

# Resilienz in Schule und Lehrerbildung

Kurt Allabauer<sup>1</sup>

## Zusammenfassung

Der vorliegende Artikel versucht, die Notwendigkeit der Resilienz-Förderung für Schüler/innen aus der Literatur und internationalen Forschungsbeiträgen zu begründen und die daraus folgenden Konsequenzen für die Ausbildung von Lehrerinnen/Lehrern zu beschreiben. Es wird auch auf die durch das COVID-19-Virus ausgelöste gesellschaftliche Krise eingegangen, welche auch Auswirkungen auf den Bildungsbereich zeigt.

### Schlüsselwörter:

Resilienz  
Bindung  
Distance Learning

## 1 Einleitung

Gerade in Zeiten, die von einer bedrohlichen Krise wie einer Pandemie bestimmt werden, ist es das vornehmste Ziel der Pädagogik, ihre Aufgaben und Anliegen als Reflexionswissenschaft wahrzunehmen. Pädagogischen Hochschulen sollte es gelingen, eine Balance zwischen funktioneller Technik und modernen pädagogischen, fachlichen und didaktischen Unterrichtskonzepten herzustellen, aber auch persönliche Stärken wie eben die Resilienzfähigkeit der Studierenden zu fördern, die ja dann in Zukunft diese Fähigkeit bei den ihnen anvertrauten Kindern und Jugendlichen fördern sollen. Wir müssen uns fragen, wie wir in der Lehrerbildung unsere Studierenden unterstützen können, sich von widrigen Lebensumständen nicht unterkriegen zu lassen und kreativ und flexibel zu reagieren. Resiliente Lehrer/innen kämpfen mit und „leiden“ sicher auch an den Herausforderungen, besinnen sich aber schneller und wirkmächtiger auf ihre Stärken und Fähigkeiten. Manche Bildungsinstitutionen bieten dafür sogenannte „Resilienz-Trainings“ an, obwohl es umstritten ist, dass man Resilienz trainieren kann. (Allabauer & Kraker, 2020) Der Zweifel an der Sinnhaftigkeit solcher Angebote ist berechtigt, denn Training ist ein funktionelles, instrumentelles Verfahren, das hier nicht angebracht scheint. Jedenfalls wird Resilienz ein Gradmesser dafür sein, ob und wie (europäische) Gesellschaften diese kritische Situation sozial, medizinisch, technologisch, ökonomisch und juristisch – unter permanentem Zeitdruck – meistern; für Bildungsinstitutionen stehen vor allem pädagogische und (e-)didaktische Lösungen im Vordergrund.

## 2 Theoretische Grundlagen

Die Definitionen und Konzepte aus der aktuellen wissenschaftlichen Literatur werfen die Frage nach inhaltlichen Gemeinsamkeiten von Resilienz und Bindung auf. Anschließend werden die sieben Säulen der Resilienz auf ihre Stabilität geprüft. In einem Exkurs wird schließlich erörtert, ob nicht Resilienz nur eine andere Perspektive auf Bindung ist, denn um mit belastenden Lebenssituationen umgehen zu können, braucht es eine sichere Bindung als psychische Schutzfunktion und stabiles Fundament für eine gute Persönlichkeitsentwicklung.

### 2.1 Definitionen

Der Begriff „Resilienz“ (lateinisch „resilere“) leitet sich vom englischen „resilience“ (Spannkraft, Elastizität,

---

<sup>1</sup> Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Mühlgasse 67, 2500 Baden  
E-Mail: [kurt.allabauer@ph-noe.ac.at](mailto:kurt.allabauer@ph-noe.ac.at)

Strapazierfähigkeit) ab und meint die Fähigkeit, mit belastenden Lebensumständen wie traumatischen Erfahrungen, Misserfolgen oder Risikobedingungen und negativen Folgen von Stress umgehen zu können. (Rutter, 2001)

„Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit von Personen gegenüber psychosozialen Entwicklungsrisiken, das heißt die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebenssituationen umzugehen.“ (Sieland 2007, S.207) In der Argumentation von Sieland benötigen gerade Lehrpersonen solche Schutzfaktoren, denn sie müssten – wie oben schon gefordert – nicht nur eigene Belastungen bewältigen, sondern hätten zudem die Aufgabe, die Resilienz ihrer Schülerinnen und Schüler zu fördern. Beide Personengruppen haben nach aktuellen Untersuchungen einen gravierenden Entwicklungsbedarf in diesem Bereich.

Corina Wustmann präzisiert die obige Definition und fokussiert diese auf eine bestimmte Zielgruppe und spricht von einer psychischen Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. (Wustmann, 2005) Es fällt auf, dass sie in dieser Aufzählung weder die soziologischen noch die in diesem Artikel bedeutenden pädagogischen Risiken – wie etwa Erziehung zu Gehorsam durch Strafe – erwähnt.

Monika Gruhl bezeichnet Resilienz als all jene Kräfte, die es Menschen ermöglichen, Lebenskrisen und einschneidende Erfahrungen so zu meistern, dass sie ohne langfristige Beeinträchtigungen damit fertig werden und auf lange Sicht daran wachsen. Jene Menschen sind resilient, die sich trotz psychischer Belastungen selbst regulieren können und Ressourcen zur seelischen Stabilität entwickeln. (Gruhl, 2011, S.12)

## 2.2 Resilienzkonzepte

In wissenschaftlichen Beiträgen wird Resilienz als multidimensionales soziales Konstrukt gesehen, in dem das Zusammenspiel von Umwelt- und Persönlichkeitsfaktoren eine entscheidende Bedeutung hat. Die Fähigkeit, auf negative Umstände resilient zu reagieren, kann ermöglicht oder verunmöglicht werden: zum einen durch die Bedingungen, unter welchen wir arbeiten, aber auch durch die Menschen, mit denen wir arbeiten, sowie die Stärke unseres Glaubens oder unseres Strebens. (Gu & Day, 2007)

Andere sehen Resilienz eher als dynamischen Prozess, der den positiven Umgang mit bedrohlichen Widrigkeiten umfasst. (Luthar, 2000) In diesem Verständnis von Resilienz stecken zwei entscheidende Bedingungen für den Menschen und seine Resilienz: zum einen ist es das Erkennen erheblicher Bedrohungen oder schwerer Schäden, zum anderen kann positive Anpassung trotz massiver Störungen des Entwicklungsprozesses gelingen. Der dynamische Prozess beschreibt also, wie Menschen durch das Nutzen intra- und interpersonaler Ressourcen ein adaptiver, positiver Umgang mit Rückschlägen und widrigen Bedingungen gelingt. Solch ein positiver Umgang mit belastenden Erfahrungen zeigt, dass sich der betroffene Mensch von erlebten Widrigkeiten, Misserfolgen und Konflikten erholen kann. Für diesen Artikel ist bedeutend, dass sich der Mensch auch von herausfordernden Veränderungen, wie etwa (zu raschen) technologischem Fortschritt oder neuen Verantwortungsbereichen, erholen kann. (Luthans, 2002) Die Herausforderungen, die Lehrer/innen in der Pandemie zu leisten haben, scheinen hier schon geahnt worden zu sein.

Ein weiteres Charakteristikum für ein Resilienzkonzept findet sich in Studien um die Jahrtausendwende: Diese zeigen, dass Resilienz keine stabile Immunität gegenüber negativen Ereignissen im Leben von Kindern bedeutet, sondern vielmehr ein Konstrukt ist, das über die Zeit und Situationen hinweg variieren kann. Die Fähigkeit, schwierige Bedingungen erfolgreich zu bewältigen, kann sich demnach in der Entwicklung des Kindes verändern, indem sich neue Vulnerabilitäten, aber auch Ressourcen herausbilden können. (Wustinger, 2005)

Der Begriff Resilienz wird heute auch zunehmend verwendet, um soziale, technische oder wirtschaftliche Phänomene zu beschreiben. In diesem Artikel soll er aber vor allem in Bezug auf pädagogische, psychische und gesundheitliche Aspekte gesehen werden. Das „Konzept“ der Resilienz wurde ursprünglich für Kinder und Jugendliche – später erst für Erwachsene – entwickelt und stammt aus der Psychologie. Es ist eine Möglichkeit, zu erklären, wie Menschen ihr Leben auch in schwierigen Situationen meistern. So wird im Journal für Psychologie und Psychiatrie etwa argumentiert, dass der erste und wichtigste Schlüssel zur Resilienz auf einem reflektierenden Dialog in der Kindheit basiert. (Fonagy, 1994) Das Kind oder die/der Jugendliche wird also von einer nahestehenden Person bestätigt, wahrgenommen und für das, was es bzw. sie/er ist, respektiert. Resilienzforschung sei dann die Suche nach Schlüssel- oder Schutzfaktoren, die Menschen trotz widriger Umstände eine normale Entwicklung erlauben. Im sozialen Kontext seien solche Faktoren etwa die Unterstützung, das schulische Umfeld, die Kultur oder die Einstellung junger Menschen. (Linde-Leimer et al,

2014) Die Brücke von der Psychologie (dem Konstanten) zu der Pädagogik (dem Veränderlichen) scheint mit diesem Konzept geschlagen zu sein.

## 2.3 Die 7 Säulen der Resilienz

Jochen Mai übernimmt von Reivich und Shatté (2003) den Begriff der „Säulen“ der Resilienz. Damit sind Charaktereigenschaften, „Resilienzfaktoren“, gemeint, die für eine starke Fähigkeit zur Stress- und Krisenbewältigung stehen:

- (1) *Selbstbewusstheit*: Resiliente Menschen glauben an sich. Anstatt zu resignieren, werden sie (pro)aktiv. Aufgrund ihres ausgeprägten Selbstvertrauens gewinnen sie oft noch das Vertrauen und die Bewunderung anderer.
- (2) *Kontaktfreude*: Widrigkeiten und Schwierigkeiten lösen resiliente Menschen gemeinsam mit anderen, indem sie aktiv Partner/innen suchen, die einführend sind und stärkenorientiert denken.
- (3) *Gefühlsstabilität*: Resiliente Menschen steuern die eigene Gefühlswelt derart, dass sie hohe Belastungen nicht als Stress, sondern als Herausforderung empfinden. So können sie kurz darauf wieder voll agieren (siehe emotionale Reife).
- (4) *Optimismus* als eine der tragenden Säulen der Resilienz. Resiliente Menschen verallgemeinern bei einer Niederlage nichts; Ihr Motto ist nicht: „Ich schaffe es nie“, sondern sie sagen sich: „Diesmal hatte ich keinen Erfolg, nächstes Mal schon.“ Widerstandsfähige Menschen akzeptieren die Situation wie sie ist, beschönigen nichts, blicken aber weiterhin zuversichtlich in die Zukunft. So bekommt die Krise erst gar kein Schwergewicht, sondern bleibt ein zeitlich begrenztes Ereignis, aus dem man sich selbst herausführen kann.
- (5) *Handlungskontrolle*: Statt impulsiv zu handeln, reagieren resiliente Menschen auf entsprechende Verhaltensanreize kontrolliert und überlegt. Dazu gehört, sofortige Belohnungen zugunsten eines höheren Ziels in der Zukunft aufzuschieben. Im Fachjargon heißt diese Fähigkeit „Gratifikationsverzicht“. Diese Kontrolle ist ebenfalls eine wichtige Komponente der schon erwähnten emotionalen Intelligenz.
- (6) *Realismus*: Resilienz bedeutet, langfristig zu denken und für sich realistische Ziele zu entwickeln. So können sie von temporären Wendepunkten im Leben, wie zum Beispiel dem Tod der Eltern oder einem unfreiwilligen Berufswechsel, nicht aus dem Gleichgewicht geworfen werden. Weil Sie sich schon gedanklich auf ihr Leben „danach“ vorbereiten, meistern sie diese Herausforderungen souveräner und schneller. Aus der Desaster-Forschung (die gibt es wirklich) weiß man heute: Resiliente Menschen sehen das Unheil nicht durch eine rosarote Brille. Vielmehr gehen sie konstruktiv mit ihrem Schmerz, mit der Tragödie um (siehe: realistischer Optimismus).
- (7) *Analysestärke*: Resiliente Menschen sind imstande, eingefahrene Denkpfade zu verlassen. Sie können die Ursachen eines negativen Erlebnisses genau identifizieren und analysieren. Das hilft ihnen, zukunftsorientiert damit umzugehen und so alternative und oft bessere Lösungen zu erkennen. (Mai, 2020)

Der Begriff Optimismus scheint hier eine Unschärfe in der Übersetzung zu sein: Der Wirkfaktor ist eher „Hoffnung“, also Vertrauen in das Zukünftige, auch aus dem Schweren heraus. Auch in Säule 6 ist die Begrifflichkeit zu hinterfragen, denn gemeint ist hier offenbar die erfahrungsbezogene Wirklichkeit – und dann sind nicht realistische, sondern wirklichkeitsnahe Ziele zu entwickeln. Schließlich ist zur Analysestärke anzumerken, dass Analyse auf retrospektiven Strategien aufbaut, d.h. darauf, Probleme aus dem vergangenen Wissen zu lösen. Bisherige Denkpfade zu verlassen ist immer verbunden mit prospektiven Strategien des Denkens, nur scheint es hier aktuell noch keinen Begriff wie z.B. Analyse zu geben.

## 2.4 Exkurs: Resilienz – eine andere Perspektive auf Bindung

Bei den genannten Definitionen und Konzepten wird deutlich, dass Resilienz (nur) eine andere Perspektive auf Bindung ist, die als eines der Grundbedürfnisse der Menschen gilt. Bindung ist in der Entwicklungspsychologie die besondere Beziehung eines Kindes zu seinen Eltern und später zu betreuenden Personen. Auch die Bindungstheorie bestätigt das Bedürfnis des Menschen, eine enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehung zu Mitmenschen aufzubauen, denn der Mensch ist von Geburt an und für die Dauer seiner Entwicklung völlig abhängig und schutzbedürftig. (Herbst, 2021)

Schon in der Elementarpädagogik ist die sichere Bindung zu einer Bezugsperson die wichtigste Bedingung, damit sich das Kind mit gelöster Aufnahmebereitschaft der Welt zuwendet. Sicher gebundene Kinder besitzen eine hohe emotionale Stabilität und sind dadurch in der Lage, altersangemessene Formen der Autonomie und des

Sozialverhaltens zu entwickeln, und können auch ihre kognitiven und kreativen Potenziale entfalten sowie ihre Kompetenzen ideal einsetzen. Sie zeigen also ein hohes Maß an sozialer Kompetenz, Fantasie und Selbstwertgefühl sowie eine Balance zwischen Nähe, Distanz und Exploration; sie erleben ihre Empfindungen integrativ und förderlich – auch Kummer oder Angst. Eine sichere Bindung erweist sich so als entscheidende Grundlage für eine angemessene harmonische Persönlichkeitsentfaltung und Weltbewältigung und ist daher auch die beste Basis für einen gelingenden Bildungsprozess. Unsicher gebundenen Kindern hingegen mangelt es an dem grundlegenden Vertrauen in sich selbst und ihre sozialen Beziehungen. (Wiesner, 2020a) Sowohl vermeidende als auch ambivalente Kinder entwickeln im Lebensverlauf nicht das gleiche Maß an Selbstwertgefühl, sozialer Kompetenz oder Empathiefähigkeit wie sicher gebundene Kinder. Alle Strategien, welche Kinder entwickeln, sind Adaptionen an Entwicklungsbedingungen wie auch Lebensbedingungen und haben eine autobiographisch verstehbare (Schutz-)Funktion. Das Pathologisieren von Bindungsstrategien ist jedenfalls zu vermeiden, um nicht etwas Krankhaftes zu etablieren, welches den Charakterzug des Unveränderlichen und Konstanten in sich trägt. (Wiesner, 2020b)

Zu ähnlichen Befunden kommt der Münchner Kinderpsychiater Karl Heinz Brisch, für den eine sichere Bindung ein psychischer Schutz und ein stabiles Fundament für eine gute Persönlichkeitsentwicklung ist, da sicher gebundene Kinder widerstandsfähiger gegen Belastungen sind, mehr Bewältigungsmöglichkeiten vorfinden. Sie suchen freundschaftliche Beziehungen, verhalten sich in Konflikten sozialer, weniger aggressiv und finden weiterführende Lösungen. Im kognitiven Bereich sind sie kreativer, flexibler, ausdauernder und ihre Lern- und Merkfähigkeiten sind besser als die von unsicher gebundenen Kindern. Wichtig sind daher Bindungsbeziehungen zu geliebten Menschen, die einen sicheren emotionalen Hafen bieten. (Brisch, 2018)

Eine förderliche Beziehungskultur wird auch in der Lehrerbildung angestrebt. So werden an der PH NÖ Mentorinnen und Mentoren ausgebildet, welche die Berufseinsteiger/innen begleiten und unterstützen, aber auch mit ihnen pädagogische Erfahrungen reflektieren sollen. Den Novice Teachers kann so die individuelle Persönlichkeitsbildung sowie die Ausbildung des reflexiven Habitus ermöglicht werden. Damit schafft das Mentoring in der Pädagogik eine Gemeinschaft zwischen Mentorinnen/Mentoren und Berufseinsteigerinnen/Berufseinsteigern und leistet eine spezifische Gestaltung und Modellierung einer förderlichen Beziehungskultur. (Wiesner, 2020c)

### 3 Erkenntnisse aus der Resilienzforschung

In einem Großteil einschlägiger Studien neueren Datums wird Resilienz als ein entscheidender protektiver Faktor im Umgang mit außerordentlichen Belastungen und Herausforderungen in verschiedenen Lebenskontexten definiert und oftmals als weitgehend stabiles Persönlichkeitsmerkmal aufgefasst, manchmal als veränderbare Fähigkeit verstanden oder wie oben beschrieben aus einer Prozessperspektive heraus definiert. (Hoffman, 2020)

#### 3.1 Entwicklung eines breiten Forschungsgebietes

Forschung und Beobachtung, wie Menschen auch unter schwierigen Umständen körperlich und geistig gesund bleiben, gehen bis auf die Zeit nach dem 2. Weltkrieg zurück. Die Erfahrung des Überlebens unter extremsten Bedingungen, nämlich in Konzentrationslagern, hat Forscher/innen dazu bewegt, Faktoren zu analysieren, die psychisches und physisches Durchhaltevermögen auch unter widrigsten Umständen unterstützen können. Denken wir etwa an Viktor Frankl, der in einem Konzentrationslager inhaftiert war und sich immer vorstellte, wie er seine Vorlesungen bei Studierenden zukünftig gestalten würde, und dann feststellte, dass die Fähigkeit, einer Erfahrung einen Sinn geben zu können, Indikator für bessere Chancen des psychologischen Überlebens ist. Im Konzept der Salutogenese postulierte Aaron Antonovsky, der weibliche KZ-Überlebende beobachtete, den „Sinn für Kohärenz“ – das eigene Leben als in sich logisch, zusammenhängend und nachvollziehbar zu sehen – als Indikator für die physische und psychische Gesundheit und das Überleben in einem sich ständig ändernden und herausfordernden Umfeld. (Linde-Leimer et al., 2014) Dem Verfasser des Artikels sei erlaubt, hier anzumerken, dass Kohärenz die wesentliche Bedingung für eine sichere Bindungsstrategie ist.

Die Suche nach Faktoren und Indikatoren als Gelingensbedingungen für Resilienz setzt sich bis in aktuelle Studien fort. So nennt auch die Pädagogin Hannelore Reicher aus der Resilienzforschung Aspekte, die als Indikatoren einer guten Sozialisation gesehen werden: „positives Temperament, überdurchschnittliche Intelligenz,

Selbstwirksamkeit, aktive Bewältigung, soziale Kompetenzen, emotionale Beziehungen und Freundschaftsbindungen sowie positive Erfahrungen in der Schule.“ (Reicher, 2010)

### 3.2 Wie resiliente Kinder Lebensbelastungen bewältigen

Als Pionierstudie der Resilienzforschung wird die „Kauai-Längsschnittstudie“ von Werner und Smith (2001) bezeichnet, bei der an die 700 Kinder des kompletten Geburtsjahrgangs 1955 auf der Insel Kauai (Hawaii) über 40 Jahre begleitet wurden. Im Kleinkindalter zeigten sich dort etwa die resilienten Kinder als selbständiger, selbstbewusster und unabhängiger als die nicht resilienten. Sie entwickelten auch ein sichereres Bindungsverhalten und begannen früher, ihre Umwelt zu entdecken. Im Alter von 10 Jahren verfügten die resilienten Kinder dann über besser entwickelte Problemlöse- und Kommunikationsfähigkeiten sowie ein positives Selbstkonzept; sie wiesen eine proaktive Haltung auf, indem sie in unterschiedlichen Situationen selbstständig Verantwortung übernahmen und ihre individuellen Fähigkeiten und Ressourcen effektiv ausnützten.

Ausgehend von dieser Studie fasst Wustmann noch drei weitere bedeutende Untersuchungen, die „Mannheimer Risikokinderstudie“ von Laucht (2000), die „Bielefelder Invulnerabilitätsstudie“ von Lösel und Bender (1999) sowie das „Rochester Child Resilience Project“, zusammen und identifiziert folgende schützende Faktoren, welche sie in personale und soziale Ressourcen einteilt:

Zu den *personalen Ressourcen* gehören Resilienzfaktoren wie Problemlösefähigkeit, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, positives Selbstkonzept, hohes Selbstwertgefühl, Fähigkeit zur Selbstregulation, internale Kontrollüberzeugung, hohe Sozialkompetenz, aktives und flexibles Bewältigungsverhalten, sicheres Bindungsverhalten und optimistische, zuversichtliche Lebenseinstellung, aber auch Talente und Interessen ebenso wie kindbezogene Faktoren wie etwa positive Temperamenteigenschaften (flexibel, aktiv, offen).

Die *sozialen Ressourcen* in den Bildungsinstitutionen sind klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen, wertschätzendes Klima, Wärme, Respekt und Akzeptanz gegenüber dem Kind, hoher – aber angemessener – Leistungsstandard, positive Verstärkung der Leistungen und Anstrengungsbereitschaft des Kindes, positive Peerkontakte, Förderung von Basiskompetenzen, wie sie oben unter den Resilienzfaktoren aufgeführt sind, sowie Zusammenarbeit mit dem Elternhaus und anderen sozialen Institutionen. (Wustmann, 2005)

Leider sind in Lehrplänen der Grundschule größtenteils fachliche Ziele zu finden; die hier geforderten notwendigen Ressourcen finden sich allenfalls in Präambeln und gehen als wenig effiziente Forderungen unter.

### 3.3 Zur Persönlichkeit resilienter Lehrpersonen

Die Bedeutung von Resilienz im Lehrberuf wird häufig damit begründet, dass zum einen nur wenn Lehrer/innen als Vorbilder resiliente Qualitäten zeigen, ihre Schüler/innen es auch tun können und dass Lehrer/innen gerade in Zeiten von Veränderungen – die wir offensichtlich jetzt intensiv durchleben – ihr Gefühl der Berufung, ihren Selbstwirksamkeitsglauben und ihre Motivation zum Lehren bewahren müssen. (Gu & Day, 2007)

In einer wissenschaftlichen Veröffentlichung an der Zürcher Hochschule werden im Department für Angewandte Psychologie vier anglo-amerikanische Studien zur Resilienz aus den Jahren 2003 bis 2007 verglichen und daraus sieben Kategorien von personalen Faktoren erstellt, welche sich mit den 7 Säulen der Resilienz teilweise inhaltlich überschneiden, doch sehr berufsspezifisch ausgerichtet sind: Resiliente Lehrpersonen

- (1) *suchen ständig nach neuen Lernmöglichkeiten*, indem sie ihre Fähigkeiten verbessern und innovativ bleiben wollen sowie ihre berufliche Entwicklung als wichtig betrachten;
- (2) *entwickeln adaptive Strategien*, um die schulischen Herausforderungen zu meistern, indem immer wieder neue Lösungswege und unkonventionelle Ideen ausprobiert werden, die den Bedürfnissen der Lernenden angepasst sind;
- (3) *engagieren sich in professionellen Beziehungen* mit anderen Lehrpersonen, weil sie diese Zusammenarbeit als Möglichkeit sehen, Ziele zu erreichen, aber auch verstanden haben, dass es im Lehrberuf primär um Beziehungen mit Schülerinnen/Schülern und Kolleginnen/Kollegen geht;
- (4) *lieben ihre Schüler/innen und sehen sie als wichtige Partner/innen* einer demokratischen Lerngemeinschaft, von denen sie etwas verlangen können, indem sie ein Umfeld des gegenseitigen Respekts schaffen;



- (5) *haben einen starken Selbstwirksamkeitsglauben*, indem sie überzeugt sind, das Lernverhalten ihrer Schüler/innen beeinflussen zu können und dass es nicht einen festgeschriebenen besten Weg des Unterrichtens gibt, sondern sie diesen immer wieder neu suchen müssen;
- (6) *sehen den Beruf als Berufung*, in dessen Zentrum die Fortschritte der Schüler/innen stehen, für die sie die Verantwortung tragen;
- (7) *haben klare Werte und Moralvorstellungen*, also eine innere Motivation, eine sinnvolle Tätigkeit mit moralischer Absicht auszuüben. (Luchsinger, 2010)

Die Förderung dieser persönlichen Faktoren könnte als Programm zur Entwicklung von Copingstrategien (noch) nicht resilienter Lehrender gesehen werden und sollte in einer zeitgerechten Lehrerbildung Raum haben. Gerade Novice Teachers in mehreren Ländern scheitern oft im ersten Jahr, wenn sie nicht resilient sind, wenn sie nicht von den 7 Säulen getragen werden: Sie erliegen Krankheit, Depression und Burnout und verwerfen das Lehren als berufliche Option. Die Kanadierin Melanie Tait sieht die Resilienz als wichtige menschliche Stärke, die junge Lehrer/innen aufweisen sollen, ebenso wie Selbstwirksamkeit und emotionale Kompetenz. (Tait, 2008)

Die siebte Kategorie der personalen Faktoren – *Resiliente Lehrer/innen haben klare Werte und Moralvorstellungen* – verweist im Grunde wieder auf die menschliche Bindungsfähigkeit. Wiesner beschreibt in seiner Abhandlung zum Mentoring genau jene Wertorientierung, die alle Lehrerinnen und Lehrer (Anm. d. Verf. besonders aber Lehrerbildner/innen) aufweisen sollen: eine relativ stabile, dennoch dynamische, persönliche, wert- und sinn geladene sowie entwicklungsorientierte Begleitung einer Person mit Expertise durch Erkenntnisse, Wissen und Erfahrungen von einer anderen, meist weniger erfahrenen Person. Die Entwicklung und Bildung der Persönlichkeit werde durch eine förderliche, unterstützende sowie wert- und sinnorientierte Beziehung auf Basis von Wohlwollen, Wertschätzung, Resonanz, Sensibilität, Anerkennung und Verantwortung ermöglicht. (Wiesner, 2020b) Vermutlich sollte man hier den Begriff der Moral aber mit dem Begriff der Ethik ersetzen. Im Gegensatz zur Moral geht es bei der Ethik nicht um „Verhaltensregeln“ an sich, sondern um die Analyse der Voraussetzungen und der Bewertung menschlichen Handelns. Ethik ist also das methodische Nachdenken über das moralische Handeln – insbesondere hinsichtlich seiner Begründbarkeit und Reflexion.

### 3.4 Resilienz und Kompetenz bei Entwicklungsaufgaben

In einem Report über Professionelle Schulberatung in den USA geben Ann S. Masten et al. zu Beginn des 21. Jahrhunderts eine gute Zusammenschau über bedeutende Ergebnisse der Resilienzforschung und stellen fest, dass vier Jahrzehnte Resilienzforschung bei jungen Menschen überzeugende Daten und Modelle für die Anwendung im schulischen Kontext liefern. Resilienz wird in Bezug auf die Kompetenz bei Entwicklungsaufgaben und Risiken für positive Entwicklung definiert und sie verweist auf wichtige fördernde und schützende Rollen von Schulen und Schulpersonal.

Die beste „Impfung“ gegen Bedrohungen durch allgemeine Lebensrisiken sei eine gesunde Entwicklung selbst. Gesunde, kompetente Individuen sind in hohem Maße anpassungsfähig, weil sie mit vielen selbstaufrichtenden und selbstkorrigierenden Systemen bewaffnet sind. Dazu gehören starke schützende Beziehungen (zu Eltern und später zu Freundinnen/Freunden und Partnerinnen/Partnern), gute Informationsverarbeitungssysteme und Schutzmechanismen, die durch viele kulturelle Traditionen und Praktiken überliefert sind. Stärken wie etwa Problemlösungsfähigkeiten, Selbstkontrollfähigkeiten und Beziehungen zu kompetenten und fürsorglichen Erwachsenen implizieren eine mächtige Reihe von menschlichen adaptiven Systemen, die typischerweise die menschliche Funktion und Entwicklung schützen. Genauso wie ein gesundes Immunsystem der beste Schutz für eine Vielzahl von möglichen Infektionen ist, sind Kinder im Allgemeinen am besten positioniert, um gut angepasste Erwachsene zu werden, wenn sie über normale Problemlösungsfähigkeiten verfügen; das Verlangen haben, enge Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen; Selbstwirksamkeitserwartungen haben, indem sie daran glauben, auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können; Motivation zur Bewältigung von Herausforderungen aufweisen; die Fähigkeit zur Selbstregulierung besitzen und die Überzeugung haben, dass das Leben einen Sinn hat. Diese adaptiven Systeme helfen der/dem Einzelnen, die üblichen Unebenheiten und Umwege des Lebens zu bewältigen.

Die Schule spielt eine wichtige Rolle bei der Förderung und dem Schutz der Entwicklung dieser fundamentalen adaptiven Systeme. Aber Schulen sind auch in einer einzigartigen Position, um Risiken oder deren Schaden für Kinder und Kontexte mit hohem Risiko für Probleme zu erkennen und anzugehen. In ähnlicher Weise erlauben die Modelle, Entwicklungspfade in positivere Richtungen zu drehen, beispielsweise in Bezug auf Entwicklungsübergänge wie etwa dem Übergang zum Erwachsenenalter.

Resilienzmodelle, die sowohl methodisch als auch konzeptionell wichtig sind, lenken die Aufmerksamkeit auf die Bewertung positiver Einflüsse und Ergebnisse sowie auf Theorien der positiven Veränderung für die Gestaltung von Interventionen. Schulen haben eine lange Tradition, akademische Fortschritte zu bewerten. Nichtsdestotrotz werden Schulberater/innen und Psychologinnen/Psychologen oft aufgefordert, Probleme, Behinderungen, Störungen und Risikofaktoren zu beurteilen, nicht aber Stärken, Ressourcen und fördernde oder schützende Faktoren, die in Zusammenhang mit Lernen, Entwicklung oder positiver Erholung stehen. Resilienz Beforschende spielten eine wichtige Rolle bei der Erweiterung von Beurteilungen, die sowohl Stärken als auch Probleme und Schutzfaktoren zusätzlich zu den Schwachstellen wahrnehmen. Zum Beispiel könnten Beurteilungen für eine Schülerin/einen Schüler über den Fortschritt in akademischen Fähigkeiten hinaus auch Fortschritte im prosozialen Verhalten im Klassenzimmer, Freundschaften mit Gleichaltrigen, Beziehungen zu Lehrerinnen/Lehrern oder Mentorinnen/Mentoren, Zugang zu außerschulischen Aktivitäten, schulisches Engagement, Führungsqualitäten und Lernmotivation inkludieren. Es wird auch vorgeschlagen, viele wirksame Strategien und Praktiken zur Förderung der Kompetenz der/des Einzelnen auf mehreren Ebenen zu fördern. Strategien können auf der Basis von Evidenz und fundierten Theorien entwickelt werden, etwa wie Kompetenz aufgebaut wird, wie Schutzfaktoren wirken, welche Risikofaktoren für wen am bedrohlichsten sind und welche Wege am besten geeignet sind, um Probleme zu verhindern oder potenziellen Schaden zu mindern. (Masten et al., 2008)

### 3.5 Academic Resilience

In einer OECD-Studie, die sich als *working paper* versteht, wird die *academic resilience* von Lernenden erhoben, indem aufgrund von PISA-Daten Aussagen über 15-jährige Schüler/innen in mehr als 50 Ländern zusammengefasst werden. Damit entsteht ein Überblick, was Schulen und Länder tun, um benachteiligten Schülerinnen und Schülern zu ihrer Resilienz zu helfen, im *Programme for International Student Assessment* zu bestehen. Die charakteristischen Faktoren werden (a) auf individuellem Level: Schülerin ist weiblich, Schüler/in spricht die Unterrichtssprache zu Hause nicht, sozioökonomischer, kultureller Status; und (b) auf Schulebene: *human resources* (Lehrerteam und Schulleitung) sowie *disciplinary climate* (etwa Anzahl der Computer pro Schüler/in, durchschnittliche Klassengröße, Anzahl der außercurricularen Aktivitäten), sozioökonomischer Schulstatus, Lernklima und etwa durchschnittliche Gruppengrößen im Sprachunterricht erstellt.

Die grundlegenden Erkenntnisse aus dieser Studie zeigen, dass es um 9 % weniger benachteiligte Mädchen als Burschen gibt und dass die Chance der Schüler/innen, Resilienz zu erlangen, nur halb so groß ist, wenn die Unterrichtssprache nicht die Alltagssprache zuhause und der sozioökonomische Status niedrig ist. Aber auch der sozioökonomische Status der Schule spielt eine bedeutende Rolle in der Entwicklung von Resilienz. So haben etwa Schüler/innen mit demselben individuellen sozioökonomischen Status in Schulen, die generell bessere Schülerleistungen aufweisen, auch höhere Chancen, resilient zu werden. Das scheint mehrere Gründe zu haben: Zum einen ist es der direkte Einfluss der Mitschüler/innen (*peer effect*) auf die Lernmotivation, zum anderen ist es aber auch die stärkere Unterstützung der Lehrer/innen und Eltern, um *academic resilience* zu erreichen. Die Ausstattung und Organisation der Schulen (*non-human resources*) weist keinen Zusammenhang mit der Resilienz der Schüler/innen auf – viel wichtiger sind das Wissen, Können und Handeln sowie die Berufserfahrung und die Absicherung des Arbeitsplatzes der Lehrenden und der Schulleitung, die ein gutes Schulprogramm hat und dieses gemeinsam mit den Lehrerteam strategisch umsetzt. (Agasisti et al., 2018)

Förderung der Resilienz scheint demnach wie die Begabungsförderung ein stärkenorientierter, dynamischer Prozess zu sein – doch um den nicht unumstrittenen Howard Gardner zu bemühen, steht nicht die kognitive, sondern eher die inter- und intrapersonale Intelligenz im Vordergrund. (Allabauer, 2004) Oder wie der nach einem Unfall im Rollstuhl sitzende Samuel Koch über einen Gedanken aus seinem Kinderbuch sagt, dass wir nicht an unserer Leistung gemessen werden sollten – denn es hieße auch *human being* und nicht *human doing*. (Koch, 2021)

### 3.6 Resiliente Schülerinnen und Schüler brauchen gerade im Lockdown resiliente Lehrerinnen und Lehrer, um ihrer Bildung die Tore zu öffnen

Nicht an Bildung interessierten, sondern eher der Wirtschaft zugewandten Menschen scheint die Forschung über Belastungen und deren Bewältigung in der Schule nicht so bedeutend wie die Entwicklung von Impfstoffen und Medikamenten zu sein, weil diese garantieren könnten, den nächsten Lockdown zu vermeiden und die Wirtschaft wieder in Schwung zu bringen. Nicht Bildung, sondern Innovation wird als Ticket für die Zukunft

gesehen, denn Forschung und Entwicklung, die unsere Industrie zukunftsfit machen, sind selbst ein nicht unbedeutender Wirtschaftsfaktor geworden, indem sie mehr als 130.000 Arbeitsplätze sichern, wovon fast 85.000 auf wissenschaftliche Mitarbeiter/innen entfallen.

Die Forschungen im schulischen Bereich beschäftigen sich eher mit den Rahmenbedingungen im Homeoffice und spezieller mit den Erkenntnissen aus dem Distance Learning. Viele Familien stehen augenscheinlich nicht nur unter finanziellem Druck, es gibt auch viele andere Belastungsfaktoren, weil nur wenige Familien mit etwa zwei Kindern parallel zu zwei Homeoffices für die Eltern zwei zusätzliche Homeschooling-Plätze zur Verfügung haben. Die oben als für die Resilienz so wichtig beschriebenen Faktoren wie Kontakt mit Bezugspersonen, die auf das Wohlergehen achten, Entwicklung sozialer Kompetenzen, Aufbau emotionaler Beziehungen und Freundschaftsbindungen sowie positive Erfahrungen in der Schule können sich nur schwer entfalten; der von Reicher genannte Aspekt „positives Temperament“, der als Indikator einer guten Sozialisation gesehen werden kann, ist schwer möglich. Eher herrscht seit dem zweiten Lockdown eine gewisse Tristesse vor. Schüler/innen, aber auch Eltern und Lehrer/innen scheinen verzagt und deprimiert zu sein.

Ein aktuell laufendes Forschungsprojekt der PH NÖ widmet sich der Frage, wie Eltern, Lehrerinnen und Lehrer und auch Schulleitungen die Phase des Distance Learnings als „neue“ Methode des professionellen Handelns während der Pandemie erlebt haben und welche Schlüsse daraus für den regulären Unterricht gezogen werden können. Die Ergebnisse zeigen, dass Berufseinsteiger/innen, wie zu erwarten war, stärker dazu tendieren, Homeschooling als eher gut funktionierend zu bewerten als berufserfahrene Lehrkräfte; die zeitliche Belastung für Planung und digitale Bereitstellung von Materialien ist jedoch für die große Mehrheit aller Lehrkräfte deutlich gestiegen. Bei der Frage nach den Hindernissen für erfolgreiches Homeschooling sehen mehr als zwei Drittel der Lehrkräfte mit Berufserfahrung, professionell handelnde Lehrer/innen, die unzureichende Ausstattung als größte Herausforderung, gefolgt von der Mehrfachbelastung der Eltern durch Beruf, Familie und das Lernen zu Hause und dem mangelnden Zeitmanagement der Schüler/innen. *Novice Teachers* hingegen sehen die Mehrfachbelastung der Eltern als größte Herausforderungen (67 %) und die Erziehungsberechtigten selbst sehen das ebenso (61,5 %). (Schrammel & Tengler & Brandhofer, 2020)

Ein anderes Projekt evaluiert die Fernlehre an der PH NÖ aus der Sicht der Lehrenden und Studierenden. Zur Zusammenarbeit mit den Studierenden gaben 80 % der Lehrenden nach dem ersten Lockdown an, positive Aspekte in Bezug auf die Förderung der Eigeninitiative der Studierenden und der Kooperation untereinander zu sehen. Nur die Möglichkeiten und Anlässe der in der Lehrerbildung bedeutenden Selbstreflexion werden von einem Drittel der Lehrenden als nur teilweise vorhanden eingeschätzt. Aus der Sicht der Studierenden sind diese Möglichkeiten eher gegeben. Der Arbeitsaufwand für Lehrveranstaltungen im Distance Learning wird von 79 % der Lehrenden als erheblich höher eingeschätzt. Die Studierenden hingegen schätzen die Workload der Lehrveranstaltungen als angemessen ein. Ausgeglichen werden jedoch die (für Resilienz bedeutenden) Aussagen zum respektvollen Miteinander und zur guten Arbeitsatmosphäre bewertet. (Weinzettl & Koglbauer, 2020 und 2021)

Auch ein Forschungsteam der Universität Wien um Christiane Spiel untersuchte, wie das Distance Learning von April bis Juni 2020 gelaufen war. Die Studie zur Situation von Schülerinnen/Schülern der Sekundarstufe im ersten Lockdown war für Spiel eine einmalige Gelegenheit, zentrale Erkenntnisse der Bildungsforschung zu überprüfen und herauszufinden, welchen Mehrwert diese für die Gestaltung des Schulsystems bieten könnten. Hier hat doch die Pandemie der Fakultät für Psychologie, die seit der Jahrtausendwende zu selbstreguliertem Lernen und Bildungsmotivation forscht, eine einmalige Experimentalsituation geschaffen. Die Ergebnisse zeigen, dass die meisten Schüler/innen dann gut zurechtkamen (*academic resilience* aufwiesen), wenn sie hohes Wohlbefinden zeigten und hohe Lernmotivation angaben, aber auch psychologische Grundbedürfnisse wie Kompetenzerleben, Autonomie und soziale Eingebundenheit erfüllt waren. Als Risikogruppe stellten sich jene Schüler/innen heraus, die Probleme bei der Lernorganisation haben und im Elternhaus wenig Unterstützung erhalten. Doch viele Schüler/innen gaben auch an, dass es ihnen im Verlauf des Lockdowns immer schlechter ging, dass das selbstregulierte Lernen und die psychologischen Grundbedürfnisse, die ja bewusst erhoben wurden, immer schlechter funktionierten. (Spiel et al., 2020)

Die Ergebnisse nach dem 2. Lockdown zeigen, dass die Schüler/innen über die Zeit immer besser mit dem Distance Learning zurechtkamen: Etwa 80 % der Schüler/innen der Unterstufe gaben an, dass ihnen die Aufgaben gleich gut oder besser gelingen als im 1. Lockdown – in der Oberstufe kam es jedoch häufig zu Verschlechterungen. Was für das Thema Resilienz aber interessant scheint, ist die Tatsache, dass über 60 % deutlich mehr für die Schule arbeiten, nämlich mehr als 8 Stunden pro Tag, und diese berichten auch von gestiegenem Leistungsdruck, Überforderungen und sehr vielen Stunden vor dem Computer. Gerade für oben genannte Risikoschüler/innen wäre der Präsenzunterricht, der das Lernen in anderer Weise strukturiert und das Treffen, den Austausch mit Freundinnen/Freunden und das gemeinsame Lernen fördert, besonders wichtig.



Zum Thema „COVID-19 und Bildungsforschung (COVID-19 Educational Research, CovER): gesellschaftliche Krisen und deren Auswirkungen auf Schule und Bildung“ gab es in der Schweiz im Februar 2021 einen Kongress; im Fokus der Vorträge und der Diskussionen im Plenum stand das nationale und internationale Monitoring der aktuellen Schulsituation aufgrund von COVID-19. In der Analyse der Ergebnisse aus der COVID-19 Educational Research wird in einer Kernaussage auch auf die Bindungstheorie eingegangen: Nur die leistungsstarken Schüler/innen, die bereits vor COVID sehr gut waren, sind weiterhin gut – alle anderen Schüler/innen verliert man ... Das sei bindungstheoretisch so erklärbar, dass die vermeidend-ängstlichen Schüler/innen, die meist leistungsstark sind, sich jedoch vor anderen Personen eher ängstigen, vom Distance Learning profitieren – der Rest eher nicht. Eine weitere Kernaussage bestätigt die 2. Säule der Resilienz, die *Kontaktfreude*: Seit der Rückkehr in die Schule kam es bei den Schülerinnen und Schülern mehrheitlich zu positiven Veränderungen in Wohlbefinden, sozialer Eingebundenheit und subjektivem Lernerfolg. (Wiesner, 2021) Das Schul-Barometer, das in diesem Kongress ebenfalls vorgestellt wurde, beschreibt die Auswirkungen der Krise drastischer und bezeichnet jene Schüler/innen als (Bildungs-)Verlierer/innen, die aus sozioökonomisch benachteiligten Elternhäusern kommen und daher schlechte technische Ausrüstungen sowie beengte räumliche Situationen vorfinden. Vor allem fehlen diesen Kindern zeitliche und emotionale Ressourcen der Eltern und Geschwister, die für die Ausbildung von Resilienz dringend nötig wären (Anm. d. V.). (Huber et al., 2020)

## 4 Zusammenfassung und Diskussion

Aus den Anfängen der Resilienzforschung erkennen wir die Bedeutung der Fähigkeit, einer Erfahrung einen Sinn geben zu können, aber auch die Wichtigkeit der Ausprägung des Sinnes für Kohärenz, d.h. das eigene Leben als in sich logisch, zusammenhängend und nachvollziehbar zu sehen. Aus neueren Forschungen zeigt sich immer wieder die Notwendigkeit von stabilen Beziehungen, dass zum einen der seine Resilienz entwickelnde junge Mensch von einer nahestehenden Person bestätigt, wahrgenommen und respektiert wird und zum anderen starke, schützende Beziehungen zu Eltern und später zu Freundinnen/Freunden und Partnerinnen/Partnern aufgebaut werden. Aber auch Stärken wie etwa Problemlösungsfähigkeiten und Selbstwirksamkeitserwartungen, indem Kinder, Jugendliche und Erwachsene daran glauben, auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können, sind zu identifizieren und zu fördern. Weiters sollen diese Personen Motivation zur Bewältigung von Herausforderungen aufweisen sowie die Fähigkeit zur Selbstregulierung besitzen. Schließlich scheinen auch soziale Ressourcen wie klare, transparente, konsistente Regeln und Strukturen, wertschätzendes Klima, Wärme, Respekt und Akzeptanz gegenüber der jungen Persönlichkeit, hoher, aber angemessener Leistungsstandard, positive Verstärkung der Leistungen und Anstrengungsbereitschaft des Kindes oder der/des Jugendlichen und positive Peerkontakte unumgänglich für die Entwicklung von Resilienz.

Angehende Lehrer/innen müssen schon als *Novice Teachers* Resilienz aufweisen und diese über ihr ganzes Berufsleben hinweg stärken und bewahren. Für an ihrer Resilienz arbeitende Lehramtsstudierende und spätere Lehrpersonen scheint daher die Bereitschaft zum lebenslangen Lernen bedeutsam, indem sie zum einen ständig nach neuen Lehr- und Lernmöglichkeiten und auch nach adaptiven Strategien suchen, um die schulischen Herausforderungen zu meistern. Besonders in Zeiten der Pandemie wird dabei der Fokus auf den digitalen Bereich zu legen sein. All diese Herausforderungen werden am besten durch das Engagieren in professionellen Beziehungen mit anderen Lehrpersonen gelingen.

Um Resilienz ausbilden zu können, haben von den 7 Säulen besonders Kontaktfreude, Handlungskontrolle und Analysestärke auf einem festen Fundament zu stehen. Die offensichtlich bedeutendste Säule, die Siebente, darf in der Lehrerausbildung nie außer Acht gelassen werden: die Forderung nach klaren Werten und ethischem Handeln, die bzw. das zu einer entsprechenden Haltung führen/führt, die Grundvoraussetzung der Resilienz ist. Es geht in der Resilienzförderung also um stärkenorientierte Ausbildung der Persönlichkeit, damit – besonders in herausfordernden Zeiten wie diesen – niemand zurückgelassen wird.

## Literatur

- Agasisti, T. et al. (2018). Academic resilience: What schools and countries do to help disadvantaged students succeed in PISA. OECD Education Working Papers, No. 167, Paris: OECD Publishing.  
<http://dx.doi.org/10.1787/e22490ac-en>
- Allabauer, K. (2004). Dynamisch begaben. Wege zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Innsbruck: StudienVerlag.
- Allabauer, K. & Kraker, N. (2020). Professionalisierung in der Lehrerbildung 2020. R&E Source: Open Online Journal for Research and Education (14). <https://journal.ph-noe.ac.at/index.php/resource/article/view/952>
- Brisch, K. H. (2018). Bindungsstörungen: Von der Bindungstheorie zur Therapie (15. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Fogaty, P. et al (1994). The theory and practice of resilience. In: Journal of Child Psychology and Psychiatry, 35 (2). S. 232–256.
- Gruhl, M. (2011). Das Geheimnis starker Menschen. Mit Resilienz aus der Überforderungsfalle. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- Gu, Q. & Day, Ch. (2007). Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. Teacher and Teacher Education, 23(8).
- Herbst, Th. (2021) *Bindungsqualitäten – Sichere Bindung* <http://www.sicherebindung.at/bindung.html>
- Hoffman, Y.E., Müller-Hotop, R., Datzer, D. (2020) Die Bedeutung von Resilienz im Hochschulkontext – Eine Standortbestimmung von Forschung und Praxis. Beiträge zur Hochschulforschung, 42(1-2). S. 11.
- Huber, S.G. & Gunther, S.G. & Schneider, N. & Helm, C. & Schwander, M. & Schneider, J. A. & Pruitt, J. (2020). COVID-19 und aktuelle Herausforderungen in Schule und Bildung. Erste Befunde des Schul-Barometers in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Münster: Waxmann.
- Koch, S. & S. (2021). *Das Kuschtier-Kommando. Eine Geschichte über wahre Stärke*. Hamburg: Edel.
- Linde-Leimer, K. und Wenzel, Th. (2014). Resilience – a key skill for education and job. [www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu).
- Luchsinger, S. (2010). Zur Persönlichkeit resilienter Lehrpersonen – Selbstkonzept, Selbstwirksamkeit und proaktive Einstellung. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. S. 12-15.
- Luthar, S. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. In: Child Development, 71(3). S. 543
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. Journal of Organizational Behavior, 23(6). S. 695–706.
- Mai, J. (2020). Resilienzfaktoren: Die 7 Säulen der Resilienz. <https://karrierebibel.de/resilienzfaktoren/#Was-sind-die-7-Saeulen-der-Resilienz>
- Masten, A. S., Herbers, J.E., Cutuli, J. J., Lavavor, T. (2008). Promoting Competence and resilience in the school. S. 1–14. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2156759X0801200213>
- Reicher, H. (2010). Sozial emotionales Lernen im Kontext inklusiver Pädagogik: Potentiale und Perspektiven. Graz: Universitätsverlag. S. 12.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2003). *The Resilience Factor. 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Three Rivers Press.
- Rutter, M. (2001). Psychosocial adversity: risk, resilience, and recovery. In Richman, J.M. (2001): The context of youth violence, resilience, risk and protection. Westport: Praeger Publishers. S. 13.
- Schrammel, N. & Tengler, K. & Brandhofer, G., (2020). Lernen trotz Corona. Chancen und Herausforderung des Distance Learnings an Österreichischen Schulen. R&E Source: Open Online Journal for Research and Education (14). <https://journal.ph-noe.ac.at/index.php/resource/article/view/893/907>
- Sieland, B. (2007). Wie gehen Lehrkräfte mit Belastungen um? Belastungsregulierung zwischen Entwicklungsbedarf und Änderungsresistenz. In: Rothland, M: Belastung und Beanspruchung im Lehrberuf. Modelle – Befunde – Interventionen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 206–226.
- Tait, M. (2008). Resilience as Contributor to Novice Teacher Success, Commitment, and Retention. Ontario & Toronto: Teacher Education Quarterly, Fall 2008.
- Spiel, C. et al. (2020). Studie: Lernen unter COVID-19- Bedingungen. <https://lernencovid19.univie.ac.at>
- Weinzettl, C. & Koglbauer, U. (2020). Evaluationsbericht: Distance Learning. Evaluierung der Fernlehre an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich aus der Sicht der Lehrenden im Sommersemester 2020.

- R&E Source: Open Online Journal for Research and Education (14). <https://journal.ph-noe.ac.at/index.php/resource/article/view/962>
- Weinzettl, C. & Koglbauer, U. (2020). Evaluationsbericht 2: Distance Learning. Evaluierung der Fernlehre an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich aus der Sicht der Studierenden im Sommersemester 2020. R&E Source: Open Online Journal for Research and Education (15). <https://journal.ph-noe.ac.at>
- Wiesner, C. (2020a). Strukturdynamische Modellierung von Mentoring: Bewegungen, Richtungen und Ausrichtungen. In J. Dammerer, E. Windl, & C. Wiesner (Hrsg.), *Mentoring im pädagogischen Kontext: Professionalisierung und Qualifizierung von Lehrpersonen. Wahrnehmen, wie wir bilden*. Innsbruck: Studienverlag. S. 85–111.
- Wiesner, C. (2020b). Wege in die Entwicklungspädagogik. Einsichten in die pädagogische Entwicklungslehre. R&E Source: Open Online Journal for Research and Education (14), S. 1–25. <https://journal.ph-noe.ac.at/index.php/resource/article/view/954>
- Wiesner, C. (2020c). Wertorientiertes Mentoring: Werte, Werthaltungen und Wertberührungen. Wert- und Sinnerfahrung als Thema des Mentorings – Reflexionen und Klärungen. In: J. Dammerer, E. Windl, & C. Wiesner (Hrsg.), *Mentoring im pädagogischen Kontext: Professionalisierung und Qualifizierung von Lehrpersonen. Wahrnehmen, wie wir bilden*. Innsbruck: Studienverlag. S. 213–241.
- Wiesner, C. (2021). Betrachtung der Ergebnisse aus der COVID-19 Educational Research – eine strukturdynamische und phänomenologische Analyse. <https://wels.edulead.net/programm/welsfocus>
- Wustmann, C. (2005). Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen. In: *Zeitschrift für Pädagogik*, 51(2). S.192–207.