

Resilienz im Lehrberuf

Text: Jeannine Donzé / st
Fotos: Pixelio.de



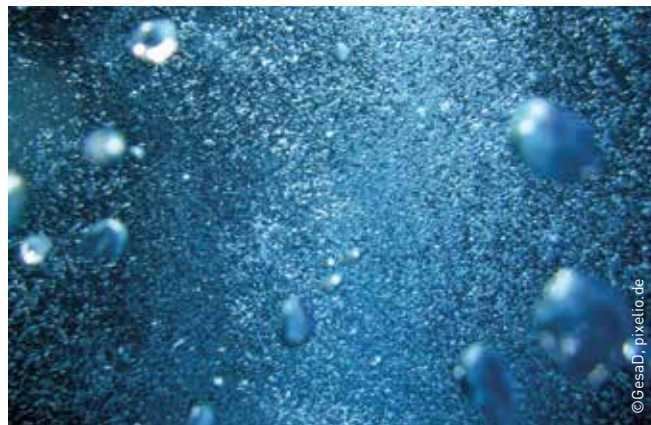
© Bernd Kasper, pixelio.de

«Jeder dritte Lehrer ist Burnout-gefährdet», titelte 2014 der Tagi. Statistiken zur Lehrpersonengesundheit – die Zahl erkrankter Lehrpersonen hat sich im Kanton Bern in den letzten zwanzig Jahren versechsfacht – machen deutlich: Resilienz ist im Arbeitsfeld Schule gefragter denn je. Resilienz ist im Schulkontext aus dreierlei Hinsicht wichtig:

Nebst der Lehrpersonengesundheit ist Resilienz auch im Bezug auf den Übertragungseffekt zu beachten, bei dem Lehrpersonen unbewusst eigene Frustrations- und Stressgefühle auf die Kinder übertragen. Und schliesslich formt eine Lehrperson die Resilienz der Kinder durch ihre Vorbildfunktion immer auch mit.

«Hindernisse machen uns gross.»

André Chénier



Bekannteste resiliente Figur der Literatur ist wohl Pippi Langstrumpf: Durch und durch Optimistin, gestaltet sie ihr Leben aktiv und selbstwirksam. Auch widrige Umstände akzeptierend, verkriecht sie sich nicht in der Opferrolle, sondern geht lösungs- und zukunftsorientiert ihren Weg. An ihre Seite scharft sie treue Freunde und Tiere, welche als soziale Ressource und inneres Team fungieren.

Definition von Resilienz

Das lateinische Wort Resilienz (resilire = «zurückspringen»), stammt aus der Physik. Es meint die Fähigkeit eines Stoffes, sich nach der Verformung wieder in den ursprünglichen Zustand zurückzuentwickeln. In Anlehnung an dieses anschauliche Bild lautet die psychologische Definition: «Resilienz meint die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungskrisen, d. h. die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebenssituationen umzugehen». (Sieland, 2007)

Ob eine Person in einer Belastungssituation auf biologische, psychische und soziale Ressourcen zurückgreifen kann, macht also unsere psychische Widerstandsfähigkeit aus. Gelingt dies, wird die Person gestärkt aus einer Krise hervorgehen. Gelingt dies nicht, drohen Überforderung und Somatisierung. Oft versagen im Alltag in Stresssituationen unsere Selbstregulierungsstrategien. Wobei Stress nicht per se belastet. Wir alle kennen auch den positiven «Eustress», welcher wichtige Kräfte freisetzt.

Stressoren im Arbeitsfeld Schule

Der Lehrberuf ist in den letzten Jahren komplexer geworden. Nebst dem Kerngeschäft des Unterrichtens nennen Lehrpersonen in einer Umfrage vor allem psychosoziale Stressoren wie wachsende Administrationsarbeit, Sitzungen und Arbeitsgruppen, dauernde Erreichbarkeit, Reformen im Schulsystem, heterogene Klassen, Lärmbelastung, Motivationsprobleme der Schülerinnen und Schüler, hohe Erwartungshaltung von Eltern, Sinken der gesellschaftlichen Konnotation des Lehrberufs, mangelnde Wertschätzungskultur im Kollegium sowie geringe Aufstiegsmöglichkeiten. Der Lehrberuf ist heute Interaktions- und Multitasking-Beruf auf verschiedensten Ebenen!

Aspekte von Resilienz

In der Literatur werden je nach Quelle sieben oder acht Aspekte von Resilienz beschrieben, auch «Säulen» oder «Schlüssel» der Resilienz genannt. Die deutsche Resilienztrainerin Monika Gruhl beschreibt Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung als die drei Grundhaltungen von Resilienz. Dazu kommen vier Fähigkeiten von Resilienz, nämlich Selbstregulation, Übernahme von Verantwortung, Beziehungsgestaltung und Zukunftsgestaltung.

Entsteht durch Belastung ein Ungleichgewicht, ist die psychische Widerstandskraft gefährdet. Resilienzmodelle können hilfreich aufzeigen, welcher Aspekt vernachlässigt ist, beziehungsweise welcher für die Wiedererlangung des Gleichgewichts von Nutzen sein könnte.



© Monika Gruhl



swch.ch

Kurse zum Umgang mit persönlichen Ressourcen
Kursnummern: 111-121
Im Zeitraum 6. - 16. Juli 2020



Beispiel 1

Frau X., seit 30 Jahren im Schuldienst, unterrichtet neu jeweils mittwochs mit dem jungen Herrn Y., da für ein Kind Entlastungslektionen gesprochen worden sind. Im Erleben von Frau X. wurde ihr Herr Y. von der Schulleitung ungefragt vor die Nase gesetzt, zudem hat dieser am Mittwochmittag nie Zeit für Nachbesprechungen. Resiliente Strategien: Frau X. könnte der Zusammenarbeit auch Positives im Sinne von Entlastung abgewinnen (Optimismus, Beziehungen gestalten). Ihr Bedürfnis nach Besprechung könnte sie thematisieren (Verantwortung übernehmen) und beispielsweise einen wöchentlichen Telefontermin verlangen (Lösungsorientierung).

Beispiel 2:

Da sich Herr M. im Lehrberuf zunehmend leer und lustlos fühlt, möchte er unbezahlten Urlaub nehmen. Doch kommt immer etwas «dazwischen». Letztes Jahr war es die Stellvertretung für Kollegin F., dieses Jahr die zeitintensive Arbeitsgruppe. Um alles termingerecht zu schaffen, arbeitet Herr M. die grossen Pausen durch und nimmt Arbeiten für die Schule mit nach Hause. Er sagt private Verabredungen ab und kündigt sein Fitnessabo. Nachts kann Herr M. nicht schlafen.

Resiliente Strategien: Herr M. könnte aufgrund seiner beruflichen Zweifel ein Coaching oder eine Laufbahnberatung in Anspruch nehmen (Lösungsorientierung). Den langersehnten Urlaub könnte er ohne falsche Rücksicht auf andere Bedürfnisse im Kollegium umsetzen (Zukunft gestalten). Die Treffen mit Freunden würden ihm gerade jetzt guttun, ebenso das Fitnesstraining zur Stressregulation (sich selbst regulieren).

Weiterführende Literatur

- Sommer, Dieter: «Lehrer-Soforthilfe» und «Schulstress lass nach», AOL Verlag
- Gruhl Monika: «Resilienz. Die Strategie der Stehauf-Menschen», Herder
- Steiner, Verena: «Energiekompetenz», Pendo Verlag
- Conen, Horst: «Happy Job Box, 66 Karten für mehr Spass im Arbeitsleben», Lübbe

Stärkung der beruflichen Resilienz:

Resilienz – das ist tröstlich – ist ein multidimensionales Geschehen: Sie ist angeborene Fähigkeit einerseits, dynamisch und entwicklungsfähig andererseits. Die Strategien der Stehauf-Menschen sind also lernbar:

- **Optimismus:** Sich mit positivem Leitsatz motivieren; negative Erwartungshaltungen umformulieren; fokussieren, was bei einem Kind schon funktioniert.
- **Akzeptanz:** Energieverlust für nicht veränderbare Situationen verkleinern; sich selbst gute und schlechte Tage zugestehen; Störungen im Unterricht haben Vorrang.
- **Lösungsorientierung:** Alternativen suchen; Problem in kleine Teilschritte zerlegen; Klasse in Lösungsfindung miteinbeziehen; Eltern in Vorbereitung miteinbeziehen.
- **Sich selbst regulieren:** Selbstfürsorgertisch mit sich selbst umgehen; Nein sagen; Pause als Pause nutzen; ausgleichende Hobbies suchen; Arbeit und Freizeit trennen; überhöhte Erwartungen an den Beruf und an sich selbst ablegen.
- **Verantwortung übernehmen:** Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen; Handlungsspielräume ausreizen; allenfalls Engagement in Arbeitsgruppe zwecks Mitsprache übernehmen.
- **Beziehungen gestalten:** In der Stufe gemeinsam planen; sich mit seinen Stärken einbringen; Ideenmarkt im Kollegium anregen; Supervision/Coaching beantragen; Familie und Freunde als soziale Ressource nutzen.
- **Zukunft gestalten:** Ziele stecken; Weiterbildungen besuchen; gegenseitig hospitieren; Jobenrichment angehen.

Verschiedene pädagogische Hochschulen bieten kostenlose, personenzentrierte Beratungen für Lehrpersonen oder Weiterbildungstools zum Thema Selbstfürsorge im Beruf an.

Einfache Tipps zur Stressregulation

- Wahrnehmung des Atems beruhigt und vertieft die Atmung.
- Bewusstes, übertriebenes Seufzen baut Stress und Anspannung ab.
- Lachen setzt Endorphine frei und baut Stress ab.
- Kurzes Luftschnappen in der Pause anstatt Schlangestehen vor dem Kopiergerät sorgt für Entspannung.