

Deine innere Stärke

Was Resilienz eigentlich ist, was sie fordert und was sie stärkt

Bremen. Jeder kennt das, manchmal läuft einfach alles schief: Man bekommt eine schlechte Note, hat Streit mit Freunden oder etwas funktioniert nicht, obwohl man sich viel Mühe gibt. Genau in solchen Momenten zeigt sich Resilienz. Sie bedeutet, dass man mit schwierigen Situationen gut umgehen kann. Es geht darum, ob man direkt aufgibt oder es noch mal versucht. Das hat die Klasse 8b in einem Workshop mit der Psychologin Andrea von Harten gelernt. Sie führt primärpräventive Stressbewältigungskurse etwa an Schulen durch. Von ihr lernten sie viel über die Ursachen von Stress und wie sie ihre Resilienz stärken.

Resilienz ist deine innere Stärke. Sie ist wie ein unsichtbarer Schutzmantel um deine Gefühle. Wenn dir zum Beispiel etwas Doofes passiert, sorgt Resilienz dafür, dass es dir nicht den Tag versaut. Stell dir vor, du bist wie ein Flummi. Ein Stein fällt runter und bleibt liegen. Ein Flummi wird auf den Boden geknallt, nutzt aber die Kraft, um wieder nach oben zu springen. Oder wie ein Schwamm. Der gibt auf Druck zwar nach, kehrt aber in die ursprüngliche Form zurück.

Resilienz ist für jeden wichtig, weil Probleme im Leben normal sind. Niemand kommt ohne Rückschläge durch. Der Unterschied ist, wie man damit umgeht. Manche lassen sich schnell entmutigen, andere bleiben ruhiger, suchen nach einer Lösung. Resilienz ist wichtig, weil sie einem hilft, nicht sofort den Mut zu verlieren, finden die Schüler. Natürlich darf man traurig oder enttäuscht sein, das ist normal. Wichtig ist, dass man weitermacht. Das kann man lernen. Zum Beispiel, indem man versucht, nicht sofort negativ zu denken, und mehr an sich selbst glaubt. Fehler können helfen, etwas besser zu machen.

Im Alltag braucht man Resilienz überall: in der Schule, zu Hause oder später im Beruf. Sie hilft, mit Problemen besser umzugehen und daraus zu lernen. Jeder hat Resilienz in sich, man muss sie nur stärken.

BEDIRHAN GÖKKAYA,
SELAHATTIN HASSUN, FARIZ RAMMAL
UND MOHAMMED FREYHAT



FOTO: ROSEL ABOU LABDEH

Resilienz ist wie ein Schwamm: Auf Druck gibt er zwar nach, kehrt aber in seine ursprüngliche Form zurück.

Finanzielle Probleme

Ein Punkt, der die Resilienz fordert, sind finanzielle Probleme, wie es sie auf der ganzen Welt gibt. Zum Beispiel, wenn man zu wenig Geld hat, um wichtige Sachen zu bezahlen, wie Miete oder Lebensmittel. Manchmal hat man Schulden oder keine Ersparnisse mehr. Es kann auch sein, dass man Angst hat, ob das Geld bis zum Monatsende reicht.

Es gibt viele Gründe für finanzielle Probleme. Einer ist Arbeitslosigkeit, oder dass man zu wenig verdient. Auch Krankheit, oder wenn plötzlich etwas Teures kaputtgeht, können dazu führen, dass das Geld nicht reicht. Manche können nicht gut mit Geld umgehen, es sich nicht einteilen und geben zu viel aus. Sucht ist auch ein Problem, zum Beispiel bei Alkohol, Glücksspiel oder Online-Shopping. Wer süchtig ist, gibt oft viel zu viel Geld aus oder kann nicht mehr arbeiten. Dann werden die Geldsorgen noch größer.

Doch was kann man dagegen tun? Zum Beispiel kann man

ein Haushaltsbuch führen, also aufschreiben, wofür man sein Geld ausgibt. So behält man den Überblick. Es ist wichtig, Schulden möglichst zu vermeiden. Man kann sich einen Nebenjob suchen, um mehr Geld zu verdienen. Wenn es wirklich schwierig wird, gibt es Beratungsstellen oder das Jobcenter, wo man Hilfe bekommen kann.

Wie viele Menschen haben finanzielle Probleme? In Deutschland waren 2025 laut dem Schuldneratlas ungefähr 5,7 Millionen Erwachsene überschuldet. Das bedeutet, sie können ihrer Zahlungspflicht wahrscheinlich nicht nachkommen schreiben laut Statistischem Bundesamt 2024 in Haushalten, die bei unerwarteten Ausgaben Probleme bekommen würden.

THYRA ADJA, ANDUENA ISLAMI, YASMI HOLEWA UND CHRISTOPHE TUMBA

Mobbing in der Schule

Mobbing bedeutet, jemanden über längere Zeit auszugren-

zen, zu schikanieren oder zu verletzen. Es kann von einer Person oder von mehreren in einer Gruppe ausgehen. Kinder oder Jugendliche dürfen oft nicht mitspielen. Sie werden beleidigt oder absichtlich ausgeschlossen. Viele werden in der Schule oder auch in Chats gemobbt.

Mobber wollen oft Aufmerksamkeit, oder versuchen, andere runterzumachen, um sich besser zu fühlen. Manche wollen lustig oder cool wirken.

Es gibt Hilfe, wie die „Nummer gegen Kummer“ (116 111). Man kann auch mit der Familie reden, Lehrer um ein Gespräch bitten oder eine Therapie machen. Um Mobbing zu übersteht, muss man versuchen, stark und selbstbewusst zu bleiben und lernen, mit negativen Worten umzugehen. Viele können helfen, indem sie nicht wegschauen, sondern Betroffene unterstützen.

SUHAIB AL ASKAR, ANDI ISLAMI UND MIKAIL KIZILIRMAK

Schulstress

Einige Kinder und Jugendliche haben mit Schulstress zu kämpfen. Sie fühlen sich wegen der Schule oft unter Druck und sind gestresst. Besonders in den Klausurphasen oder vor dem Ende des Schuljahres wird der Stress für viele richtig groß. Auch der Druck von Eltern spielt eine Rolle, weil sie oft erwarten, dass man gute Noten und einen guten Abschluss bekommt und alles perfekt läuft. Laut dem DAK-Präventionsradar Welle 3 von 2020 leiden 42 Prozent der Schülerinnen und Schüler im Alter von 10 bis 17 Jahren in Deutschland häufig oder sehr oft unter Stress. Als Grund wird häufig die Schule angegeben.

Schulstress kann etwa zu schlechtem Schlaf, Selbstzweifeln, Aggressivität oder Depressionen führen. Doch es gibt Möglichkeiten, wie man damit besser umgehen kann: Man kann Nachhilfe nehmen oder mit den Eltern und Freunden offen reden. Wichtig ist, dass man lernt, sich bewusst Pausen zu gönnen und nicht alles auf einmal zu machen. Beim Workshop mit Andrea von Harten hat die Klasse außerdem erfahren, dass es helfen kann, sich leicht auf das Brustbein zu klopfen, damit man sich ruhiger fühlt.

Die regionale Fachkraft für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen kann bei schlimmer Belastung helfen. Die Nummer gegen Kummer (116 111) ist immer erreichbar. An vielen Schulen gibt es auch Fachkräfte, mit denen man sprechen kann.

ROSEL ABOU LABDEH
UND ANNA NIKONOW

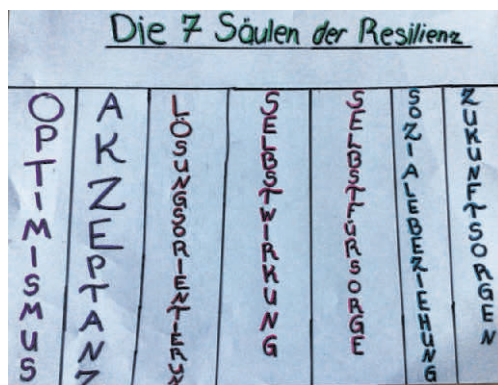
Stress zu Hause

Zu Hause kann es Stress geben, weil Schülerinnen und Schüler in der Schule Probleme haben, zum Beispiel durch schlechte Noten oder Mobbing. Manchmal entscheiden Eltern etwas, ohne die Kinder zu fragen, zum Beispiel wenn die Familie Geldprobleme hat. Manchmal müssen die Kinder helfen und sogar einen Minijob machen, damit sie sich etwas leisten können. Die Geldprobleme können dazu führen, dass sie vielleicht in einer kalten Wohnung wohnen, oder sich vieles nicht erlauben können. Außerdem haben Jugendliche Stress, weil sie in einem Alter sind, in dem sie den ersten Liebeskummer haben, oder ihre Eltern ihnen verbieten, eine Beziehung zu führen oder sich mit jemandem zu treffen. Das kann traurig machen.

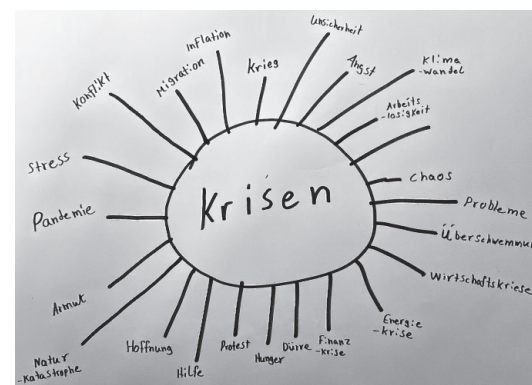
Kann man das Problem lösen? Ja. Es ist wichtig, ruhig miteinander zu reden und nicht gleich zu schreien oder zu streiten. Wenn man sich zusammensetzt und versucht, eine gemeinsame Lösung zu finden, wird es meistens besser. Man kann bei Konflikten auch mal kurz alleine nachdenken oder etwas Abstand nehmen. Dann sieht man oft klarer.

Aber wie vermeidet man Stress zu Hause? Man kann ihn vermeiden, wenn man sich erst mal beruhigt und versucht, eine Lösung zu finden. Wichtig ist, nicht immer zu diskutieren oder zu streiten. Es hilft generell, eine Pause zu machen, mal rauszugehen, zum Beispiel spazieren zu gehen. Manche reden mit einer Therapeutin. Oft hilft es, miteinander zu reden und nicht alles für sich zu behalten. Sonst wird es meistens nur schlimmer. Deshalb sollte man offen sein und gemeinsam Lösungen zu finden.

Aus der Klasse 8b der Oberschule an der Helgolander Straße in Walle von Zahra Karimi, Mateja Ristova und Jemil Seida



Die 7 Säulen der Resilienz, also die grundlegenden Eigenschaften, die diese ausmachen. Rechts: Krisen, die sie erschüttern können.



ZEICHNUNGEN: ANDUENA ISLAMI (LINKS) / SELAHATTIN HASSUN