

Mit belastenden Situationen umgehen und ein stabiles Vorbild sein

„Ich möchte das Kind am liebsten mit nach Hause nehmen“ war der Ausspruch einer Lehrerin während eines Workshops zum Umgang mit Stress. Worum ging es? Ein unter Umständen misshandeltes Kind löste bei einer Lehrerin ein Dilemma aus. Sie wollte das Kind nicht im Stich lassen, war dadurch aber, neben einem bereits anstrengenden Alltag, noch schwerer belastet und ging sogar mit dem Gedanken an dieses arme Kind in den – unruhigen – Schlaf.

Wie gehen wir mit solchen Dilemmas um? Wie können wir uns im Umgang mit belasteten Kindern aber auch ihren Eltern und unseren KollegInnen abgrenzen und dürfen wir das überhaupt? Was machen herausfordernde Situationen mit uns und wie können wir innere Gelassenheit im Umgang mit ihnen erlernen oder festigen? Ich gehe nicht auf konkrete Hilfsangebote ein, sondern unterstütze Sie dabei, sich auch in herausfordernden Situationen mit einem guten und sicheren Gefühl wiederzufinden, um ein stabiles Vorbild für die Kinder und Jugendlichen sein zu können.

Empathie versus Mitgefühl

Ende letzten Jahres rief mich eine befreundete Lehrerin an, weil sie sich in einem tiefen Burn-out befand. Sie brauchte eine Auszeit, hat diese erfolgreich durchgeführt, war allerdings für etwa neun Monate krankgeschrieben und konnte in dieser Zeit für keines der ihr anvertrauten Kinder da sein. Dabei waren es unter anderem die vielen teilweise hoch belasteten Kinder, die sie mit in den Burn-out geführt haben. Kinder, die in ihr eine Vertrauensperson sahen, sich ihr anvertrauten mit ihren jugendlichen Ängsten und Sorgen und sich bei ihr wohlfühlten, wo häufig zu Hause keine gesunde Struktur mehr vorhanden war.

Der Satz „Ich kann diese Kinder doch nicht im Stich lassen“ war einer der häufigsten von ihr zitierten Sätze. Und das Ganze entspringt einer großen Menschlichkeit mit einer tief empfundenen Empathie für die jungen Seelen und ihren teils schwer verdaubaren Geschichten.

Wer sich aber einmal näher mit dem Wort Empathie beschäftigt, der wird feststellen, dass eine stark ausgeprägte Empathie bedeutet, dass das Gefühl (und Leid) eines anderen Menschen im eigenen Körper erlebt wird, mitgeföhlt wird und entsprechend mitverarbeitet werden muss.



SICH ABGRENZEN, OHNE AN MENSCHLICHKEIT ZU VERLIEREN

Und eine Frage muss dabei gestellt werden: Ist das hilfreich und heilsam?

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Flugzeug neben einem Kind. Der Sauerstoff ist ausgefallen und die Sauerstoffmasken fallen herunter. Wenn Sie nun das aktuelle und noch bevorstehende Leid des Kindes empathisch wahrnehmen und ihm naturgemäß helfen wollen, ist es dann eine gute Idee, dem Kind zuerst die Maske aufzuziehen? Nein, natürlich ist es das nicht. Wenn Sie nicht zuerst sich selbst helfen – dabei aus dem Tunnel der Empathie heraustreten –, dann gefährden Sie das Leben des Kindes und Ihr eigenes.

Und selbst, wenn Sie jetzt denken, Sie seien schnell genug und könnten dem Kind die Maske überziehen, bevor Sie sich selbst retten, stellt sich folgende Frage: Was tun Sie, wenn es zwei Kinder sind? Oder fünf? Oder 30?

Im Klassenzimmer kommt diese Situation häufig vor und der einzige Unterschied zum Beispiel mit den Sauerstoffmasken im Flugzeug ist die deutlich längere Zeitachse!



Natürlich können Sie für die Kinder mehr da sein als für sich selbst, vielleicht sogar über einige Jahre hinweg. Aber wenn Sie sich selbst nicht an die erste Stelle setzen – wenn die Unterstützung der anderen Menschen über Ihre eigene gestellt wird, wenn Sie sich „aufopfern“ –, dann werden Sie langfristig nicht mehr für diese Kinder da sein können und sich selbst und auch der eigenen Familie „wegbrechen“.

Weil dies aber nicht über Nacht geschieht, sondern in langen Prozessen, in denen zunächst die Lifestyle-Gewohnheiten dem gestressten Leben angepasst werden (siehe „Wie wirkt Stress im Körper“, SCHULWELT NRW 10/2023), ist es in unserer Wahrnehmung und in unserer Erwartungshaltung der gesellschaftlichen Wahrnehmung gegenüber sehr schwierig, „gesund egoistisch“ zu sein.

Ich habe sehr häufig Lehrerinnen und Lehrer erlebt, die in unseren psychosomatischen Kliniken behandelt wurden. Einem überwältigenden Anteil dieser Menschen konnten wir sehr gut und nachhaltig helfen und die meisten dieser Menschen sagen nach einer Behandlung auch „Ich bin es mir wert gesund zu sein und als gesunder Mensch bin ich für die Kinder und Jugendlichen, aber auch für die Eltern und meine Kolleginnen und Kollegen sehr viel wertvoller“.

Menschen in schweren Lebenskrisen kann man also nachhaltig helfen, jedoch ist es wichtig, die Frage zu stellen, ob jeder Mensch erst in eine schwere Krise geraten muss, um diese Lebenslektion zu erlernen, oder ob es Möglichkeiten gibt, um sich schon früher mit diesem Thema zu beschäftigen und zwar so konstruktiv, dass Lehrerinnen und Lehrer zwar unendlich viel „Mitgefühl“ haben können, aber nicht jedes Schicksal zu ihrem eigenen Burn-out fördernden Stressor machen.

Denn im Unterschied zur Empathie zeichnet sich das Mitgefühl als eine Motivation und weniger als eine Emotion aus und es fällt leichter sich dann abzugrenzen, ohne an Menschlichkeit zu verlieren.

Ein Kollegium, das Gesundheit, „positive Abgrenzung“ und Austausch fördert, ist als deutlich resilienter einzuschätzen als ein Kollegium, das sich Tag für Tag für die Kinder aufopfert und über den Lauf der Zeit immer mehr auf dem Zahnfleisch läuft.

Und Mehrbelastungen innerhalb eines Kollegiums durch ausgefallene Kolleginnen und Kollegen gibt es mittlerweile ja auch schon in nicht mehr unwesentlichen Ausmaßen, was die Notwendigkeit der Priorisierung der eigenen Gesundheit weiter unterstreicht.

Die inneren Antreiber

Unsere Art mit Herausforderungen und belastenden Situationen umzugehen, hängt aber nicht nur davon ab, wie wir die Situation objektiv bewerten. Wir wissen, dass wir, wenn wir ruhig und ausgeglichen sind, objektive und gute Entscheidungen treffen können. Unter Druck kann sich das ändern. Deshalb ist es von Vorteil, wenn wir unsere eigenen Antreiber, die unsere Reaktionen mitbestimmen können, kennen, um in angepasstem Maße zu reagieren.

Die inneren Antreiber entstehen aus unseren Glaubenssätzen, die sich häufig bereits früh in unserer Kindheit ausgeprägt haben. Es werden fünf innere Antreiber unterschieden:

- „Mach es allen recht“,
- „Sei schnell“,
- „Sei stark“,
- „Sei perfekt“ sowie
- „Streng dich an“.

Jeder Mensch ist in die eine oder andere Richtung der inneren Antreiber ausgeprägt, meistens sind ein bis zwei Antreiber diejenigen, die die größte Rolle für uns spielen.

Die inneren Antreiber sind keineswegs negativ. Wenn wir uns unser Leben wie eine Autofahrt vorstellen, dann würden im normalen Verlauf die inneren Antreiber auf der Hinterbank sitzen und wir würden je nach Bedarf mal einen davon auf den Beifahrersitz holen, damit er uns unterstützen kann.

Wenn wir nun aber ein hohes Maß an Stress erleben und das Gefühl haben, dass wir die Kontrolle nicht mehr haben (zum Beispiel ein kompliziertes Elterngespräch oder ein unter Zeitdruck durchgeführtes Gespräch unter Kollegen, um einen Ausfall zu kompensieren), dann kann es passieren, dass einer dieser Antreiber nicht nur auf dem Beifahrersitz Platz nimmt, sondern uns direkt ins Steuer greift. Wir verlieren die Kontrolle und reagieren in einer Art und Weise, die uns im Nachhinein als unangemessen erscheint oder uns peinlich ist.

Es ist normal, dass dies hin und wieder passieren kann. Allerdings nimmt die Menge der Situationen stetig zu, in denen wir uns selbst oder gegenüber Kolleginnen, Kollegen und Eltern „vergessen“ und überreagieren, kreieren sie neue Probleme, die durch diese Konflikte entstehen.

Es ist daher unglaublich wertvoll, seine inneren Antreiber zu kennen und im ersten Schritt wahrzunehmen,

AUTOR



Fritjof Nelting, Geschäftsführer von befreit lehren, (Gezeiten Haus Holding GmbH, Wesseling), Dozent und Fortbildner für Schulen, Co-Host des Familien- und Bildungskompass

wenn wieder einmal ein innerer Antreiber die Kontrolle übernommen hat.

Gleichzeitig ist es sehr wertvoll, wenn man sich insbesondere mit Kolleginnen und Kollegen darüber austauschen kann, wie es ihnen dabei ergeht, denn es gibt Konstellationen von inneren Antreibern, die sich unter Stress ungünstig auswirken.

Ein Beispiel: Ein/e Vorgesetzte/r mit dem eigenen inneren Antreiber „Sei schnell“ sagt dem/der Mitarbeiter/in, dass eine Präsentation, die in zehn Minuten gehalten werden soll, noch einmal überarbeitet werden soll. Diese Situation kann für die Fachkraft einen großen Stressor darstellen, da sie mit ihrem inneren Antreiber kaum in der Lage sein wird, der Aufforderung nachzukommen.

Wenn beide Personen sich ihrer inneren Antreiber jedoch bewusst sind, dann könnte es zu folgendem Zusatz kommen: Vorgesetzte/r: „Ich weiß, dass das für Sie jetzt nicht schön ist, weil Sie die Dinge gerne perfekt machen, allerdings habe ich nur zehn Minuten Zeit und bin froh über das in dieser kurzen Zeit bestmögliche Ergebnis.“

Lernen Sie Ihre inneren Antreiber und die Ihrer Kolleginnen und Kollegen kennen und helfen Sie sich und Ihrem Kollegium damit, überfordernde Situationen einzugrenzen und oftmals gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Online-Tests zu den inneren Antreibern gibt es anonym und kostenlos.