

„Schaffe ich die Schule - oder schafft die Schule mich?“

Helga Graudenz/Klaus Girle

„Schaffe ich die Schule – oder schafft die Schule mich?“ - so lautete das Thema eines zweistündigen Workshops, der jeweils am Vor- und Nachmittag im Rahmen der Veranstaltung „Gesunde Schule“ am 28. 02. 2008 an der Universität Osnabrück durchgeführt wurde.

Bei dem aktuellen, brisanten und die eigene Person sehr berührenden und sensiblen Thema konnte es in den zwei Zeitstunden nicht um das Erlernen eines besonderen Stils oder einer Methode gehen. Vielmehr wurden konkrete, berufsspezifische Konflikt- und Belastungssituationen besprochen und nach einem günstigeren, entlastenden Umgang mit schwierigen Situationen gesucht. Das konkrete Ziel des Workshops war demzufolge die Erweiterung von Handlungsspielräumen aller Gruppenteilnehmer/innen.

Der Workshop gliederte sich in einen kurzen theoretischen und einen längeren praktischen Teil.

Im ersten Teil wurde das Thema durch das Kurzreferat „Was bedeutet Ausbrennen – und wie kann ich es verhindern?“ in den Fokus gerückt.

Im zweiten Teil ging es um eine Bestandsaufnahme der eigenen Berufssituation mit anschließendem Entwickeln von Perspektiven in Kleingruppen – unter der Fragestellung „Individuelle Belastungen und Entlastungswünsche“.

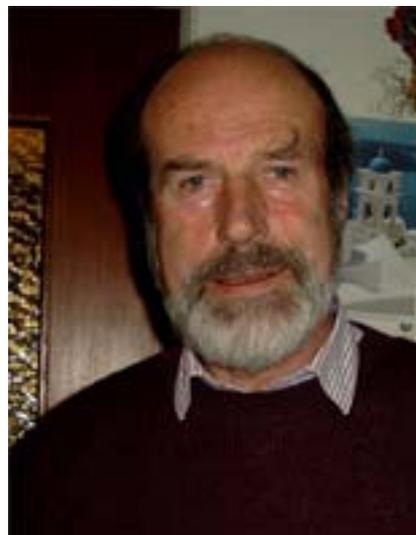
Im theoretischen Teil stand die Burnout-Problematik im Mittelpunkt, von der nicht nur ältere Menschen betroffen sind; auch junge Leute können damit zu tun haben. (Aktuelle Beispiele dazu finden wir im Bereich des Leistungssports).

Sehr eindringlich ist dabei das Bild einer leer gelaufenen Batterie, deren Lichtmaschine defekt ist.

Burnout ist daher eine langandauernde, zu hohe Energieabgabe für zu geringe Wirkung bei ungenügendem Energienachschub. Das bedeutet, dass im



Helga Graudenz



Klaus Girle

Zentrum von Burnout meistens Ziele, Wünsche und Bedürfnisse stehen, die entweder gar nicht, nicht mehr oder nur unter Hintanstellung der meisten anderen Ziele zu realisieren sind.

Darüber hinaus nehmen aber auch die sich vermehrt verschlechternden strukturellen Bedingungen an den Schulen als eine weitere Ursache für das Ausbrennen von Kolleginnen und Kollegen verstärkt an Bedeutung zu. Hier nur einige Beispiele der letzten Zeit:

- OS - Abschaffung (und ihre „Spätfolgen“)
- Leistungskontrollen und Prüfungen
- Sortierung
- Output-Orientierung der Schule
- Schule als Wirtschaftsunternehmen
- Schulinspektion
- EiSchu
- Einzug neoliberalen Gedankenguts in die Schulen („Der Markt wird es richten“)
- Entdemokratisierung

Warnsymptome können vielfältiger Art sein. Sie reichen z. B. von Hyperaktivität, dem Gefühl, nie Zeit zu haben, Verleugnung eigener Bedürfnisse, chronischer Müdigkeit, Verlust positiver Gefühle gegenüber „Klienten“, Verlust der Empathie, Zynismus bis zu Konzentrations- und Gedächtnisschwund, der Unfähigkeit zu klarer Anweisung, Schlafstörungen, Herzklopfen, Albträumen,...

Aber: Von besonderer Bedeutung ist die Erkenntnis, dass Burnout veränderbar ist!

Der praktische Teil des Workshops stand ganz im Zeichen der aktiven Auseinandersetzung mit den berufsspezifischen Problemen der einzelnen Teilnehmer/innen.

Für jede Kollegin/jeden Kollegen wurde ein Lösungsansatz für ihre/seine spezielle derzeitige Belastung erarbeitet.

Die Gruppen (zu viert oder zu fünft) bildeten sich auf dem „Markt der

Möglichkeiten“, auf dem sich Kollegen/innen mit ähnlichen Belastungsschwerpunkten zu-sammenfanden.

Es ergab sich in beiden Workshops ein breites Spektrum von Belastungen, von denen hier nur punktuell einige aufgeführt werden sollen:

- *Riesiger Zeitaufwand bei Korrekturen von Oberstufen-Klausuren*
- *Zusätzliche Arbeit durch Programme, Konzepte, Entwicklung von...*
- *Zu wenig Zeit für Schüler/innen durch Arbeiten, Tests und Gutachten*
- *Vielzahl der Aufgaben: unterrichten, erziehen, organisieren, beraten, verwalten...*
- *Zu viele bürokratische Auflagen: alles muss dokumentiert werden*
- *Zu hohe Fremdbestimmtheit durch Aufgaben/Rollen*
- *Zu starke Individualisierung der Kollegen/innen*
- *Einzelkämpfertum*
- *Das Gefühl, nie fertig zu sein*
- *Unmotivierte Schüler/innen*

In der Gruppenarbeit standen folgende Aktivitäten im Mittelpunkt:

- Darstellung der Problematik
- Reflexionen
- Erfahrungsaustausch - und damit verbunden die Aufhebung der Isolation
- Finden von Lösungsansätzen (auch spektakuläre und fantasievolle)

Zunächst rückte die Situation der einzelnen Teilnehmenden in den Blick, anschließend fand ein Austausch über verschiedene Sichtweisen statt.

Daraus wurden individuelle Perspektiven entwickelt und auf Stellwänden visualisiert.

Zusätzlich ging es auch um wechselseitige Unterstützungsmöglichkeiten und gemeinsame Veränderungsvorhaben.

Trotz der Kürze der Zeit wurden in den Gruppen für jede einzelne Kollegin/jeden einzelnen Kollegen ganz konkrete Schritte als Entlastungsmöglichkeiten erarbeitet mit der Option, möglichst gleich am nächsten Tag mit dem ersten kleinen „Vorhaben“ zu beginnen.

Zum Schluss stellten alle 14 (bzw. 15 im zweiten Workshop) Teilnehmer/innen auf farbigem Papier ein kurzes persönliches Motto oder ein konkretes Vorhaben dar.

Vielleicht hat dieser Workshop Kolleginnen und Kollegen ein wenig darin unterstützen können,

- die Gelassenheit zu finden, alles das hinzunehmen, was nicht zu ändern ist,
- ihre Kraft dort einzusetzen, was nicht länger zu ertragen ist,
- und die Weisheit zu erlangen, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Respekt.
Beratungsstelle für
psychosoziale
Konflikte
und **Mobbing** am
Arbeitsplatz!

Sabine Kuhn
Diplom-Pädagogin
Beratung nur nach
telefonischer Absprache!
0541-35 74 04 100
Selbsthilfegruppe