

1 Belastungen sind genug für alle da

Schule als Belastung zu empfinden, ist kein Privileg von Lehrern. Auch Schüler empfinden Schule oft als belastend. Beide Gruppen setzen sich täglich gleichermaßen diversen Stressoren aus, die ihre Spuren hinterlassen. Nicht nur Lehrer leiden also oder brennen aus, Schüler leider auch.

Warum? Weil beide nicht zwangsläufig dasselbe wollen, dieselben Ziele verfolgen. Weil oft kein Konsens darüber herrscht, was beide Gruppen anstreben. In vielen Schüler- und Lehrerköpfen gibt es weder ein neurobiologisch begründetes Bündnis noch eine verabredete Zielvereinbarung gemeinsamen Tuns.

Dieses Thema kommt aber meist nicht explizit auf den Tisch des (Schul-)Hauses, es wird zu wenig bis gar nicht thematisiert. Hier braucht es Gespräche mit Schülern (und Eltern), Verträge, die gemeinsam ausgehandelt werden müssen, damit Einigkeit darüber besteht, was Schüler in der Schule erwartet, was in der Schule passieren soll, ein Bündnis über Regeln und Verhaltensnormen sowie entsprechende Sanktionierung bei Nichteinhaltung und mit welchem konkreten Bildungsziel jeder einzelne Schüler an den Start geht. Auch weil in diesen Bereichen häufig keine verbindliche Einigkeit besteht, ist Schule für alle Akteure anstrengend. Weil zu häufig auf demselben Schiff versucht wird, in verschiedene Richtungen zu segeln.

Wer sich zudem manche Schulgebäude nur von außen anschaut, braucht wenig Fantasie, um sich vorzustellen, wie es drinnen aussieht und was da geschieht. Wenn man eine Schule betritt, kann man bereits ahnen, welche Atmosphäre dort herrscht. Die wenigsten Schule gleichen heute Wellnessoasen oder laden gar ein, dort den Ganzttag zu verbringen. Wer verrottete Verhältnisse vorfindet, wird die Schule entsprechend behandeln und sich entsprechend verhalten – ganz im Sinne der Broken-Windows-Theorie von James Wilson und George Kelling. Von einer Einladungskultur sind viele Schulgebäude allein durch ihren baulichen oder hygienischen Zustand meilenweit entfernt.

Wenn aber schon die Gebäude und deren Außenwirkung nicht einladend sind, mit welcher Energie kommt man dann als Lehrer und Schüler zur Arbeit? Weil niemand von heute auf morgen an der Verrottung vieler Schulen etwas ändern wird, müssen alle mit dem, was da ist, auf kreative Weise zurechtkommen.

Insofern gilt es für alle schulischen Akteure, sich mit der Thematik Resilienz auseinanderzusetzen. Denn beide Gruppen, Schüler wie Lehrer, haben in diesem Bereich einen gewaltigen Nachholbedarf. Und die Schule bildet, gerade weil sie keine idealen bau-, raum- und ausstattungsstechnischen Voraussetzungen vorweisen kann, ein wunderbares Spiel- und Lernfeld, um gemeinsam Resilienz zu entwickeln. Denn resilient sein bedeutet, mit Widerständen und Unannehmlichkeiten, mit widrigen Rahmenbedingungen und den sich daraus ergebenden Folgen und Missständen umgehen zu lernen, sogar an ihnen persönlich wachsen zu können.

In Schulen könnte, gerade weil viele in- und externe Missstände nicht kurzerhand beseitigt werden können, neben konkreten internen Zielvereinbarungen über das gemeinsame Zusammenleben und Zusammenarbeiten ein Solidarpakt zur gemeinsamen Resilienzentwicklung geschlossen werden, der allen Akteuren zugutekäme.

1.1 Was belastet Lehrer?

Weil sich inzwischen auch die Öffentlichkeit an der Demontage des Berufsstandes der Lehrer allzu gerne beteiligt und Reformen nach politischem Belieben alibihaft für das Versagen der Bildungspolitiker über die Schulen gegossen werden wie Löschwasser, stockt es mit nachhaltiger Schulentwicklung seit Jahrzehnten. Viele Lehrer zeigen sich hin- und hergerissen zwischen einem immer noch kaiserzeitlichen Unterrichtsstil und geforderter Methodenvielfalt. Besonders Lehrer, die bei einem immer höher werdenden Anforderungsvolumen ein unklares Rollenbild oder hohe Ideale haben, zerreiben sich zwischen den Fronten.



Christine Born empfiehlt, weil von zuständigen Ministern und Behörden nichts wirklich Belebendes an Unterstützung für Lehrer erwartet werden kann, dass Lehrer endlich Erwartungen an andere schulische Player ebenso wie Altlasten aus der eigenen Kindheit loslassen: Retten Sie sich selbst! Entlassen Sie Ihre Qual, Ihren Ärger und Ihre Sorgen ins All! Packen Sie an, was geht, und verändern Sie das eigene Lehrerbild. Denn das auf Macht basierende hierarchische

Lehrern schwer. Insofern gibt es an Schulen weder Richtlinien noch nachhaltigen Umgang mit den eigenen Gesundheitsressourcen. Nur die ständigen Vertretungstunden sind ein lästiges Indiz dafür, dass irgendetwas aus der Balance gekommen ist, denn der Krankenstand ist relativ hoch.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Schule viele Gesundheitsrisiken für Lehrer bereithält. Nur gibt es für Lehrer keinen bereitliegenden Beipackzettel, der alle Nebenwirkungen auflistet und beschreibt. Und auch über einen aufklärenden, hauseigenen Arzt verfügt Schule nicht.

Um Ihren individuellen Stressoren auf die Spur zu kommen, sie zu identifizieren, fragen Sie sich:

- Was belastet mich in der Schule am meisten?
- Was kostet mich die meiste Kraft/Energie?
- Was sind meine Stressoren in der Schule?
- Was würde sich verändern, wenn ich meine Stressoren reduziere?
- Welcher Stressor ist für mich aktuell der schlimmste?
- In welchen Bereichen meiner Arbeit spüre ich Widerstände in mir?
- Welche Gefühle erzeugen diese Widerstände?
- Wie würde Schule sich anfühlen, wenn es bestimmte Energie- und Krafterüber nicht gäbe?
- Wie könnte ich bestimmte Stressoren reduzieren?

Möglicherweise hilft es, sich anhand einer selbst kreierten Stressampel zu orientieren. Die einzelnen Stressoren können nach ihrer Heftigkeit mit Rot und Gelb gekennzeichnet werden, um eine Hierarchie festzustellen. Mit Grün sollten Sie alles versehen, was Ihnen in der Schule Kraft und Energie gibt.

1.2 Was belastet Schüler?

Es wird viel über die Belastung von Lehrern diskutiert und geschrieben. Wie aber steht es um die Belastung der Schüler? Sind sie weniger oder gar nicht belastet?

Natürlich sind auch viele Schüler stark belastet, fühlen sich durch die Schule, eine ambitionierte Freizeitgestaltung und/oder durchdigitalisierte „freie“ Zeit in Anspruch genommen und gestresst. Sie leiden unter diversen Faktoren, wie einem sehr hohen Anspruch oder mangelnder Unterstützung der Eltern. Dadurch importieren sie bereits viele Stressoren in die Schule. Überforderung, Leistungs- und Zensuredruck, Hausaufgaben, mangelnde Akzeptanz und Unterstützung oder Ausgrenzung bis hin zum Mobbing sind weitere Stressoren,

welche die kindliche Entwicklung sowie die Gesundheit der Schüler beeinträchtigen können. Druck der Peergroup, psychische Disbalance durch die Pubertät, zu wenig Zeit für Hobbys, zu wenig Bewegung und zu wenig Zeit für Freunde kommen als Stressoren hinzu. All diese Faktoren kosten die Schüler immens viel Kraft und Energie.

Wenn die kindliche Psyche bereits solchen Druck empfindet, wenn der in der Entwicklung begriffene Organismus derart belastet und viel zu wenig entlastet wird, dann muss dieser Druck natürlicherweise kanalisiert werden, um eine Explosion zu verhindern. Ein verbreitetes Ventil dafür ist Mobbing, das ein zunehmend großes Problem aller Schulen ist. Mobbingfreie Schulen sind heutzutage eine Fiktion. Im



Mobbing entlädt sich vieles, was Kinder in sich hineinfressen. Die digitale Ausstattung vieler Jugendlicher erlaubt es zudem, Mobbing weitreichend und anonym zu streuen, ohne in die Verantwortung dafür genommen zu werden. So benutzen viele Schüler andere, um ihren eigenen Narzissmus zu pflegen und um das eigene, als schwach empfundene jugendliche Ich an den vermeintlichen Schwächen anderer aufzuladen. Druck erzeugt immer Gegendruck, insofern ist Mobbing an vielen Schulen ein hausgemachtes Phänomen.

Die Ängste der Eltern vibrieren in den Taschen der Kinder.

Zudem sind viele Kinder heutzutage permanent überwacht und kontrolliert. Helikoptereltern perfektionieren via Smartphone die Überwachung ihrer Kinder, die so die Ängste der Eltern in ihren Taschen mit sich herumtragen. Kinder, die ständig erreichbar sein müssen, werden von den Eltern frühzeitig in das Muster der ständigen Erreichbarkeit gezwängt. Das macht natürlich etwas mit den Kindern. In der Schule setzt sich die Kontrolle fort. Auch hier ist freies Bewegen zumindest im Unterricht verpönt. Selbst in Pausen werden Schüler beaufsichtigt, für freies, selbstorganisiertes Spiel bleibt kaum Raum. Wenn die Kinder schon ständig auf das Display schauen, weil sie mit dem Anruf der Eltern rechnen müssen, dann sind das zusätzliche Stressoren.

Je mehr Fragen Sie sich selbst stellen, desto besser. Fragen, die auf den ersten Blick merkwürdig anmuten, bringen Sie weiter. Alle Fragen sind erlaubt, um sich zu prüfen und gegebenenfalls neu zu justieren. Grundsätzliche Fragen, die feste Strukturen und Muster erschüttern, sind erwünscht, sie führen häufig zu innovativen Ansätzen und Lösungen. Sie selbst entscheiden, ob Sie Innovationschübe zulassen. Die tun dem Organismus auf jeden Fall gut. Auch stärkenfokussierte Fragen tun Ihnen gut. Was läuft gut? Egal, auf welche Weise – bringen Sie sich immer wieder in eine positive Grundhaltung.

Um nicht aus der Balance zu kommen, gilt es, nachdem die Stressoren entlarvt sind, Strategien zu entwickeln, Stress zu vermeiden und besser mit Stressoren umzugehen. Hier braucht es neue Denk- und Handlungsansätze. Eine Aufgabe, die Lehrer und Schüler gemeinsam anpacken sollten, denn sie lohnt sich für beide gleichermaßen. Weil unser Organismus auf Kooperation angelegt ist, sollten Lehrer wie Schüler gemeinsam Handlungsalternativen entwickeln und Rahmenbedingungen schaffen, aus denen alle Organismen gestärkt hervorgehen können.

3 Welcher Lehrer bin ich und warum?

Es gibt ebenso viele unterschiedliche Persönlichkeiten, wie es Lehrer gibt. Jeder Lehrer interpretiert seine Rolle individuell. Manche sehen sich als Kapitän auf der Brücke stehen, der Kommandos an seine untergebene Besatzung erteilt. Andere sehen sich eher in der Rolle des Lotsen, der einen trägen Dampfer in den Hafen zu manövrieren versucht. Dann gibt es Lehrer, die gemeinsam mit den Schülern auf Augenhöhe rudern und eher flache Hierarchien bevorzugen.



Es gibt auch Lehrer, die lieber an Land bleiben und ihren Matrosen von dort aus Kommandos zurufen. Es gibt Lehrer, die vor der Gruppe stehen, und welche, die in der Gruppe aufgehen. Es gibt frontal unterrichtende Lehrer und solche, die Gruppenarbeit und kooperative Lernformen bevorzugen. Es gibt Lehrer, die rein fachlich unterwegs sind und andere, die ihren Fokus mehr auf das soziale Lernen legen. Und es gibt Lehrer, die sehen alle Felle davon schwimmen und wissen nicht mehr, wo ihre eigene Position zu verorten ist. Und, und, und ... Es ist alles eine Frage des Führungsstils, der eigenen Managementqualitäten und wie die eigene Rolle interpretiert wird.

Gemeinsam ist allen, dass sie auf stürmischer See navigieren müssen und ihre Mannschaft sicher in den Hafen Schulabschluss bringen sollen. Wie kann das am besten gelingen? Vielleicht helfen die folgenden Fragen, herauszubekommen, zu welcher Art Lehrer Sie sich zählen. Natürlich zeigen die Fragen nur eine gewisse Tendenz auf.

Wie sehen Sie sich in Ihrer Rolle?

- Leben Sie in Lerngruppen eher flache Hierarchien?
- Gehen Sie in der Gruppe auf oder begegnen Sie Gruppen vorwiegend frontal?
- Sind fachliche Lernziele für Sie primäre Lernziele?
- Oder fördern Sie durch Ihre Unterrichtsstruktur auch emotionale und soziale Lernziele?
- Sehen Sie sich in Ihrer Rolle eher als Lehrer (Behrender) oder als Lernbegleiter?

4 Was ist Resilienz?



Der Begriff stammt vom lateinischen Verb „resilire“, was so viel bedeutet wie zurückspringen oder abprallen. Er wurde in der Werkstoffkunde verwendet und stand für die Eigenschaft eines Werkstoffs, der in seine ursprüngliche Form zurückfand, nachdem Druck auf ihn ausgeübt wurde, beispielsweise der Schwamm. Auch Bambus hält biegsam äußerem Druck stand. Er steht für die gelungene Strategie im Umgang mit stürmischen Zeiten: sich biegen, anstatt zu brechen, Flexibilität und Beweglichkeit zeigen, und doch verwurzelt, stabil und standhaft sein. Genau

diese Eigenschaften können Menschen in Krisen, mit Problemen und Belastungen helfen, meint u. a. die Resilienztrainerin Ella G. Amann. Ist der Mensch flexibel und anpassungsfähig, kann er mittels einer Vielzahl von Reaktionsweisen mit einer Krise selbstwirksam und erfolgreich umgehen.

Resilienz besteht aus inneren Kräften, die es uns ermöglichen, Krisen und Schwierigkeiten zu überwinden und gestärkt aus ihnen hervorzugehen (Gruhl¹, S. 8). Resilienz kann man entwickeln, lernen, indem man sich die einzelnen Resilienzbausteine bewusst macht und diese in sein persönliches Kompetenzportfolio integriert.

Unter Resilienz versteht man die Summe aller Kräfte, die es Menschen ermöglicht, widrige Umstände und einschneidende Veränderungen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern und sogar an Reife zu gewinnen. Dabei sind nicht in erster Linie die Problemlagen dafür ausschlaggebend, ob ein Leben gelingt oder nicht, entscheidend ist nach Gruhl die Art und Weise, wie wir diesen Widrigkeiten begegnen. Sie bezeichnet Resilienz als eine Art seelisches Immunsystem (Gruhl¹, S. 15).

Mit Resilienz verborgene Schätze heben!

Hildenbrand und Welter-Enderlin bezeichnen Resilienz als die Fähigkeit, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für die persönliche Entwicklung zu nutzen. Resilienz existiert nicht a priori, kann aber genährt werden, etwa durch die Erzeugung von Stress und die Eröffnung von Entscheidungsoptionen statt durch wohlmeinende Besänftigung (Welter-Enderlin/Hildenbrand, S. 13 f.). Das heißt, dass Menschen in Krisensituationen mit eigenen Ressourcen in Verbindung kommen, die ihnen ohne Krise möglicherweise verborgen geblieben wären. Neu an der Resilienzforschung ist, den Fokus auf die Stärken des Menschen zu verschieben und nicht wie bisher das Defizittraster anzusetzen, wenn es um die Folgen von unglücklich Erlebtem ging.

Alle Resilienzbausteine haben einen direkten Einfluss auf die eigene Gesundheit. Weil wir uns durch unsere Lebensweise, unser Denken und unsere Einstellungen die eigene Gesundheit mitkreieren. Weil Gesundheit heute als Produkt eines ganzheitlichen Zusammenspiels aus individueller Lebensweise und körperlichen Reaktionen gesehen wird, kann eine resiliente Persönlichkeit als Schutzfaktor viel zum Kreieren der eigenen Befindlichkeit und damit Gesundheit beitragen.

Je elastischer wir uns in der Zone von Widrigkeiten und Konflikten bewegen, je flexibler und anpassungsfähiger wir durch das Entwickeln bestimmter Kompetenzen sind, desto eher gelingt es uns, durch herausfordernde Fahrwasser des Schulalltags zu manövrieren, ohne psychischen und physischen Schaden zu nehmen. Wichtig ist die achtsame Navigation und der richtige Gebrauch unseres Resilienzkompasses.

Resilienz sorgt für Elastizität der Persönlichkeit!

Wer resilient ist, kann mit Widrigkeiten so umgehen, dass er immer wieder in sein inneres Gleichgewicht findet. Wer einen Sinn in der Krise erkennt und eine lebensbejahende optimistische Einstellung behält, meistert widrige Umstände besser und kann an Krisen sogar persönlich wachsen (Welter-Enderlin/Hildenbrand, S. 62 f.). Menschen mit Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein sind nicht unbedingt resilient, obwohl diese Eigenschaften als Teil ihrer Persönlich-

5.3 Optimismus



Wer gelernt hat, das Glas halb voll, statt halb leer zu sehen, ist im Vorteil, denn eine optimistische Grundhaltung hilft oft besser als der Pessimistenmodus. Zur Resilienz gehört eine positive Grundhaltung und Selbsteinschätzung. Wer als Lehrer keine positive Grundhaltung ausstrahlt, bewirkt das Gegenteil von dem, was Schüler brauchen,

und wird keinen Optimismus in ihnen entfachen. Um Lernprozesse positiv zu befeuern und Zukunft zu gestalten, brauchen Lehrer wie Schüler Optimismus, den Glauben an sich und andere sowie an eine gelingende Zukunft.

Das Gegenteil von Mut ist Missmut. Daraus erwachsen Zögerlichkeit, mangelnder Wagemut, Schwarzmalerei und fehlende Motivationsbereitschaft. Wer ängstlich oder missmutig wirkt, kann niemanden begeistern, lähmt sich und andere. Deshalb gilt es, sich seine Kompetenzen, Fähigkeiten und Stärken bewusst zu machen und negative Einflussfaktoren am Arbeitsplatz Schule zu vermeiden oder zu reframe, denn negatives Denken ist negative Energie. Gegen negatives Denken bewusst und aktiv anzudenken, den Fokus auf das zu verschieben, was gut läuft oder gelaufen ist, macht den Unterschied. Auch das kann man lernen.

Vorsicht: Optimismus wirkt ansteckend!

Bauer verweist auf eine Gefahr, die wie Optimismus ansteckende Wirkung hat. Wenn Lehrer Schulen als Orte ständiger Zeitnot und Hetze, den Arbeitsplatz nicht als Lebensraum, sondern als Albtraum erleben, dann sorgen sie unbewusst dafür, dass ihr Erleben so bleibt. Zudem stecken sich Lehrer mit dieser resignativ-depressiven Einstellung gegenseitig an und diese Einstellung kommuniziert sich an die Schüler (Bauer¹, S. 45 f.). Negative Haltungen verbreiten sich wie eine Epidemie. Doch Schüler und Lehrer brauchen das Gegenteil, denn ihre Gehirne sind baugleich. Sie benötigen Zuversicht in ihr Tun und ihre Stärken, Gelingenszuversicht und die Überzeugung, mit Widerständen fertigzuwerden.

Auch resiliente Menschen erleben Krisenzeiten und spüren Gegenwind, auch sie erleben Schicksalsschläge und nicht immer gelingt ihnen alles. Auch sie brau-

chen Zeit für die Verarbeitung. Aber sie gehen mit einer anderen Grundüberzeugung, einer anderen Grundhaltung mit Schicksalsschlägen um. Sie machen dieselben Erfahrungen wie andere, retten sich aber nicht in den fatalistischen Ist-halt-so-Modus. Für sie sind Krisen produktive Herausforderungen, die sie zuversichtlich angehen und überwinden. Sie verharren nicht in Schockstarre oder gehen in eine passive Opferhaltung. Auch sie sind bei Schicksalsschlägen und Niederlagen traurig und spüren Schmerz. Aber durch ihre Fähigkeit zu glauben, dass Rückschläge und Krisen vorbeigehen, dass die eigenen Kompetenzen ausreichend sind, um diese zu überwinden und gestärkt daraus hervorzugehen, bleiben sie optimistisch. Insofern ist eine optimistische Grundhaltung nicht abhängig von der Schwere des Erlebten, sondern davon, wie das Erlebte wahrgenommen und wie darüber gedacht wird, wie die eigenen Erfahrungen interpretiert und bewertet werden.

Optimisten interpretieren Rückschläge und Misserfolg anders, akzeptieren, dass im Leben nicht alles gelingen kann. Die Akzeptanz spielt eine entscheidende Rolle für den Baustein Optimismus. Wer akzeptiert, dass alles im bisherigen Leben Geschehene uns zu dem gemacht hat, was wir jetzt sind, dass Vergangenes nicht mehr zu verändern ist, der sieht und akzeptiert sich so, wie er jetzt ist. Und muss weder an der Vergangenheit noch an sich selbst leiden. Letztlich ist Optimismus wieder das Produkt unseres Denkens, so wie auch Pessimismus aus unserer Art zu denken erwächst. Weil wir gerne in Mustern denken und uns dies das Leben in bestimmten Bereichen leichter macht, sind wir häufig in diesen Denkmustern verhaftet.

Optimismus – Ihre Entscheidung!

Wir alleine entscheiden, wie unsere Welt aussieht, wie wir sie wahrnehmen wollen. Wir entscheiden, welche Brille wir aufsetzen, die rosarote oder die tiefgraue. Lehrer entscheiden individuell, welche Brille sie Schülern gegenüber aufsetzen. Unsere selektive Wahrnehmung, die unseren Mustern gerne folgt, beeinflusst unsere Interpretation von dem, was um uns herum geschieht. Diese erlernten Muster beeinflussen unser Leben und bestimmen, ob wir optimistisch oder pessimistisch auf die Welt schauen. Mit Richard Rohr könnte man sagen: „Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind; wir sehen die Dinge, wie wir sind.“ (Gruhl², S. 38) Wer lieber Optimist als Pessimist sein möchte, kann etwas dafür tun. Es liegt nur daran, sich der eigenen Denkweisen und -gewohnheiten

Wie profitieren die Schüler davon?

Resiliente Schüler können ihre Gefühle selbstständig kontrollieren und steuern. Sie sind mit Techniken und Strategien vertraut, in emotional anspruchsvollen Situationen ihren Gefühlshaushalt zu regulieren. Sie besitzen die nötige Frustrations- und Ambiguitätstoleranz, um eigene Bedürfnisse zurückzustellen und situationsbezogen sozial verträglich zu agieren. Um diese Qualitäten entwickeln zu können, ist es wichtig, dass zwischen Lehrer und Schüler positiv und konstruktiv kommuniziert wird. Denn von den gewählten Worten eines Lehrers hängt bei Schülern viel ab. Sein Feedback, seine Unterstützung, sein Vorbildverhalten und seine Art, Kritik zu üben, können Schülerpersönlichkeiten fördern oder zerstören.

Lob wirkt wie Dünger!

Weil Lehrer aus den eigenen Reihen wenig oder unzureichend gelobt werden, geben sie Lob in entsprechend minimaler Dosierung an die Schüler weiter. Die aber brauchen Lob und Anerkennung dringend. Nur wenn sie Lob und aufmunternde Feedbacks bekommen, springt ihr Motivationssystem an. Deshalb sollte an deutschen Schulen nicht der Grundsatz gelten: Nicht gemeckert ist bereits gelobt. Deshalb sollten Lob und aufmunternde Worte großzügig verabreicht werden, denn jeder Schüler kann etwas, das lobenswert ist. Und jedes Lob wirkt wie Dünger.

Wenn es Lehrern gelingt, mit Schülern konstruktiv zu kommunizieren, wenn sie ihnen ausreichend lange zuhören und ihre Bedürfnisse, Ängste und Zweifel ernst nehmen, dann haben Schüler gute Startbedingungen dafür, Resilienz auszubilden. Lehrer, die über Selbstregulationskompetenzen verfügen, sind ideale Vorbilder für Schüler. Gerade in Konfliktsituationen, wenn Lehrer ganz bei sich bleiben, Impulse sowie Emotionen kontrollieren können, stets wertschätzend und respektvoll bleiben, sind sie beispielhafte Modelle für Schüler.

Resilienz fordert und fördert Haltung. In eine Haltung, die mir und anderen guttut, die für mich und andere förderlich ist, komme ich durch richtiges, bewusstes Managen meiner Gedanken. In Konfliktsituationen bleiben resiliente Schüler handlungsfähig und verfügen über die notwendigen Kompetenzen, sich schnell wieder zu beruhigen. Sie verfügen über geeignete Techniken, mit Stressoren umzugehen. Sie können konfliktbeladene Situationen angemessen reflektieren

und einordnen. Wie alle resilienten Menschen wissen resiliente Schüler, wann, wo und von wem sie sich Unterstützung holen können, wenn sie diese brauchen.

Weil Selbstregulierungskompetenz ein Teil der Selbstfürsorge ist, gilt es, auch Schüler dafür zu sensibilisieren. Dafür sind adäquate Angebote der Lehrer nötig. Selbstfürsorge umfasst richtiges Managen der Zeit, gesunde Ernährung und Bewegung sowie den richtigen Umgang mit Stressoren.

Mehr Energiezufuhr für Schüler!

Zu gesunder Ernährung könnten Schulen einen größeren Beitrag leisten, wenn sie Schülern gesunde Schulspeisung anbieten und die Thematik Gesundheit im Unterricht mehr Raum einnehmen würde. Das Wassertrinken im Unterricht sollte selbstverständlich sein, denn Wasser ist ein super Stresskiller. Ein Angebot an frischem Obst könnte Schülern, deren Eltern weniger auf gesunde Ernährung achten, helfen, ihren Vitaminhaushalt zu regulieren.

Ein Schultag ist lang und immer wieder kommt es zu Energielöchern, ebenso sackt die Motivation irgendwann ab. Das ist normal, denn Körper und Geist verbrauchen über einen längeren Schultag sehr viel Energie. Aber das Energieloch muss gestopft und das Motivationstief wieder verlassen werden. Dafür ist Bewegung ideal. Sie belebt und entspannt zugleich. In puncto Bewegung aber versagt die Schule fast komplett. Drei Sportstunden in der Woche, so diese überhaupt regelmäßig stattfinden, sind zu wenig für die Generation der „Smombies“ (= Smartphonezombies, Jugendwort des Jahres 2015). Spitzer verweist auf Studien, nach denen jede Stunde, die Jugendliche pro Tag mehr vor Bildschirmen sitzen, ihr Risiko erhöht, später als Erwachsener an Übergewicht zu leiden, geringer gebildet zu sein und aggressiveres Verhalten zu zeigen. Das erreichte Bildungsniveau eines Menschen wiederum hat großen Einfluss darauf, ob der Mensch im Alter an Demenz erkrankt. Weitere Risikofaktoren, die das Smartphone mit sich bringt, sind Aufmerksamkeits- und Schlafstörungen, Bewegungsmangel, Haltungsschäden, Diabetes und Bluthochdruck (Spitzer, S. 19 ff.).

Bewegung braucht der Schüler!

*Resilienz sorgt dafür, dass wir biegsam bleiben,
aber nicht brechen!*



Natürlich brauchen Lehrer Ideale und einen eigenen pädagogischen Kompass. Doch es ist wichtig, im stetigen Wandel elastischer mit ihnen umzugehen. Wer merkt, dass er mit den eigenen herkömmlichen Mitteln nicht weiterkommt, hat zwei Möglichkeiten: Entweder man hält streng an ihnen fest und verliert Kontakt zu anderen und Einflussmöglichkeiten oder man überdenkt die Ideale, verändert sie und passt sie den neuen Gegebenheiten an.

Eigentlich folgt man mit Flexibilität und Elastizität nur den Gesetzen der Evolution. Anpassungsfähige Arten überleben, nicht anpassungsfähige sterben aus. Resilienz sorgt dafür, dass wir biegsam bleiben, aber nicht brechen!

Wer mit seinem Verhalten an Grenzen stößt und nicht weiterkommt, der dreht sich wie ein Hamster im Rad, ist frustriert und wird möglicherweise verbittert. Bis zur inneren Kündigung, bis zur psychischen und physischen Erschöpfung ist es dann nicht mehr weit. Wir müssen also zu dem, was wir können und gelernt haben, immer wieder Neues hinzulernen. Wir brauchen die nötigen Schlüssel, modernes pädagogisches Handwerkszeug, die geeigneten vielfältigen Kompetenzen, um damit umzugehen und pädagogisch wirksam zu bleiben. Jedes Navi benötigt von Zeit zu Zeit ein Update, damit neue Wege und Routen gespeichert werden. Auch wenn das Verlassen von Mustern uns Menschen viel Mühe macht, lohnt es doch, immer wieder neue Wege einzuschlagen, gerade wenn die alten schon sehr ausgetreten sind.

Lehrer benötigen einen bunten Strauß an Kompetenzen, um in der Schule Selbstwirksamkeit spüren zu können. Die Persönlichkeit spielt im Lehrerberuf eine entscheidende Rolle. Das eigene Auftreten in der Klasse sollte dringend mehr thematisiert werden. Bauers Metapher des Tigerkäfigs, in den sich Lehrer täglich begeben, ist für viele Schulen heute leider zutreffend. Um aus einem schnöden Dompteur einen effektiven Lernbegleiter zu machen, braucht es das richtige pädagogische Handwerkszeug und ein reiches Repertoire an Handlungsalternativen – kurz: eine elastische und flexible Lehrerpersönlichkeit.

Professionelle Fragen eines selbstkritischen Analytikers lauten:

- Bin ich bereit, mein Rollenbild zu überdenken und gegebenenfalls zu revidieren?
- Bin ich bereit, meine pädagogischen Ideale infrage zu stellen, kritisch zu überdenken und zu verändern?
- Will ich mein Verhaltensrepertoire erweitern?
- Bin ich bereit, meine gesamte pädagogische Arbeit immer wieder auf den Prüfstand zu stellen?
- Bin ich bereit, Kritik zuzulassen, um konstruktiv an mir zu arbeiten?
- Will ich an meinem Auftritt in der Klasse, meinem Standing stetig etwas verändern, verbessern?
- Bin ich bereit, der Beziehungsarbeit im Unterricht den ihr gebührenden Platz einzuräumen?
- Kann ich Konflikte für alle konstruktiv bearbeiten?
- Erlebe ich Fort- und Weiterbildungen als persönliche Bereicherung?
- Kann ich gut damit leben, dass sich mein geplanter Unterricht mal in eine nicht geplante Richtung bewegt?
- Kann ich gemachte Pläne verlassen und gut improvisieren?

Weiterbildung ist ein hilfreiches Muss!

Um immer mehr eine ganzheitliche Lehrerpersönlichkeit zu werden, bedarf es ständiger Fort- und Weiterbildung. Zum Glück verpflichten immer mehr Bundesländer ihre Lehrer dazu, regelmäßig Fortbildungen zu besuchen. Jeder Lehrer sollte es sich selbst wert sein, auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand zu sein. Dazu zählen Kenntnisse in Neurobiologie, Methodik, Didaktik usw. Wer heute im Lehrerberuf bestehen will, ist zur stetigen Veränderung und Weiterentwicklung gezwungen. Denn neurobiologische Erkenntnisse und mit ihnen die Methodik entwickeln sich stetig weiter. Kommunikative Prozesse haben einen weit größeren Stellenwert als früher. Wer Menschen erreichen und mit ihnen konstruktiv zusammenarbeiten will, muss in diesem Bereich kompetent auftreten. Wer Konflikten ausweicht und eine zu geringe Handlungskompetenz in diesem Bereich hat, sollte sie schleunigst erwerben. Denn sie gehört zum Kerngeschäft schulischer Arbeit. Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, lebenslang zu lernen. Seine Neuroplastizität erlaubt stete Veränderung und Umbau, sodass sich unser Gehirn mit jeder neuen Erfahrung entwickelt. Das heißt, alles in uns