

„Wenn es knistert, knirscht und funkt – Energie und Resilienz“

Resilienz-Podcast 2 - Transkript



- Morena:** Knistern, Knirschen und Funken in der Ausbildungswerkstatt oder im Ausbildungsbüro? Ist es dann spannend oder gibt es eine angespannte, geladene Atmosphäre? Herrscht dann dicke Luft?
- H. Rosa:** Wenn es der Ausbilderin oder dem Ausbilder gelingt, die Aufmerksamkeit der Azubis so zu fesseln, dass es im Ausbildungsbüro oder der Ausbildungswerkstatt „knistert, knirscht und funkt“, entstehen Momente des wechselseitigen geistigen Berührens und Berührt-Werdens. Auch wenn es knistert, weil ein Konflikt zu spüren ist oder weil es Meinungsverschiedenheiten gibt und sich eine spannende Diskussion entwickelt.
- Morena:** Sie hörten zum Einstieg in diesen zweiten Podcast aus der Serie zur Resilienz eine leicht abgewandelte Frage an und Antwort vom Soziologen Hartmut Rosa. Denn heute sprechen wir über drei Punkte: Was ist Resonanz? Warum scheitert sie oft? Wie können wir sie fördern? Hartmut Rosa zeichnet das Bild von Spannung und Energie um zu zeigen, dass lebendige Beziehungen wichtig sind, auch wenn diese nicht notwendigerweise konfliktfrei sein müssen. Er hat für diese aktiven Beziehungen den Begriff und die Theorie der „Resonanz“ entwickelt. Resonanz beschreibt die Beziehung zwischen Personen, bei der sich beide Seiten gegenseitig beeinflussen, ihre Gedanken und Gefühle einbringen und sich dabei gemeinsam die Welt aneignen. Klingt theoretisch – ist es auch! Wir versuchen das gleich praktisch herunterzubrechen. Folge ich dem Knister-Gedanken, dann erzeugt Energie also Resonanz?
- H. Rosa:** Ja, weil dann etwas da ist, für das ich Feuer und Flamme bin! Doch damit ich das bin, braucht es erst einmal einen Funken – den Funken, der überspringt. Wenn aber mein Bemühen ohne Resonanz, ohne Widerhall bleibt, wenn nichts zurückkommt, wenn ich das Gefühl habe, „ins Leere zu reden“, wenn es also keinen „Resonanzraum“ gibt, bleiben Interaktionsbeziehungen stumm.

Morena: Wow! Das merken wir uns mal: „Wenn es keinen Resonanzraum gibt, dann bleiben Interaktionsbeziehungen stumm“. Kommt Ihnen das bekannt vor? Ist Ihnen das auch schon mal passiert? Alles Bemühen hat keinen Erfolg! Die Azubis sind desinteressiert. Keine oder keiner tut, was er oder sie soll. Sie denken, Sie versuchen alles, aber nichts passiert. Und mal Hand auf's Herz! Waren Sie immer mit Feuer und Flamme bei der Sache? Waren Sie immer aufmerksam? Change the point of view! Stellen Sie sich für einen Moment in die Schuhe ihrer Lehrerinnen und Lehrer, Ihrer Ausbilderinnen und Ausbilder. Was sehen Sie nun? Ich verrate Ihnen was: Ich wäre in meiner Ausbildungszeit selbst nur ungern meine Lehrkraft gewesen. Denn meine Gedanken waren nicht beim Unterrichtsstoff. Sie waren irgendwo bei einem Thema, das mich interessierte. Ich habe mir meine eigene Agenda gestrickt. Woran das lag? Mit Hartmut Rosa gesprochen: Weil meine Lehrkräfte nicht in der Lage waren, eine Resonanzachse zwischen sich und mir zu bilden. Sie haben mir nicht zeigen und vermitteln können, was der Stoff mit mir und meiner Weltbeziehung zu tun haben soll. Keiner hat mich gefragt: Was beschäftigt dich gerade? Oder ich war genervt von ungerechten Beurteilungen, die meine Sichtweise und meine Möglichkeiten nicht berücksichtigten. Auf Fragen haben sie von mir bestenfalls ein „Echo“ bekommen. Das war entweder frech, um mich von ihnen abzugrenzen und mich zu schützen, oder ich wiederholte papageienhaft, was sie sagten. In jedem Fall haben sie mich nicht erreicht. Sie haben keine Veränderung bei mir erreicht, sie haben mich nicht aktiviert und nicht in Resonanz versetzt. Wie können sie das mit ihren Auszubildenden besser machen?

H. Rosa: Im Resonanzmodus gelingt unsere Weltbeziehung, weil sich eine Resonanzbeziehung ausgebildet hat. Wir lassen uns von einem Weltausschnitt erreichen, der uns anspricht. Wir machen dabei zugleich die Erfahrung, dass wir selbst etwas erreichen oder bewegen können, wir erleben „Selbstwirksamkeit“. Selbstwirksamkeit ist eine notwendige Voraussetzung für das Eintreten in den Resonanzmodus! Wir werden nicht nur berührt oder bewegt, sondern wir können auch selbst wirksam Welt erreichen und eine Spur hinterlassen.

Morena: Selbstwirksamkeit ist der Schlüssel! Die vierte Säule der Resilienz! Die gute Botschaft zum Abschluss dieser Folge lautet nun: Selbstwirksamkeit lässt sich anleiten und trainieren. Schaffen Sie positive Selbstwirksamkeitserfahrungen für Ihre Azubis! Ermöglichen und erlauben Sie ihnen, das eigene Handeln zu steuern und zu beeinflussen. Lassen Sie Azubis aktiv mitgestalten, denn das schafft Motivation und Zuversicht in die Zukunft und das eigene Handeln. Lassen Sie die Azubis wirklich eigene Ergebnisse und Erfolge erzielen und erleben! Das ist einer der Dreh- und Angelpunkte für gelungene Ausbildung und engagierte Auszubildende. Was Sie dabei bedenken müssen: Beachten Sie das Wissen, die Skills und die Kompetenzen – ja - genau in diesem Dreierschritt – um individuelle Angebote und positive Resonanzerfahrungen sowie Selbstwirksamkeit zu ermöglichen. Akzeptieren und berücksichtigen Sie die Heterogenität der Auszubildenden und des gesamten Ausbildungsteams. Und übrigens: Sie selbst zählen in jedem Falle mit dazu, für Sie gilt es ebenfalls. Denken Sie an sich und darüber nach! Wenn Ihnen eine ressourcengerechte Anleitung gelingt, Sie den richtigen Ton treffen, Individualität berücksichtigen, Widerspruch und Alternativen aktiv annehmen, wird die Resilienz aller Beteiligten stärker. Und alle sind zufriedener und gesünder. Probieren Sie aus, was gut und wirksam auf die sieben Säulen der Resilienz einzahlt – gerade auf die Säule vier: „Selbstwirksamkeit“. Denn das macht stark und widerstandsfähig! Im dritten Teil der Podcast-Serie betrachten wir einige Methoden zur Resilienzstärkung genauer. Bleiben Sie optimistisch – es gelingt!



Lust auf mehr?
Weitere spannende
Angebote gibt es auf
netzwerkq40.de.



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend