

Vortrag in Königswinter im April 2005:
Thema Lehrergesundheit

Der Ort war gut gewählt und das ach so gescholtene Aprilwetter spielte auch mit. Schon morgens ließen sich viele der anwesenden Lehrer und Lehrerinnen mit einer Tasse Kaffee auf der großen Sonnenterrasse nieder, bevor ein anstrengender aber auch spannender Tag für sie begann. Eingeladen hatte der „Verband der Fachlehrer und Fachlehrerinnen“ zu seiner alljährlichen Tagung. Die zweitägige Veranstaltung war diesmal mit dem Thema „Lehrergesundheit“ überschrieben. In dem kleinen Örtchen Heisterbacherrott nahe Königswinter hatte der Verband für diese Veranstaltung am 15. und 16. April seine Zelte aufgeschlagen.

Schon Monate vorher hatten Verantwortliche des Verbandes Kontakt mit der Röher Parkklinik aufgenommen, um Herrn Dr. Hagemann, Autor des Buches BURN-OUT bei Lehrern, als Experten und Referenten für diese Veranstaltung zu gewinnen. Gerne haben wir diese Einladung angenommen und machten uns ebenfalls auf den Weg nach Heisterbacherrott. Da dieser Ort in unserer Familie kein unbeschriebenes Blatt ist, haben wir doch vor nicht all zu langer Zeit im Kreise der Familie hier eine goldene Hochzeit gefeiert. Weil auch der Verkehr es an diesem Tage zuließ und wir zügig unser Ziel erreicht hatten, blieb Zeit für ein zweites Frühstück beim ortsansässigen Bäcker.

Diese Gelegenheit nutzen wir für letzte Vorbereitungen und Korrekturen am Manuskript.

Am Ort des Geschehens angekommen, wurden wir sehr herzlich begrüßt. Kurz darauf versammelten sich schon die ersten Lehrer und Lehrerinnen zur Eröffnungsveranstaltung. Mit knapp 80 Teilnehmern war der Saal sehr gut besetzt. Wie schon bei anderen Lehrerfortbildungen, war auch an diesem Tag wieder eine deutliche weibliche Dominanz zu verzeichnen. Das Programm begann mit einem Vortrag von Frau Birgit Nieskens, die sich als Diplom Pädagogin und Beteiligte am Projekt „Lehrergesundheit - ein Baustein eines qualitätsorientierten Berufskollegs“ vorstellte. Dieses nun abgeschlossene Projekt bildete der Inhalt ihrer 45 minütigen Ansprache. An den Reaktionen der Zuhörer waren deutlich die Wichtigkeit des Projektes und die Notwendigkeit des Themas „Lehrergesundheit“ zu spüren.

Da mit dem Vortrag von Frau Nieskens bereits Details aus Dr. Hagemanns Vortrag genannt waren, blieb mehr Zeit für die eigentliche Idee unserer Präsentation. Unsere mitgebrachte Power Point Präsentation wurde sehr bald wieder heruntergefahren.

Die systemisch-integrative Aufstellung, mit der Dr. Hagemann im Folgenden arbeitete, ist nicht nur ein therapeutisches Instrument, welches ausschließlich im klinischen Kontext verwendet wird, sondern dient auch dazu, sehr einfach und anschaulich den Anwesenden zu vermitteln, ihre eigene Situation auch emotional zu reflektieren. Die Frage nach Freiwilligen für ein solches „Experiment“ schien daher auch für den Einen oder Anderen Anlass genug, kurz die Toilette aufzusuchen oder eine eilige Zigarette zu rauchen.

Dennoch: es fanden sich nach kurzer Zeit einige KandidatInnen. Ziel war es, am Beispiel eines einzelnen Menschen zu zeigen, wie sich das Beziehungssystem einer Person in unterschiedlichen Krisensituationen verändert. Fünf Lehrer und Lehrerinnen begaben sich in die verschiedenen Rollen: die Hauptperson, die Familie, der Freundeskreis, die Arbeitswelt und „Fortuna“, das Lebensglück.

Die nachfolgenden Bilder zeigen die Situation in Königswinter noch einmal, jedoch mit Holzfiguren in der Klinik nachgestellt.

Bild 1 zeigt die derzeitige Situation der Hauptperson, einer Lehrerin. Ihr Lebensglück, hier in Gestalt einer gelben Figur - Bild 2 - sieht sie genau in der Mitte des Kreises, bestehend aus ihrer eigenen Person (natur), ihrer Familie (rot), ihres Freundeskreises (weiß) und ihrer Arbeitswelt (grau), der Schule.



Bild 1



Bild 2

Diese vier Figuren sind nach Dr. Hagemann gleich zu setzen mit den vier Säulen (eigene Person, Familie, Freundeskreis, Arbeitswelt), auf denen die Persönlichkeit ruht. Die Persönlichkeit schöpft aus diesen vier Säulen, oder in diesem Fall aus den vier Figuren, ihre Kraft und Stabilität. Dabei ist die eigene Person gleich der eigenen Konstitution und Disposition. Aus der Familie und dem Freundeskreis bilden sich Ressourcen zur Sicherung der emotionalen Belastbarkeit; die Arbeitswelt sichert die eigene Autonomie. Eine dauerhafte Überlastung kann dazu führen, dass eine oder mehrere dieser Säulen ins Wanken geraten und sie die eigene Persönlichkeit nicht mehr tragen können. Dies würde zu Störungen der Gesundheit führen. Übertragen auf unsere Aufstellung bedeutet dies, dass die unterschiedlich farbigen Figuren diese vier Säulen repräsentieren. Hinzugefügt wurde bei dieser Aufstellung noch die Figur der „Fortuna“: Der Sinn des Lebens besteht darin, glücklich zu sein.

Im Folgenden wird gezeigt, wie das System der Aufstellung auf Veränderungen in den einzelnen Lebensbereichen reagiert. Erste Änderung: es kommt zu einer schweren Krise im Freundeskreis – ein heftigen Streit mit einem langjährigen Freund. Bild 3 zeigt die Situation wie sie anschließend von der Lehrerin neu gestellt wurde.



Bild 3

Die Aufstellung verändert sich deutlich. Die Familie rückt näher an die eigene Person heran und das Lebensglück findet seinen Platz zwischen der Familie und den Freunden. Die Arbeit wird auf Distanz gerückt. Während in der ersten Aufstellung alle Beteiligten beschrieben, sich an ihrem Platz sehr wohl und gut aufgehoben zu fühlen, änderte sich dies schlagartig. Die Repräsentantin der Arbeitswelt beklagte ihre Situation und beschrieb, sich an die Seite gedrängt und außen vorgelassen zu fühlen.

In der nächsten Situation trat eine Krise innerhalb der Familie ein. Ein Beispiel hierfür wäre eine schwere Erkrankung eines Kindes. Wieder veränderte sich das Bild deutlich.



Bild 4

Die eigene Person und die Familie rücken ganz eng zusammen. Freunde und Arbeitswelt bleiben völlig außen vor. Diese Aufstellung fiel den Akteuren bei der Lehrertagung schwer. Die Arbeit stand wieder abseits, und auch die Freunde wurden nach außen abgedrängt. Zwar sagte die aufstellende Lehrerin, sie würde sich Kraft in der Arbeit und bei den Freunden in einer solchen Situation holen, an der Aufstellung hielt sie aber fest. Auch die Kollegin in der Rolle der Fortuna zögerte, bevor sie sich eng zur Hauptperson und deren Familie stellte.

Bild 5 zeigt die Situation bei einer Krise in der Arbeitswelt. Auf die Rolle eines Lehrers bezogen könnte dies eine heftige Auseinandersetzung mit dem Schulleiter sein. Wieder verändert sich das Bild.



Bild 5

Die Arbeitswelt rückt näher an die die Hauptperson heran und erhält von ihr deutlich mehr Aufmerksamkeit. Die Familie, das Lebensglück und die Freunde betrachten diese Krise oder diesen Konflikt nur aus der Ferne. Gerade der Repräsentant der Familie beschrieb seine Situation mit Unbehagen, da er als Familie gerne unterstützend mit eingreifen würde. Gleiches galt für die Freunde.

Das letzte Bild zeigt die Aufstellung bei einer persönlichen Krise. Zum Beispiel wenn man selber schwer erkrankt. Die Aufstellung macht eine klare Aussage. Familie und Freunde rücken eng zusammen. Die Arbeit ist weit entfernt und verliert stark an Bedeutung. (Bild 6)

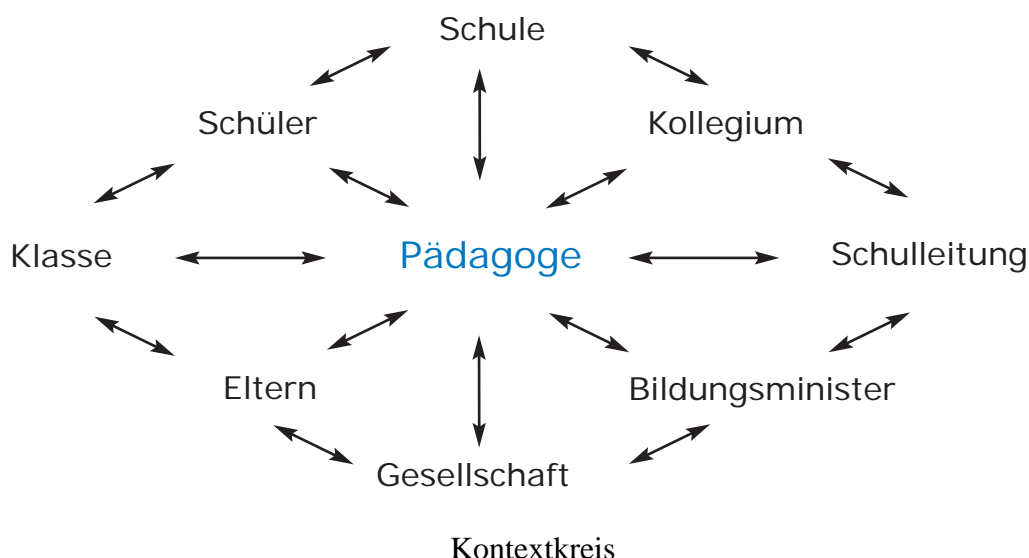


Bild 6

Eindrucksvoll und als etwas für sie völlig Neues beschrieben einige der anwesenden Lehrer und Lehrerinnen diese „etwas andere Art“ eines Vortrags. Nicht nur, dass einige Teilnehmer selber in Aktion treten mussten, auch die Intensität, mit der ganz alltägliche Dinge und ihre Auswirkungen dargestellt und näher gebracht wurden, fand großen Zuspruch. Obwohl es sich um eine ganz individuelle Ausgangssituation handelte, konnten viele die Auswirkungen von Krisen auch auf ihre eigene Person übertragen.

Aber was bringt all dies für die Lehrgesundheit?

Lehrer arbeiten in einem sehr komplexen, sich beeinflussenden System aus Schülern und Eltern, aus Klassen und Schulleitung, aus Kollegium und Gesellschaft und vielem mehr.



Diese Arbeit verlangt Kraft und Energie. Um aber die eigene Persönlichkeit stabil auf allen vier Säulen ruhen zu lassen, bedarf es auch Aufmerksamkeit für das interagierende System der vier Bereiche - für die Familie, die Freunde und nicht zuletzt auch für sich selber. Die Bilder der Aufstellung machen sehr deutlich, in welcher Krisensituation die zur Verfügung stehende Energie von der aufstellenden Lehrerin wie verteilt wird, um für sich selber das Richtige zu tun, sich in der Balance zu halten. Krisen entstehen in einem Lebensbereich und wirken sich immer auch auf die anderen aus. Nicht immer ist es richtig, die Arbeit ganz von sich zu weisen, aber es kann auch nicht sein, seine gesamte Energie in die Arbeit zu stecken. Denn kommt es in diesem Fall zu einer Situation zu einer Belastungssituation außerhalb der Arbeit, sind keine Energiereserven mehr vorhanden und es droht ein Burn-out. Denn Lösungen können nur individuell vor dem persönlichen Hintergrund entwickelt werden. Manchmal tut es gut, mit einem vertrauten Gegenüber gemeinsam sich auf die Suche nach einem Ausweg zu begeben.

Dr. Hagemann resümiert:

„Was möchte ich damit sagen? Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte in die Reaktionsbildung auf Krisen mit. Alle Lösungsansätze haben diese Einmaligkeit jeder Persönlichkeit zu berücksichtigen und sind individuell zu entwickeln. Allgemeingültige Wahrheiten finden in der säkularen Postmoderne keine Akzeptanz, gehören in den Bereich der Religion. Dabei gehören Krisen als Umbruchsphasen zum Leben selbstverständlich dazu. Es kann also nur darauf ankommen, in der Reaktion auf Herausforderungen jeder Art sein eigenes Glück, den ureigenen Sinn des Lebens, nicht aus dem Auge zu verlieren.

Will ich verstehen, wie eine Reaktionsbildung zustande kommt, muss ich mir in jedem Einzelfall die Mühe machen, mit Neugierde für die Einzigartigkeit der Möglichkeiten, einen Konflikt zu managen, den Lösungsweg nachzuvollziehen. Es gibt nicht nur eine Lösung! Konflikte entstehen in einem der vier die Persönlichkeit bildenden Kontexte und wirken sich immer auf die anderen drei aus. Es ist wie bei einem Mobilè: bewegt sich ein Teil, gerät das Ganze in Bewegung, bis es wieder zu einer neuen Balance gefunden hat. Wir sprechen diesbezüglich in der Psychosomatik von der Gleichzeitigkeit bzw. einem dynamischen Gleichgewicht

Lösungen, die vom Lebenssinn eines Menschen aus entwickelt werden, verfügen über einen hohen Grad an emotionaler Absicherung. Daher stellen sie zufrieden und lassen sich selbstsicher vertreten. Blockierende bzw. blockierte Emotionen, auch destruktive Emotionen genannt, bedingen eher vorläufige Lösungen, die wenig zufrieden stellen und eher zu neuen inneren wie auch äußeren Konflikten führen als zu einer gelungenen Krisenbewältigung. Diese wiederum führen zu Störungen in der Beziehung zu sich und anderen und zu psychosomatischen Erkrankungen. Gelingt es im Verlauf von zwei und mehr Jahren nicht, den auslösenden Konflikt befriedigend zu lösen, schwelt dieser unterschwellig weiter und verbraucht viel Energie. Handelt es sich dabei um einen subjektiv bedeutsamen Konflikt, kann dieser als Ursache aus dem Bewusstsein verloren gehen und kommt es zum Burn-out.

Die beste Prophylaxe liegt daher darin, sich die gehörige Zeit zu nehmen, sich über Krisen, Umbrüche und Konflikte sowie ihre Auswirkungen auf alle Bereiche der Persönlichkeit im Klaren zu werden und nach emotional tragenden Lösungen zu suchen. Jede Säule der Persönlichkeit muss stark erhalten bleiben. Hierzu kann im Einzelfall auch externe Hilfe durch Freunde oder Fachleute erforderlich sein. Ist erst einmal ein Burn out eingetreten, ist eine klinische Behandlung unumgänglich.

Für die Anwesenden war dieser „Vortrag“ nur ein kleiner Bestandteil eines zweitägigen Programms. Dennoch sind wir der Meinung, dass die Methode der Systemisch-Integrativen-

Aufstellung dabei hilft, die eigene Person und sich als Persönlichkeit einmal mehr zu reflektieren. Erkennt der Einzelne dadurch, mehr für sich und die Stabilisierung seiner Persönlichkeit zu tun, haben wir das Ziel erreicht und etwas für die Lehrgesundheit getan.

Für uns ging dieser Ausflug nach Königswinter auch sehr zufrieden zu Ende. Gefreut haben wir uns über den netten Empfang und die vielen interessierten Teilnehmer. Bedanken möchten wir uns bei den Lehrern, die sich an der Aufstellung beteiligt haben.

Florian Kuß
Röher Parkklinik

