

## „Bleib gesund!“ – Die Wirkkraft des Chairperson-Postulats der TZI für mich als Lehrkraft entdecken

*„Sei dein eigener Chairman, der Chairman deiner selbst. Das bedeutet:*

*a) Sei dir deiner inneren Gegebenheiten und deiner Umwelt bewusst.*

*b) Nimm jede Situation als Angebot für deine Entscheidungen. Nimm und gib, wie du es verantwortlich für dich selbst und andere willst.“*

(Ruth Cohn, zit. nach Handbuch S. 95<sup>1</sup>)

Sonja, eine erfahrene und angesehene Lehrerin, schaut mich irritiert und leicht kopfschüttelnd an. Ich erzähle ihr gerade, dass ich manchmal während des Unterrichts meine Füße auf die Taschenhalterung eines Schultisches lege. „Das würde ich mich nie trauen!“ Nun blicke ich sie fragend an. „Es könnte ja jemand reinkommen. Der sieht mich dann so sitzen und denkt sich vielleicht, dass ich mir einen faulen Lenz mache und mein eigenes Fach nicht ernst nehme.“

Morgens kurz nach halb acht. Der Konrektor kommt hastig ins Lehrerzimmer geeilt mit einigen Zetteln in der Hand. Einige Kolleginnen zucken zusammen und verdrehen die Augen, andere versuchen sich unsichtbar zu machen, da und dort ist empörtes Gemurmel zu hören: Vertretungspläne, auch heute wieder!

Schon kommt der Konrektor auf mich zu. Es tue ihm Leid, auch ich müsste in der 3. und 4. Stunde Schülerinnen und Schüler der 8a in meine Klasse nehmen, es gebe Engpässe.

Innerlich seufze ich, aber ich nicke ihm zu. Ich weiß, wenn ich demnächst auf meine Fortbildung fahren werde, wird mir die Schulleitung keine Steine in den Weg legen. Dann wird es eine Vertretungslösung für meinen Unterricht geben.

Schulhaus, Altbau, 3. Stock. Ich eile aus der Pausenaufsicht atemlos die Treppen hoch. Vor dem Relizimmer Geschubse und Geschrei. Der katholische Kollege im Raum nebenan ist noch nicht da, muss wahrscheinlich im Lehrerzimmer mit einer Klassenlehrerin etwas abklären – uns Fachlehrkräften reicht dafür die Pausenzeit ja nie.

Ich sperre mein Klassenzimmer auf. Die einen drängen hinein, die anderen vergnügen sich weiterhin mit ihren katholischen Mitschülerinnen und Mitschülern. Ich mahne sie zu kommen. Hoher Lärmpegel. „Sperren Sie uns auch auf?“ Eine Frage, die eine Aufforderung ist oder zumindest in meinen Ohren so klingt. Die Entscheidung darüber muss in Sekundenschnelle fallen. Ich sperre nicht auf, werde dafür mit bösen Blicken beworfen und von einigen Schülern angemault.

Gleichzeitig versucht mir eine Schülerin deutlich zu machen, wie blöd ihr Klassenlehrer sei, der ihr einen Verweis gegeben habe für nichts und wieder nichts. Ich schiebe mich hörend, redend, um mich schauend ins Klassenzimmer und schließe die Tür. Endlich an meinem Pult angekommen, wünsche ich mir nur noch Ruhe und endlich mal eine Pause.

Drei Szenen aus dem Schulalltag. Gesundheitsfördernd – gesundheitsbedrohend?

Auf einer Tagung zum Thema „Themenzentrierte Interaktion und Salutogenese“ haben sich Lehrende diverser Fachrichtungen in einem Workshop mit der Frage auseinandergesetzt, was und wie das Chairperson-Postulat der TZI zur LehrerInnengesundheit beitragen kann.

---

<sup>1</sup> Handbuch Themenzentrierte Interaktion (TZI), hg: Schneider-Landolf/Spielmann/Zitterbarth, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2009

***„Leite dich selbst bewusst: Sieh nach innen, wie es in dir aussieht, was du möchtest und sollst. Und nach außen, was es dort gibt, und entscheide zwischen allen Gegebenheiten, was und wie du etwas tun willst.“***

(Ruth Cohn, nach Handbuch S. 96)

Sonja, die Kollegin, ist verblüfft darüber, dass ich mir mitten im Unterricht kleine Pausen der Erholung gönne. Während ich selbst mich nie gefragt habe, was ein Kollege denken könnte, der mich so sitzen sähe, geht ihre Sorge nach außen hin zum Globe bzw. zur Gruppe Kollegium. Nicht, dass auch die Schülerinnen und Schüler eine entspannte Sitzhaltung wählen könnten, beunruhigt sie. Sie hätte nichts dagegen einzuwenden. Die Befürchtung, möglicherweise ein schlechtes Vorbild abzugeben, spielt in ihren Gedanken keine Rolle. Vielmehr bewegt sie innerlich, welche Meinung die anderen Kolleginnen und Kollegen von ihr haben könnten, dass diese Rückschlüsse von ihrem Verhalten auf die Qualität ihres Unterrichts ziehen könnten. Ihr sei es bisher nicht in den Sinn gekommen, dass sie als Lehrerin ein Recht darauf haben könnte, im Unterricht auch für sich selbst zu sorgen.

Ich erzähle ihr vom Chairperson-Postulat der TZI und meinen Erfahrungen damit.

Wir kommen beide zu der Erkenntnis, dass wir gut daran tun, selbst in der Balance zu bleiben, gerade als stark geforderte Lehrkraft. Wir gewinnen Lust an der Idee, in Zukunft mehr auf uns selbst zu achten, ruhig egoistischer zu sein, unsere Potentiale zu entwickeln und so dem vielleicht eines Tages drohenden Burnout ein Schnippchen zu schlagen.

Kurzfristige Unterrichtsvertretungen bedeuten meist Stress. Der Ärger darüber ist in Kollegien greifbar und hörbar: „Auch das noch, wo doch schon ...!“

Warum und wie gelingt es durchaus etlichen Kolleginnen und Kollegen, in diesen und ähnlichen Situationen trotz widriger Umstände gelassen zu bleiben?

Diese Lehrpersonen wissen, dass sie im Moment den Globe mit seinen zusätzlichen Anforderungen nicht verändern können und dass es eine Verschwendung eigener Kraftressourcen wäre, sich jetzt über etwas aufzuregen, auf das sie keinen Einfluss haben. Ihr Einverständnis mit der Vertretungsplanung der Schulleitung gibt dieser die nötige Handlungsfähigkeit zurück. Für eine eventuell nötige Klärung von übermäßiger Vertretungsbelastung gibt es andere, bessere Orte und Zeiten als die akute, morgendliche Notlage.

Beim Abwägen meiner Reaktionsmöglichkeiten bleibe ich die Vorsitzende meiner selbst, wenn ich meinen Blick weite, z.B. mir auch die Situationen vorstelle, in denen ich die Solidarität und Unterstützung des Kollegiums brauche. Die dynamische Balance im Wechselspiel von Nehmen und Geben kann hier der Schlüssel zu mehr Gelassenheit sein, einer überaus wichtigen Voraussetzung für Gesundheit. *„Nimm und gib, wie du es verantwortlich für dich selbst und andere willst.“*

Was treibt mich die Treppe so schnell hoch, dass ich atemlos ankomme? Ist es mein Pflichtgefühl? Die strukturell vorgegebene, in Deutschland gesellschaftlich akzeptierte und von mir übernommene und gelebte Norm, pünktlich den Unterricht zu beginnen? Was ich von den Jugendlichen erwarte, möchte ich selbst vorleben, also beeile ich mich und bin ein gutes Vorbild. Wenn ich in mich hineinhorche, entdecke ich aber auch die Angst, die Jugendlichen könnten beim Warten Rambazamba machen. Vielleicht würde es mir nicht gelingen sie zu beruhigen, ich müsste den Unterricht mit aufgedrehten Jugendlichen beginnen. Und ich wäre dann für den ganzen Lärm verantwortlich. So meine Selbstwahrnehmung, so meine Vermutungen hinsichtlich möglicher Schuldzuweisungen durch Kolleginnen und Kollegen. Kontrollverlustsängste? Meine Fantasien spielen mir einen Streich, diffuse Befürchtungen setzen mich unter Druck und treiben mich an.

Ich „blicke nach innen und nach außen“ und stelle fest: Käme ich mit ein paar Minuten Verspätung, dafür aber gelassen nach oben, könnte ich mit der vorbefindlichen Stimmung der Gruppe und einzelner Schülerinnen und Schüler wahrscheinlich besser umgehen. Der Kollege hätte seine Schäfchen inzwischen vielleicht schon eingesammelt. Irgendwie wäre ich menschlicher,

würde nicht nur die Rolle der perfekten Lehrerin nach außen tragen. Ein kleines Späßchen könnte die Situation entschärfen. Und wie wäre es eigentlich mit einem kurzen Klagen, dass auch mir als Lehrerin die Pausen immer viel zu kurz sind? Das würde uns verbinden, wir hätten ein gemeinsames Thema.

Jeder Schultag ist ja eine neue Chance zu üben: *„Sei dein eigener Chairman. ... Nimm jede Situation als Angebot für deine Entscheidungen. Nimm und gib, wie du es verantwortlich für dich selbst und andere willst.“*

Ich will die Gelegenheiten ergreifen und üben:

Mir die Zeit zu nehmen, die ich brauche, um gelassen aus der Pausenaufsicht ins Klassenzimmer zu kommen. Die Verantwortung für ein angemessenes Verhalten vor dem Klassenzimmer bei den Jugendlichen zu belassen und nicht an mich zu ziehen. Üben will ich, meine eigenen Körpersignale zu beachten und sie ernst zu nehmen.

Wir können den Unterricht gemeinsam mit einer Atempause beginnen.

In meiner Unterrichtspraxis habe ich in den Doppelstunden sogenannte „10-Minuten-Übungen“ eingeführt: Zehn Minuten zum Ankommen im Klassenzimmer und in der Gruppe. Zehn Minuten Zeit um ruhig zu werden, sie und ich. Zehn Minuten für Befindlichkeiten, Betroffenheiten und Gefühle. Zehn Minuten Konzentrationsübungen. Zehn Minuten für Spiel und Spaß. Zehn Minuten für mich und für uns.

Als Lehrende und Leitende muss ich mich einer Vielzahl von Anforderungen stellen. Schnell können sich dabei der Spaß an der Arbeit und die eigene Gesundheit aus dem Staub machen, weil sich meine Wahrnehmung auf Begrenzungen und Schwierigkeiten fokussiert statt auf Möglichkeiten und Chancen.

Als ein Kollege und ich zu Beginn einer Fortbildung zum Thema „Jahrgangübergreifend Religionsunterricht erteilen“ von den Herausforderungen als Chance sprachen, wurde uns von einigen Teilnehmenden Zynismus vorgeworfen. Wir hatten den Leidensdruck der Kolleginnen und Kollegen unterschätzt.

Der berufliche Alltag war für sie so bedrängend geworden, dass unsere Kursidee, weg vom Klagen hin zum Handeln und Verändern zu kommen, wie Hohn in ihren Ohren klang. Im Laufe des Seminars war es dann eine Freude mitzuerleben, wie Teilnehmende – angeregt durch Impulse aus der TZI – Perspektivwechsel vollziehen und für sich neue Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten entdecken konnten.

Der Blick auf das Vier-Faktoren-Modell der TZI und die dynamische Balance ermöglichte es ihnen, neben dem Lehrplan und Unterrichtsstoff auch die anderen Faktoren als Aspekte lebendigen Lehrens und Lernens wahrzunehmen. Für einige wurde das Chairperson-Postulat zur neu entdeckten Erlaubnis, in Freiheit und Verantwortung gestalterisch mit den schwierigen strukturellen Gegebenheiten umgehen zu können.

Wenn ich für mich meine eigene Chairperson und das Prinzip der dynamischen Balance erkennen und leben lerne, kann ich in Schule und Unterricht lebendiges Lernen und Leben erfahren und ermöglichen, allen Widrigkeiten und Rückschlägen zum Trotz.

*Text in leicht veränderter Fassung aus: "Salutogenese und TZI - Von der Lehrerpersönlichkeit zur Lehrgesundheit, von der Salutogenese zur gesunden Organisation", Ulrike B. Meyer (Hg), Schriftenreihe der Fachgruppe Lehrende in Schule und Hochschule e.V., Heft 2, 2013*

*Das Heft kann für 5.- € (inklusive Versand) bestellt werden über: [fachgruppelehrendeTZI@supra-net.net](mailto:fachgruppelehrendeTZI@supra-net.net)*