

Einleitung

Lehrerinnen und Lehrer stehen heute im Fokus der Bildungsdebatte. Die öffentliche Schelte, sie seien Drückeberger und Halbtagsjobber mit vollem Gehalt, ist verstummt – nicht zuletzt angesichts der Ergebnisse mehrerer aussagekräftiger Studien zur Lehrer*innen-gesundheit, die belegen, welchen gesundheitlichen Risiken, d. h. psychischen und physischen Belastungen Lehrer*innen ausgesetzt sind.

Dass der Lehrerberuf hohe Anforderungen stellt, steht inzwischen außer Frage, aber diese Erkenntnis hat bislang noch nicht zu praktischen Veränderungen geführt. Entlastungen sind nicht in Sicht. Im Gegenteil! Gerade weil Bildung heute ein Thema ist, das alle gesellschaftlichen Gruppen aus unterschiedlichen Gründen umtreibt, werden die Lehrer noch härter in die Pflicht genommen.

Vieles, was früher in den Elternhäusern geleistet wurde, ist heute der Schule aufgegeben. Kinder und Jugendliche, die täglich von einer Bilderflut überschwemmt, permanent beschallt und von immer neuen Technologien zu versierten Usern zugerichtet werden, bemerken selbst oft nicht, wie diese Armada von Außenreizen sie in einen Stresszustand versetzt. Die virtuelle Computerwelt verspricht Ablenkung, vermittelt ein Gefühl von Nähe und Unmittelbarkeit, aber der Hunger nach Beziehung und Wertschätzung wird nicht gestillt.

Ich möchte darüber nicht lamentieren, sondern danach fragen, welche Auswirkungen für den Lehrerberuf es hat, dass Kinder und Jugendliche oft nicht mehr über eine altersgerechte Impulskontrolle verfügen, dass Aufmerksamkeitsstörungen zugenommen haben, dass immer mehr Kinder und Jugendliche mit nur einem Elternteil oder in sogenannten Patchworkfamilien aufwachsen und sich am Tag weitgehend selbst überlassen sind.

Diese Kinder brauchen Zuwendung, persönliche Ansprache und Begleitung bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Sie brauchen Zeit, und sie brauchen Lehrerinnen und Lehrer, die sich diese Zeit nehmen dürfen.

Das schlechte Abschneiden im PISA-Screening hat hektische Betriebsamkeit in den Kultusbürokratien ausgelöst: Eine Welle an gut gemeinten Maßnahmen der Qualitätssicherung schwappte in die Schulen. Bildungsstandards sollen die Vergleichbarkeit der Leistungen garantieren.

Je standardisierter die Aufgaben sind, desto besser lassen sie sich messen. Was gemessen werden soll, das wird im Unterricht schon entsprechend zugerichtet, d. h. abfragbares Wissen steht hoch im Kurs. Den Widerspruch, dass – um die Qualität der schulischen Bildung zu verbessern – vieles verordnet wird, was diesem Ziel zuwiderläuft, haben Lehrerinnen und Lehrer täglich vor Augen. Die wortreich formulierten

Anforderungsprofile der Bildungspläne im Hinterkopf und die reale Situation im Klassenzimmer vor Augen – diese Diskrepanz setzt Lehrer heute zusätzlich unter Druck.

Jeder gute Pädagoge weiß, dass Fachwissen und Methodenkenntnis allein keinen Lernerfolg garantieren: Kinder und Jugendliche bedürfen der persönlichen Ansprache, der Wertschätzung und Erziehung. Wenn verbrieftes Pädagogenwissen höheren Orten nicht aufhorchen lässt, dann könnten die jüngsten Erkenntnisse der Hirnforschung und Psychologie all jenen die Augen öffnen, die auf die Aussagekraft wissenschaftlicher Daten vertrauen und die meinen, Lernprozesse könnten organisiert werden wie industrielle Abläufe.

Die Spiegelneuronenforschung zeigt, wie wichtig das Vorbild des Lehrers für den Lernprozess ist, wie die Begeisterung des Lehrers für den Unterrichtsinhalt auf Resonanz bei den Schüler/innen stoßen kann, wie wichtig Wertschätzung für die Motivationssysteme der Kinder und Jugendlichen ist und dass Ausgrenzung und Abwertung im Körper ähnliche Prozesse auslösen wie physischer Schmerz.

Die Hirnforschung liefert Beweise dafür, dass all unser Denken emotional unterfüttert ist. Angst und Furcht sind die großen Lernverhinderer, Freude und persönliches Interesse sind Wegbereiter für ein Klima wacher Entspannung, in dem Lernen besonders gut gelingt. Wer den Lehrerberuf gewählt hat und ihn immer noch gerne ausübt, der weiß, dass Unterrichten gerade deshalb Freude bereitet, weil im persönlichen Beziehungsgeflecht zu den Schüler/innen eine Kraftquelle verborgen liegt. Wem geht nicht das Herz auf, wenn ein Schüler strahlt, weil er etwas verstanden oder einen guten Beitrag gegeben hat, aber auch, wenn es gelingt, eine schlechte Note so zu überbringen, dass der Adressat versteht, dass nur seine Leistung mangelhaft ist, aber seine menschliche Qualität nicht.

Gerade weil die gegenwärtigen Bedingungen des Lehrerberufes sehr belastend sind und sich Veränderungen nicht von heute auf morgen durchsetzen lassen, möchte ich Wege aufzeigen, wie Lehrerinnen und Lehrer in diesem Beruf nicht nur gesund bleiben, sondern aus ihrem Beruf und aus ihrer Tätigkeit Kraft und persönliche Bereicherung ziehen, die wiederum den Schüler/innen zugute kommt.

Dieses Buch richtet sich ganz persönlich an alle Lehrerinnen und Lehrer, die bereit sind, in eigener Sache zu forschen, darüber nachzudenken und dem nachzuspüren, wie sie sich vielleicht auch manchmal selbst die Hölle heiß machen, die Wege finden wollen, wie sie gelassener mit Anforderungen umgehen können.

Nach einem Blick auf die besonderen Belastungen des Lehrerberufs und einer kurzen Information über die Fragestellungen und Ergebnisse verschiedener Studien zur Lehrergesundheit, greife ich eine Schlussfolgerung vieler Studien auf: Die äußeren Bedingungen des Lehrerberufs sind objektiv schwierig, aber die subjektiven Bewältigungsstrategien entscheiden letztlich darüber, wie belastend der Schulalltag empfunden wird.

Dem engen zirkulär-kausalen Wechselspiel zwischen Körper und Gedanken und Gefühlen wird in der Stressforschung derzeit große Beachtung geschenkt. Wir machen uns oft nicht klar, welchen Einfluss unsere Gedanken und Gefühle auf unsere

körperliche Verfassung haben und wie wiederum ein geschwächter Körper die Stimmung beeinflusst. Erst in jüngster Zeit kann mit Studien belegt werden, wie Gedanken unseren Organismus in einen Stresszustand versetzen können und wie z. B. die Körperhaltung auf die Stimmung wirken kann. Wie wir eine Situation bewerten, entscheidet darüber, ob sie unseren Körper in Stress versetzt. In dem Kapitel »Stress nach Art des Hauses« lade ich Sie zu einem kleinen Streifzug durch unsere biologische Grundausstattung ein, denn gerade am Beispiel des Stressgeschehens wird deutlich, wie mächtig die älteren Hirnschichten in unser Bewusstsein und unser Verhalten hineinregieren, oft ohne dass uns das bewusst ist.

Und je genauer wir verstehen, wie unsere erworbenen Erfahrungs- und Verhaltensmuster in unsere biologischen Gegebenheiten verwoben sind, desto deutlicher wird, dass es kein Patentrezept zur Stressbewältigung geben kann, sondern dass ein Schlüssel zur Problembewältigung darin liegt, dass wir zu Forschern in eigener Sache werden; und dieses Forschen muss sich auf Körper und Bewusstsein erstrecken.

Der fernöstliche Kulturkreis bietet für diesen Weg der Selbsterforschung eine lange Übungstradition. Seit einigen Jahrzehnten gibt es einen Dialog zwischen westlichen Hirnforschern und Psychologen mit buddhistischen Mönchen mit dem Ziel, die Wirkung von Meditation und anderen Übungsformen der Selbstwahrnehmung zu untersuchen. Inzwischen gibt es eine Fülle von Studien, die belegen, wie heilsam die Haltung der Achtsamkeit, die all diese Übungspraktiken kennzeichnet, ist. Sie bildet die Fähigkeit aus, Körper und Geist in ihrer Einheit wahrzunehmen und die eingefahrenen Denk- und Fühlmuster zu erkennen. Indem man selbst Licht auf die oft unbewussten individuellen Strukturen wirft, verändern sie sich schon allein dadurch, dass sie ins Bewusstsein gehoben werden, und zwar kognitiv, aber eben auch emotional und sensorisch, d. h. in der Verknüpfung mit den Gefühlen und Körperempfindungen.

In den Ausführungen zur Achtsamkeit wird erläutert, wie die Achtsamkeit geschult werden kann: einerseits durch eine formale Übungspraxis (auch mit Übungen aus dem Qigong), andererseits durch eine offene Haltung der Beobachtung im Alltag. Die formalen Übungen entwickeln die Fähigkeit zur Präsenz und schärfen die Wahrnehmung für die eigenen eingefahrenen Muster und Schemata. So wird die Distanzierungsfähigkeit entwickelt, die es ermöglicht, nicht in das oft unbewusst funktionierende Beziehungsgeflecht mit Schülerinnen und Schülern verstrickt zu werden, sondern diese Beziehung zu den Schüler/innen produktiv zu nutzen, sie zu motivieren und sie im besten Sinne zu erziehen.

Auch die Schülerinnen und Schüler sind in ihren individuellen Gefühls- und Verhaltensautomatismen gefangen. Sie zu erziehen bedeutet, ihnen die Verantwortung für ihr Verhalten aufzeigen und ihre Selbstwirksamkeit auszubilden. Dazu bedarf es eines Klimas der Wertschätzung und Anerkennung. Hier spielt die ausgereifte Persönlichkeit des Lehrers eine große Rolle.

An vielen konkreten Beispielen aus dem Schulalltag zeige ich, in welchen Situationen individuelle Muster und Schemata hinderlich sein können, wie man sie erkennen kann und wie sie sich allein dadurch, dass sie bewusst wahrgenommen werden, ver-

ändern. Gerade weil die inneren und äußeren Stressoren bei jedem Individuum ganz individuell geartet sind, ist es ratsam, dass jeder Lehrer sich ein genaues Bild davon macht, was ihn besonders belastet, wo er vielleicht Unterstützung braucht, wo Veränderung indiziert ist.

Mit dem konkreten Programm »Achtsame acht Wochen« lade ich Sie dazu ein, einmal in Ihrem (Schul-)Alltag auf Spurensuche zu gehen. Ich möchte Sie dazu verführen, einmal auszuprobieren und am eigenen Leib zu erfahren, wie heilsam sich tägliches kontemplatives Üben, kombiniert mit bestimmten Beobachtungsaufgaben, im Alltag auswirken kann.

Der Pionier in der Achtsamkeitsforschung, Prof. Kabat-Zinn, hat ein Acht-Wochen-Programm entwickelt (MBSR – Mindfulness-Based-Stress-Reduction), dessen Wirksamkeit mit vielen Studien belegt ist. Ich habe für Lehrerinnen und Lehrer ebenfalls den Zeitraum von acht Wochen als Forschungszeitraum gewählt. In dieser Zeit können Sie lernen, eine tägliche Übungspraxis zu etablieren (In der ersten Woche reichen fünf bis zehn Minuten. Das sollte machbar sein, oder?), und Sie können auf Entdeckungsreise im Schulalltag gehen. Mit der Haltung der Achtsamkeit werden Sie fündig werden und Mut gewinnen, innezuhalten und in schwierigen Situationen ganz präsent zu sein. Dann sind Sie nicht mehr auf vertraute, aber untaugliche Verhaltensmuster angewiesen und haben die Ruhe, genau wahrzunehmen, welche Reaktion die Situation erfordert.

Da die Krankheit »Burn-out« im Lehrerberuf so häufig vorkommt, habe ich einen Spezialisten, den Ärztlichen Leiter der Oberbergkliniken Prof. Dr. Mundle, gebeten, zu erläutern, was Burn-out ist, welche Wege aus der Krankheit hinaus es gibt und weshalb eine Einübung in Achtsamkeit hilfreich sein kann.

Auch Schülerinnen und Schüler können davon profitieren, wenn sie ihre Körperwahrnehmung differenzieren, wenn sie wahrnehmen lernen, wie sie sich mit Gedanken oft selbst in Stress versetzen, und wenn sie lernen, wie sie sich selbst beruhigen und die innere Anspannung lösen können. Ein konkretes Praxisbeispiel stelle ich Ihnen kurz vor.

Der Lehrerberuf kann erfüllend und befriedigend sein, aber er kostet viel Kraft und fordert persönliches Engagement. Derzeit sind Lehrerinnen und Lehrer oft über Gebühr gefordert. Gerade die besonders engagierten unter ihnen laufen Gefahr, angesichts der vielfältigen und oft widersprüchlichen Anforderungen auszubrennen. Mit diesem Buch möchte ich Wege aufzeigen, wie es gelingen kann, in diesem Beruf gesund zu bleiben, die Kraftquellen der eigenen Persönlichkeit und des Berufes zu erschließen und mit der eigenen Freude am Unterrichten die Schülerinnen und Schüler anzustecken. Mit diesem Buch möchte ich auch die Einsicht verbreiten helfen, wie fordernd der Lehrerberuf ist: Gerade weil die Persönlichkeit des einzelnen Lehrers so entscheidend für den Lernerfolg ist, bedarf es einer Ausbildung und berufsbegleitenden Fortbildung, die Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Beziehungsfähigkeit ausbildet.