

Resilienz und Charakterstärken in der Schule fördern

Perspektiven aus Psychotherapie und Schulpsychologie

Was braucht es aus der Sicht von Psychotherapie und Schulpsychologie, um die Resilienz und die Charakterstärken von Lernenden – und damit zentrale Lebenskompetenzen – in der Schule zu stärken? Entscheidend sei die Förderung tragfähiger Beziehungen, eine freundliche und unterstützende Schulkultur, die bewusste Einführung von Persönlichkeitsbildung und sozial-emotionalem Lernen sowie der Einbezug externer Unterstützung.



Mag. Dr. Lena Cataldo-Schwarzl, BA
Professorin, für Pädagogische Psychologie, Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Niederösterreich, KPH Wien/Ö



HS.-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Roland Bernhard
Professor für Schulentwicklung & Leadership KPH Wien/NÖ

Resilienz und Charakterstärken als Basis einer Life-Skills-Pädagogik – eine qualitative Befragung

Der vorliegende Beitrag stellt vorläufige Ergebnisse einer bundesweiten qualitativen Befragung vor, die im Rahmen des am Europabüro der Bildungsdirektion Wien angesiedelten und von der EU geförderten Projekts »Bounce Back«¹ (Interreg-ATHU-0100007, Laufzeit: 2024 – 2027) durchgeführt wird. Das Projekt wird in Kooperation mit dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) umgesetzt.

Wie kann Schule in einer Zeit, in der sich die mentale Gesundheit der heranwachsenden Generation in Österreich als äußerst prekär erweist (ÖBVP, 2023), einen Beitrag zur Verbesserung der Situation leisten? Um dazu konkrete Vorschläge zu generieren, wurden im Februar 2025 offene Fragebögen per E-Mail an Fachkräfte der Psychotherapie für Kinder und Jugendliche und Schul-

psychologie in Österreich versandt. Sie wurden gebeten, ihre Erfahrungen und Einschätzungen zur Förderung von Resilienz, also psychischer Widerstandsfähigkeit, und von Charakterstärken im schulischen Kontext darzulegen. Insgesamt gingen 77 Rückmeldungen ein, 63 aus dem Bereich der Psychotherapie und 14 aus der Schulpsychologie. Die Textdaten wurden mithilfe einer strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet (Kuckartz, 2016), um zentrale Themen zu identifizieren und hilfreiche Zugänge für die Schulpraxis aus Sicht der Befragten herauszuarbeiten. Die Erkenntnisse der Studie fließen in die Entwicklung einer Life-Skills-Pädagogik ein, die im Rahmen des Projekts Bounce Back an Schulen in Österreich und Ungarn implementiert wird. Im Folgenden werden erste Ergebnisse und konkrete Anregungen für die schulische Praxis vorgestellt.

Beziehungen, freundliche Schule sowie Regeln und Strukturen

Was fördert Resilienz, Charakterstärken und psychische Gesundheit in Schulen? Aus Sicht der Befragten kommt es auf der Mikroebene, also im Klassenzimmer, in besonderer Weise auf die Förderung von Beziehungen und Gemeinschaftserfahrungen, auf wohlwollende Aufmerksamkeit gegenüber jedem einzelnen Kind sowie auf eine freundliche Schulkultur mit klaren Regeln, Richtlinien

und Strukturen an. In den Daten zeigt sich, dass die Befragten keiner anderen Kategorie so viel Bedeutung beimessen wie den Beziehungen, der gezielten Förderung von Gemeinschaftserfahrungen und der freundlichen Schulkultur. Dies bedeutet nicht, dass Regeln und Strukturen und deren konsequente Einforderung in den Hintergrund treten dürfen. Aus der Sicht der Befragten muss die Schule vielmehr proaktiv sicherstellen, dass Kinder in ihr geschützt sind und dass Gewalt und Mobbing nicht toleriert werden. In Bezug auf den Medienkonsum wurde von den Befragten wiederholt die Sorge geäußert, dass digitale Einflüsse Kinder und Jugendliche überfordern könnten und ein Smartphoneverbot gefordert.

Auf der Mesoebene sehen die Befragten eine curriculare Einbettung des sozialen und emotionalen Lernens sowie eine explizite Persönlichkeitsbildung, in der Selbstreflexion und die Auseinandersetzung mit Resilienz, Konfliktlösung, Charakterstärken, Stressbewältigung u.Ä. erfolgen, als entscheidenden Faktor für die Entwicklung von Resilienz und Charakterstärken an. Besonders häufig wird dabei das »soziale Lernen« betont: Um in der Klassen- und Schulgemeinschaft positive Gemeinschaftserfahrungen zu erleben, bedarf es sozialer Kompetenzen. Diese Elemente treten in den Daten am deutlichsten hervor und bilden

damit die zentrale Grundlage für die Entwicklung von Resilienz und Charakterstärken aus Sicht der Befragten.

Die psychische Gesundheit von Lehrkräften als Fundament

Die befragten Fachkräfte betonen zudem, dass die Gesundheit der Lehrkräfte eine wesentliche Grundlage für die Umsetzung der oben genannten Aspekte der Schulentwicklung darstellt. Aus Sicht der Befragten setzt dies bei Lehrkräften die Bereitschaft voraus, sich mit dem eigenen Selbst auseinanderzusetzen – durch Reflexion, Bewusstwerdung und schrittweises Akzeptieren der eigenen Persönlichkeit. Regelmäßige gemeinsame Reflexionsrunden im Kollegium fördern nicht nur die individuelle Selbstwahrnehmung, sondern auch das Erleben von Zugehörigkeit im Team – ein zentraler Faktor für das psychische Wohlbefinden, wie auch Deci und Ryan (1993) betonen. Punktuell organisierte professionelle Supervisionen könnten diese Form der kollegialen Reflexion sinnvoll ergänzen. Ziel sollte sein, solche Praktiken langfristig als festen Bestandteil der Schulkultur zu etablieren.

Öffnung für externe Expertise

Aus Sicht der Befragten müssen psychische Gesundheit, Resilienz und Charakterstärken bewusst, systematisch und proaktiv gefördert werden. Dabei wird betont, dass diese Verantwortung nicht allein bei den Lehrpersonen und der Schulleitung liegen kann. Erforderlich sei vielmehr eine bewusste Öffnung der Schule für externe fachliche Unterstützung, etwa durch »Mental-Health-Days« für alle Beteiligten – inklusive Lehrkräfte und Schulleitung. Wichtig sei dabei, psychische Gesundheit nicht als statischen Zustand, der gegeben oder *nicht* gegeben ist, zu begreifen, sondern als veränderba-

res Zusammenspiel verschiedener Einflussfaktoren. Entscheidend ist die Einsicht, dass Schule proaktiv handeln kann und dass psychische Gesundheit gestaltbar ist – individuell, im Team und durch strukturelle Rahmenbedingungen innerhalb der Schule.

Fazit: Schule als Ort für die Entwicklung von Resilienz und Charakterstärken

Da alle jungen Menschen die Schule durchlaufen, bietet sie den zentralen Ort, um Resilienz und Charakterstärken systematisch zu fördern. Die Ergebnisse der Befragung zeigen, dass dies auf mehreren Ebenen geschehen kann: durch tragfähige Beziehungen und eine freundliche Schulkultur, durch klare Regeln und Strukturen, durch die curriculare Verankerung von Persönlichkeitsbildung und sozialem Lernen, durch die Stärkung der psychischen Gesundheit der Lehrkräfte sowie durch die Öffnung für externe Expertise. Wenn diese Faktoren zusammenspielen, kann Schule ein Lebensraum werden, in dem Persönlichkeitsentwicklung gelingt und psychosoziale Gesundheit sowie zentrale Lebenskompetenzen für Lernende und Lehrkräfte gleichermaßen gestärkt werden.

Ideen für konkrete Maßnahmen in der Schule

Kollegiale Reflexionsgruppen für Lehrende, die regelmäßig stattfinden und von professioneller Supervision punktuell unterstützt werden

»Mental-Health-Days« mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten (z.B. Stressbewältigung, digitale Balance, Resilienzstrategien)

Gemeinschaftserfahrungen systematisch einplanen – gemeinsame Projekte, Ausflüge, Schulfeste, Rituale

oder Partnerschaftsmodelle zwischen Klassenstufen

Persönlichkeitsbildung und soziales Lernen verbindlich im Curriculum verankern

Auf unterschiedlichen Ebenen an einer »freundlichen Schulkultur« arbeiten und klare Regeln, Strukturen und Prozesse implementieren ■

Fußnote

1 <https://europabuero.wien/bounce-back/>

Literatur

Anders, Y., Hannover, B., Jungbauer-Gans, M., Köller, O., Lenzen, D., McElvany, N., Seidel, T., Tippelt, R., Wilbers, K., & Wößmann, L. (2022). *Bildung und Resilienz. Gutachten*. Münster: Waxmann. <https://doi.org/10.31244/9783830995500>

Europabüro der Bildungsdirektion Wien (2025). *Bounce Back*. <https://europabuero.wien/bounce-back/?lang=en> [19.02.2025]

Kuckartz, U. (2016). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (3. überarb. Aufl.). Weinheim & Basel: Beltz Juventa.

ÖBVP (2023). *Was belastet unsere junge Generation so sehr? Pressekonzferenz am 19. Oktober 2023 des ÖBVP zur Studie über die aktuellen psychischen Belastungen der Kinder und Jugendlichen*. https://www.ots.at/presseausendung/OTS_20231019_OT0141/was-belastet-unsere-junge-generation-so-sehr

Rönnau-Böse, M., & Kaiser, S. (2024). *Resilienz fördern. Pädagogik*, 2, 53–56.

Autor:in

Mag. Dr. Lena Cataldo-Schwarzl, BA ist Professorin für pädagogische Psychologie an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien/Niederösterreich und externe Expertin des Europabüros der Bildungsdirektion Wien im Projekt »Bounce Back«. Ihre Tätigkeiten umfassen Forschung und Lehre in der Pädagog:innenbildung zu psychologischen Themen und zur sprachlichen Entwicklung und Förderung.

HS.-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Roland Bernhard ist Hochschulprofessor für Schulentwicklung und Leadership sowie Mitbegründer und Vorstandsmitglied der European Character and Virtues Association. Er arbeitet auch als externer Experte für das Europabüro der Bildungsdirektion Wien im Projekt »Bounce Back«.