

Serie »Resilienz im Lehrberuf«, Folge 1

RESILIENZ IM LEHRBERUF – EINE EINFÜHRUNG

Der stressige Schulalltag und aktuelle Krisen wie die Pandemie oder der Ukrainekrieg führen bei Lehrkräften beruflich wie persönlich zu hohen körperlichen, seelischen und fachlichen Belastungen. Wie können sie damit besser umgehen? Die Serie »Resilienz im Lehrberuf« bietet dazu evidenzbasierte Ansätze und Hilfen an.

ANNIKA MILENA GRIMM

Ich schlafe nicht mehr richtig, bin ständig unkonzentriert, schon nach zwei, drei Unterrichtsstunden erschöpft ... Dann kommen die Rückenschmerzen wieder, ich bin den ganzen Tag über angespannt. Momentan wächst mir alles über den Kopf. Wenn ich nur wüsste, was ich noch tun kann, wie ich aus dieser Stress- und Belastungs-Achterbahn wieder herauskomme.«

Lehrkräfte sind in ihrem Berufsalltag ständig hohen Anforderungen ausgesetzt: Sie sind eben keine einfachen »Dienstleister«, die eine Leistung »abliefern«. Vielmehr müssen sie ihre fachlichen, sozialen und psychischen Kompetenzen in ihre berufliche Tätigkeit einbringen und dabei auf neue Unsicherheiten, Ängste und Unvorhersehbares eingehen. Herausforderungen gehören zum Lehrberuf dazu: Sie können bei erfolgreicher Bewältigung große Befriedigung und Zufriedenheit verschaffen und das Gefühl vermitteln,

etwas Wichtiges und Gutes geleistet zu haben. Als Überforderung erlebte Herausforderungen wirken sich jedoch negativ auf die körperliche und seelische Gesundheit aus und können zu Krankheit führen. Gerade im Lehrberuf ist das eine große Gefahr – einige Zahlen:

- Mehr als die Hälfte der Lehrenden leidet gesundheitlich stark unter Stress und emotionaler Belastung (DAK-Studie »Lehrergesundheit« 2011).
- Gesunde, weitgehend beschwerdefreie Lehrkräfte in Deutschland sind eine Minderheit (Schönwälder u. a. 2003).
- 97 Prozent der Schulleitungen meinen, dass sich die Anforderungen in der Zeit der Corona-Pandemie nochmals gesteigert haben (FORSA 2021, S. 5).
- 60 Prozent der Schulleitungen geben an, dass das Kultusministerium keine ausreichenden Möglichkeiten zur Gesunderhaltung der Lehrkräfte und des pädagogischen Personals durch Fortbildungen oder andere Maßnahmen wie Supervision bietet (FORSA 2021, S. 8).
- Dass sich Schule und Schulleitung aktiv um die Gesundheitsförderung ihrer Lehrkräfte kümmern, ist für fast die Hälfte der Bewerberinnen und Bewerber auf Lehrerstellen wichtig (FORSA 2021, S. 12).
- Psychische und psychosomatische Erkrankungen kommen bei Lehrkräften häufiger vor als in anderen Berufen. Lehrpersonen leiden mehr als andere Berufsgruppen unter Müdigkeit, Angespanntheit und Kopfschmerzen (Scheuch u. a. 2015).

Eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Lehrkräfte die Belastungen und Herausforderungen ihres Berufes schaffen, besteht darin, dass sie auf ihre eigene Gesundheit achten und für sie sorgen. Denn dann verfügen sie über körperliche und psychische Widerstandskraft zur Bewältigung von Belastungen – über Resilienz (abgeleitet vom lateinischen Verb »resilire«: zurückspringen, sich wiederaufrichten, abprallen). Sie ist die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen zurückzugreifen auf Kräfte und Ressourcen, negativen Stress zu verarbeiten, sich schnell an Umstände anzupassen und widerstandsfähig zu sein gegenüber

Resilienz – zwischen Mode und Modell				
Die sieben Säulen der Resilienz Reivich/Shatté (2003)	Penn Resilience Programm Seligmann u. a. (1998)	P4C-Training Pietsch/Schuhmacher (2009)	Resilienz von Organisationen stärken Weick/Sutcliffe (2003)	Resilienzförderliche Interventionen Bengel/Lyssenko (2012)
- Optimismus - Akzeptanz - Lösungsorientierung - Opferrolle verlassen - Verantwortung übernehmen - Netzwerkorientierung - Zukunftsplanung	- Aufbau mentalen Widerstands - Aufbau von Stärken - Aufbau von starken Beziehungen - selbstgesteuertes Lernen - Veränderung des Denkens: positive und optimistische Haltung bei Problemen	Förderung der zentralen Resilienzkompetenz »Zielklarheit und Prozessoffenheit« durch den Neugier-Erfolgs-Loop (NEL): - Neugier - Ernüchterung - Ausdauer - Erfolg	- Aufbau von Antizipationsfähigkeiten/Fehlerauswertung - Sachverhalte komplizieren und aus verschiedenen Perspektiven sehen - Achtsamkeit für das Geschehen im Hier und Jetzt (Führungsstruktur/ Interaktionsroutinen) - Wachhalten für Ausnahmezustand - gegebenenfalls Hierarchien verlassen	- Optimismus, - positive Emotionen - Selbstwirksamkeitserwartung, Selbstwertgefühl - Kontrollüberzeugung - Sinnhaftigkeit (Kohärenzgefühl) Coping und soziale Unterstützung
Einflussnahme auf kognitive Prozesse und Änderung der subjektiven Bewertung des Erlebens, Fokus auf Resilienztechniken	Trainings- und Fortbildungskonzept, unter anderem zur Prävention posttraumatischer Belastungsstörungen; Anlehnung an Reivich/Shatté	Förderung der Selbstwirksamkeit durch Reflexion über Gestaltungsmöglichkeiten und Vorannahmen	Ansatz zur Erhöhung kollektiver Achtsamkeit zur Vermeidung von beziehungsweise Lernen aus Katastrophen	Auf Intervention zielende Inventarbestimmung von Resilienz

Tab. 1: Beispiele für Resilienz-Modelle

biologischen, psychologischen und psychosozialen Risikofaktoren.

RESILIENZ – MODE, MODELLE

So selbstverständlich, wie der Begriff Resilienz inzwischen in pädagogischen Diskussionen, im Arztalltag und in der Psychologie benutzt wird, ist er überhaupt nicht: Erstmalig taucht er wohl 1977 in einer Arbeit eines amerikanischen Psychologen über Kleinkinder auf (Block 1977), dann 1989 in der Studie der amerikanischen Forscherin Emmy Werner über Entwicklungsprozesse einer Geburtskohorte der Insel Kauai (vgl. Thun-Hohenstein u. a. 2020, S. 8). Diese Studie stellte die zentralen Resilienz- und Schutzfaktoren für eine positive Lebensbewältigung (bei Kindern) heraus. Etwa gleichzeitig entwickelte Aaron Antonovsky (1979; 1997) das Konzept der »Salutogenese«, einer Theorie der Schlüsselfaktoren für Gesundheit und über Ressourcen gegen risikoerhöhende Gefährdung. In der gegenwärtigen Diskussion um Resilienz werden diese beiden Zweige häufig miteinander verbunden. Daraus entwickelten sich eine ganze Reihe von unterschiedlichen Konzepten, in denen Wechselwirkungen und Wirkmechanismen einzelner Schutzfaktoren im Blickpunkt standen, z. B. biologische beziehungsweise neurobiologische Konzepte der Resilienz, die Resilienzförderung der Lebensspannen-Psy-

chologie, Risiko- und Schutzfaktoren für Resilienz oder die Einbeziehung sozialer Ressourcen. Fast immer fokussierten diese Konzepte plakativ auf einige Faktoren oder Kompetenzen für Resilienz (Beispiele vgl. Tab. 1). Schon bald wurde vor dem Resilienzbegriff als einem »Modekonzept« gewarnt (Fingerle 2007, S. 299) und gefordert, Resilienz nicht nur als Frage persönlicher Entwicklungs- und Bewältigungsressourcen zu sehen, sondern auch als Frage, wie das Lebensumfeld von Individuen resilienzförderlich gestaltet werden muss (Zander 2009, S. 47).

Unter Resilienz wird inzwischen auch mehr erfasst als nur Widerstandskraft: Es geht zunehmend auch um Erneuerungs- und Gestaltungskraft und die Fähigkeit, zuversichtlich nach vorn blicken zu können, Lösungswege zu erkennen und neue Muster und Verhaltensweisen zu bilden (Haas/Huemer/Preissegger 2022, S. 24). Lange hielt man in der Medizin und Psychologie diese Fähigkeit für angeboren. Allerdings zeichnet sich heute ein dynamischeres Verständnis ab: Resilienz wird als variable Kapazität oder Ressource verstanden, die sich über längere Zeiträume in der Mensch-Umwelt-Interaktion entwickelt (Wustmann 2005, S. 193). Sie ist also erlern- und trainierbar – dabei wächst oder bleibt sie allerdings nicht konstant, sondern kann im Verlaufe des Lebens stark schwanken,

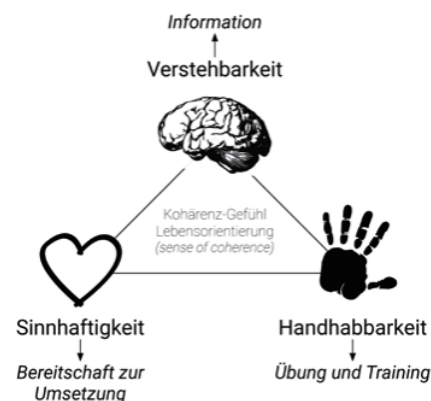
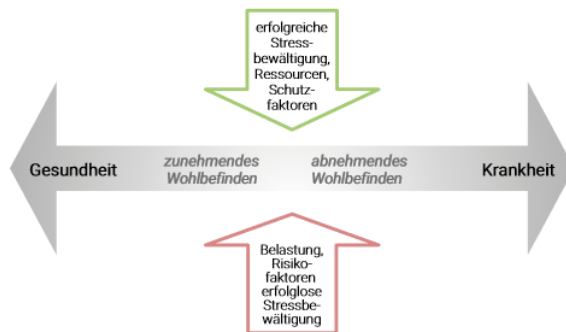
je nach Lebenssituation und Herausforderungen. Deshalb muss sie immer wieder erworben und gestärkt werden.

EIN ANSATZ ZUR FÖRDERUNG DER RESILIENZ – DIE BARES-FAKTOREN

Lehrkräfte haben großes Interesse, ein für sie und ihre berufliche Arbeit geeignetes Resilienz-Modell kennenzulernen – das zeigt auch die außerordentlich hohe Nachfrage nach spezifischen individuellen Unterstützungsangeboten und Kursen. Der Ausgangspunkt des Bemühens um eine Stärkung der Resilienz liegt hier meist auf individueller, persönlicher Ebene – auf dieser Ebene wird auch der größte Nutzen erwartet (Aktionsrat Bildung 2014).

Es erscheint also sinnvoll, bei der Förderung von Resilienz mit Faktoren zu beginnen, die für Lehrkräfte besonders relevant sind, die von ihnen auch beruflich als hilfreich empfunden werden und bei denen sie Veränderungspotenzial sehen. Danach sollte fünf Faktoren besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden: Bewegung, Atmung, Regeneration, Ernährung und Selbsthilfe – die BARES-Faktoren für Achtsamkeit im Lehrberuf (vgl. Abb. 1).

Durch Achtsamkeit im Hinblick auf diese BARES-Faktoren können Stressregulation und eine verbesserte Gesundheit erreicht werden. Die eigene psychische und physische Resilienz



1 Die BARES-Faktoren – zum Aufbau und zur Stärkung von Resilienz und Achtsamkeit im Lehrberuf

bei Lehrkräften sowie Schülerinnen und Schülern kann durch sie gestärkt werden: Die positive Wirkung von Resilienz auf insbesondere die psychische Gesundheit konnte in mehreren Studien nachgewiesen werden (vgl. Metastudie von Färber/Rosendahl 2018). Es hat sich auch gezeigt, dass Lehrkräfte, die Achtsamkeit im Hinblick auf diese Faktoren praktizierten, stärker auf Schüler bezogen unterrichteten: Sie fokussierten mehr auf die emotional-motivationale Entwicklung von Schülern als Lehrkräfte ohne Achtsamkeitspraxis (Altner/Sauer 2013). Achtsamkeitsübungen können dazu beitragen, ein Bewusstsein für innere Zustände zu schaffen. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass ein Achtsamkeitsprogramm bei Lehrern dazu beitragen kann, die eigenen Ge-

2 Die salutogene Betrachtungsweise: Kontinuum Gesundheit – Krankheit

fühle wertungsfrei wahrzunehmen, zu regulieren, ohne zu unterdrücken, und so zu einer reduzierten Stresswahrnehmung führen kann (Schussler 2016). Weitere gesundheitliche Vorteile von speziell für Lehrkräfte konzipierten Achtsamkeitsprogrammen sind die Reduktion psychischer und physischer Beschwerden. Achtsamkeitsübungen können den Blutdruck senken und Stress reduzieren (Luken/Sammons 2016).

AUFMERKSAMKEIT AUF RESSOURCEN – UND NICHT AUF DEFIZITE

Dieser Resilienz-Ansatz mit seinem Fokus auf Achtsamkeit wendet sich ab von defizit- beziehungsweise störungsorientierten Betrachtungsweisen (Was macht uns krank?) und richtet im Sinne

3 Kohärenzgefühl: Notwendige Komponenten für das Vertrauen, Anforderungen zu bestehen

der Salutogenese (lat. »salus« = gesund, Antonovsky 1997) stattdessen die Aufmerksamkeit auf ein Modell, das Gesundheit und Möglichkeiten ins Zentrum stellt. Die Salutogenese stellt die Frage »Was macht uns gesund?« und betont, dass Menschen über vielfältige Ressourcen verfügen, auf die sie sich bei der Bewältigung von Belastungen stützen können. Gesundheit und Krankheit werden in diesem Modell nicht als dichotome Aufteilung in »krank« und »gesund« verstanden, sondern als Pole eines Kontinuums (siehe Abb. 2). Dies hat den Vorteil, dass auch Menschen mit Erkrankungen die Möglichkeit haben, ihre Gesundheit in eine positive Richtung, eben in Richtung des Pols »gesund«, zu bewegen – unter anderem durch die BARES-Faktoren. Belastungen und Risiken, vor allem, wenn sie individuell so erlebt werden, können zum Pol »krank« führen.

Das eigene Kohärenzgefühl und die Lebensorientierung reflektieren

	bezogen auf die Arbeit in der Schule	bezogen auf die persönliche Situation
Verstehbarkeit: »Ich habe den Durchblick«:	Was verlangt die Arbeit in der Schule von Ihnen, wofür tragen Sie (nicht) die Verantwortung?	Welches Wissen und welche Informationen habe/brauche ich, um die Herausforderung, das Gefühl, die Belastung zu verstehen? Welche Stärken habe ich – und wie kann ich sie nutzen?
Information		
Machbarkeit: »Ich kann es schaffen«:	Welche Ressourcen stehen Ihnen in Krisenzeiten zur Verfügung, woher können Sie Unterstützung bekommen?	Was muss/kann ich konkret tun? Wie oft, wann, wo? Was muss ich ausbauen, stärken?
Training und Übung		
Sinnhaftigkeit: »Es ist die Mühe wert«:	Wo lohnt sich im Arbeitsalltag Ihr Einsatz, welche Ziele sind Ihnen wichtig?	Was hilft mir, mein Verhalten wirklich zu ändern?
Umsetzungsbereitschaft		

Tab. 2: Reflexionsfragen zum Kohärenzgefühl und zur Lebensorientierung

POSITIVES KOHÄRENZGEFÜHL UND LEBENSORIENTIERUNG

Wo Menschen sich auf diesem Kontinuum verorten, wie sie Belastungen erleben und verarbeiten, wie resilient sie sind oder sein können, hängt entscheidend ab von ihrem »sense of coherence« (Antonowsky 1979). Damit werden das Kohärenzgefühl und die Lebensorientierung bezeichnet, wie man mit Herausforderungen zurechtkommt, auch wenn es schwieriger wird. Es beschreibt das Vertrauen, dass Anforderungen verstanden und gelöst werden können und sich die Anstrengung dafür lohnt. Ein gut ausgebildetes Kohä-

renzgefühl wirkt sich als Grundlage für Resilienz positiv aus auf Gesundheit, insbesondere psychische Gesundheit (Eriksson/Lindström 2006). Es kann zu einer besseren Bewältigung belastender Ereignisse beitragen – sowohl der Arbeitsbelastung, aber auch bei Krankheiten oder Alltags-Belastungen.

Wesentlich für das Kohärenzgefühl sind drei Komponenten (vgl. Abb. 3): Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit, Machbarkeit. Von ihnen hängt es ab, ob und wie Resilienz entwickelt und gestärkt werden kann:

1. **Verstehbarkeit:** Das eigene Leben ist erklärbar und nicht chaotisch. Auch unerwartet auftretende Situationen können erklärt und eingeordnet werden.
2. **Machbarkeit:** Zuversicht, dass Anforderungen im Wesentlichen bewältigbar sind und dass genug Ressourcen vorhanden sind, um Belastungen begegnen zu können.
3. **Sinnhaftigkeit:** Das Leben – oder auch eine vorliegende Herausforderung – wird als sinnvoll erlebt. Der Einsatz für eine Sache oder Aufgabe wird als sinnvoll angesehen, eine Anforderung wird eher als Herausforderung und nicht als Überforderung erlebt.

Wie es im Beruf und auch persönlich um das eigene Kohärenzgefühl und die Lebensorientierung bestellt ist, lässt sich mithilfe von drei Kernfragen reflektieren (vgl. Tab. 2). Diese Fragen sind hilfreich für die Selbstreflexion und für Überlegungen in Gruppen oder Teams. Die Fragen nach dem eigenen Kohärenzgefühl sind ein hilfreicher Ausgangspunkt, Aufgabenfelder und Möglichkeiten für die Stärkung von Resilienz zu finden und Leistbares zu bestimmen. Als Fehlerfinde- oder Abwehrfragen tragen sie nur zur Belastung bei (DAK-Gesundheit/Unfallkasse 2012).

ZU DEN BEITRÄGEN DER SERIE

Die Serie zur Resilienz im Lehrberuf konzentriert sich in den ersten Beiträgen auf die individuelle und persönliche Seite – Gesundheitsfürsorge ist zwar auf mehreren Ebenen durch Unterstützung im Kollegium, organisatorisch auf Schulebene möglich. Letztlich ist aber jede Lehrkraft erst einmal ihre eigene »Gesundheitsbeauftragte«. Ohne ihre Mitwirkung und ihre Offenheit verfehlen alle Ansätze ihr Ziel.

Deshalb steht in der Serie zuerst die Ebene der Einzelperson im Hinblick auf Stressprävention, Selbstfürsorge und die eigene Gesundheitskompetenz im Vordergrund.

Der erste Beitrag der Serie von *Christian Andrä* befasst sich mit Bewegung und wie sie über den Sportunterricht hinaus in den Schulalltag integriert werden kann. *Anna Paul* zeigt dann in ihrem Beitrag, wie die Atmung als fundamentaler Bestandteil einer achtsamkeitsbasierten Praxis mehr in den Fokus des Schulalltages rücken kann. Acht-

samkeit und Entspannung bilden die Grundlage des dritten Beitrags von *Vera Kaltwasser* – sie hat bereits Übungs- beziehungsweise Ausbildungsprogramme zur Realisierung von mehr Achtsamkeit für Lehrer und Schüler entworfen. Im vierten Beitrag beschreibt *Christiane Pithan*, wie die Ernährung die Fähigkeit zur Resilienz steigern kann, während *Nils Altner* abschließend die praktische Umsetzung der Achtsamkeit in der Schule unter Einbeziehung der fünf Säulen thematisiert.

LITERATUR

- Aktionsrat Bildung (2014): Psychische Belastungen und Burnout beim Bildungspersonal. Münster: Waxmann.
- Altner, Nils/Sauer, Sebastian (2013): Achtsamkeitspraxis als Gesundheitsressource für LehrerInnen. In: Dauber, H./Döring-Seipel, E.: Was Lehrerinnen und Lehrer gesund erhält. Bd. 4, Göttingen.
- Altner, Nils u. a. (2018): Achtsamkeit in den Grundschulen einer ganzen Stadt fördern – ein NRW-Landesmodellprojekt. In: von Ameln, Falko/Iwers-Stelljes, Telse/Kauffeld, Simone/Lackner, Karin: Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO). Wiesbaden, S. 157-166.
- Antonovsky, Aaron (1979): Health, stress and coping. London.
- Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen.
- Block, J. (1977): The developmental continuity of EGO-control and EGO-resiliency: some accomplishments. Conference paper. Society for Research in Child Development. New Orleans.
- DAK (2011): Was hält Lehrkräfte gesund? Lüneburg.
- DAK-Gesundheit; Unfallkasse NRW (2012): Handbuch Lehrgesundheit. Köln.
- Eriksson, Monica/Lindström, Bengt (2005): Validity of Antonovsky's sense of coherence scale. In: Journal of Epidemiology and Community Health 59 (6), S. 460-466.
- Färber, Francesca/Rosendahl, Jenny (2018): Zusammenhang von Resilienz und psychischer Gesundheit bei körperlichen Erkrankungen. Deutsches Ärzteblatt, 2018, H. 115, S. 621-27.
- Fingerle, Michael (2007): Der »riskante« Begriff der Resilienz. In: Opp/Fingerle 2007, S. 299-310.
- FORSA (2021): Die Schule aus Sicht der Schulleiterinnen und Schulleiter – Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung. Berlin.
- Haas, Oliver/Huemer, Brigitte/Preisegger, Ingrid (2022): Resilienz in Organisationen. Stuttgart.
- Luken, Michelle/Sammons, Amanda (2016): Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout. American Journal of Occupational Therapy. (70)2, S. 1-10.
- Opp, Günther/Fingerle, Michael/Suess, G (2020): Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. 4. Aufl. München.
- Reivich, K./Shatté, A. (2003): The Resilience Factor. 7 Keys to Finding your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York.
- Scheuch, Klaus/Haufe, Eva/Seibt, Reingard (2015): Lehrgesundheit. In: Deutsches Ärzteblatt 112, S. 347-56.
- Schussler, Deborah (2016): Improving Teacher Awareness and Well-Being Through CARE: a Qualitative Analysis of the underlying Mechanisms. In: Mindfulness 7 (1).
- Schönwälder, Hans G./Berndt, Jörg/Stöver, Frauke/Tiesler, Gerhart (2003): Belastung und Beanspruchung von Lehrerinnen und Lehrern. Dortmund/Berlin.
- Thun-Hohenstein, Leonhard/Lampert, Kerstin/Altendorfer-Kling, Ulrike (2020): Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung. In: Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie, H. 19, S. 7-20.
- Wustmann, Corina (2005): Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. In: Zeitschrift für Pädagogik (51) 2, S. 192-206.
- Zander, Margherita (2009): Armes Kind – starkes Kind? Die Chance der Resilienz. 2. Aufl. Wiesbaden.

DR. MED. ANNIKA GRIMM ist allgemeinmedizinisch tätige Ärztin. Ein wichtiger Bereich ihrer beruflichen Tätigkeit ist die Stärkung der Resilienz im (Berufs-)Alltag sowie der Aufbau von Achtsamkeitsüberzeugungen und -kompetenz bei Belastungssituationen.

✉ annika_grimm@gmx.net