

tlv aktuell

Krisenmanagement

In Zeiten der Corona-Krise ergaben sich auch für den tlv unzählige Änderungen und neue Anforderungen. Dies reichte über die Nutzung verschiedener Kanäle der neuen Medien bis hin zur Arbeitsorganisation zwischen Geschäftsstelle, Landesleitung und Mitgliedern. Natürlich hatten und haben unsere Mitglieder sowie Kolleginnen und Kollegen eine Menge Fragen und Informationsbedarf seit den Schulschließungen am 20. März und jetzt zur schrittweisen Wiederöffnung. Anbei nur ein kurzer Auszug aus verschiedenen Presseinformationen und Newslettern. Würden wir alles nebst Infoblättern drucken wollen, könnten wir eine Extrazeitschrift herausgeben. Die kompletten Texte finden Sie auf unserer Website unter tlv.de/aktuell.

„Die Lehrer wollen arbeiten – aber nicht so“

„Ich bleibe dabei: Die vollständige Öffnung der Grundschulen am 15. Juni gleicht einem großflächigen Feldversuch, bei dem die Landesregierung es billigend in Kauf nimmt, dass sich Kolleginnen und Kollegen mit COVID-19 infizieren.“

Bußgeld wegen Datenschutzverstößen ... Echt jetzt?!

„Liebe Kolleginnen und Kollegen, in der Ostthüringer Zeitung (OTZ) ist heute ein Artikel erschienen, bei dem sich uns schon beim Lesen die Nackenhaare aufgestellt haben: Demnach denkt der Thüringer Landesdatenschutzbeauftragte Lutz Hasse derzeit darüber nach, Lehrerinnen und Lehrer mit einem Bußgeld zu belegen, die im Rahmen des Homeschoolings gegen Datenschutzregeln verstoßen haben.“

Stornierte Klassenfahrten: tlv hält auch nach Gespräch an Kritik fest

„Die Staatssekretärin ist unserem Wunsch nach einem Gespräch umgehend nachgekommen und hat Verständnis für die Kritik geäußert. Allerdings hat sie auch deutlich gemacht, dass eine Änderung an dem für die Schulen sehr aufwendigen Verfahren aufgrund der derzeitigen juristischen Bedingungen in Thüringen nicht möglich ist.“

Klassenfahrtenstorno, Kurshalbjahre & mehr

„Liebe Kolleginnen und Kollegen, momentan haben Sie viel zu lesen, denn es hagelt Schreiben aus dem Ministerium, die verschiedene praktische Aspekte für den Schulalltag mit COVID-19 regeln sollen.“

Digitalisierungswüste Thüringen

„Liebe Kolleginnen und Kollegen, in diesen Tagen erreichen uns immer wieder Anfragen, die sich um das Thema digitales Lernen drehen.“

Notbetreuung muss neu gedacht werden

„Die Forderung von Thüringens Umweltministerin Anja Siegesmund, die Notbetreuung auszuweiten, entspricht sicher dem Wunsch vieler Menschen.“

Schulöffnung ab Montag

„Liebe Kolleginnen und Kollegen, eine aufregende Woche geht zu Ende. Nachdem der Kultusminister am Dienstag bei der Regierungsmedienkonferenz endlich die Eckpunkte für die Wiederöffnung der Schulen vorgestellt hat, beschäftigen uns alle nun viele Detailfragen.“

Resilienz kann man lernen

Ein Gespräch mit Dr. Martha Höfler, die 2016 in Jena zum Thema „Förderung der psychischen Resilienz Erwachsener“ promoviert hat.

Frau Dr. Höfler, Sie haben sich in ihrer Arbeit als Wissenschaftlerin, Beraterin und Coach auf das Thema Resilienz spezialisiert. Was fasziniert Sie daran?

Mich beeindruckt die menschliche Anpassungsfähigkeit, die es uns ermöglicht, auch die schwierigsten Situationen und Lebensphasen zu überstehen. Es gibt eine große Bandbreite an Untersuchungen zu Resilienz, die mit Personen aus verschiedensten Regionen der Welt, mit unterschiedlichsten Belastungserfahrungen durchgeführt wurden. Ich finde es faszinierend, wenn ich dann feststelle, dass offenbar bestimmte Ressourcen, zum Beispiel das eigene Selbstwertgefühl oder die Unterstützung von anderen, grundsätzlich dazu beitragen, dass Menschen auch unter ungünstigen Bedingungen gesund und zufrieden bleiben können – egal ob auf einer Insel im Südpazifik oder in Skandinavien. Gleichzeitig gibt es aber auch Faktoren, die sehr spezifisch sind und eben nur bei bestimmten Personen in bestimmten Lebenssituationen Resilienz ermöglichen.

Vor allem diese spezifischen Aspekte nachzuvollziehen, ist heute noch eine Herausforderung. Trotz der zahlreich gewonnenen Erkenntnisse wohnt der psychischen Widerstandskraft deshalb immer noch ein (gewisses) Geheimnis inne. Das macht für mich den besonderen Reiz aus, weiterzuforschen und in der Beratungsarbeit gemeinsam mit Klienten auf Spurensuche zu gehen.

Während in unserer Welt generell eher das jeweilige Problem im Fokus steht, widmet sich die Resilienzforschung gezielt der Fähigkeit zum Umgang mit dem Problem. Welche Bedeutung hat dieser Perspektivwechsel aus Ihrer Sicht?

Dieser Wechsel der Blickrichtung, weg von den Dingen, die problematisch sind, hin zu der Frage, was unterstützt, erscheint mir außerordentlich wichtig, weil er etwas Konstruktives enthält. Jeder kennt das aus den eigenen Erfahrungen: Wenn sich die Gedanken um ein Problem kreisen, beispielsweise um einen Konflikt am Arbeitsplatz, dann ist unsere gesamte Aufmerksamkeit dort und es bleibt wenig übrig für die Suche nach dem Ausweg. Es

braucht einen bewussten Schritt zurück, um den nötigen Abstand zwischen sich und das Problem zu bringen, und sich für die Handlungsoptionen zu öffnen die zur Verfügung stehen. Im übertragenen Sinne hat die Resilienzforschung diesen Schritt unternommen. Trotzdem ist das Verstehen darüber, was und warum Situationen belasten, wertvoll. Zum Beispiel, um sie zu vermeiden. Weil wir es aber nie schaffen können, allen Problemen aus dem Weg zu gehen, ist der Blick auf das, was in kritischen Lebensphasen hilft, so bedeutsam.

Sie haben zum Thema Resilienz bei Erwachsenen promoviert. Unterscheidet sich diese von der bei Kindern?

Auf jeden Fall. Erwachsene sind mit anderen Belastungen konfrontiert, etwa im Bereich der Partnerschaft oder im Beruf, die eine bestimmte Bewältigungsleistung erfordern. Auch der Umstand, selbst verantwortlich für das eigene Leben zu sein, bringt bestimmte Bedürfnisse, Herausforderungen und Sinnkrisen mit sich. Deshalb sind die Faktoren, die Resilienz bei Erwachsenen unterstützen, auch nicht identisch mit den Resilienzressourcen von Kindern und Jugendlichen. Die grundlegende Überzeugung zum Beispiel, dass man selbst mehr Einfluss auf die Entwicklung des eigenen Lebens nehmen kann als äußere Umstände – die sogenannte internale Kontrollüberzeugung –, kann im Erwachsenenalter Resilienz unterstützen. Hierfür braucht es aber auch eine weitreichende Reflexionsfähigkeit, die Erwachsene aufgrund ihrer kognitiven Entwicklung anders als Kinder zur Verfügung haben. Das Erwachsenenalter ist aber letztlich nicht als eine einheitliche Phase zu sehen. Und dann gibt es auch noch weitere Einflussgrößen auf die Widerstandskraft als das Alter, etwa das Geschlecht, das kulturelle Umfeld und die konkrete Belastungssituation einer Person. Mir fällt auf, dass das heute alles noch recht häufig in einen Topf geworfen wird. Vor allem wenn es um die Förderung von Resilienz geht, brauchen wir unbedingt Maßnahmen, die zur Zielgruppe passen.

Wir leben in einer Zeit, in der die meisten von uns selten bis nie mit existenziellen Bedrohungen konfrontiert sind. Dennoch gibt es belastende Ereignisse oder Phasen im Leben eines jeden Menschen. Wo sehen Sie, allgemein gesprochen, die größten Gefahren für die seelische Gesundheit?

Belastungserfahrungen sind ja sehr individuell und letztlich nur im Gesamtzusammenhang einer Lebensgeschichte zu verstehen. Was für den einen keine große Sache ist, kann für den anderen der Auslöser einer Abwärtsspirale sein. Manchmal können Erfahrungen alte Wunden triggern und sogar Retraumatisierungen auslösen, ohne dass wir uns an den eigentlichen Ursprung erinnern.

Trotz dessen gibt es natürlich Erlebnisse, die grundsätzlich das seelische Gleichgewicht ins Wanken bringen. Hierzu gehören zum Beispiel psychische und physische Gewalterfahrungen, der Verlust von nahestehenden Personen, aber auch soziale Ausgrenzung und Einsamkeit. Jetzt in der Corona-Situation ist es vor allem die Erfahrung des subjektiven Kontrollverlusts, die vielen zu schaffen macht. Gefährlich für die psychische Gesundheit wird es vor allem dann, wenn mehrere kritische Ereignisse zusammenkommen, oder dann, wenn Belastungssituationen lange andauern. Deshalb ist auch chronischer Stress nicht zu unterschätzen.

Viele Lehrer und Lehrerinnen erleben vor allem im Beruf Belastendes. Der Arbeitsumfang wird immer mehr, dazu kommen Gewalt in den Schulen und Gefühle von Ohnmacht und Überforderung. Welche Beobachtungen machen Sie heute ganz allgemein zu Stress im Berufsalltag?

Lehrer sind neben Berufsbranchen wie dem Gesundheits- und Sozialwesen, der öffentlichen Verwaltung und auch dem Verlags- und Mediensektor eine der Gruppen mit den höchsten Ausfallzahlen aufgrund psychischer Erkrankungen. Ihr Tätigkeitsfeld zeigt verdichtet, was die Arbeitswelt heute ausmacht. Ein Zuwachs an geistigen und interaktiven Tätigkeiten bringt steigende psychische Anforderungen mit sich.

Viele Berufstätige erleben darüber hinaus eine zunehmende Eigenverantwortung für den Arbeitsablauf und sind durch neu umzusetzende Rahmenpläne und Richtlinien gefordert. Hohe Leistungsanforderungen, beschleunigte Kommunikationsprozesse und eine stei-



Martha Höfler

gende Komplexität der Aufgaben – das alles begünstigt eine Form von Stress, der den heutigen Berufsalltag prägt.

Das Wort Resilienz stammt von dem lateinischen Verb „resilire“ ab, welches wörtlich so viel wie „abprallen“, bedeutet. Sind also automatisch diejenigen Menschen am resilientesten, denen nichts nahegeht? Welche Chancen haben sensiblere Gemüter?

Es trifft gar nicht zu, wie häufig angenommen, dass nur die sogenannten „Dickhäuter“ unter uns zu Resilienz in der Lage sind. Sensible Menschen haben aufgrund ihrer komplexen Wahrnehmungsfähigkeit und Intuition sehr gute Voraussetzungen, um ihr Leben so zu gestalten, dass sie sich wohl darin fühlen und gut entwickeln können – auch in kritischen Phasen. Es geht auch gar nicht so sehr darum, was jemand als schwierig, verletzend oder belastend erlebt, sondern wie er mit solchen Erfahrungen umgeht. Entscheidend ist, dass die Bewältigungsstrategien zum eigenen Persönlichkeitstyp passen. Wenn sich jemand mit sensiblem Gemüt immer wieder abverlangt, dass ihm die Dinge, die er erlebt, nichts ausmachen, kann er damit kaum gewinnen.

Hochsensibilität ist ein Schwerpunkt in meiner Berater-tätigkeit und hier geht es häufig darum, sich mit der eigenen Empfindsamkeit anzufreunden, wenn nötig abzugrenzen und sich zu erlauben, dem eigenen Rhythmus zu folgen. Ich bin immer wieder beeindruckt von den Resilienzstrategien, die feinfühlig Menschen entwickeln können.

Wie kommt es, dass manche Menschen Krisen scheinbar so viel leichter wegstecken als andere?

Das liegt ganz maßgeblich an den Fähigkeiten, die resiliente Menschen erworben haben und die ihnen helfen, mit schwierigen Lebensumständen umzugehen. Resilienz wird zu einem gewissen Grad erlernt. Es scheint zwar auch einen stabilen Anteil zu geben, der Resilienz erklärt, etwa eine gewisse genetische Disposition, aber die größte Erklärungskraft haben erworbene Faktoren. Deshalb ist Resilienz, wie oft angenommen wird, auch keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern ein günstiges Zusammenspiel aus Person und Umwelt.

Ein wichtiges Fundament für Resilienz wird in der frühen Kindheit gelegt, beispielsweise durch ein warmes, fürsorgliches und beschützendes Elternhaus. Doch auch wer das nicht erlebt hat, kann später fördernde Erfahrungen nachholen oder Fehlendes kompensieren.

Gibt es ein paar allgemeingültige Tipps, um die eigene Resilienz zu stärken? Wenn ja, welche sind das?

Ein ganz allgemeiner Tipp wäre zum Beispiel, sich abends aufzuschreiben, was man Positives erlebt und was man geschafft hat. Wer das regelmäßig macht, trainiert eine optimistische Sichtweise und die sogenannte Selbstwirksamkeitserwartung. Weil uns Menschen das Gefühl wichtig ist, unser Leben „unter Kontrolle“ zu haben, kann es außerdem insbesondere dann, wenn die Kontrolle vermeintlich abhandenkommt wie in der aktuellen Corona-Krise, hilfreich sein, sich den eigenen Entscheidungsspielraum in den kleinen Situationen des Alltags bewusst zu machen. Stehe ich eine Viertelstunde früher oder später auf; was mache ich heute, was verschiebe ich; wann ruhe ich mich fünf Minuten aus?

Das kann die interne Kontrollüberzeugung unterstützen. Wir treffen zwar täglich an die 4.000 Entscheidungen, wichtig ist aber, wie sehr wir uns auch als Entscheidende erleben. Auch wenn allgemeingültige Tipps immer mit Vorsicht zu genießen sind, würde ich ohne Gewissensbisse auch noch den folgenden empfehlen, weil die Resilienzforschung hier sehr eindeutig ist: Es ist absolut zuträglich, Energie in das Gelingen unserer sozialen Beziehungen zu investieren, auch wenn das manchmal anstrengend ist.

Gute Beziehungen, und hier geht es vor allem um Qualität, weniger um Quantität, können uns Halt und Orientierung in den schwierigsten Situationen geben. Sie dienen als Spiegel und sind eine ganz entscheidende Größe im Resilienzgeschehen.

Für das Interview bedankt sich Juliane Moghimi.

