

# Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer

Eine Rezension über das gleichnamige Buch von Monika Gruhl

von Günther Schmidt-Falck

Vor einigen Jahren kannten nur wenige den Begriff *Resilienz*. Im Zeitalter von Burnout, erhöhten Ansprüchen, einem wachsenden Coaching-Markt und dem „Wissen“, was gut für mich als Lehrkraft ist, wuchs das Angebot nach „Gestalten“, „Aushalten“, „Wachsen“, „Verkräften“ und „Überleben“ im beruflichen und privaten Alltag. „Resilienz“ ist im Leben angekommen. „Kraft für die Schule und für mich“. So lautet der Untertitel von Monika Gruhls Buch. Auf rund 180 Seiten versucht die Autorin, diesen Anspruch umzusetzen. Am Ende dieser Rezension werde ich prüfen, ob ich nun mehr Kraft für die Schule und für mich gewinnen konnte oder nicht.

## Der Aufbau des Buches und ein Überblick über den Inhalt

**Die Autorin beginnt** mit dem Kapitel *Resilienz als Strategie zur Lebensgestaltung*. Sie definiert, erklärt und beweist die Notwendigkeit der Resilienz.

Was versteht sie unter Resilienz?

*„Resilienz ist die Summe all der Kräfte, die es Menschen ermöglichen, Lebenskrisen, widrige Umstände und einschneidende Veränderungen so zu meistern, dass sie ohne langfristige Beeinträchtigung damit fertig werden, ja auf lange Sicht sogar an Reife gewinnen.“ (S. 15)*

Nach meinem Geschmack trifft's die Definition gut. Alltagstauglich!

**Im zweiten Kapitel** beschreibt M. Gruhl *Die Belastungsfaktoren für Lehrende*. Sie führt in diesem Kapitel aus, wozu Lehrkräfte Resilienz brauchen, die Rolle der Interaktionen in der Schule und die „Anforderungen an die Persönlichkeit“. Der Lehrberuf fordere in hohem Maße die ganze Persönlichkeit.

**Das dritte Kapitel** ist wohl das Kernkapitel des Buches: *Resilienz als Schlüsselkompetenz für Lehrende*. Von Selbstverantwortung über Selbstregulation, Kognition und Gemütszustände, Selbstmotivierung, Wahrnehmung der Gefühle, resiliente Grundhaltungen und Strategien erlernen und Resilienzkraft trainieren – alles ist drin, gut beschrieben, praktisch und konkret genug formuliert, um als LeserIn „andocken“ zu können. Die Seele kann sich berühren lassen, ohne in Abwehrstellung gehen zu müssen. Der Trainingsaspekt kommt auch nicht zu kurz. Das wird zwar all die LeserInnen freuen, die gerne auf der Suche nach „Checklisten“ sind. Monika Gruhl bleibt aber zum Glück mit nur wenigen „Checklistenseiten“ auf dem Teppich. Es entsteht beim Lesen kein Druck, was ich als LeserIn alles können und machen muss.

**Im vierten Kapitel** mit der Überschrift *Belastungssituationen mit Resilienz entschärfen: Fallbeispiele* werden zunächst die Lehrkräfte Beate und Rolf vorgestellt. Sie schildern ihr „Ausbrennen“ und das Überschreiten der eigenen Grenzen. Daran schließt sich das Unterkapitel *Zehn häufige Resilienzblockaden bei Lehrern* an. Meiner Meinung nach verhelfen gerade diese Seiten zu mehr Bewusstsein und Resilienz! Die Beschreibung von Blockaden hält einen Spiegel vor und verstärkt die Selbstwahrnehmung.

**Im fünften Kapitel** geht die Autorin mit den LeserInnen ins Trainingslager: *Sich Resilienzpolster schaffen*. Ich befürchtete Schlimmes beim Lesen dieser Überschrift und erwartete die Aufforderung, sich einen Stift zu holen und ein Blatt Papier, frei nach dem Motto: Notieren Sie zehn Stärken von sich und so weiter ...

Doch ich wurde angenehm überrascht. Monika Gruhl stellt Fragen, formuliert Gedanken, von denen viele Lehrkräfte immer wieder gequält werden, z.B. Ich werde das nie schaffen. Von denen nimmt mich keiner ernst. Sollte ich je wieder gesund werden ... Es geht um die Ausbildung von „Optimismus“ und um die Umformulierung von selbst schwächenden Gedankenmustern und Entwertungen.

Der Opferrolle und den Schuldvorwürfen widmet sie ein eigenes Unterkapitel: *Der Opferrolle entgehen und die Selbstverantwortung stärken*. Sie schreibt auf S. 145 sehr treffend:

*Wir haben eine Kultur entwickelt, in der üblicherweise nach einem Schuldigen gesucht wird und alle anderen sich selbstgefällig zurücklehnen, wenn er gefunden ist. Doch damit ist kein Konflikt gelöst, keine Schwierigkeit beseitigt, keine Krise überwunden. Wir kommen viel weiter, wenn wir, statt Schuld hin- und herzuschieben, lieber klären, wo unsere Einflussmöglichkeit liegt und wie wir unseren Beitrag verantwortlich gestalten können. ...*

*Egal, ob Sie das Gefühl haben, dass andere schuld sind an dem, was geschehen ist, oder ob Ihnen Schuld gegeben wird, hinter der Schuldfrage verbergen sich in aller Regel Themen, die nicht hinreichend bearbeitet sind: ungelöste Konflikte, unverarbeitete Enttäuschungen, ungeklärte Sachlagen.“*

Die Autorin hilft den LeserInnen einfühlsam, mehr Selbstverantwortung zu übernehmen, Schuldgefühle loszulassen, Beziehungskompetenzen auszubauen und entmutigende Beziehungen auch mal zu kappen.

Die Autorin sieht auch, dass viele Probleme systembedingt sind und ermutigt, sich nicht für alles verantwortlich zu fühlen. Letztendlich geht es ihr um Achtsamkeit und Wahrnehmung dessen, was ist. Dazu stellt sie Fragen, viele Fragen, die helfen sollen, über sich nachzudenken.

Ein Beispiel:

*„Wie gehen Sie mit Fehlern um? Sind Sie in der Lage, Kritik anderer zu verarbeiten, ohne sich schlecht zu fühlen?“*

In den beiden vorletzten Unterkapiteln geht die Autorin auf die Beziehungskompetenz und auf zukünftige Handlungsmöglichkeiten ein. Sie benennt Verstrickungen mit KollegInnen und den Umgang mit unumgänglichen Enttäuschungen, Abgrenzungen und Kooperationen und stellt die Notwendigkeit eines Beziehungsnetzwerkes dar. Auf S. 163 formuliert sie eine sehr wichtige (resilienzfördernde) Klarstellung:

*„Beziehungen heilsam gestalten heißt nicht, wahllos und um jeden Preis Beziehungen zu pflegen. Resiliente Menschen wissen zu unterscheiden, welche Menschen ihnen guttun und welche sie entmutigen. Und sie nehmen sich die Freiheit, Letzteren aus dem Weg zu gehen oder sich von ihnen zu trennen.“*

Besonders gefallen hat mir, dass Monika Gruhl am Ende des Buches der Resilienz der SchülerInnen mehrere Seiten widmet. Es muss uns klar sein: Wenn wir Lehrkräfte SchülerInnen den Mut zum Lernen nehmen, wird das Unterrichten anstrengender. Wenn wir die Selbstverantwortung der SchülerInnen fördern, wenn wir sie ernst nehmen, sie akzeptieren und uns schülerzentriert verhalten, wächst die Resilienz der Schüler und unsere dazu.

### **Anpassung oder nicht – das ist hier die Frage**

Die Autorin schreibt auf S. 77:

*„Resilienz bedeutet keineswegs widerstandslose Anpassung an Veränderungen oder Zumutungen von außen, Resilienz bedeutet aber auch nicht Abgrenzung und Widerstand um jeden Preis. Resilienz weckt unsere inneren Kräfte. Sie ist ein Mix aus Widerstandskraft, Anpassungskraft und Veränderungskraft.“*

Ja, richtig. Manchmal müssen wir uns *einfügen* und Zustände *hinnehmen*. Wenn in der Schule mal wieder neue unsinnige Vorschriften kommen, wenn KollegInnen SchülerInnen ausgrenzen oder wenn die Schulleitung am meisten daran interessiert ist, den eigenen Kopf zu retten, dann sollten wir klug handeln und den äußeren Antreiber oder den Stein des Anstoßes in Ruhe analysieren und mit der inneren Betroffenheit in Beziehung setzen. Ein kopfloses Auflehnen, sei es auch noch so berechtigt, schützt uns nicht, bringt uns nicht weiter, stattdessen kann es schnell zum Querulantentum führen.

Es gibt aber auch Situationen, in denen Zivilcourage und der Mut, dagegen zu halten, wichtig sind. Auch das kann nämlich Resilienz erzeugen. Monika Gruhl hat das erkannt und greift diesen Punkt in ihrem Buch immer wieder auf.

In ihren praktischen Beispielen geht sie leider tendenziell andere Wege. Im Fallbeispiel „Ralf findet seinen Weg aus überhöhten Ansprüchen“ schreibt sie auf S. 106:

*„Schwieriger ist die Versöhnung mit seiner Schulleiterin. Es bedrückt ihn sehr, dass*

*sie ihren Konflikt nicht geklärt haben und dass aus seiner Sicht dieses Vorkommnis zwischen ihnen steht. Ralf braucht noch etliche Gespräche mit Timo und Sabine, bis er sich schließlich damit anfreunden kann, seinen Groll loszulassen und sie [die Schulleiterin, Anm. d. Verf.] ohne Vorbehalte anzusprechen. Vielleicht hat sie ihm ja wirklich weiteren Ärger erspart, auf jeden Fall hat sie das Recht auf ihre Haltung, auch wenn er sich das anders vorgestellt hat. Erstaunt reagiert er, dass sie ihre Differenzen offensichtlich nicht als gravierend betrachtet. Sie reagiert ganz entgegengerichtet, als er erklärt, dass er zukünftig die Hauptverantwortung für das Konfliktlotsenprojekt abgeben und seinen Mitarbeit auslaufen lassen will.“*

Gut und schön. Aber: Wenn die Schulleiterin das Recht auf ihre Haltung hat, dann hat das Ralf sicher auch, oder? Im Beispiel wäre es gut gewesen, wenn die Autorin Ralf wenigstens hätte fragen lassen, warum die Schulleiterin seine Anpassung an einen geäußerten Elternwillen angeordnet hat. Es geht im Text nur darum, dass die Schulleiterin ja alles gut gemeint und Ralf das jetzt verstanden habe.

Den Ralf lässt Monika Gruhl damit in die Anpassung laufen. Sein Ohnmachtsgefühl ist wie durch ein Wunder verdrückt. Er ist froh, dass die Schulleiterin nichts gegen ihn hat. Diese passive Haltung riecht ein bisschen nach Opfer und Schuld. Ralf hätte z.B. auch das gute Recht, gegen die Schulleitung vorzugehen.

Ob das sinnvoll oder förderlich wäre, müsste natürlich geprüft werden. Leider geht die Autorin nicht weiter darauf ein und bleibt auf diesem Auge *trübe*. Sie wirkt für mich in dieser Frage inkongruent. Diese Tendenz zieht sich wie ein roter Faden - unterschwellig - durch das Buch. Zivilcourage und Hierarchiekritik, auch mal Abgrenzung und Stärkegewinnung aus dem Nein-Sagen und Standhaft-Bleiben als ein Motor von Resilienz werden von Monika Gruhl konkret weniger praktiziert. Schade drum.

### **Ein Fazit**

Am Anfang stellte ich die Frage: „Am Ende dieser Rezension werde ich prüfen, ob ich nun mehr Kraft für die Schule und für mich gewinnen konnte oder nicht.“ Ein Lauschen auf meine Gefühle und inneren Stimmen sagt mir, dass meine Kraft keinen direkten Zugewinn erfahren hat. So schnell geht es eben nicht.

Ich weiß allerdings jetzt, wie ich mehr Kraft gewinnen kann. In mir entstehen Lösungsstra-

**Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer:  
Kraft für die Schule und für mich  
von Monika Gruhl**

Taschenbuch  
Verlag: Kreuz; 1. Auflage (14. Januar 2014)  
192 S., 14,99 €  
ISBN: 978-3451612206



tegien für die Konflikte des Schulalltages, ich will ausprobieren, sehe Land, bemerke, worauf ich achten will und muss. Statt eine Vermehrung des eigenen Defizitempfindens (... das leider viele Bücher dieser Art hervorrufen), sehe ich „Wege“ vor mir und ich spüre Hoffnung. Die Autorin schreibt auf S. 75:

*„Menschen, die sich keine positive Zukunft für sich selbst vorstellen können oder glauben, dass die Welt ihnen gegenüber feindlich oder gleichgültig ist, sind anfällig für Depressionen, Angstzustände und Verzweiflung.“*

Ein Buch kann einem die Arbeit an sich nicht abnehmen – auch nicht mit noch so viel Tipps und Listen. Monika Gruhl unterstützt aber den Aufbruch zur Veränderung, indem sie die LeserInnen in eine andere, vielleicht neue Erfahrungs- und Bewertungswelt mitnimmt und sie hinter die Kulissen der Psyche und des Systems schauen lässt. Trotz der *fehlenden Zivilcourage* gibt es eine klare Leseempfehlung.



### **Über den Autor**

Günther Schmidt-Falck ist Chefredakteur des Magazins Auswege-Perspektiven für den Erziehungsalltag und Geschäftsführer der GEW Ansbach. Ansonsten ist er als Konfliktberater und personenzentrierter Coach (GwG) u.a. in der Lehrerfortbildung und Schulentwicklung, in der Supervision und im Coaching tätig.

#### **Kontakt:**

redaktion@magazin-auswege.de

---

**AUSWEGE – Perspektiven für den Erziehungsalltag**  
Online-Magazin für Bildung, Beratung, Erziehung und Unterricht  
www.magazin-auswege.de  
antwort.auswege@gmail.com