

Resilienz – oft gehört, doch was bedeutet das?

Bevor wir starten, nimm dir einen kurzen Moment Zeit und überlege kurz, was du mit dem Wort Resilienz verbindest?

Was bedeutet es für dich, resilient zu sein?

Nun schauen wir mal, wie Resilienz definiert wird.

Das Wort Resilienz hat seinen Ursprung im lateinischen *resilire*, was so viel wie zurückspringen bedeutet. Im Allgemeinen wird Resilienz als psychische Widerstandsfähigkeit gesehen. Resilient zu sein meint in diesem Sinne die Fähigkeit zu besitzen, auch in schwierigen Lebenssituationen zu bestehen. Diese zu meistern und wieder zurückkehren zu können in einen stabilen und ausgeglichenen Zustand. Die moderne Wissenschaft geht heute zu großen Teilen davon aus, dass wir zwar gewisse Anlagen mitbringen, aber Resilienz als solches erlernbar ist. Das bedeutet, es sind die Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens sammeln. Somit ist Resilienz ein Lernprozess. Vier Faktoren gelten gemeinhin als anerkannt, um Resilienz zu fördern, dies sind **Optimismus, soziale Beziehungen, Lösungsorientiertheit** und **Akzeptanz**. Das bedeutet, dass wir selbst dazu beitragen können, resilienter zu werden, bzw. unsere Resilienz zu stärken.

Du wirst auf deiner Reise ins Lehramt feststellen, dass sich diese vier Faktoren auch in den verschiedenen Übungen wiederfinden, die wir dir anbieten.

Leben bedeutet Veränderung und wir werden naturgemäß immer wieder Herausforderungen erleben und auf schwierige Situationen treffen. So sind auch die im Vorwort genannten Übergänge nicht selten eine Herausforderung, die eben auch Schwierigkeiten mit sich bringen, die es zu meistern gilt. So ist auch die Reise ins Lehramt eine Zeit, die Herausforderungen mit sich bringt an denen wir wachsen können. Haben wir diese gemeistert, werden wir wieder ein Stück resilienter daraus hervorgehen.

Nun haben wir bereits erfahren, dass wir selbst dazu beitragen können unsere Resilienz zu stärken, das bringt uns zu einem weiteren wichtigen Aspekt deiner Reise, die auch für deine spätere Arbeit als Lehrer:in ein wichtiger sein wird, nämlich die **Selbstwirksamkeit**. Alle Menschen haben das Grundbedürfnis nach Autonomie, wir wollen erleben, dass wir Dinge eigenständig schaffen und gestalten können. Wir wollen wahrgenommen sein in unserer Individualität und möchten gesehen sein mit unseren einzigartigen Fähig- und Fähigkeiten. Selbstwirksamkeit ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil von Partizipation, zu dem wir als Pädagogen auch verpflichtet sind. Es gibt wahrscheinlich kaum Schlimmeres, als sich ausgeliefert und nicht handlungsfähig zu fühlen.

In Prüfungssituationen kommen wir bisweilen solch einem Gefühl nah, doch das muss nicht sein. Wir können selbst etwas tun, um uns zu beruhigen und so weiterhin handlungsfähig zu bleiben. So möchten wir während der drei Etappen dieser Reise deine Selbstwirksamkeit, die Entwicklung und Stärkung der Resilienzfähigkeit und der Regulation deiner Emotionen stärken und begleiten, sodass du den Herausforderungen des Berufes mit vielen Möglichkeiten begegnen kannst.

Denn eines ist sicher, es wird immer auch Stressoren geben. So schauen wir noch kurz zum Thema **Stress** und was Stress eigentlich bedeutet, denn je besser wir über all das Bescheid wissen, desto leichter können wir damit umgehen oder auch dazu beitragen, dass manches erst gar nicht entsteht. Wichtig zu wissen ist, dass Stress ein ganz subjektives Erleben ist. Und auch, dass Stress durchaus nicht nur negativ ist. Es gibt auch positiven Stress, *Eustress* genannt. Dies meint, dass es Herausforderungen gibt, die wir als lös- und überwindbar einschätzen, bisweilen sogar spannend finden. So kann dies sogar zu einer Motivation beitragen und uns ein Ansporn sein. Was wir als Stressor wahrnehmen ist sehr individuell.

Ein Stressor ist der Stressauslöser, das können z. B. Lärm, Kritik, Langeweile oder Sorgen sein. Häufig werden in unserer Leistungsgesellschaft auch Multitasking, Leistungsdruck und Zeitdruck als allgemeine Stressoren empfunden. Wenn uns etwas stresst, dann passiert vorrangig etwas in unserem Körper, nämlich in unserem Nervensystem.

In Kurzfassung gibt es zwei Pfade in deinem Nervensystem, den Sympathikus (auch Flucht-Kampf-System genannt), den wir uns ein bisschen wie ein Gaspedal beim Auto vorstellen können und den dazugehörigen Gegenspieler den Parasympathikus, der die Bremse symbolisiert. Geraten wir in Stress, dann springt unser sympathisches System an, dies hat einige körperliche Auswirkungen. Die Pupillen werden weit, der Herzschlag wird schneller, der Blutdruck steigt, die Bronchien weiten sich, die Skelettmuskulatur wird besser durchblutet und Stresshormone, wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet. Dies ist per se erst einmal nicht negativ, denn im besten Fall sind wir in der Lage unser Nervensystem auszubalancieren. Wenn jedoch der sympathische Zustand vorherrscht, kann dies langfristig mit einem hohen Preis, d. h. mit unserer Gesundheit, bezahlt werden. Deshalb tun wir gut daran, Möglichkeiten und Ideen zu haben, wie wir unseren Parasympathikus aktivieren können. Und das muss man lernen, das gehört zu den menschlichen Entwicklungsaufgaben. Deshalb werden wir auch in den Etappen hierzu unterschiedliche Übungen anbieten.

Für den Anfang nimm dir einige Minuten Zeit, um für dich zu überlegen, was für dich Stress bedeutet und was du als stressauslösend für dich definieren kannst.

Schreibe dir dazu einige Stichpunkte auf, denn wir werden im Laufe der Reise wieder darauf zurückkommen.

Zum Schluss noch ein kurzer Blick zu unseren **Gefühlen** und **Emotionen**. Diese zwei Begriffe werden häufig synonym verwendet, jedoch haben sie unterschiedliche Bedeutungen. Emotionen werden meist als innere Empfindungen definiert, die als Reaktion auf ein Erleben folgen. Gefühle sind das, was du dann konkret benennen kannst. Sie sind ein Teil der Emotionen, z. B. die Gefühle Freude, Angst, Wut, Traurigkeit. Zu den Emotionen gehören, neben den Gefühlen, auch die körperlichen Reaktionen, z. B. zuckst du zusammen, wenn du dich erschreckt hast, oder du wirst rot, wenn du dich schämst. Außerdem ist ein Teil der Emotion auch das, was wir dazu denken, d. h. auch Entscheidungen, die du triffst oder Erinnerungen. Emotionen sind erst einmal unbewusst und sollen uns quasi in Bewegung bringen, nicht umsonst steckt im Begriff Emotion das lat. Wort *movere*, was soviel bedeutet wie bewegen. Meist werden uns unsere Emotionen bewusst, wenn wir Gefühle darin wahrnehmen und damit verbunden auch die anderen Bereiche (körperliche Erscheinungen, Denkprozesse). Zu den Gefühlen möchten wir dir noch etwas Wichtiges mitgeben: Es gibt keine schlechten oder negativen Gefühle! Ja, wir haben Gefühle, die uns etwas mehr herausfordern und sicherlich auch einige, die uns nicht so angenehm sind. Doch wichtig ist, dass alle Gefühle richtig und wichtig sind, denn sie sagen dir etwas über dich. An deinen Gefühlen kannst du erkennen, ob ein Bedürfnis erfüllt oder frustriert wurde. Du bekommst wichtige Informationen, die dir ebenso helfen gut auf dich aufzupassen und für dich zu sorgen. Deshalb wirst du in allen Bausteinen auch das Thema Gefühle und Emotionen wiederfinden. Wir sind fühlende Wesen und es ist sehr hilfreich für uns, diese wahrzunehmen und auch Worte hierfür zu haben. So fühl dich herzlich willkommen auf dieser spannenden Reise. Wir wünschen dir viele spannende und hilfreiche Erfahrungen.

*„Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.“*

Christian Morgenstern