

Widerstandskraft im pädagogischen Alltag stärken – Was unterstützt Resilienz von Fachkräften in ihrer Arbeit?

Wilhelmine Berger und Michaela Kruse (November 2022)

Inhalt: Für die Resilienz in der pädagogischen Arbeit gilt, dass sich eine starke innere Widerstandskraft gegen Stress und Krisen sowohl individuell entwickeln lässt als auch gemeinsam im Team gestärkt werden kann. In diesem Artikel werden Aspekte beschrieben, die auf beiden Ebenen unterstützen, damit Fachkräfte Herausforderungen gut meistern können.

Resilienz zu entwickeln, ist ein Prozess, mit dem Fähigkeiten verbunden sind, die helfen, Probleme zu bewältigen und Wohlbefinden zu beeinflussen. Je nach persönlicher Lebensgeschichte und entwickelten Kompetenzen werden Anforderungen subjektiv empfunden und können als Belastung oder Herausforderung gedeutet werden. Als belastend in der pädagogischen Arbeit können beispielsweise empfunden werden: Zeitdruck, Personalmangel, wenige Pausen und fehlende Rückzugsmöglichkeiten, hohe Ansprüche von Eltern, geringes Einkommen und körperliche Belastungen (wie Lautstärke oder ungünstige Körperhaltungen in der Arbeit mit kleinen Kindern). Dabei geht es vor allem um die Bewältigung von Stress, also auch darum, wie Stress und deren Auslöser bewertet werden und wie Bewältigungsfähigkeiten und Ressourcen aktiviert werden können¹.

Welche persönlichen Kompetenzen können dazu beitragen, Anforderungen zu bewältigen?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt, dass es vielfältige Faktoren gibt, die zur mentalen Gesundheit beitragen, die auch von kulturellen Unterschieden beeinflusst werden. Allerdings haben sich zehn zentrale Lebenskompetenzen kulturübergreifend als besonders unterstützend herausgestellt. Die von der WHO benannten „Life Skills“ (Lebenskompetenzen)² stärken die

Anpassungsfähigkeit und ermöglichen Verhaltensformen, die hilfreich sind, um Herausforderungen des Alltags zu meistern. Ihnen entsprechend ist eine Person lebenskompetent, die sich selbst gut kennt und mag, empathisch ist, kritisch und kreativ denkt, kommunizieren und Beziehungen führen kann, durchdachte Entscheidungen trifft, erfolgreich Probleme löst sowie Gefühle und Stress bewältigen kann³.

Regulation von Gefühlen

Psychische Widerstandskraft ist stark mit der inneren Haltung gegenüber Herausforderungen verbunden und der Fähigkeit, eigene Ressourcen zu erkennen und einzusetzen. Ein Baustein von Resilienz ist die gute Regulation von Emotionen. Dazu gehört es, auch negativen Gefühlen offen und neugierig zu begegnen und sie zu benennen, weil die Forschung zeigt, dass damit ihr Bedrohungspotenzial gemindert wird. Kommen beispielsweise in einem schwierigen Elterngespräch negative Gefühle und Gedanken (Wut, Ohnmacht etc.) auf, verlieren sie durch das Benennen eher ihre Macht und es ist leichter, mit ihnen umzugehen, Distanz zu erhalten und eine neue Perspektive zu entwickeln. Daneben lässt sich auch das Empfinden positiver Gefühle steigern, um die Resilienz zu stärken. Dabei geht es vor allem darum, Achtsamkeit für Positives im Alltag (z. B. ein gutes Gespräch im Team) zu haben, da diese Momente bei Belastungen eine starke Wirkung auf den emotionalen Zustand haben können.⁴

Soziale Verbundenheit als Schutzfaktor

Gerade in herausfordernden Zeiten können gute Beziehungen grundsätzlich und insbesondere in Teams einen sicheren Ort bieten. Es ist also hilfreich, stärkende Beziehungen zu entwickeln.

Gefördert vom:

Das Gefühl von Geborgenheit unterstützt mit Unwägbarkeiten im Alltag zurechtzukommen. Nützlich sind feste Routinen, wie die Integration von Bewegungselementen (z. B. Yoga, bewegte Pausen) oder Ruhephasen (z. B. Meditation, Gedanken ausformulieren). Den Blick auf die eigenen Stärken und Ressourcen zu richten, bietet ebenfalls Sicherheit. Dazu können verschiedene Reflexionsfragen nützlich sein: Wofür bin ich dankbar? Was schätze ich an mir? Was beherrsche ich gut? Hier braucht es etwas Zeit, um die Fragen auf sich wirken zu lassen, seine Antworten innerlich auszusprechen oder sie aufzuschreiben. Es geht darum, sich das Gute im eigenen Leben bewusst zu machen, um mit mehr Ruhe und Vertrauen den Alltag zu begehen⁵.

Was macht ein resilientes Team aus?

Resilienz im Team ist ein wesentlicher Faktor, um gesund und zufrieden arbeiten zu können. Dazu gibt es unterstützende Faktoren, die sich in drei Themenbereiche aufgliedern lassen⁶: Struktur, Zusammenhalt und Selbstbestimmung. Struktur ist verbunden mit dem Grundbedürfnis nach Sicherheit und Stabilität. Hierzu braucht es eine gute und klare Kommunikation, damit jedes Teammitglied Orientierung hat und sich einbezogen fühlt, die Rollen und Aufgaben klar sind und es eindeutige Zielrichtungen gibt. Der Zusammenhalt zeigt sich in der Zugehörigkeit und der Sicherheit in Team-Beziehungen. Dabei spielt es eine wichtige Rolle in aller Unterschiedlichkeit wertgeschätzt, gesehen und gehört zu werden. Dann kann im Team Verbundenheit erlebt werden und alle Mitglieder unterstützen sich gegenseitig. Neben dem Bedürfnis nach Sicherheit und Stabilität steht auch das Bedürfnis nach Autonomie. Ergänzend zum gemeinsamen Sinn der Teamarbeit ist es bedeutsam, selbstbestimmt handeln, selbstständig arbeiten und eigene Ideen umzusetzen zu können. Hier sind Handlungs- und Wahlmöglichkeiten sowie Selbstwirksamkeit sehr bedeutsam. Entsprechend ist Resilienzstärkung ein Prozess in

der Teamentwicklung. Dazu gehören eine fehlerfreundliche Teamkultur sowie das Besprechen von Belastungen und Erfolgen als wichtige unterstützende Faktoren¹.

Team Resilienz Faktoren⁶

(können jeweils auf einer Skala von naja – ok – gut – sehr gut bewertet werden)

- Zugehörigkeit im Team
- Orientierung, Transparenz, sich einbezogen fühlen
- Rollen- und Aufgabenklarheit
- Wertschätzung / Gesehen- und Gehörtwerden
- Erleben von Verbundenheit
- Handlungsmöglichkeiten und Selbstwirksamkeit
- Sinnerleben
- autonome Wahlmöglichkeit
- Selbstdefinition der eigenen Realität
- wohltuend gefördert werden
- klare, richtungsweisende Zielvereinbarungen

Fazit

Pädagogische Fach- und Leitungskräfte sind immer wieder durch veränderte Lebenslagen von Kindern und Eltern herausgefordert. Dazu benötigen sie stärkende Lebenskompetenzen und gesundheitsförderliche Arbeitsorganisationen in stärkenden Teams, damit sie langfristig gesund sowie gut arbeits- und handlungsfähig bleiben können.

¹ Rönna-Böse, M. & Fröhlich Gildhoff, K. (2020). *Resilienz im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht*. Freiburg im Breisgau: Herder.

² WHO (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Genf: WHO. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

³ Jerusalem, M. & Meixner-Dahle, S. (2021). Lebenskompetenzen. In: Lohaus, A. & Domsch, H. (Hrsg.), *Psychologische Förder- und Interventionsprogramme für das Kindes- und Jugendalter* (S. 201-222). Berlin, Heidelberg: Springer.

⁴ <https://soulsweet.de/blog/widerstandskraft/>

⁵ Bornemann, B. (2021). Unerwartetes meistern. Achtsamkeit für jeden Tag. *Flow-Magazin* (01). <https://flow-magazin.de/unerwartetes-meistern-bornemann/>

⁶ <https://www.resilienz-akademie.com/lotswissen/postkarte-team-resilienz-faktoren/>

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend