

Dialog zwischen innen und außen

Franziska Spalinger

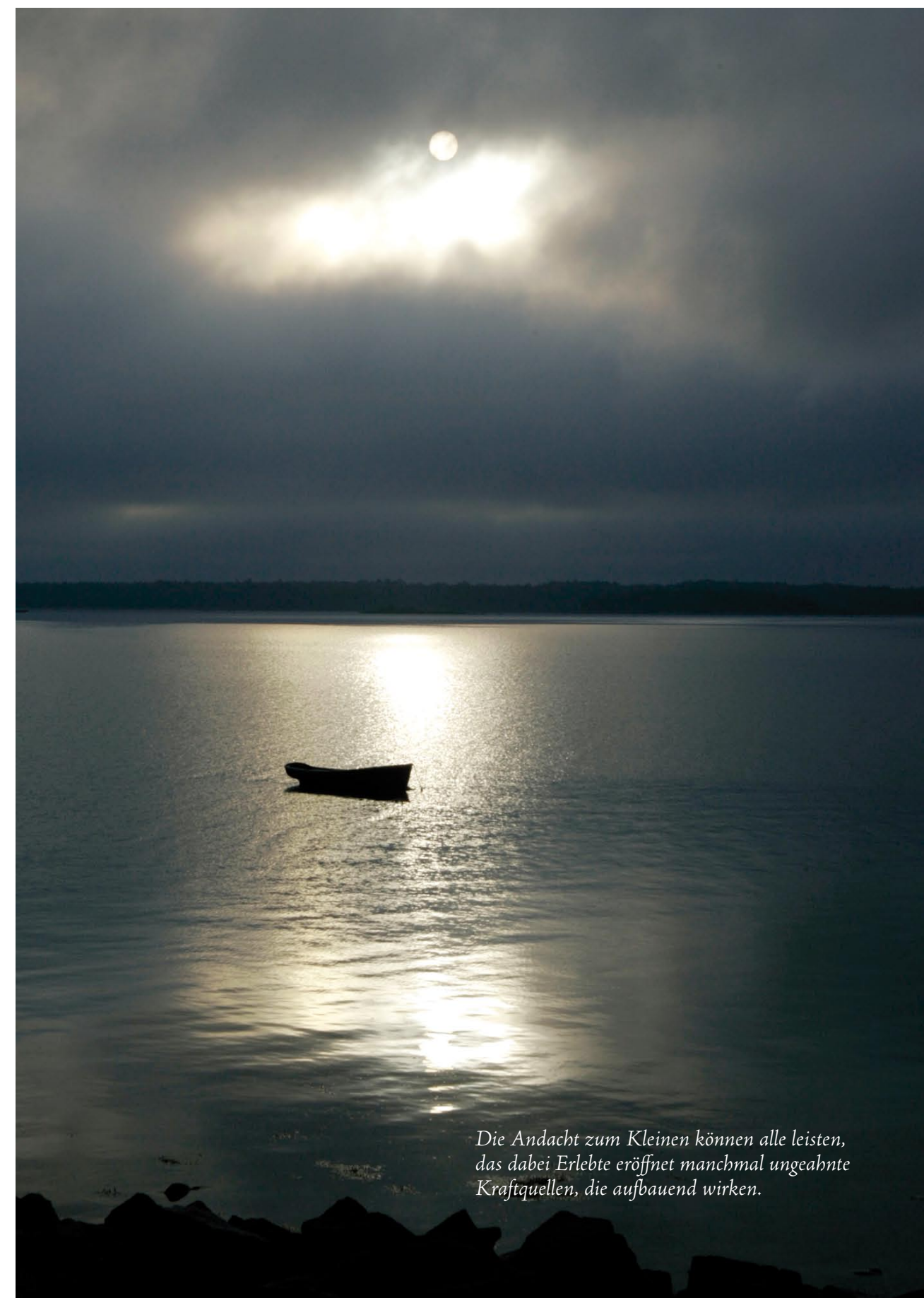
Blickt man auf die in den letzten 20 Jahren aufflammenden Themen im sozialen, psychologischen und medizinischen Bereich, so kann man leicht Schwerpunkte erkennen, die in den Medien breiten Niederschlag gefunden haben. Das so genannte POS-Phänomen ist längst verschwunden, von Phosphatgeschädigten wird momentan kaum berichtet, das Thema der sexuellen Übergriffe hat seine Spitze erreicht, die Ergebnisse der modernen Hirnforschung haben Hochkonjunktur. Relativ neu aufgekommen ist das Thema Mobbing. Auch das vorliegende Themenheft zum Thema Burn-out-Syndrom reiht sich in die verschiedenen aktuellen Abhandlungen, Untersuchungen und Veranstaltungen ein. – Handelt es sich also nur um ein Modethema, das von Trendforschern aufgegriffen und »auf den Markt« geworfen wird?

Befasst man sich etwas näher mit dem Phänomen Burn-out, so erstaunt es eigentlich nicht, dass es sich bei Menschen in sozialen Berufen zu häufen scheint. Dazu gehört vor allem die Berufsgruppe der Pädagogen. Die pädagogisch tätigen Menschen werden durch den Umbau im Bildungswesen seit geraumer Zeit zunehmend gefordert. Da dieser Umbau noch lange nicht abgeschlossen ist, werden sie immer wieder aufs Neue von möglichen Bestimmungen, Auflagen und Forderungen verunsichert. Neue Lehrpläne werden herausgegeben, Berichte und Dokumentationen sollen verfasst, Portfolios angelegt werden und vieles mehr.

Haben da nicht schon einige von uns innerlich gestöhnt, da der Berg des zu Leistenden nicht kleiner, eher größer wird? Dass da ein Lebensgefühl von »Ich mag nicht mehr« entstehen und es schließlich zu Burn-out-Symptomen kommen kann, liegt auf der Hand. Denn die stetigen Anforderungen von außen können uns selber innerlich stark unter Druck setzen. Es sind diese zwei Ausrichtungen, die aufeinander treffen, eine äußere und eine innere, und das Phänomen Burn-out tritt dann auf, wenn der Dialog zwischen innen und außen, zwischen inneren und äußeren Ansprüchen über längere Zeit nicht mehr gepflegt werden konnte.

Ansätze im Kleinen

Als Pädagogen stehen wir vor einer Vielfalt von Herausforderungen: Wir sind in der Regel Teil einer größeren Schulgemeinschaft, arbeiten mit Kollegen zusammen, betreiben unser »Kerngeschäft«, das Unterrichten der Kinder, und versuchen, mit den Eltern in eine Zusammenarbeit zu kommen. Den gesamten Bereich der Selbstverwaltung, der in Waldorfschulen üblich ist, lasse ich einmal unberücksichtigt, den Behördenbereich ebenfalls. Alle zu leistenden Aufgaben können wir besser erfüllen, wenn wir uns als Mensch wohl



*Die Andacht zum Kleinen können alle leisten,
das dabei Erlebte eröffnet manchmal ungeahnte
Kraftquellen, die aufbauend wirken.*

fühlen, wahrgenommen und anerkannt werden. Wie aber gehen wir mit den uns gestellten Aufgaben um?

Es kann immer wieder vorkommen, dass wir uns von den nie enden wollenden Anforderungen erdrückt fühlen und mit der Zeit auch meinen, nur noch fremdbestimmt zu sein. Das Lebensgefühl von »Ich sollte ...«, »Ich müsste« provoziert eine körperliche Anspannung, ein »Ich mag nicht mehr«, ein in sich Zusammensacken. Das eine kann als Verengung, das andere als Weitung bis hin zur Auflösung empfunden werden.

Das dialogische Prinzip, das ein Verhältnis zwischen den skizzierten Polaritäten herstellen kann, ist ein möglicher Schlüssel zur Vorbeugung vor drohendem Burn-out. Sich auf etwas einlassen, ohne sich dabei ganz zu verlieren, und sich abgrenzen, ohne in eine Erstarrung zu verfallen, bedarf einiger Aufmerksamkeit und Sorgfalt. Spüre ich als Erzieherin, dass ich nur noch funktioniere, zur Hülse werde, kann ich meiner Aufgabe, mich den Kindern als Vorbild und verlässliche Bezugsperson zur Verfügung zu stellen, nicht mehr nachkommen. In einem solchen Zustand mit kleinen Kindern zu arbeiten, ist eine große Belastung. Denn als Erziehende mit Kindern im Vorschulbereich sind wir auf verschiedenen Ebenen gefordert. Wir sollten uns künstlerisch ausdrücken können, im Haushalt eine praktische Hand haben, musikalisch und dichterisch begabt sein – um einige wesentliche Aspekte zu nennen. Eine Berufseinsteigerin »überlebt« oftmals in der ersten Zeit nur, weil sie das Gelernte und Erworbene anwendet, ohne sich selbst stark zu hinterfragen, warum gerade dieses oder jenes Märchen, dieses oder jenes Seidentuch für den Jahreszeitentisch gewählt wird. Mit der Zeit sollte aber jede Erzieherin, jeder Erzieher eine innere Begründung finden, warum der Arbeitsalltag in einer ganz bestimmten Weise gestaltet wird. Bemühen wir uns um eine innere Begründung, die nicht nur aus einem der vielen Bücher stammt, die uns heute zur Verfügung stehen, dann treten wir in einen Dialog mit unseren inneren Impulsen. Das »Hülsengefühl« kann abgebaut oder gar nicht erst aufgebaut werden, wenn sich Inneres mit Äußerem verbindet.

Diesen Vorgang kann man auch als »Interesse« bezeichnen, ein Aspekt, der fast banal scheint. Doch gerade im Alltäglichen verbergen sich Wahrheiten, und alle, die einmal ein Burn-out erleben mussten, wissen, dass der Ansatz im Kleinen und Unspektakulären eine große Entlastung dieses Zustands bedeuten kann. Ich selbst bin schon lange Zeit als Kindergärtnerin tätig und muss nicht mehr »überleben«. Die Abläufe im Alltag sind mir vertraut, ich habe einen Fundus an Erfahrung, kann auch einmal ein Märchen ohne Vorbereitung erzählen, ohne dass es gleich in seiner Wirkung nicht genügen würde. Aber gerade deshalb gebe ich mir immer wieder kleinere Aufgaben, die meine Aufmerksamkeit auf etwas ganz Bestimmtes richten. So habe ich mich einmal gefragt, wie sich jedes Kind im Raum bewegt und meine Aufmerksamkeit nur auf die Bewegungsformen des Kindes gerichtet. Die Aufgabenstellung erforderte einiges an Energie und Konsequenz meinerseits, doch das Resultat meiner Beobachtungen begeisterte mich. Ich konnte die Kinder plötzlich von einer ganz anderen Warte aus kennenlernen, bemerkte, dass sich gewissermaßen Grundstrukturen zeigen, die wir aus der Geometrie kennen. Ein Kind bewegte sich z.B. ausschließlich an den Wänden entlang, sehr peripher, ein anderes zog gerade Linien quer durch den Raum, ein drittes wiederum platzierte sich immer im Zentrum. Durch diese Beobachtungsaufgabe habe ich meinen Dialog zwischen innen und außen gepflegt,

es hat mich erfrischt und belebt. Es gäbe derer Beispiele noch viele. Wichtig scheint mir, dass man sich für eine Sache entscheidet, die auch durchgeführt werden kann,

also keine großen Vorhaben unternimmt, welche schon von vornherein zum Scheitern verurteilt sind. Lieber eine Woche lang dem morgendlichen Händedruck der Kinder nachspüren. Das kann ich leisten, diese Form von Aufmerksamkeit setzt mich nicht unter Druck.

In der Zusammenarbeit mit den Eltern werden wir zunehmend auch mit Erschöpfungserscheinungen konfrontiert. Auch da sind es die oftmals hohen Erwartungshaltungen, die den Dialog zwischen innen und außen erschweren. Dass die Kinder nicht selten als Partner angesprochen werden und Entscheidungen treffen, die die Erwachsenen fällen müssten, zeigt, dass auch schon die Kinder in diesen Kreislauf eingebunden sind. Hier gilt es, beratend zur Seite zu stehen, die Eltern in ihrer Erzieherkompetenz zu stärken, um somit gleichzeitig das Kind in seinem Kindsein zu entlasten. Auch Eltern stehen unter starkem Druck, und es erfordert einiges an Standhaftigkeit und Sicherheit, seinen Erziehungsweg zu gehen, da doch vieles als wichtig suggeriert wird: Babyyoga, Babyschwimmen, fremdsprachige Krabbelgruppe, musikalische Frühförderung und so weiter. Trotz oder eben gerade deshalb kommen die Kinder oftmals in einigen Bereichen der Entwicklung retardiert im Kindergarten an. Die Eltern stellen hohe Ansprüche an sich selbst, möchten sich als Individuum in der Partnerschaft, im Beruf und der Familie weiterentwickeln, was zu einer Fragmentierung der einzelnen Lebensbereiche führen kann.

Da sehr viele Aktivitäten an einem Tag stattfinden, der nach wie vor nicht länger als 24 Stunden dauert, kommt der Zeitfaktor mit ins Spiel. Wir können feststellen, dass das wirkliche Zeithaben ein kostbares Gut geworden ist, trotz all den Erleichterungen und Errungenschaften unserer Zeit. Immerzu müssen wir uns neu entscheiden, wie unsere Lebensgestaltung aussehen soll. Der Kräfteverschleiß im Verhandeln zwischen Eltern und Kindern von Dingen wie: Welche Turnschuhe, welche Brotsorte, welche Jacke möchtest Du, ist enorm. Da hat mir Henning Köhlers Frage an die Eltern: »Wann haben sie zum letzten Mal am Bett Ihres schlafenden Kindes gegessen?« schon oftmals in der Elternberatung geholfen, weil er damit auf die Notwendigkeit eines kurzen Innehaltens im Getriebenwerden des Alltags hinweist.

Diese Frage löst fast immer Tränen aus, da sie mitten ins Herz trifft und in ihrer Beantwortung veranschaulicht, wie man mit seiner Aufmerksamkeit umgeht. Erfahren kann man dabei, ob der Verlust an Verbundenheit und Vertrautheit schon eingesetzt hat. Sich nur einige kurze Minuten an das Bett seines schlafenden Kindes zu setzen, können alle Eltern, diese Zeit steht ihnen sicher zur Verfügung.

Es aber auch wirklich zu tun, erfordert einen inneren Entschluss, der oftmals durch das nicht enden wollende Getriebensein im Alltag nicht mehr möglich ist. Die Andacht zum Kleinen können alle leisten, das dabei Erlebte eröffnet manchmal ungeahnte Kraftquel-

Der von Rudolf Steiner entwickelte Schulungsweg kann zur Burn-out-Prävention sehr viel beitragen.

Alles im Alltag Integrierte unterstützt uns stärkend, alles von außen als Anspruch Empfundene wirkt anstrengend und abbauend.

len, die aufbauend wirken. Die Ressourcenfrage wird hier angesprochen, die in unserer schnelllebigen Zeit zu einer existenziellen Frage geworden ist.

So haben wir Erziehende auf uns selber zu achten, wie wir mit diesen Fragen umgehen. Zusätzlich müssen wir vermehrt den Eltern Hilfestellungen geben, damit sie ihre Aufbaukräfte erhalten können. Unser Kerngeschäft, das Arbeiten mit Kindern – in meinem Fall mit kleinen Kindern – bietet eine große Fülle von Ansatzmöglichkeiten: Wir bieten den Kindern einen intensiven Umgang mit den basalen Sinnesbetätigungen als Stärkung fürs Leben. Warum nicht selber einmal das Tasten als Wahrnehmungsübung pflegen? Das Bild der »Matroschka«, der russischen Puppe, kann diesbezüglich hilfreich sein. Sich von innen heraustasten, seine Grenzen erspüren, sich zu erweitern zur größten und dicksten Puppe, so dass viel Innenraum entsteht. Dieser Innenraum ist nicht an jedem Tag derselbe. Es gibt Tage, an denen wir nicht viel ertragen, andere wiederum, die viel Spielraum zulassen. Das Akzeptieren der jeweiligen eigenen Tagesform wirkt sehr entlastend und bewirkt, dass der Dialog von innen und außen aufrechterhalten bleibt. Wollen wir gesundheitsfördernde Pädagogen sein, kann eine solche »Matroschka-Übung« einen wertvollen Beitrag leisten.

Der von Rudolf Steiner entwickelte Schulungsweg kann zur Burn-out-Prävention sehr viel beitragen. Alles im Alltag Integrierte unterstützt uns stärkend, alles von außen als Anspruch Empfundene wirkt anstrengend und abbauend. In diesem Sinne möchte ich Mut machen, sich wieder vermehrt den kostbaren Kleinigkeiten des Alltags zuzuwenden.

Zur Autorin: Franziska Spalinger, Jahrgang 1955, Waldorfkindergärtnerin in Zürich, Dozentin an der Akademie für Anthroposophische Pädagogik (AFAP) Dornach, verheiratet, 3 Töchter.

Literatur:

Rudolf Steiner: Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten, GA 10, Rudolf Steiner Verlag, Dornach²³1982

Ders.: Anweisungen für eine esoterische Schulung, GA 245, Rudolf Steiner Verlag, Dornach⁴1999

Ders.: Nervosität und Ichheit, Vortrag vom 11.1.1912, GA 143, Rudolf Steiner Verlag, Dornach³1983

Ates Baydur (Hrsg.): Nebenübungen, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 2007

Markus Treichler: Der überforderte Mensch, Amtor Verlag, Heidenheim²2007

Henning Köhler: Von ängstlichen, traurigen und unruhigen Kindern, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1995