

Sorgen Sie für sich selbst

Resilienz. «Alle Angebote in der Weiterbildung stärken grundsätzlich die Lehrpersonen in ihrer Professionalität und tragen dazu bei, dass sie ihren Auftrag erfüllen können», sagt Dominique Högger im Interview Seite 17ff. Nebst rein fachlichen Weiterbildungen gewinnen Angebote, die ihr Gewicht auf die Persönlichkeitsentwicklung und den Aufbau persönlicher Ressourcen legen, stetig an Bedeutung. In diesem Zusammenhang wird der Begriff der «Resilienz» immer zentraler.

Krisen meistern und nutzen

«Im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit meint Resilienz die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönlich und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen», schreibt Matthias Antonius Brüstle, Beauftragter des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit in Lichtenstein, in seiner Arbeit «Resilienz – ein Überblick». Resilienz, so Brüstle, sei psychische Gesundheit trotz Risikobelastungen. Es gehe um Bewältigungskompetenz vor, während und nach (subjektiv) krisenhaftem Geschehen.

Resilienz bedeutet die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen. Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Physik. Er bezeichnet in der Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden (Resilience, engl., Elastizität, Spannkraft; resilire, lat., zurückspringen, abprallen).

Ebenen der Resilienz

Es gibt (nach Al Siebert, +2009) verschiedene Ebenen der Resilienz:

- **Optimale Gesundheit und Wohlbefinden fördern**

Belastungen reduzieren, Aktivitäten und soziales Netzwerk steigern

- **Problembewältigung lernen**

Analytisches Problemlösen, auf Krisen vorbereiten

- **«Innere Torhüter»**

starkes Selbstvertrauen, gesundes Selbstwertgefühl

- **Synergie**

Lernfähigkeit und -bereitschaft, Neugier, breites Repertoire an Verhaltensweisen

- **«Serendipity»***

Kompetenz, aus widrigen Umständen gestärkt hervorzugehen, aus Krisen lernen, Rückschläge zum Guten wenden.

Resilienz wird von vier Vorhersagevariablen bestimmt:

- Der akute Stressor, der eine Störung des Gleichgewichts und den Resilienzprozess auslöst
- Umweltbedingungen
- personale Merkmale
- Entwicklungsergebnis

Bei einem günstigen Verlauf – so Werner, 2006 – reagiert das Individuum nicht passiv auf die Zwänge oder widrige Lebensumstände, sondern aktiv und sucht die Menschen und Gelegenheiten aus, die seinem Leben eine positive Wendung geben können.

10 Wege zur Entwicklung von Resilienz

Die zehn Wege** (u. a. soziale Netzwerke, Krisen als überwindbare Probleme, Veränderung ist Teil des Lebens, positives Selbstbild, Entschluss zum Handeln) sind gesundheitsfördernd, machen krisensicherer, beugen persönlichen Überlastungen vor und sind behilflich, zu einem ausge-

«**Resilienz bedeutet die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen.**»



Ein gezieltes Stressmanagement ist entscheidend, um mit den hohen Anforderungen zurechtzukommen. Foto: Fotolia.

wogenen Lebensstil zu kommen. Voraussetzung dafür ist allerdings die Bereitschaft, diese Impulse im Alltag umzusetzen und die jedem Menschen zur Verfügung stehenden Ressourcen zu nutzen.

Gesund und gelassen im Beruf

«Steigende Belastungen im Beruf fordern uns täglich. Um mit den hohen Anforderungen zurechtzukommen, ist ein gezieltes Stressmanagement von entscheidender Bedeutung», heisst es in der Ausschreibung (siehe Seite 39) zu einem Training zur Förderung der persönlichen Resilienz, das der LSO mit Unterstützung des Bildungsdepartements des Kantons Solothurn und verschiedener Sponsoren anbietet. Das Angebot richtet sich an aktive Lehrpersonen des Kantons Solothurn.

«Resilienz entwickeln ist lernbar. Resiliente Menschen handeln selbst in turbulenten Zeiten und Krisen entschlossen und zuversichtlich.» Das würde Punkt zehn des Entwicklungsweges entsprechen, wo es heisst: Sorgen Sie für sich selbst!

Christoph Frey

* Das Serendipitätsprinzip bezeichnet eine (zufällige) Entdeckung von etwas ursprünglich nicht Gesuchtem, das sich als neue und überraschende Erkenntnis erweist.

** Quellen: 10 Wege: The road to silence: American Psychological Association, 2008/ Kommentare angelehnt an: «Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft» von Christina Berndt.