

Lehrer und Lehrerinnen stehen während ihres Berufsalltags im „Rampenschein“. Sie sind mit all ihren Äußerungen und Bewegungen stets „öffentlich“, dem positiven Interesse wie auch der herben Kritik ihrer diversen Schulklassen ausgesetzt. Die alltägliche Auseinandersetzung mit den Schülerinnen und Schülern führt auch bei Lehrkräften zu Enttäuschungen und Kränkungen, zu Unsicherheit und Angst. Vielen Lehrerinnen und Lehrern fehlt aber die Fähigkeit, das eigene Verhalten zu reflektieren. Diese Unfähigkeit zur korrekten Selbstwahrnehmung hat sie einen hohen gesundheitlichen Preis gekostet, konstatiert Dr. REINHOLD MILLER, Lehrerfortbildner, Schulberater und Schulentwickler, und konzipiert Gegenstrategien: „DREI KRANKMACHER IN DER SCHULE: ENTTÄUSCHUNG, KRÄNKUNGEN, ANGST – WEGE ZUR GESUNDERHALTUNG“.

STATEMENT Reinhold Miller



Reinhold Miller, Dr. päd., geb. 1943. Nach dem Studium der Philosophie, Pädagogik und Psychologie Lehrer an einer Grund- und Hauptschule, anschließend Lehrbeauftragter in einem Studienseminar und Promotion. Seit 1989 hauptamtlich Lehrerfortbildner und Schulberater. Arbeitsschwerpunkte: Pädagogische Psychologie, Kommunikation, Supervision, schulinterne Lehrerfortbildung und Schulentwicklung. Mitglied im Beirat der Zeitschrift „Pädagogik“ und Mitherausgeber von „Lernende Schule“; zahlreiche Buchveröffentlichungen.

In der Aus- und Fortbildung von Lehrerinnen und Lehrern stehen immer noch Fachaspekte, Didaktik/Methodik und die Beziehungen zu den Schülerinnen und Schülern im Vordergrund. Die Lehrenden und ihr eigenes Verhalten, also die Selbstkompetenz, scheinen kaum Gegenstand beruflicher Betrachtung und Reflexion zu sein. Diese Vernachlässigung hat bisher einen hohen Preis gekostet, der nur dann erheblich gesenkt werden kann, wenn die Wahrnehmung ebenso auf die Lehrerpersönlichkeit gerichtet wird wie auf die anderen beruflichen Bereiche, zumal die Beziehungen zu und die Arbeit mit anderen immer beim *Ich*, beim *Selbst* beginnt. Deshalb thematisiere ich im Folgenden drei Aspekte, die ich für die „Pflege des Selbst“ und für die Gesunderhaltung als äußerst wichtig erachte.

Enttäuschungen

Auch wenn wir am liebsten ohne sie auskommen möchten: Enttäuschungen gehören zu unserem Leben. Sie machen uns aber nicht krank, wenn wir lernen, mit ihnen umzugehen und sie zu verarbeiten.

Enttäuschungen können bei Menschen entstehen, wenn durch sie selbst oder durch andere Wünsche und Erwartungen nicht erfüllt werden: Sie sind dann enttäuscht von sich selbst und/oder von anderen. Man kann niemanden enttäuschen, wenn man Erwartungen anderer

„Meine eigene Unsicherheit gut zu behandeln ist förderlich für meine Zunahme an Sicherheit. Unsicherheit schafft Solidarität und Nähe unter den Unsicheren, sie fördert die Kreativität, mehr den Ideenreichtum und gibt anderen die Chance zu helfen. Wer nur noch Sicherheit will, verpasst das halbe Leben.“

nicht erfüllt. Wir tragen nicht die Verantwortung für die Erwartungen anderer und deren (Gefühls-)Reaktionen. Wenn andere enttäuscht sind, ist es deren Entscheidung. In diesem Fall *fühlen* sich die anderen enttäuscht, und wir sprechen von so genannten Selbst-

konstruktionen, wobei die Wurzeln dafür bis in die früheste Kindheit zurückgehen (aufgrund der Erfahrungen von Vernachlässigtwerden bis hin zu Unerwünschtsein). Wenn man allerdings etwas versprochen hat oder wenn man berechnete Anforderungen anderer nicht erfüllt, dann kann man selbst andere enttäuschen. In diesem Falle tragen wir die Verantwortung für unser Versprechen, für unser Tun.

Wir können immer wieder in so genannte „Enttäuschungsfallen“ tappen: Wir haben Ansprüche an uns selbst, die wir auf andere übertragen, und sind enttäuscht, wenn

sie nicht erfüllt werden; wir wollen andere nach den eigenen Vorstellungen erziehen und sind enttäuscht, wenn dies nicht gelingt; wir beziehen alles auf uns, nehmen es persönlich und sind enttäuscht, weil wir uns überfordert glauben; wir übernehmen Verantwortung für andere und sind enttäuscht, wenn diese Verantwortung für sich selbst beanspruchen; wir akzeptieren Veränderungen nur schwer und sind enttäuscht, wenn andere sich verändern und eigene Wege gehen; wir haben unrealistische bis „grenzenlose“ Erwartungen und sind enttäuscht, wenn bzw. weil sie nicht erfüllt werden.

Durch Einstellungsänderungen können wir den Enttäuschungsfallen entgehen: Loslassen und das tun, was in eigener Verantwortung steht; abgeben, wofür man nicht zuständig ist; Erwartungen als Erwartungen sehen – und nichts darüber hinaus; eine „dynamische Balance“ anstreben zwischen Beteiligtsein und professioneller Distanz; eine gelungene Mischung erreichen von Eigenständigkeit und Beziehungsfähigkeit.

Kränkungen

Eine (nicht repräsentative) Befragung von Lehrerinnen und Lehrern zur Frage „Was mich am meisten kränkt“

ergab Folgendes: „Wenn ich nicht ge-/beachtet werde, die Abwertung und Missachtung in der Öffentlichkeit/Gesellschaft; die Gleichgültigkeit der Schüler mir/meinem Tun gegenüber; dass mein Fach nicht ernst genommen wird; dass ich für viele einfach Luft bin; dass ich so wenig Erfolg habe“ – Kränkungen durch Missachtung, Gleichgültigkeit anderer und Mangel an Anerkennung.

Kränkungen können entstehen, wenn durch andere Menschen

Wünsche und Erwartungen nicht erfüllt werden oder wenn man von anderen keine oder zu wenig Beachtung findet:

Man ist oder man fühlt sich durch andere gekränkt. Die Wurzeln der Kränkungsmuster gehen bis in die früheste Kindheit zurück: Kinder sind noch nicht in der Lage, für sich selbst zu sorgen, und sind von der Zuwendung und Hilfe der Eltern (der Erwachsenen) abhängig. Wenn diese Beachtung, Hilfe, Begleitung, Betreuung, Anerkennung, Liebe usw. entzogen werden bzw. ausbleiben, dann werden Kinder – physisch und psychisch – krank, sind/fühlen sich gekränkt und reagieren unter Umständen, indem sie „ingeschnappt“ und beleidigt sind (d. h. den Kontakt verweigern), aggressiv sind (d. h. angreifen, um sich zu holen, was sie brauchen), psychosomatische Symptome zeigen (d. h. auf sich aufmerksam machen).



Reinhold Miller (links daneben Moderator P. Kalb): „Enttäuschungsfallen entgehen“.

Erst im Laufe der Zeit erfahren Kinder, dass nicht alle Bedürfnisse und Wünsche erfüllbar sind oder werden, und sie erlernen eine gewisse Frustrationstoleranz, ein wichtiger Lernprozess auf dem Wege zum Erwachsensein. „Normalerweise“ sind Erwachsene in der Lage, realistisch ihre Bedürfnisse zu betrachten, nach Erfüllung zu suchen oder mit unerfüllten Wünschen zu leben. Es gibt allerdings auch (Krisen-)Situationen, die für Menschen so belastend sind oder in denen die Bedürfnisse und Wün-

sche so groß sind, dass sie sie sofort und unbedingt befriedigt/erfüllt haben wollen. Geschieht das nicht, greifen Menschen unter Umständen auf ihre ihnen vertrauten Kindheitsmuster zurück und reagieren enttäuscht und in der Folge gekränkt – anstatt realitätsgerecht, angemessen und vernünftig.

Es gibt *immer* etwas, was uns enttäuschen, ärgern, kränken könnte. Kränkungen können folgendermaßen minimiert bzw. vermieden werden: die Situationen und Personen genau betrachten und realitätsnah bewerten; sich aus Abhängigkeiten lösen; sich von anderen abgrenzen und auf Distanz gehen; die eigenen Stärken wahrnehmen und sich stabilisieren; sich seiner eigenen Werte bewusst werden (Selbstbewusstsein entwickeln); mit der Person, von der man gekränkt wurde, ins Gespräch kommen; die Motive des Gegenübers verstehen; weniger Erwartungen haben.

Ängste

Viele Lehrerinnen und Lehrer stellen sich folgende(n) Fragen: Was kommt (alles) auf mich zu, wenn ich die Klasse X übernehme? Auf was lasse ich mich ein, wenn ich mit (kritischen) Eltern ins Gespräch komme? Mit welchen Erwartungen werde ich von Schüler-/Elternseite konfrontiert? Wie schätzen mich die anderen Kolleginnen und Kollegen ein? Kann ich den vielfältigen Anforderungen gerecht werden? Was muss ich alles wissen, können, leisten? Mit welchen Widrigkeiten und „Widerständen“ werde ich es zu tun haben? Woher und von wem kommt der „Gegenwind“?

Es ist zu unterscheiden: Angst kann eine Alltagserscheinung sein: vor einer Prüfung, vor dem Zahnarzt, vor Spinnen ... (damit kann man lernen umzugehen). Angst kann wie eine Lähmung auftreten – mit pathologischen Symptomen. Men-

schen mit Phobien benötigen Beratung, Hilfe, Therapie. Angst stellt ein Warnsignal dar, ist gleichsam ein feinfühliges Seismograf bei Gefahren und somit ein lebensnotwendiges Gefühl. Weiterhin ist Angst eine „natürliche“ menschliche Grundform, die zur menschlichen Existenz gehört: Der Psychologe F. Riemann nennt vier „Grundformen der Angst“ (gleichzeitig der Titel seines Buches):

Ängste: vereinnahmt zu werden; Dauerbindungen nicht halten zu können

3. der Dauertyp

Stärken: verlässlich und beständig („Man weiß bei ihm/ihr, woran man ist“)

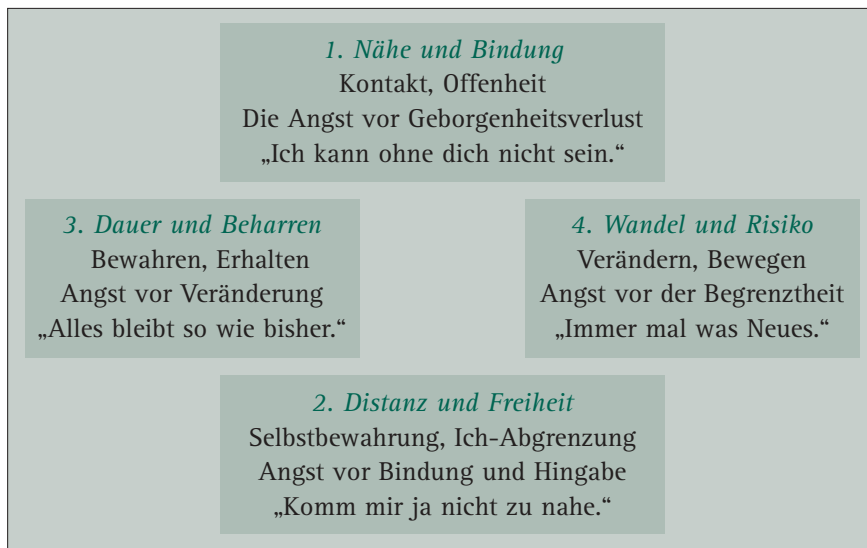
Schwächen: unbeweglich, schwerfällig („Mensch, ist der/die aber stur“)

Ängste: vor Neuem, Unerwartetem; Angst vor Risiko

Umwelt verlieren (es braucht zwei, damit einer sich kennen lernt). Der Dauertyp braucht den Wandeltypen, sonst würde er erstarren (Leben ist Bewegung). Der Wandeltyp braucht den Dauertypen, sonst würde er „zerfließen“ (Ruhe als Gegenpol zur Bewegung).

Folgende Empfehlungen können von Unsicherheiten und Ängsten zur Sicherheit führen: Was andere über eine Person sagen, hat mehr mit ihnen selbst als mit dieser Person zu tun (im Guten wie im Schlechten). Ich „ziehe mir nicht den Schuh anderer an“, aber ich sehe ihn mir an. Ich kann selbst bestimmen, von wem ich mich und wodurch ich mich verunsichern lasse.

Ich stehe zu meiner Unsicherheit. Sie zu überspielen ist viel anstrengender! Meine eigene Unsicherheit gut zu behandeln ist förderlich für meine Zunahme an Sicherheit. Unsicherheit schafft Solidarität und Nähe unter den Unsicheren, sie fördert die Kreativität, mehrt den Ideenreichtum und gibt anderen die Chance zu helfen. Wer nur noch Sicherheit will, verpasst das halbe Leben. Zu seinen Unsicherheiten und Ängsten stehen bedeutet, den ersten Schritt zur Sicherheit tun.



Im Umgang mit diesen Ängsten und Grundimpulsen ist es sinnvoll, nach den Stärken und Schwächen jeder dieser Persönlichkeitsstrukturen zu fragen:

1. der Nähe-Typ

Stärken: kontaktfreudig, ansprechbar („Wie gut, dass es dich gibt.“)

Schwächen: aufdringlich, vereinnahmend („O, schon wieder du.“)

Ängste: nicht genügend anerkannt/ geliebt zu werden; verlassen zu werden

2. der Distanztyp

Stärken: unaufdringlich, eigenständig („Er/sie übernimmt Verantwortung“)

Schwächen: distanziert, unnahbar („Schade, dass er/sie sich immer zurückzieht“)

4. der Wandeltyp

Stärken: ideenreich, kreativ („Die Welt ist voller Bewegung und Vielfalt“)

Schwächen: unruhig, immer auf Achse („Wo steckt er/sie schon wieder?“)

Ängste: zu erstarren; sich in Langeweile zu verlieren; das Leben zu verpassen

Es gibt kein Leben ohne Ängste, ohne Spannungen, ohne Hin- und Hergerissensein. Wir können lernen, mit unseren Stärken und Schwächen zu leben; wir brauchen uns gegenseitig: Der Nähetyyp braucht den Distanztypen, sonst würde er sich im anderen verlieren (zu sich selbst kommen). Der Distanztyp braucht den Nähetyypen, sonst würde er den Kontakt mit der

