

2. 2016

4. Jg., SchVw aktuell

ISSN 2195-335X

Art.-Nr. 69820 602

SchulVerwaltung

SchVw aktuell

Zeitschrift für Schulentwicklung
und Schulmanagement

www.schulverwaltung-aktuell.at



THEMA DES MONATS
Bildungsbenachteiligung und
Schulabbruch

UNTERRICHT & ERZIEHUNG

Bildungsungleichheit

Migration bildet!

PERSONAL

Resilienz-Stärkung in Schulen

Schlechte LehrerInnen – ein Tabu?

SCHULMANAGEMENT

SchulleiterInnen müssen reden (können)

SCHULENTWICKLUNG

Was Coaching können kann

Resilienz-Stärkung in Schulen

Weiterentwicklung der LehrerInnen-Professionalität und der Gesundheit aller an Schule Beteiligten

In den letzten Jahren wird zunehmend häufiger das Konzept Resilienz im pädagogischen Kontext diskutiert.

*Klaus Linde-Leimer
Andrea Fraundorfer*

Mit Resilienz (lat. *resilire* »zurückspringen« »abprallen«) oder »psychischer Widerstandsfähigkeit« ist die Fähigkeit gemeint, mithilfe persönlicher und sozial vermittelter Ressourcen (Lebens- und Entwicklungs-) Krisen gut zu bewältigen und für die eigene Weiterentwicklung als Person zu nutzen.

Das Konzept stammt ursprünglich aus der Psychologie und versucht zu erklären, wie Menschen trotz starker Belastungssituationen bzw. länger andauernder krisenhafter Episoden gesund bleiben und sich eventuell sogar positiv weiterentwickeln können. Aktualität bekommt das Thema erneut im Zusammenhang mit der möglichen Traumatisierung von Kindern durch Krieg, Flucht und Migration. Aber auch LehrerInnen brauchen Resilienz, um unter nicht immer einfachen Strukturbedingungen und neuen pädagogischen Herausforderungen gesund und psychisch widerstandsfähig zu bleiben.

Die Resilienzforschung sucht nach Schlüssel- oder Schutzfaktoren, die Menschen trotz widriger Umstände eine normale und gesunde (Weiter-)Entwicklung erlauben. Im Bereich der Jugendforschung untersucht man beispielsweise, wie gut die verschiedenen sozialen Bereiche miteinander verknüpft sind (Familie, Freunde, Peers und unterstützende Personen, z.B. in Schulen). Die Verbundenheit der

Bereiche und damit das Eingebettet-Sein in ein soziales Netz haben großen Einfluss auf die eigene Widerstandsfähigkeit, auf Schulerfolg und persönliches Wohlbefinden sowie auf Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.

Dynamisches Gleichgewicht

Eine zentrale Leitvorstellung in der (schulischen) Gesundheitsförderung ist die von Gesundheit als einem dynamischen Gleichgewicht, das zwischen diversen Belastungsfaktoren und Gesundheitskompetenzen (also wirksamen Bewältigungsstrategien auf körperlicher, psychisch-mentaler und sozialer Ebene) immer wieder aufs Neue hergestellt werden muss. In der Resilienzforschung wird vom Gleichgewicht von Risiko- und Schutzfaktoren gesprochen. SchülerInnen mit mehrfachen Problemlagen sind z.B. erhöhten Entwicklungsrisiken ausgesetzt und müssen daher entsprechende Bewältigungsstrategien aufbauen. Aus der Traumaforschung wissen wir, dass schwere

Traumatisierungen in Kriegs- und Fluchtsituationen aufgrund von Gewalterfahrungen, Zeugenschaft von Bombardierungen, Tod und Verschwinden von Angehörigen, lebensgefährlichen Fluchtsituationen, Überforderung und Deprivation auf der Flucht, späteren Rassismuserfahrungen etc. tief in der Psyche der betroffenen Kinder und Jugendlichen verankert werden. Stärkung der Resilienz würde – neben einer gezielten Traumaaufarbeitung – hier bedeuten, dass sichere soziale Bindungen im schulischen und sozialen Umfeld erneut aufgebaut und dadurch Verarbeitungsprozesse möglich werden. Dazu brauchen Heranwachsende aber die Unterstützung einer empathischen sozialen Umwelt und von sozial kompetenten LehrerInnen sowie konkrete Hilfestellung der inner- und außerschulischen psychosozialen Beratungssysteme (wie der Schulpsychologie, der Kinder- und Jugendhilfe oder Traumatherapiezentren).

Allein schon aus diesem Wissen heraus ergibt sich die Notwendigkeit, soziales Lernen konsequent in Schule und Unterricht zu forcieren und möglichst persönlichkeits- und ge-

Die Resilienz einer Person in einer bestimmten Situation hängt immer vom aktuellen Zusammenspiel von den Eigenschaften der Person, der jeweiligen Situation und der Umwelt ab:

- Günstige Personeneigenschaften sind u.a. Selbstwirksamkeit, geringer Neurotizismus, Intelligenz, Humor, Optimismus, Bindungsfähigkeit (Fähigkeit, Hilfe zu suchen und anzunehmen), Emotionsregulation (Fähigkeit, Emotionen und Handlungen zu kontrollieren), Toleranz für Ungewissheit, Fähigkeiten, Beziehungen aktiv zu gestalten oder die mehr oder weniger aktive Einstellung zur Problembewältigung.
- Günstige Situationsfaktoren beziehen sich u.a. auf Kontrollierbarkeit, Dauer, Prognose bzw. zeitlichen Verlauf sowie auf positive Rollen in anderen Lebensbereichen.
- Günstige Umfeldeigenschaften sind u.a. eine gute soziale Unterstützung durch Familie, Freunde, Peers und durch die Schule sowie materielle Ressourcen und Verfügbarkeit von Hilfe.

Abb. 1: Resilienz in Abhängigkeit zu persönlichen Eigenschaften



Abb. 2: Von LehrerInnen wird ein zu hoher Stressfaktor im Beruf immer häufiger genannt.

sundheitsstärkende Lehr- und Lernsettings einzurichten.

Belastungsfaktoren im Lehrberuf
Zunehmend mehr LehrerInnen und PädagogInnen empfinden ihren Berufsalltag als belastend und gesundheitsbeeinträchtigend. Das Krankheitsrisiko für LehrerInnen ist relativ hoch, ebenso die Wahrscheinlichkeit eines vorzeitigen Ruhestandes. Für LehrerInnen können objektive Bedingungen wie konkrete Schulstrukturen und Arbeitsbedingungen am Schulstandort, veränderte Anforderungen an Lehren und Lernen, zunehmende Bürokratisierung des Lehrberufs sowie ungünstige Zusammensetzung von Schulklassen – gepaart mit individuell unterschiedlichen Bewältigungsstrategien – zu Überforderung, Erschöpfung oder langfristig zu Krankheiten und Arbeitsunfähigkeit führen.

Im Sinne eines reflektierten Selbstverständnisses wird von Lehrenden heute gefordert, dass sie die Tätigkeit des Unterrichtens und des Erziehens, des Beobachtens, Beurteilens und Beratens ebenso wie Eltern- und Teamarbeit vor dem Hintergrund sich verändernder Schülerpopulationen und erhöhter Anforderungen an Schule und Unterricht professionell

gestalten. Die von Schulen und LehrerInnen eingeforderte Ergebnisverantwortlichkeit für das Lernen, sich verändernde Vorgaben für Unterricht und Beurteilung, aber auch widersprüchlich erscheinende Anforderungen an LehrerInnen («Standardisierung der Lernergebnisse versus Individualisierung der Lernprozesse») sind nur einige der häufig als belastend empfundenen Faktoren und Entwicklungen in Schule und Unterricht. Dazu kommen sprachlich, ethnisch und sozial diverser werdende Schülergruppen und soziale sowie disziplinarische Herausforderungen in der Klasse. Diese stellen sowohl die LehrerInnen als auch die Schulleitungen häufig vor große Probleme, die sich – vor allem bei Nichtbewältigung – auf die Berufszufriedenheit, den Arbeitseinsatz und die Gesundheit von Lehrenden mittel- und langfristig auswirken.

Objektive Belastungsfaktoren
Objektive Belastungssituationen/-faktoren wie Zeitdruck, Häufung von Anforderungen zu bestimmten Zeitabschnitten im Schuljahr, Klassengröße und -zusammensetzung, störungsvolles und problembelastetes Arbeits- und Unterrichtsklima, Konflikte und wenig ausgebildete Team- und Kommunikationskultur,

bestimmte Führungsstile seitens der Schulleitung, fehlende Unterstützungssysteme in schwierigen sozialen/unterrichtlichen Situationen, vermehrte Erziehungsaufgaben und wenig Unterstützung seitens der Eltern, Zunahme bürokratischer Tätigkeiten etc. führen nicht bei allen Lehrenden zu den gleichen Empfindungen und Symptomen von Stress, Überbelastung oder schließlich Ausgebrannt-Seins. Modifizierend auf den Umgang mit schulischen/unterrichtlichen Belastungen wirken die eigenen Denk- und Handlungsmuster bzw. die Verarbeitungs- und Bewertungsprozesse hinsichtlich der objektiven Gegebenheiten sowie soziale und innere Ressourcen, die aktivierbar sind. Dabei weist jede/r Lehrende unterschiedliche Bewältigungsmuster für die jeweiligen Aufgaben und täglichen Herausforderungen auf, wobei z.B. Aspekte der individuellen Bedeutsamkeit der Arbeit, der Lebenszufriedenheit insgesamt, der offensiven Problembewältigung, der Verausgabungsbereitschaft, dem Perfektionsstreben, der Distanzierungsfähigkeit, dem Erleben von Unterstützung seitens der Schulleitung usw. eine Rolle spielen.

Berufsbezogenes Engagement, Widerstandskraft gegenüber Belastungen sowie emotionale und mentale Bewältigungsmuster sind ausschlaggebend.

Stress- und Belastungsempfinden sind daher hochgradig subjektiv; auffällig ist jedoch, dass das Belastungs- und Stressempfinden insgesamt bei LehrerInnen zuzunehmen scheint und sich in entsprechenden Krankenstandstagen und Frühpensionierungen zeigt.

LehrerInnen fühlen sich zudem häufig als Einzelkämpfer und versuchen, die sich ihnen stellenden Herausforderungen weitgehend alleine zu bewältigen. Manche dieser Her-

ausforderungen im Lehrberuf werden stärker zu Beginn der Berufslaufbahn empfunden (z.B. Sicherheit beim Unterrichten oder im Umgang mit Eltern), andere in den fortgeschritteneren Berufsjahren (Verständnis für die Lebenswelt der SchülerInnen, Umgang mit disziplinären Herausforderungen, ...).

Stärkung im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung

Zu einem professionellen Selbstverständnis sowohl als SchulleiterIn als auch als LehrerIn gehört daher der reflektierte und konstruktive Umgang mit den genannten Herausforderungen und ihrer Auswirkungen auf die Gesundheit von LehrerInnen und SchülerInnen. Hier kann Resilienzstärkung gezielt ansetzen: Im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung müssten LehrerInnen verstärkt die Möglichkeit erhalten, gemeinsam darüber zu reflektieren, wie sie ihre eigenen Ressourcen aktivieren und adäquate Bewältigungsstrategien im Zusammenhang mit ihren aktuellen schulischen und unterrichtlichen Anforderungen entwickeln können.

Die Entwicklung von »Coping-Strategien«, also relevanter Bewältigungsstrategien sowie präventiv wirksamer Einstellungen und Kompetenzen für die eigene psychosoziale und physische Gesundheit, wird zu-

künftig ein wichtiger Aspekt einer hohen LehrerInnenprofessionalität sein.

Fazit

Gesundheitsfördernde Schulentwicklung kann hier einen wesentlichen Beitrag leisten, indem im Kollegium gemeinsam und lösungsorientiert an den standortbezogenen Herausforderungen und an gemeinsamen Bewältigungsstrategien gearbeitet wird. Eine solche Entwicklungsarbeit ermöglicht, dass eigene und gemeinsame Belastungssituationen sowie die bisherigen Bewältigungsmuster und -antworten einer reflexiven Bearbeitung – und damit Veränderung – zugeführt werden können. ■



Mag. Klaus Linde-Leimer

MSc, klinischer und Gesundheitspsychologie und Erwachsenenbildner



Dr. Andrea Fraundorfer

ehem. Pflichtschullehrerin, Bildungswissenschaftlerin und derzeit Mitarbeiterin in der Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung und Gesundheitsförderung im BMBF.

Literatur

- Berndt, C. (2013): Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Dür, Wolfgang (2008): Gesundheitsförderung in der Schule. Empowerment als systemtheoretisches Konzept und seine empirische Umsetzung. Verlag Hans Huber: Bern.
- Heyse, Helmut (2011): Herausforderung Lehrer*innen-Gesundheit. Handreichungen zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung. Kallmeyer/Klett Friedrich Verlag: Seelze.
- Kretschmann, Rudolf (Hg.) (2012): Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Beltz Verlag: Weinheim und Basel.
- Schaarschmidt, Uwe/Fischer, Andreas W. (2013): Lehrer*innen-Gesundheit fördern – Schule stärken. Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung. Beltz Verlag: Weinheim und Basel.

Mobbing am Arbeitsplatz Schule

Mobbing am Arbeitsplatz Schule

Eine Vielzahl von Untersuchungen belegt, dass der Arbeitsplatz Schule kein Hort von Glückseligkeit ist. Überall, wo Menschen zusammen sind, gibt es viele Verhaltensweisen, die das

Zusammenleben und -arbeiten schwierig, manchmal sogar unmöglich machen. Eine „moderne Einflussgröße“, die im Fokus einer Vielzahl von Veröffentlichungen steht sowie in Presse, Rundfunk und TV diskutiert wird, ist das **Mobbing**.

SHOP  www.schulverwaltung-aktuell.at



Redaktionsbüro Schulverwaltung aktuell ■ Sulzengasse 2 ■ A-1230 Wien
Telefon 0800 293153 ■ Telefax 0800 293163
service@zeitschrift-schulverwaltung.at ■ www.schulverwaltung-aktuell.at



Mobbing am Arbeitsplatz Schule

Frühzeitig erkennen, analysieren und Lösungsansätze finden

1. Auflage 2014, 284 Seiten, kartoniert,
ISBN 978-3-556-06449-8, 32,95 €