

Die Kraft der Resilienz hilft Krisen zu überstehen.

Wie resilient oder widerstandsfähig sind Sie?

Ein Fragebogen hilft, die eigenen Ressourcen einzuschätzen und an der Verbesserung der eigenen

Widerstandskraft zu arbeiten. Denn das Mass an Resilienz kann stärkend beeinflusst werden.

Regula Stiefel Amans,
Christine Greder-Specht

Resilienz – die Zauberkraft des Stehaufpersönchens

Immer wieder sind wir in unserem Leben schwierigen Situationen oder gar Krisen ausgesetzt, die uns belasten oder umwerfen. Doch nicht allen von uns gelingt es gleich gut, sich nach niederdrückenden Ereignissen wieder aufzurichten und erhobenen Hauptes neue Herausforderungen anzunehmen. Diese Fähigkeit, sich vor Unwetter zu schützen, sich im Sturmwind zu beugen, um sich danach voller Mut und Zuversicht wieder aufzurichten, wird Resilienz genannt. Diese Kraft des Stehaufmännchens bzw. Stehaufpersönchens hat sich im Laufe unseres Lebens



mehr oder weniger ausgebildet und ist zu einem Merkmal unserer Persönlichkeit und unseres Verhaltens geworden.

Die beiden nachfolgend beschriebenen Figuren, das Aschenputtel und der Phönix,

stellen bildhaft zwei gegenteilige Menschentypen dar, die mit Krisen völlig unterschiedlich umgehen. Im Vordergrund stehen als erstes die inneren Prozesse, welche durch eine belastende Situation ausgelöst werden, die Bilder, die wir von uns selber haben und die unterschiedlichen Arten des Umgangs mit der Krise.

Überdenken Sie einen Augenblick, wie Sie selber bei belastenden privaten oder beruflichen Situationen reagieren. Welche inneren Prozesse, welche Gedanken dominieren in solchen Momenten? Welches Bild haben Sie dann jeweils von sich und wie schätzen Sie Ihre Situation tendenziell ein?

In einem zweiten Schritt wird die geheimnisvolle Kraft der Resilienz genauer beschrieben und mit dem Stehaufpersönchen illustriert. Es wird gezeigt, dass wir unser Mass an Resilienz auch in fortgeschrittenem Alter stärkend beeinflussen können. Ein Fragebogen erlaubt Ihnen, Ihrem momentanen Resilienzprofil auf die Spur zu kommen. Vor der Analyse Ihres Profils beschreiben wir jedoch zuerst, was Resilienz begünstigen oder schwächen kann. Diese Faktoren fließen danach mit ein in die nachfolgende

Auswertung, Interpretation sowie in mögliche alternative Handlungsformen. Auf der Suche nach Ressourcen wenden wir uns zum Schluss noch zwei äusseren Faktoren zu, welche unsere Resilienz in hohem Mass stärken oder eben auch schwächen können. Es sind dies einerseits bedeutsame Drittpersonen, welche mit ihrem Blick, mit ihrem Fremdbild, unsere Selbstwahrnehmung beeinflussen. Andererseits hat auch die Institution, in der wir arbeiten, einen nicht unwichtigen Einfluss auf unsere Stehaufkraft.

Aschenputtel und Phönix in der Krise

Schwierige Situationen, ob beruflich oder privat, können wir kaum verhindern. Doch wie wir diese (er)leben und vor allem, wie wir mit ihnen umgehen und wieder aus ihnen herausfinden, liegt häufig zu einem grossen Teil in unserer Macht. Viele Menschen geraten durch eine Krise in eine Art Aschenputtel-Dasein, in dem sie – dem Spielball der verschiedenen äusseren Anforderungen schutzlos ausgeliefert – gehorsam die paar essbaren Erbsen aus der Asche fischen. Sie bleiben «passiv» und hoffen, dass irgendeine magische Gestalt ihnen zu Kraft und Schönheit verhilft und sie damit ohne grosses eigenes Dazutun einen Prinzen oder eine Prinzessin verführen können. Viele dieser «Aschenputtel» geraten damit in einen Teufelskreis von enttäuschter Hoffnung und Hilflosigkeit, weil der Wunschzustand ihnen nicht in den Schoss fällt.

«Aschenputtel-Persönlichkeiten» ... *getrauen sich kaum, selbstbestimmt eigene Ziele und Werte zu vertreten und muten sich noch weniger zu, diese in Tat umzusetzen. Ihr Handeln bleibt fremdbestimmt, losgelöst von Herzblut und Engagement. So verlieren diese Menschen häufig den Glauben an die eigene Wirksamkeit und damit einhergehend den Sinn für realistische Ziele und Handlungsentwürfe; dafür spüren sie ihre eigene Kreativität und Kraft viel zu wenig. Und weil sie sich so klein und unbedeutend fühlen, getrauen sie sich auch nicht, sich in der Gruppe eigenständig einzubringen. Dies zeigt sich bei Aschenputtel darin, dass sie sich trotz des folgsamen unermüdlichen Erbsenzählens als hilflos, schwach, alleine und unwichtig erlebt.*

Was haben aber Menschen an sich, die es schaffen, die Krise als Herausforderung für eine Weiterentwicklung bis hin zu einem neuen Lebensentwurf mit gänzlich anderen Handlungsmöglichkeiten zu erleben? Sie schaffen es, einen Schutz aufzubauen gegenüber traumatisierenden Situationen und Menschen. Ihnen gelingt es, sich gleich dem Phönix aus der Asche, wie neu geboren aus der Krise herauszukämpfen, um sich machtvoll und voller Lebensenergie aufzurichten. Die Krise kann sich unter diesen Umständen sogar als Sprungbrett für persönliche und berufliche Höhenflüge erweisen.

«Phönix-Persönlichkeiten» ... *getrauen sich, selbstbestimmt eigene Ziele und Werte zu vertreten und diese in die Tat umzusetzen. Ihr Handeln gewinnt an Bedeutung und Sinn. Sie wagen es, schwierige Situationen anzugehen und aktiv alternative Handlungsformen zu testen. Durch allfällige Misserfolge bzw. Fehler lassen sie sich nicht beirren und suchen kreativ nach alternativen Lösungswegen, da sie an ihre eigenen Fähigkeiten glauben. Sie wagen es, ihre eigenen Werte und Ziele ernst zu nehmen und können den äusseren Anforderungen eigene Ziele und Handlungsentwürfe entgegenstellen. Diese aktive und selbstsichere Haltung erlaubt ihnen auch, sich Verbündete oder Hilfe in der Gruppe zu suchen. Für diese Menschen ist eine belastende Situation immer auch eine Herausforderung, eine Chance, sich dem Leben neu zu stellen und sich wie der Phönix zu wandeln.*

Wir alle kennen belastende Situationen und Krisen aus eigener Erfahrung. Wir erfahren den mächtigen Kreislauf der niederdrückenden Hilflosigkeit oder der aufrichtenden inneren Haltung uns selbst gegenüber, um diese Situationen bewältigen zu können. Diese Erfahrungen prägen uns und unser Selbstbild. Häufig nehmen wir aber auch beide Kräfte, diejenige Kraft, die runterdrückt und diejenige, die wieder aufrichten will, in uns wahr. Wichtig ist, dass wir uns in solchen Momenten nicht als hilfloses Aschenputtel sehen und aufgeben, sondern dass wir uns den Situationen aktiv stellen und unter Umständen trotz Misserfolgen als wirksamer Phönix aus der Krise austreten. Es gilt, den Blick auf die aufrichtenden inneren Kräfte zu richten und an unsere Wirksamkeit zu glauben. Wichtig ist auch, dass wir unsere eingeübten Muster kennen und wissen, wie wir uns in belastenden Situationen verhalten. Nur so haben wir eine Chance, bewusst nach Alternativen zu suchen. Diese inneren Prozesse bei der Konfrontation mit belastenden Situationen sind massgebend darüber, inwiefern wir in der entsprechenden Situation widerstandsfähig, das heisst resilient sind.

Resilienz und innere Kraft des Stehaufpersönchens

Auf uns Menschen wirken innere und äussere Einflüsse ein, die wir nicht vollständig unter Kontrolle haben und die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Ob dieses Ungleichgewicht «nur» vorübergehend ist und unter Umständen von Mitmenschen gar nicht bemerkt wird oder aber beständig ist und in letztem Fall mit bleibenden psychischen Schäden einhergeht, dafür ist das Ausmass der Resilienz bzw. die psychische Robustheit verantwortlich.

In der Psychologie wird mit Resilienz die Stärke eines Menschen bezeichnet, Lebenskrisen wie schwere Krankheiten, lange Arbeitslosigkeit, Verlust von nahestehenden Menschen, oder Ähnliches, ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen. Eine andere Umschreibung des Begriffs lautet: Resilienz ist die Fähigkeit von Individuen oder Systemen (z.B. Familien, Bildungsinstitutionen), mit Veränderungen und Herausforderungen zurechtzukommen, sich nach schwierigen Zeiten wieder erholen zu können. Bezogen auf den Schulalltag bedeutet Resilienz u.a. die «Fähigkeit, eine schwierige berufliche Situation von verschiedenen Seiten wahrzunehmen und deren Bearbeitung oder Lösung als Herausforderung anzusehen, im Vertrauen auf die eigene Kompetenz und Autonomie in der Problemlösung» (Stiefel Amans, 2007).

In schwierigen Situationen nicht zerbrechen

Resiliente Menschen bzw. Kinder können sich schützen; sie bleiben auch unter schwierigen Lebensbedingungen standfest. Berühmte Autorinnen und Forscher haben erforscht, warum Erwachsene und Kinder trotz massiven seelischen Belastungen nicht daran zerbrechen, warum sie trotz widrigster Umstände innerlich gar wachsen bzw. erstarren können (vgl. Boris Cyrulnik, 2001, 2003; Werner, 2005; Emmy, 2005). Dass die mit belastenden Situationen einhergehenden unangenehmen Emotionen nicht



per se schlecht sind, sondern auch positive Entwicklungen stimulieren können, zeigt Greder-Specht (2007). Dies bedingt allerdings, dass es die Person versteht, ihre inneren und äusseren

Schutzfaktoren und Ressourcen zu mobilisieren. Beides, die Risikofaktoren und Beeinträchtigungen einerseits, die Schutzfaktoren und Ressourcen andererseits, wirken in belastenden Situationen in entgegengesetzter Richtung auf den Menschen ein. Welche der beiden Zugkräfte die stärkere ist und die Überhand gewinnt, bestimmt das Ausmass der Resilienz einer Person. Damit ist allerdings nicht gemeint, dass diese Person unverwundbar sei. Durch die Konfrontation mit den Beeinträchtigungen spüren auch resiliente Menschen innerlich vorübergehend eine grössere oder kleinere Instabilität. Diesem inneren Prozess gilt es Aufmerksamkeit zu schenken, wenn Resilienz verstanden und in der Praxis positiv gefördert werden will.

Ein anschauliches Beispiel für Resilienz, das diesen inneren, nach aussen häufig unsichtbaren Prozess veranschaulicht, ist das Stehaufpersönchen. Es veranschaulicht, dass äussere Einflüsse das Persönchen stärker oder schwächer in einen instabilen Zustand versetzen und es die absolute Resistenz im Sinne des Nichtbewegens des Persönchens nicht gibt. Dieses findet aber immer wieder in den aufrechten Zustand zurück, weil es über eine starke Ressource, einen tief gelegenen Schwerpunkt, verfügt. Von Interesse ist nun hinsichtlich der Resilienz,

wie Individuen diese tiefe Verwurzelung finden, wie sie innere und äussere Ressourcen mobilisieren können, um den Gleichgewichtszustand zu finden und wieder aufrecht dazustehen.

Fragebogen zur Selbstevaluation

Möchten Sie Ihren Umgang mit beruflich belastenden und herausfordernden Situationen genauer ansehen und sich Konsequenzen für die Praxis überlegen? Die Fragen in der untenstehenden Tabelle sollen Ihnen dabei helfen. Sie sind als ein theoretisch basierter Anstoss für eine persönliche Selbstevaluation zu verstehen und nicht für Forschungszwecke konzipiert.

Die Reflexion über die Frage, was Resilienz begünstigt, soll uns später bei der Auswertung des Fragebogens zu einem vertieften Verständnis unseres Resilienzprofils verhelfen.

Was begünstigt Resilienz?

Die Forschungsergebnisse zur Resilienz zeigen, dass wir die Qualität unserer Arbeit erst dann wirklich zur Blüte bringen, wenn wir unsere menschlich existenziellen Grundbedürfnisse optimal entfalten können. So kommt es, dass Qualitätsentwicklung und Gesundheitsförderung

für die gleichen zentralen Faktoren plädieren:

- *Kompetenzerleben und Kontrolle*: Resilienz nährt sich vom Glauben an die eigenen Fähigkeiten. Die Erfahrung, private und berufliche Anforderungen meistern zu können, dafür anerkannt und gewürdigt zu werden, führt zu einem Gefühl der Kontrolle über die eigene Wirksamkeit. Es entsteht die Überzeugung, wichtige Faktoren des eigenen Lebens kontrollieren zu können und nicht hilfloses Opfer anderer Personen und Umstände zu sein.
- *Autonomie und Bedeutsamkeit der eigenen Arbeit*: Resilienz wächst mit zunehmender Sinnhaftigkeit des eigenen Engagements und mit der dafür nötigen Portion Selbstbestimmung, um eigene Ziele und Werte auch wirklich realisieren zu können. Dies führt zur Entwicklung des Kohärenzgefühles, d.h. des Gefühls, die eigene Arbeit verstehen, bewältigen und in einem grösseren Zusammenhang einordnen zu können.
- *Soziale Eingebundenheit in Familie, Freundeskreis und Berufskollegium*: Resilienz wurzelt in der Geborgenheit und im liebenden Blick der ersten Bezugspersonen eines jeden Menschen. Spätere Familienbande, Freundschaften und Beziehungen zu interessierten Kolleginnen und Kollegen verstärken das Gefühl, im Verbund mit anderen Men-

		Qualität des Merkmals						
		trifft gar nicht zu -3	trifft nicht zu -2	trifft eher nicht zu -1	unentschieden 0	trifft eher zu 1	trifft zu 2	trifft völlig zu 3
Spurensuche nach der eigenen Resilienz								
1.	In Situationen, die mich privat belasten, finde ich selbstständig immer wieder Lösungen, die Sinn machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ich kann jeweils ziemlich gut abschätzen, ob mein Unterricht das Lernen meiner Schüler/-innen wirksam beeinflusst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ich kann meine Ziele und Unterrichtsformen gut begründen und lasse mich durch Kritik hierzu nicht verunsichern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ich habe in meinem Privatleben einen wichtigen Tätigkeitsbereich, den ich sehr selbstständig gestalten kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Wir reden im Kollegium darüber, was uns wichtig ist und beschäftigt. Wir helfen einander, ziehen an einem Strick.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Ich komme auch mit einer disziplinarisch schwierigen Klasse zurecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Meine Familie und mein Freundeskreis brauchen mich und meine Kraft, auch wenn es mir mal schlechter geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	In meinem privaten Umfeld kann ich die Wirkungen meiner Handlungen einigermaßen abschätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Ich kann mich auf meine Familie und auf Freunde verlassen; ich finde immer jemanden, der mir wirklich zuhört.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Ich fühle mich beruflich nicht als Einzelkämpferin, sondern eingebunden in ein Team mit gemeinsamen Zielen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Ich habe in meinem Privatleben einen wichtigen Tätigkeitsbereich, in dem ich mich sehr kompetent fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Auch in einer für mich belastenden beruflichen Situation behalte ich meine wichtigsten Ziele im Auge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

schen kompetent und wirksam zu sein. Innovation und Risiko wird möglich, weil Wohlwollen und Unterstützung gesichert sind. Eine positive Verbundenheit zum Arbeitsplatz fördert die Identifikation mit der Arbeitstätigkeit, die Sinnhaftigkeit des eigenen Engagements wird erhöht. Unsere Figuren mögen dies verdeutlichen: Aschenputtel fühlt sich weder kompetent in seiner Arbeit, noch selbstbestimmt, noch eingebettet in eine Gemeinschaft. Der Phönix hingegen spürt seine Kraft und Autonomie. Er ist stolz auf seine (berufliche bzw. standesgemässe) Identität und fühlt sich der eigenen Berufsgruppe zugehörig.

Vom Aschenputtel zum Phönix

Die drei beschriebenen Faktoren stehen nicht unabhängig voneinander, sondern sie interagieren miteinander, sie sabotieren oder unterstützen sich gegenseitig. Wenn jemand sich beispielsweise nicht kompetent fühlt, wird er es weniger wagen, selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen und sich aktiv in der Gruppe einzubringen. Wenn umgekehrt eine Person wichtige Zielsetzungen hat, die sie autonom anstrebt, dann wirkt sich diese Zielstrebigkeit auch auf die Kompetenz aus. Gleichzeitig kann sie ihre Kolleginnen anspornen mit ihrem Engagement. Mit diesen zwei Beispielen wird deutlich, dass jemand seine Schwäche in einem der drei Bereiche ausgleichen kann, weil er in den beiden anderen stark ist. Im ersten

Beispiel könnte sich die Person mit ausgeprägten sozialen Fähigkeiten derart in der Gruppe einbringen, dass diese dadurch gestärkt wird. So kann eine fehlende Kompetenz in einem Bereich durch die Kompetenz in einem anderen kompensiert werden.

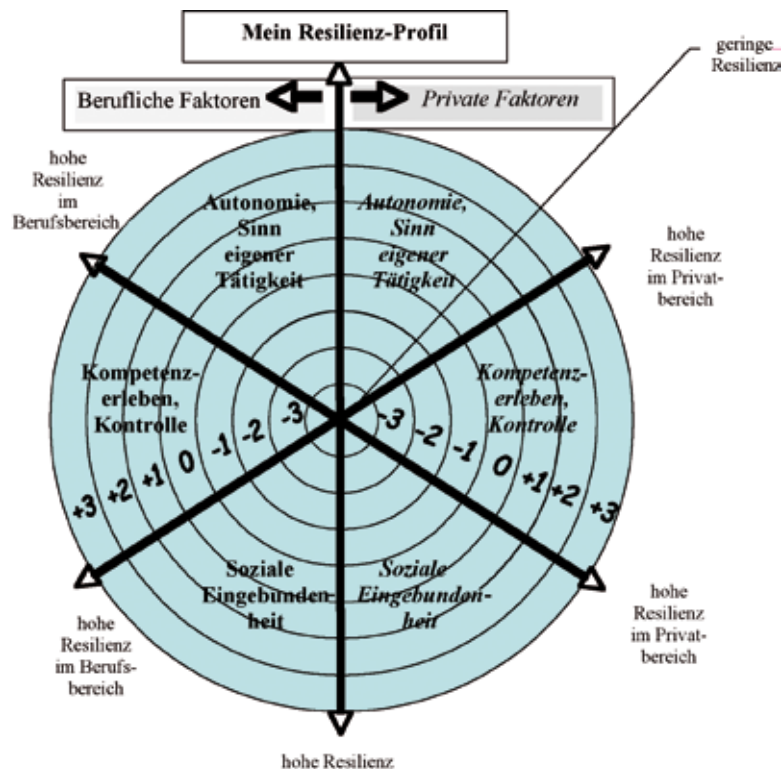
Schauen wir uns nun das eigene Resilienzprofil unter den drei genannten Aspekten – Kompetenz, Autonomie und soziale Eingebundenheit (Sozialverbund) – genauer an. Die Fragen betrafen zur Hälfte den privaten und zur Hälfte den beruflichen Bereich. In der nachfolgenden Auswertungstabelle wie auch im späteren Kreismodell wird der private Bereich rechts kursiv und dunkler dargestellt, während der berufliche Bereich links in Normalschrift und heller gekennzeichnet ist.

Interpretation: Je näher Sie sich mit Ihren Antworten in der Kreismitte positionieren, desto geringer ist vermutlich momentan Ihre Resilienz. Von starker Resilienz hingegen zeugen Antworten im Aussenbereich des Kreises. Das hier sichtbar gewordene Resilienzprofil bezeichnet einen Momentanzustand, der sich in positiver wie auch in negativer Hinsicht beeinflussen lässt. Es sind Kompensationen möglich; vor allem zwischen dem Privatleben und der beruflichen Tätigkeit. Fühlen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz kompetent, ertragen Sie es leichter, wenn Sie sich im Privatleben als inkompetent betrachten. Haben Sie im Privatbereich viel Autonomie, ist der Mangel an Selbstbe-

Kompetenz beruflich	Autonomie beruflich	Sozialverbund beruflich	Kompetenz privat	Autonomie privat	Sozialverbund privat
Frage 2: __ Pkte.	Frage 3: __ Pkte.	Frage 5: __ Pkte.	Frage 8: __ Pkte.	Frage 1: __ Pkte.	Frage 7: __ Pkte.
Frage 6: __ Pkte.	Frage 12: __ Pkte.	Frage 10: __ Pkte.	Frage 11: __ Pkte.	Frage 4: __ Pkte.	Frage 9: __ Pkte.

Testauswertung des eigenen Resilienz-Profiles:

Übertragen Sie zuerst die Punktzahl (-3 bis +3), welche Sie im Zusammenhang mit den Fragen 1–12 gewählt haben, in die untere Tabelle. Schraffieren Sie danach entsprechend Ihren Punkten den jeweiligen Kreisabschnitt unten im Kreismodell; entweder auf der rechten Seite zum Privatbereich (kursiv) oder links zum Beruf. Dies ergibt 12 schraffierte Kreissegmente, wobei die einen möglicherweise zweimal markiert werden.



stimmung im Beruf erträglicher. Wenn Sie am Arbeitsort Einzelkämpferin sind, hilft privat die Unterstützung von Freunden und Familie.

Um Schutzfaktoren und Ressourcen zu stärken, ist ganz wichtig, dass Sie dafür kämpfen, dass jeder der drei Bereiche Kompetenz, Autonomie und soziale Eingebundenheit mindestens teilweise, d.h. entweder privat oder beruflich, stark vertreten ist. Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen helfen, diesen Prozess in Gang zu bringen.

Fragen, die zu unseren Ressourcen führen

- Welche persönlichen Stärken sind Ihnen beim Beantworten bewusst geworden?
- Welche ein bis zwei Bereiche erachten Sie privat oder beruflich als besonders wichtig?
- In welchen ein bis zwei Bereichen erachten Sie Veränderung als besonders wichtig?
- Haben Sie Ideen, wie Sie diese Veränderung oder diese Veränderungen angehen könnten?
- Welche Kompensationen könnten dafür sorgen, dass Risikofaktoren beruflich oder privat mit zusätzlichen Ressourcen ausgeglichen werden könnten?
- Welche Risikofaktoren drohen, welche Hindernisse sind besonders schwierig zu umgehen?
- Wo brauchen Sie besonders viel Kraft? Wo liegen Kraftquellen?
- Welche Ressourcen (Menschen, Kompetenzen, Strukturen, Materialien, Hilfsangebote oder Weiterbildungen usw.) könnten Sie bei einer Veränderung unterstützen?
- Mit welchen Freunden und Bekannten könnten Sie darüber vorgängig ins Gespräch kommen und gemeinsam nach Ansatzpunkten für Veränderungen suchen?

Mitmenschen: Ressource oder Beeinträchtigung?

Wie kraftvoll jemand seine Resilienz entfalten kann, hängt nicht nur von seiner Persönlichkeit oder seiner Urfahrung mit den ersten Bezugspersonen ab, sondern auch in hohem Mass davon, mit welchem inneren Blick die Krise interpretiert und die eigene «Phönixkraft» eingeschätzt wird. Unser Selbstbild wird aber nicht nur von uns selbst, sondern auch von unseren Mitmenschen beeinflusst. Entscheidend ist somit auch, wie unser Umfeld unsere Krise wahrnimmt und wie sie unsere Ressourcen einschätzen. Anna Freud meint deshalb: «Man muss zweimal zuschlagen, um ein Trauma zu erzeugen: in der Wirklichkeit und in seiner Wiederdarstellung.»

Diese Drittpersonen sehen uns entweder als schwaches Opfer von Umständen oder als tatkräftige Person, die eine schwierige Situation als Herausforderung akzeptieren und daran wachsen kann. So entscheidet nicht nur unser Kompetenz- und Autonomieerleben, sondern auch das Zusammenspiel der an der Situation beteiligten Menschen, ob wir uns stark oder schwach fühlen. Das bedeutet zum Beispiel, dass wir uns sehr genau überlegen müssen, wem wir unsere Probleme anvertrauen. Fragen wir uns vorgängig: Sieht und unterstützt diese Person vor allem das Aschenputtel oder den Phönix in mir? Werde ich in ihrer Gegenwart bestätigt und bemitleidet in meiner Krise, oder wird das Stehaufmännchen in mir herausgefordert?

Wie die Institution uns stützen könnte

Die zentrale Bedeutung von Resilienz ist daran zu erkennen, dass sie nicht nur für das Individuum, sondern – unter dem Aspekt der Qualitätsentwicklung – auch für die Institution Schule wichtig ist. So lassen sich zu Handen dieser Institution folgende Forderungen ableiten:

1. Lehrpersonen und Fachteams sollten – innerhalb des vorgegebenen curricularen Rahmens – bewusst persönliche Zielsetzungen für das berufliche Handeln treffen und diese untereinander diskutieren.
2. Lehrpersonen und Fachteams sollten aktiv nach Möglichkeiten suchen, wie sie selber die kurz- und langfristige Wirksamkeit der eigenen Arbeitstätigkeit in Bezug auf diese Ziele überprüfen können.
3. Die Institutionen sollten die Lehrpersonen aktiv unterstützen, die Zusammenarbeit und den Austausch im Team zu fördern. Es wäre wichtig, den Auszubildenden dafür auch Arbeits- oder Weiterbildungszeit zur Verfügung zu stellen. Von Seiten der Lehrpersonen gilt es, den Institutionen die Bedeutung solcher Gefässe zu erläutern.

Die Erfüllung dieser drei Forderungen erlaubt, trotz Belastungen beweglich zu bleiben, die eigene Resilienz bzw.

Widerstandskraft zu stärken und wieder ins Lot zu bringen. Damit entwickelt sich gleichzeitig auch die Qualität der professionellen Arbeitstätigkeit weiter. Dies wiederum hilft, die daraus gewonnene Kraft auch den Kindern spürbar zu machen und damit deren Resilienz ebenfalls zu stärken.



Regula Stiefel Amans, lic. phil. päd., Lehrerin, Beraterin, Familienfrau, Dissertantin bei Prof. Dr. Jürgen Oelkers, ist u.a. tätig als Ausbilderin in der LehrerInnenbildung (Päd. Hochschule Schaffhausen).

Christine Greder-Specht, lic. phil. päd., Primar- und Gymnasiallehrerin, Dissertantin bei Prof. Dr. Gabi Reinmann, ist u.a. tätig an den Pädagogischen Hochschulen Bern und Schaffhausen.

Literatur

Boris Cyrulnik: *Die Kraft, die im Unglück liegt* (Orig. *Les Vilains petits canards*), 2001. *Ein wunderbares Unglück* (Orig. *Un merveilleux malheur*). *Mein Lebensglück bestimme ich. Alle bei Goldmann, München, 2003*

Christine Greder-Specht: *Fehler als Sprungbrett für Höhenflüge*. *Soziologie, Bern, 2002*

Christine Greder-Specht: *Emotionen im Weiterbildungsprozess* (Arbeitstitel). *Dissertation in Arbeit, betreut von Prof. Dr. Gabi Reinmann, Professur für Medienpädagogik Augsburg*.

Regula Stiefel Amans, Christine Greder-Specht: *Das Konzept der Resilienz. Krisen als besondere Herausforderung*. In: *Informationsseiten vom Landesverein Südtiroler KindergärtnerInnen und AssistentInnen*, 7, 2004, http://medienpaedagogik.phil.uni-augsburg.de/downloads/dokumente/texte/Artikel_Kindergarten7.pdf

Regula Stiefel Amans: *Ausbildende von Lehrpersonen auf den Spuren ihrer Wirksamkeit*. *Dissertation in Arbeit*