

Wirksam und heiter im Lehrberuf: Tipp 8

Tell oder Stauffacher?

Am 8./9. Dezember 2006 lädt der LCH ein zur Fachtagung «Balancieren im Lehrberuf». Als Einstimmung präsentieren Urs Peter Lattmann und Anton Strittmatter die Serie «Wirksam und heiter im Lehrberuf» mit hilfreichen Tipps für das Wohlbefinden im beruflichen und im privaten Alltag.

Anton Strittmatter



Vielleicht weil hier der Tell mit seiner trotzigem Feststellung das letzte Wort behielt, wurde sein – und nicht Stauffachers – Satz zum geflügelten Wort. Und von uns Nachfahren als kulturelles Erbgut wacker verinnerlicht. Die damit programmierte Selbstüberforderung nährt Tausende von Therapeutinnen und zur Reparatur betrieblicher Schädigungen angeheuerten Unternehmensberatern. Die versuchen dann – oft mit mässigem Erfolg – den Stauffacher in uns zu wecken.

Pines, Aronson und Kafry (in «Ausgebrannt», dem Klassiker der Burnout-Literatur) nennen eine Reihe von Unterstützungsfunktionen, welche in ihrem Zusammenspiel stärkende Wirkung erzielen können. Martin Riesen (Biel/Bienne) hat dazu einen kleinen Reflektionsbehelf erstellt, den wir Ihnen auf der gegenüberliegenden Seite anbieten. Die Qualität dieses Behelfs liegt nicht nur im Inhalt der Unterstützungsfunktionen, sondern auch in der Gegenüberstellung von Bekommen und Geben. Ein verlässliches soziales Unterstützungssystem lebt auf Dauer von diesem Ausgleich. Der mit den Geben- und Nehmen-Rollen verbundene Perspektivenwechsel ist überdies lehrreich und heilsam.

Nicht jede Unterstützung ist hilfreich

Alle Forschungen über die Zufriedenheit und Gesundheit im Lehrberuf zeigen, wie wichtig eine unterstützende Umgebung ist. Allerdings ist nicht jede Art von wohlmeinender Hilfestellung auch wirklich hilfreich. Christine Schwarzer (Universität Düsseldorf, Vortragsunterlage 2004) weist auf eine

Reihe von problematischen Unterstützungsmustern hin, welche in Lehrerzimmern und anderswo häufig anzutreffen sind. Beispielsweise:

- Ratschläge, die völlig ausserhalb des Repertoires der/des Ratsuchenden liegen.
- Reaktionen der Verharmlosung bzw. Unterschätzung der konkreten Anforderungen und Belastungen in der Problemsituation – oder Überdramatisierung.
- Ratschläge, die den Ratsuchenden bzw. dessen Empfindungen als «falsch» hinstellen.
- Ausreden oder gar verbieten negativer Gefühlsreaktionen («Red' doch nicht immer so pessimistisch!»).
- Drängeln auf rascheres und sichtbarer Reagieren als gerade möglich ist.
- Empathisches Teilen der Verunsicherungen («Da schwimme ich auch jedes Mal»), was nur noch unsicherer macht.
- Mitbaden in den Betroffenheitsgefühlen (was zum Verbleib in der Jammerwanne einlädt).
- «Wohlthuende» Dauerunterstützungen, die in Abhängigkeit und Selbstwertverlust führen.

Zur stärkenden Verbundenheit, die Stauffacher meint, gehört deshalb die Wahrung der persönlichen Autonomie Hilfsangeboten gegenüber. Also doch ein Schuss Tell. Oder das Pauluswort: «Prüfet alles und behaltet das Gute!»

Schillers «Tell», dritte Szene des ersten Aufzugs:

Stauffacher: «Wir könnten viel, wenn wir zusammenstünden.»

Tell: «Beim Schiffbruch hilft der Einzelne sich leichter.»

Stauffacher: «So kalt verlasst ihr die gemeine Sache?»

Tell: «Ein jeder zählt nur sicher auf sich selbst.»

Stauffacher: «Verbunden werden auch die Schwachen mächtig.»

Tell: «Der Starke ist am mächtigsten allein.»

Kurztipp für Eilige

Gehen Sie mit folgender Frage Ihr Team in Gedanken mal durch: **Wem geht es offensichtlich nicht gut? Und was täte da gut: Zuhören, Anerkennung oder einfach ein Zeichen der Wahrnehmung?** Und dann gehen Sie nicht auf diesen Menschen los, sondern begegnen ihm «normal wie immer», aber mit diesem neuen inneren (!) Bild der Empfänglichkeit.

Diagnose: mein soziales Unterstützungssystem

nach Pines, A.M./Aronson, E./Kafry, D.: Ausgebrannt. Stuttgart: Klett, 1993

Unterstützungsfunktion	Ich bekomme von anderen	Ich gebe anderen
Zuhören Wir brauchen Menschen, die uns zuhören können: annehmend, ermutigend, mitfühlend, ohne Ratschläge zu erteilen.		
Fachliche Anerkennung Sie ist besonders wirksam, wenn sie von kompetenten, ihrerseits fachlich anerkannten Personen kommt (von Kollegen/Kolleginnen, Vorgesetzten usw.).		
Fachliche Herausforderung Damit wir nicht stagnieren, brauchen wir Herausforderungen durch andere. Kritische Menschen, die uns herausfordern, sind deshalb wichtig, um sich fachlich weiterzuentwickeln.		
Emotionale Bestätigung Wir brauchen Menschen, denen wir als Menschen, so wie wir sind, wichtig sind und bei denen wir spüren, dass sie verlässlich zu uns halten und dass wir unsere Gefühle vor ihnen nicht verstecken müssen.		
Emotionale Herausforderung Wir brauchen Menschen, die uns kritisch mit unserem So-Sein konfrontieren. Sie sind für unser Wachstum förderlich, weil sie sich mit uns auseinandersetzen.		
Gemeinsame soziale Realitäten Wir brauchen Menschen, die ähnliche Lebenssituationen, Erfahrungen und Prioritäten mit uns teilen, die aus ihrem Lebenszusammenhang heraus für uns glaubwürdig Rat anbieten können.		

Bearbeitung: Martin Riesen, Biel/Bienne

Balancieren im Lehrberuf: Programm erschienen

Am 8./9. Dezember 2006 findet in Bern die LCH-Fachtagung und Impulstagung des Schweizerischen Netzwerkes Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS) statt. Das Thema lautet: «Balancieren im Lehrberuf – Im Spannungsfeld Schule wirksam und gesund bleiben». Trägerschaft: LCH, SNGS, Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+ der PHNW Pädagogik/Soziale Arbeit, Lehrstuhl für Arbeitspsychologie der UNI Bern, ULEF – Institut für Unterrichtsfragen und LehrerInnenfortbildung Basel. **Das vollständige Tagungsprogramm liegt dieser Ausgabe bei und ist zudem abrufbar auf der Website des LCH: www.lch.ch**

Die Autoren

Dr. Anton Strittmatter ist Leiter der Pädagogischen Arbeitsstelle des LCH, Biel/Bienne, E-Mail a.strittmatter@lch.ch. Dr. Urs Peter Lattmann ist Co-Leiter des Kompetenzzentrums RessourcenPlus R+ der Fachhochschule Nordwestschweiz Pädagogik/Soziale Arbeit, Aarau/Brugg, E-Mail urspeter.lattmann@fhnw.ch.