

Lehrergesundheit: Seminare – Coaching – Supervision Birgit Engelhardt-Ottl

Wenn nichts mehr geht – was geht dann? Gesund durch effektives Selbstmanagement

Wenn Lehrer nicht mehr können

„Ich habe lange Jahre an der Universität meine Unterrichtsfächer gelernt. Jetzt soll ich plötzlich aufsässige Schüler erziehen!“ (bpv, Broschüre „Lehrergesundheit“, München 2005)

Allen berufspolitischen Forderungen zum Trotz steigt der Druck im beruflichen Lehrer-Alltag weiter. Die Schüler werden immer schwieriger, die Kollegen gestresster und die Eltern fordernder. Kritik gibt es reichlich. Das Lob für die geleistete Arbeit bleibt in der Regel aus: ein ungesundes Klima, um an Leib und Seele gesund zu bleiben. Keine Kraft mehr zu haben, alles hinschmeißen zu wollen, sich innerlich abwenden oder sogar krank werden? Lehrer sind für diese (sonder-)pädagogischen Belastungen und zwischenmenschlichen Herausforderungen leider nicht ausreichend ausgebildet.

In meiner langjährigen Erfahrung in einer Reha-Klinik (Sanatorium „Im Sonnenfeld“, Bad Wiessee) mit Lehrern, die am Burnout-Syndrom erkrankt waren, hat mich die oft erste Begegnung beeindruckt:

Ich fühlte mich erinnert an das Bild des griechischen Marathonläufers, der mit letzter Kraft sein Ziel erreicht und dann, endlich am Ziel, vor Erschöpfung zusammenbricht: „Gott sei Dank habe ich es bis hierher geschafft! Die letzte Klausur heute Nacht noch fertig korrigiert! Es reicht, ich bin am Ende!“ „Jetzt sind Sie dran! Ich kann nicht mehr!“

Aufgrund dieser Erfahrungen entwickelte ich ein spezielles, auf die Bedürfnisse von Lehrern zugeschnittenes

Seminar- und Coaching/Supervisions-Konzept,

in dem ich zwei Ansätze miteinander verbinde.

Grundlagen sind das Theorie-Modell der **Salutogenese** (Gesundheitsentstehung) von Aaron Antonovsky (1923 – 1994) und die **Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT®)** (Begründer Helmut Stolze, 1917 – 2004) – eine tiefenpsychologisch fundierte und an Körperphänomenen orientierte Methode der Supervision und Psychotherapie.

Salutogenese – Entstehung von Gesundheit Konzentrierte Bewegungstherapie – Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage von Erfahrung und Handeln

In der Broschüre „Lehrergesundheit – Wege zu Erfolg und Wohlbefinden“ des Bayerischen Philologenverbandes, München 2005, unterscheiden die Autoren **4 Hauptursachen für die Entstehung** von Stress:

- Persönlichkeitsfaktoren
- Berufsspezifische Gründe
- Umweltfaktoren
- Familiäre Gründe

Auch wenn Lehrer in Befragungen, was ihnen in ihrem Beruf am meisten Stress bereitet, vor allem berufsspezifische Gründe („Top Ten“ bei Schaarschmidt, 2004) nennen, konzentriere ich mich in meiner Arbeit auf den Bereich der **Persönlichkeitsfaktoren**, da dieser individuell in jeder einzelnen Person selbst begründet liegt. Es geht um Wahrnehmungsfähigkeit, Perfektionismus, Idealismus, Zielsetzungen, Abgrenzungsfähigkeit, Umgang mit Enttäuschungen, Ängstlichkeit, Selbstwertgefühl, Belastbarkeit, Konfliktfähigkeit, Misstrauen, Kommunikationsfähigkeit, Authentizität, Gelassenheit, Humor, Denkfähigkeit, Frustrationstoleranz, Sozialkompetenz, Aufgeschlossenheit, etc... (vgl. Broschüre „Lehrergesundheit...“) In einer Veränderung der Persönlichkeitsfaktoren liegt die große Chance der **Selbstwirksamkeit**, die Erfahrung, etwas bewusst selbst beeinflussen zu können, z. B. am nächsten Morgen mit „breiteren Schultern“ oder einem „dickeren Fell“ in die Schule zu gehen.

Der amerikanisch-israelische Gesundheitsforscher Antonovsky ging in seinem Theorie-Modell zur **Salutogenese** der Frage nach, wie Gesundheit entsteht, bzw. warum manche Menschen unter extrem schlechten Lebensbedingungen körperlich und seelisch gesund bleiben, während andere daran zugrunde gehen. ▶

► Kohärenzgefühl als Basis für Gesundheit

Als Basis für das Erlangen eines leibseelischen Kohärenzgefühls, das für die Gesundheit eines Menschen unabdingbar ist, beschreibt er in seinem Salutogenesemodell die 3 Hauptfaktoren

- Verstehbarkeit einer Situation
- Handhabbarkeit und
- Sinnhaftigkeit



Kohärenzgefühl bzw. Kohärenzsinn bilden sich durch entsprechend positive, entwicklungsfördernde Lebens- und Beziehungserfahrungen in früher Kindheit, Kindheit und Jugend. Kohärenzgefühl bedeutet eine Grundstimmung oder Grund-sicherheit, innerlich zusammengehalten zu werden, an Bedrohungen und Belastungen nicht zu zerbrechen und gleichzeitig in äußeren Anbindungen Unterstützung und Halt zu finden. Antonovsky betont die äußere Anbindung im sozialen Umfeld, das Wahrgenommenwerden und Angenommensein um seiner selbst und nicht um seiner Leistung willen (Eckard Schiffer, Wie Gesundheit entsteht).



Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT®)

Die Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT®) – von Prof. Dr. med. Helmut Stolze 1957 erstmals bei den Lindauer Psychotherapiewochen vorgestellt – vermittelt durch

- körperliche Selbstwahrnehmung
- symbolische Gestaltung von Szenen und
- Reflexion im gemeinsamen Gespräch

einen lösungsorientierten Ansatz auf der Suche nach gesünderen Handlungsalternativen.

Durch die konzentrierte Hinwendung auf das eigene Erleben und die differenzierte Wahrnehmung dessen, was mich bewegt, bedrückt, belastet, können eigene Einstellungen und Verhaltensweisen im Umgang mit verschiedenen Situationen und Menschen ausprobiert und verglichen werden.

Fixierte Haltungen und Fehlerwartungen können durch das Erproben neuer Wege verändert werden.

Gesund durch effektives Selbstmanagement Herr/in im eigenen Körper-Haus

So wie ein/e Chef/in seinen/ihren Betrieb kennen muss, damit dieser erfolgreich läuft, muss ein Mensch wissen, was schief läuft, damit er verändern kann, was krank macht. Es ist sinnvoll,

- die Botschaften des Körpers zu hören
- Warnsignale zu akzeptieren
- Grenzen und Schwachstellen zu beachten
- zu erkennen, was belastet, Druck und Stress macht
- Probleme als Herausforderung anzunehmen
- innere und äußere Kräfte wert zu schätzen
- aktiv nach effektiven Lösungen zu suchen

Das sind die Herausforderungen, vor denen wir stehen, wollen wir gesund bleiben oder werden. Wellness, Bewegung und Entspannung, selbst ein gutes, tragfähiges soziales Umfeld als ein wesentlicher Faktor für Resilienz (Fähigkeit, unter schwierigen Lebensbedingungen keinen Schaden zu nehmen, allein zum ursprünglichen, gesunden Zustand wieder zurückzufinden), allein reichen nicht aus.

Denn erst wenn ich

- mich in meinem Körper-Haus auskenne
- mir meiner inneren und äußeren Ressourcen bewusst bin, auf die ich in Belastungszeiten zurückgreifen kann
- bestimme ich meinen Weg und damit meine Gesundheit selbst!

Lehrerbezogene Themen (z. B. der Umgang mit innerem oder äußerem Druck, Entwertung, etc.) werden mit der speziellen Methodik KBT über Körperwahrnehmung und -erfahrung, Arbeit mit Gegenständen, die Symbolcharakter annehmen können, und das reflektierende Gespräch wahrgenommen, erkannt, verstanden, im Gruppengespräch bearbeitet und je nach Bedürfnis vertieft.

Wenn ich wahrnehme

- was mir z. B. Druck macht (Wahrnehmung)
- das Phänomen erkenne (Erkennen)
- verstehe, warum das so ist (Verstehbarkeit) und
- was das mit mir persönlich zu tun hat (Sinnhaftigkeit)
- kann ich im geschützten Raum einer wohlwollenden Gruppe (Kohärenzerfahrung)
- Handlungsalternativen suchen und ausprobieren (Handhabbarkeit).

So entsteht über Wahrnehmen – Erkennen – Verstehen – Sinnhaftigkeit – die – Handhabbarkeit!

Teilnehmer/innen dieser Seminare waren nach anfänglicher Skepsis überrascht, wie relativ einfach es für sie war, einen neuen, weniger belastenden Umgang mit den Problemen, die sie am meisten belastet hatten, zu finden, ob es nun der provokante Schüler, der eigene Perfektionismus oder der Konflikt mit dem Schulleiter war.

Der wichtigste Schritt war in der Regel immer der erste und zugleich der schwierigste: nämlich überhaupt die Bereitschaft, sich auf das, was man liebsten los wäre, nicht mehr hören oder sehen will, einzulassen. Nicht nur klagen, schimpfen, entwerten, sondern darauf konzentrieren und mit Hilfe der Symbol-Arbeit der KBT konkret und im übertragenen Sinn zu begreifen, d. h zu verstehen, was das für mich bedeutet, welchen Sinn es hat. Die KBT bietet über die Arbeit mit Gegenständen die Möglichkeit zu symbolisieren und, damit Schwieriges tatsächlich in die Hand zu nehmen, es nicht in die Ecke zu pfeffern, sondern damit in Beziehung zu kommen. So konnten die TN wahrnehmen, erkennen und verstehen, warum sie eine Situation so sehr belastet, ihnen Kopf-, Magenschmerzen oder Schlafstörungen bereitet hatte. In einem zweiten Schritt gelang gelang es ihnen, individuell gesündere Umgangsformen zu finden.

Entlastend erwies sich in allen Seminaren, die relativ bald von einem vertrauensvollen Gruppenzusammenhalt geprägt waren, die Tatsache, dass die TN erleichtert feststellten, dass sie mit ihren Nöten und Ängsten gar nicht so allein waren, wie sie insgeheim befürchtet hatten. Der Faktor des vertrauensvollen und konstruktiven Miteinanders stellte sich als größte Ressource heraus.

Vergleichbare Erfahrungen zeigten sich in den fallbezogenen, an Balintgruppen-Arbeit orientierten Coaching/Supervisions-Gruppen. Balint hat sich in seiner Arbeit der Arzt-Patient-Beziehung zugewandt.

Coaching – Supervisions – Gruppe für Lehrer

Schatzsuche statt Fehlerfahndung (nach Schiffer)

Jede Interaktion, alles Lehren und Lernen findet in zwischenmenschlichen Beziehungen statt. Und genau diese werden immer anspruchsvoller! Die Fachkompetenz allein reicht nicht aus, und „aus Erziehung muss Beziehung werden!“ (Jesper Juul)

Nicht die Suche nach Fehlern und Störungen, sondern nach schöpferischen Kräften ermöglicht:

- Selbstvertrauen und Mut
- Rückbesinnung auf die eigenen Ressourcen
- Besseren Umgang mit schwierigen Beziehungen
- Lösung von Konflikten
- Effektives Selbst- und Krisenmanagement
- Burnout-Prophylaxe

Erst, wenn ich eine schwierige Situation

- verstehe
- handhabe und
- einen Sinn darin erkenne

kann ich, ohne mich zu erschöpfen, gesund bleiben



Auch in diesen Gruppen erwies sich der vertrauensvolle Umgang miteinander – die gemeinsame Suche nach den Schätzen – als wirksamster Faktor gegen Burnout und für Gesundheit. Nicht allein das Wissen, dass alle im gleichen Boot sitzen, vielmehr die Bereitschaft, sich mit seinen Nöten zu öffnen und mitzuteilen, dass man z.B. vor einem Schüler oder Elternteil Angst hat, und mit Hilfe der Kollegen gemeinsam nach geeigneten Lösungen suchen zu können, vermittelten ein Gefühl des Wahrgenommenwerdens und des Angenommensein – das entscheidende Gefühl der Kohärenz und damit Grundlage für Gesundheit.

Lehrer trauten sich im geschützten Raum der Gruppe neue Verhaltensweisen auszuprobieren, „nein“ zu sagen, sich abzugrenzen und überhöhte Erwartungen zu enttäuschen. Sie gewannen Mut und Selbstvertrauen, profitierten von der gegenseitigen Unterstützung. Entlastung breitete sich mit der Erfahrung aus, dass „gut sein“ bereits ausreicht, „perfekt sein“ aber erschöpft. Mit dieser inneren Stabilität ist selbst bei ungeliebten Schülern ein pädagogischer Bereich zu gestalten, der Schüler fördert und das eigene Selbstvertrauen stärkt. So kann aus Erziehung Beziehung werden. ►

► „Auch eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem 1. Schritt!“, besagt ein altes chinesisches Sprichwort. Der schwierigste und wichtigste ist immer der erste!



Literatur:

Bauer, Joachim (2004): Das Gedächtnis des Körpers, Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern

Bauer, Joachim (2001-2004): Verbundprojekt Lange Lehren, Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Lehrerberuf lange erhalten, Pilotprojekt Freiburg, Teilprojekt: Coaching-Gruppen als Gesundheitsprävention im Lehrerberuf, Vortrag im Internet

Bayerischer Lehrer- und Lehrerinnenverband e. V. (2005): Lehrergesundheit, Wege zu Erfolg und Wohlbefinden

Becker, Hans (1997): Konzentrierte Bewegungstherapie – Integrationsversuch von Körperlichkeit und Handeln in den psychoanalytischen Prozess

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA (2003): Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung: Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert, Band 6

Gebauer, Karl (2000): Stress bei Lehrern, Probleme im Schulalltag bewältigen

Juul, Jesper (2005): Aus Erziehung wird Beziehung

Miller, Reinhold (2003): Beziehungsdidaktik

Schaarschmidt, Uwe (Hrsg.) (2004): Halbtagsjobber?, Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungswürdigen Zustandes

Schiffer, Eckard (2001): Wie Gesundheit entsteht, Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung

Schreiber-Willnow, Karin (2000), Körper-, Selbst- und Gruppenerleben in der stationären Konzentrierten Bewegungstherapie

Stolze, Helmuth (Hrsg.) (1984), Die Konzentrierte Bewegungstherapie, Grundlagen und Erfahrungen

Vogt, Peter, Vom BURN-OUT-Syndrom zur Lehrergesundheit

©Birgit Engelhardt-Ott
Praxis am Kirchberg für KBT® und Lehrergesundheit

**Birgit Engelhardt-Ottl, Reichersbeuern und München
Therapeutin für KBT®, Referentin für Lehrergesundheit
Gymnasiallehrerin, Heilpraktikerin HPG**

Kirchberg 1, 83677 Reichersbeuern, Tel. 0 80 41 / 799 49 64,
E-mail: b.engelhardt-ottl.kbt@t-online.de,
www.kbt-engelhardt-ottl.de

Arbeitsbereiche:

- Seminare, Workshops und Coaching/Supervisionsgruppen zur Lehrergesundheit in der **Praxis am Kirchberg** in Reichersbeuern (Nähe Bad Tölz) und München (Effnerplatz)
- Durchführung „Pädagogischer Tage“ auf Anfrage
- Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft, bbw
- Bayerischer Philologenverband bpv, Tag der Lehrergesundheit am 29.04.2006 in Ingolstadt
- Pädagogisches Institut (PI) München