

Seminar „Resilienz und Selbstwert“ – ein Erasmus + - Projekt

vom 23.09. – 27.09.2024

in Wien

Ein Erfahrungsbericht von B. Brix, A. Carow, B. Marks und C. Wafula

Resilienz leitet sich aus dem Lateinischen „resilire“ für Zurückspringen oder Abprallen ab. Es beschreibt die Fähigkeit, mit neuen Situationen umgehen zu können und darauf zielführend mit kognitiven, emotionalen und verhaltensmäßigen Strategien zu reagieren.

Im Seminar haben wir uns in diesem Zeitraum mit den theoretischen Grundlagen und Forschungsergebnissen des Begriffes „Resilienz“ auseinandergesetzt. Das Konzept „Selbstwert“ spielte dabei eine große Rolle. „Life Scan“ oder „Kreis des Lebens“ boten Anlass, intensive Gespräche mit den anderen Teilnehmenden zu führen und diese auszuwerten.

Wichtig wurde für uns Lehrerinnen der hohe Stellenwert des Selbstwerts im Unterrichtsgeschehen und im Schulleben. Betrachtet haben wir in diesem Prozess die sieben Säulen der Resilienz:

- Lösungsorientierung,
- Eigenverantwortung,
- Akzeptanz,
- Selbstwirksamkeit,
- Optimismus,
- Zukunftsorientierung,
- Selbstkontrolle.

Ausgehend von der Reflexion des persönlichen Selbstwertes haben wir Verbindungen und Rückschlüsse auf unsere schulische Arbeit, insbesondere im Umgang mit den Schüler*innen hergestellt.

Auch nach langjähriger Unterrichtstätigkeit ist es von großer Bedeutung, einen sicheren Umgang mit eigenen Stärken und Schwächen in der Interaktion wahrzunehmen und resilient zu agieren und zu reagieren. Das zeigt Kompetenz und Selbstbestimmung und ist ein Mehrwert im Umgang mit Schüler*innen und Kolleg*innen.

Wir haben Techniken eingeübt, die ein langfristiges resilientes Handeln fördern und festigen und einem Burn-out vorbeugen können. Hilfreich war dabei, dass wir uns in der Seminargruppe mit der zentralen Rolle von Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung auseinandergesetzt haben. Unterstützt hat uns dabei die Seminarleiterin, die versierte Gesundheitspsychologin MAG. Tünde Szentgroti, die es verstanden hat, eine produktive Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Diese bildete den Rahmen für Gespräche mit Partner*innen oder in der Gruppe.

Nachhaltig wurden uns dabei Wege und Lösungsansätze aufgezeigt, Schüler*innen bei ihrer Problemlösung zu begleiten und darüber hinausgehend deren Selbstwertgefühl zu stärken, Selbstakzeptanz zu schärfen, eine positive Einstellung zum eigenen Können zu entwickeln, Frustrationstoleranz zu üben und in schwierigen Situationen flexibel und angemessen zu reagieren.

Das Seminar kann für jeden ein Gewinn sein. Für uns war es einer!