Aus dem Schulalltag

Wüssensletter

Schule Wüssenswerk in Sils i.D. 21 Oktober 2026

Resilienz im Stundenplan?

In diesem WüLe wird es emotional. Es geht um Gefühle, Stärken und Probleme. Wir legen den Fokus bewusst auf das Thema Resilienz - für unsere Schüler und für uns als Erwachsene. Doch zu Beginn stellt sich die Frage - Resilienz was ist das überhaupt und warum brauchen wir das?

Wir geben Einblicke in die konkrete Umsetzung und zeigen auf, was Ben, ein gelber Kasten und Körbe damit zu tun haben.

Was ist Resilienz?

die psychische Widerstandskraft eines Menschen, also die Fähigkeit, Krisen, Stress und Rückschläge zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen.

kein fester Persönlichkeitszug, sondern ein dynamischer Prozess, der sich im Laufe des Lebens entwickelt und durch individuelle Eigenschaften, soziale Beziehungen und Umwelteinflüsse beeinflusst wird

trotz Stress oder Krisen die emotionale Stabilität zu bewahren und Handlungsfähigkeit aufrecht zu erhalten

Das Wort „Resilienz" kommt aus dem lateinischen. Der Begriff stammt vom lateinischen Wort resilire, was „abprallen" oder „zurückspringen" bedeutet.

DID YOU KNOW?

Freitag ist Resilienztag

Ein eigenes Fundament

Jeden Freitag wird es bei uns ein bisschen emotional. Und das ist auch gut so.

Wir beschäftigen uns mit Resilienz – also mit der Frage, wie wir lernen können, mit den kleinen und großen Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Denn Gefühle lassen sich bekanntlich nicht einfach an der Garderobe abgeben. Sie kommen mit in die Schule, sitzen manchmal neben uns und melden sich gerne genau dann, wenn wir sie am wenigsten gebrauchen können. Deshalb schauen wir genauer hin.

Das schafft Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit. Und gerade in einer Welt, in der täglich unzählige Informationen, Meinungen, Erwartungen und Möglichkeiten auf uns einprasseln, wird ein eigenes inneres Fundament immer wichtiger.

- vielleicht ist es gar nicht das Ziel, auf alles eine Antwort zu haben.
- vielleicht geht es vielmehr darum, sich selbst so gut zu kennen, dass man immer wieder einen eigenen Weg finden kann.

Und übrigens: Wir Erwachsenen lernen mit!

Wozu brauchen wir Resilienz?

Je besser Kinder sich selbst verstehen, desto besser können sie auch für sich einstehen. Sie lernen wahrzunehmen:

Was brauche ich?

Was tut mir gut?

Wo ist meine Grenze?

Wann brauche ich Hilfe?

Was kann ich selbst ausprobieren?

Ben Fuhrmann und "Ich schaff`s"

Wer ist Ben Furhmann

finnischer Psychiater und Psychotherapeut

international anerkannter Experte für lösungsfokussierte Therapie und Coaching

seine Bücher wurden in zehn Sprachen übersetzt und er hat zahlreiche Publikationen veröffentlicht

er ist bekannt für seine Fähigkeit, komplizierte Dinge auf einfache Weise zu erklären und Menschen zu inspirieren

Was steckt dahinter

Als Basis für unsere Reilienzarbeit haben wir uns bewusst für die von Ben Fuhrmann entwickelte Methode "Ich schaff`s" entschieden.

Die Methode besteht aus 15 Schritten, ist sehr lösungsorientiert und kann gut fächerübergreifend in den Schulalltag integriert werden.

Sie unterstütz Kinder und Jugendliche dabei Probleme positiv und konstruktiv zu überwinden, indem sie neue Fähigkeiten erlernen.

Schritte aus der Ich schaff`s Methode:

Sich auf eine zu erlernende Fähigkeit einigen
Den Nutzen der Fähigkeit herausfinden
Der Fähigkeit einen Namen geben
Eine Kraftfigur aussuchen

Vom „Das klappt nicht!" zum „Das kann ich lernen!"

Hier beginnt unsere Arbeit mit der Methode von Ben Furman „Ich schaff's!".

Statt ein Problem in den Mittelpunkt zu stellen, schauen wir auf die Fähigkeit, die dahintersteckt.

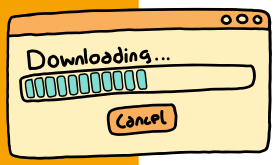
In Elterngesprächen wurde besprochen, vor welchen Hürden das Kind aktuell steht und welche Fähigkeit helfen könnte, diese zu überwinden. Daraus entstehen die Inhalte des persönlichen Fähigkeiten Buchs.

Im Schulalltag dient das Buch sowohl den Kindern als auch den Lehrpersonen als Anker und Erinnerungspunkt, wie individuelle Hürden angeganen werden können.

Aus: *„Ich werde immer so schnell wütend!"*
kann werden: *„Ich möchte lernen, meine Wut früher zu erkennen und einen guten Umgang damit zu finden."*

Das klingt nach einem kleinen Unterschied – verändert aber unseren Blick grundlegend.

Wir sind nicht unser Problem
Wir können etwas lernen
Wir können etwas ausprobieren
Wir können uns weiterentwickeln



Emotionskörbe

Was will mir dieses Gefühl eigentlich sagen?

Was passiert in meinem Körper?

Was brauche ich gerade?

Was könnte mir helfen?

Die Sprache der Gefühle

In den vergangenen Wochen haben wir uns mit verschiedenen Emotionen beschäftigt. Wut, Angst, Trauer und Liebe. Dabei geht es nicht darum, Gefühle in „gut“ oder „schlecht“ einzuteilen.

Daraus entstehen unsere Emotionskörbchen. Die Inhalte der Körbchen erinnern die Schüler, was bei einer bestimmten Emotion helfen kann.

Wenn ich wütend bin, hilft mir vielleicht Bewegung, Schreiben oder einmal eine Runde ums Schulhaus. Wenn ich Angst habe, brauche ich vielleicht eine Umarmung, Ruhe oder jemanden, der mir Sicherheit gibt

Bei all dem dürfen wir eines nicht vergessen: Auch wir Erwachsenen haben unsere Emotionskörbchen.

Deshalb sind Gespräche für uns alle wertvoll. Wir können Alltagssituationen aufgreifen, gemeinsam darüber nachdenken, lachen, manchmal staunen und feststellen: „Ah – mir geht es ja genauso!“

Und genau darin liegt für uns ein wichtiger Teil von Resilienz: Wir müssen nicht alles alleine schaffen. Wir dürfen uns selbst kennenlernen, andere verstehen, Unterstützung annehmen und gemeinsam wachsen.

Unser Ziel ist deshalb nicht, Kinder auf eine Welt ohne Herausforderungen vorzubereiten, sondern das Vertrauen, dass sie lernen können, mit Herausforderungen umzugehen.

Ein Ort für Wünsche und Ideen

Der gelbe Kasten

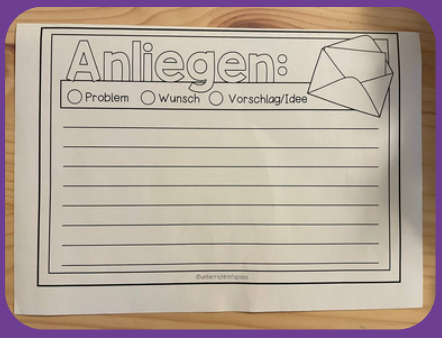
Der grosse gelbe Briefkasten bietet unseren Schülern eine weitere Möglichkeit, in den Austausch zu gehen.

Es müssen nicht immer grosse Emotionen im Spiel sein, manchmal stolpert man auch über kleine Dinge, die man gerne mitteilen möchte.

Wünsche und Ideen aller Art können im gelben Kasten deponiert werden. Die Anregungen können beispielsweise im Schülerrat besprochen werden.

Als konkrete Beispiele:

- Schüler können aufgetretene Konflikte aufschreiben, sollte der Mut noch nicht da sein, es direkt im Gespräch mit einer Lehrperson anzusprechen.
- Beim Start ins Thema “Universum” wurden die Schüler gefragt, welche Bereiche des Themas sie besonders interessieren. Die Rückmeldungen haben ergeben, dass einige Schüler sich für das Thema “schwarzes Loch” interessieren. Nun wird das Thema in den Unterricht aufgenommen



BIS ZUR NÄCHSTEN AUSGABE

Damit sind wir am Ende dieser Ausgabe des WüLe's angekommen. Schön, dass ihr mitgelesen und einen Einblick in unseren Schulalltag bekommen habt.

Wenn ihr Fragen, Rückmeldungen oder Themenideen habt, meldet euch gerne bei uns – und auch die Kinder dürfen jederzeit Vorschläge einbringen, was in einer nächsten Ausgabe unbedingt vorkommen soll.

Bis zum nächsten WüLe – und bis dahin: einen guten Tag oder eine gute Nacht und ein gutes Leben.

herzlichen Dank

hallo@wuessenswerk.ch www.wuessenswerk.ch