



Manfred Riegger

Lehrende an Katholischen Schulen – gesünder durch Spiritualität?

Sind Lehrende mit Spiritualität gesünder als Lehrende ohne? Psychologische und religionspsychologische Indizien sprechen dafür. Allerdings hängt es von der Art der Spiritualität ebenso ab, wie vom Gesundheitsverständnis. Nachdem beides geklärt ist, wird auf Spiritualität an Katholischen Schulen eingegangen, damit abschließend Perspektiven mit Angeboten zur spirituellen Praxis gegeben werden können.

1. Einleitung

Es scheint offensichtlich, dass der Lehrerberuf nicht der leichteste ist. Vielmehr sind ihm erhebliche Belastungen zu eigen. Da es aber viele Lehrpersonen gibt, die ihren Beruf mit Freude und Engagement ausüben, frage ich mich: Was erhält Lehrpersonen trotz der Belastungen in der Schule gesund? Ohne diese Frage hier umfassend beantworten zu können, gehe ich von der These aus, dass Spiritualität Gesundheit erhalten kann. Worauf fußt meine These?

Mein Ausgangspunkt ist eine österreichische Studie zur Befindlichkeit von Lehrenden mit dem Fach Religion, in der festgestellt wurde, dass bei diesen Lehrpersonen eine hohe Berufszufriedenheit und eine relativ geringe Burnout-Belastung von ca. 10% vorfindbar ist (vgl. Bucher 2005, 219). Dies überrascht umso mehr, als dieselben Lehrpersonen zum Teil hohen Belastungen (hohe Klassenstärken, Randstunden usw.) ausgesetzt waren.

Auf der Basis dieser Daten wurde deshalb die Hypothese aufgestellt, dass die hohe Zufriedenheit aus dem berufsbedingt vorhandenen Zugang zu Spiritualität herrühren könnte (vgl. ebd.). Vom Glauben gestützt erfahren Lehrende sich – auch in stressbehafteten Situationen – von Gott getragen. Ist es möglich, dass lebendiger Glaube allen Lehrpersonen Kraft geben kann, Stress und schwierige Situationen besser auszuhalten, zu ertragen und zu verändern? Ich gehe davon aus, dass Spiritualität zu Lehrergesundheit beitragen kann. Doch welche Art von Spiritualität?

Ich kläre zunächst was unter Spiritualität zu verstehen ist, expliziere sodann Zusammenhänge zur Gesundheit im Allgemeinen und zum Schulsystem im Besonderen, bevor ich mit Praxisanregungen einen Ausblick auf ein gesundes Berufsleben von Lehrpersonen gebe, um dann zu schließen.

2. Was ist Spiritualität?

Was fällt Ihnen spontan ein, wenn Sie an Spiritualität denken? – Gott, Übernatürliches, Transzendenz, spirituelle Praktiken, Harmonie, Sinn, (über-)sinnliche Erfahrungen oder Esoterik und Okkultismus? Das und mehr antworteten 190 Studierende an den Universitäten Fribourg (Schweiz) und Salzburg (vgl. Bucher 2007a, 23). Spiritualität scheint ein äußerst vielschichtiges, schwer zu fassendes Phänomen zu sein, das Konjunktur hat, in den USA (noch) stärker als in Europa (vgl. ebd., 3).

Etymologisch leitet sich Spiritualität vom lateinischen „spiritus“ ab, das so viel wie „Geist, Hauch, Atem, Begeisterung, Seele“ bedeutet. Das entsprechende Verb „spiro“ meint „atmen, leben, hauchen, wehen, erfüllt und beseelt sein“. Dem entspricht im Griechischen „psyché“ als „Atem, Hauch, Seele“. Atmen ist auch in der biblischen Tradition beim Hebräischen „ruach“ von herausgehobener Bedeutung, aber ebenso „Luft, Wind, Sturm Antrieb“.

Ähnliche Begriffe wurden und werden anstelle von oder ergänzend zu Spiritualität verwendet. Während „geistliches Leben“ ein christliches Leben aus dem Geist (vgl. Galater 5,25), in Christus, in der anbrechenden Gottesherrschaft meint, versteht man unter Frömmigkeit „eine religiöse Hingabe des ganzen Wesens an Gott“ (Waaijman 2004, I, 238). Religiosität ist zunächst die subjektive Seite von Religion, das unmittelbare Erleben von Religion durch Subjekte (vgl. Grom 2007, 16). Manche verwenden Religiosität und Spiritualität synonym (vgl. ebd.), andere differenzieren: Verhält sich jemand religiös, weil es sozial erwünscht ist und zeigt kaum inneres Engagement, dann zeichnet dies extrinsisch motivierte Religiosität aus, d.h. man spricht zwar formelhaft ein Gebet oder besucht einen Gottesdienst, aber zeigt keine oder kaum eine innere Beteiligung, empfindet keine geistige und spirituelle Erlebnisqualität. Intrinsisch motivierte Religiosität erfolgt hingegen aus innerer Überzeugung, um ihrer selbst willen und für Gott. So gesehen sind intrinsische Religiosität und Spiritualität weitgehend deckungsgleich. Demgegenüber kann extrinsische Religiosität als Religiosität ohne Spiritualität verstanden werden und Spiritualität, die rein auf das Profane bezogen ist (vgl. Comte-Sponville 2008), als Spiritualität ohne Religiosität (vgl. Bucher 2007a, 54f.). Spirituell kann also eine Erfahrung sein, die rein innerweltlich existentiell bedeutsam (z.B. in der Kunst) oder transzendenzbezogen existenziell ist. Ich fasse das Ausgeführte schematisch zusammen:

Spiritualität ohne Religiosität / Spiritualität mit Religiosität / Religiosität ohne Spiritualität

Abb.: Verhältnis von Spiritualität und Religiosität

Zwei Wurzeln des Begriffs Spiritualität sind auszumachen: Die romanische Traditionslinie (franz. spiritualité) reicht über die katholische Ordens-theologie in Frankreich um 1900 bis ins 17. Jahrhundert zurück und meint eine persönliche Beziehung des Menschen zu Gott (vgl. Peng-Keller 2010, 10). Die angelsächsische Traditionslinie (engl. spirituality) ist etwa seit den 1890er Jahren nachweisbar und meint die unmittelbare, persönliche Erfahrung von Transzendenz jenseits der Grenzen von Religionen, Kulturen und Nationen, z.B. als subjektive und individuelle Verinnerlichung von Religion, in selbst gewählter Verhältnisbestimmung zur Religionsgemeinschaft (vgl. ebd., 11 und Ceming 2011,10). Die christliche Theologie bezog und bezieht sich v.a. auf die erste Linie, mit ihren stark traditionsgebundenen Ausdrucksformen und stellt sich nicht selten gegen die zweite, u.a. mit dem Vorwurf der Funktionalisierung. Ohne auf der Phänomenebene, beispielsweise auf dem Wellnessmarkt, solche Instrumentalisierungen in Abrede stellen zu wollen und den unterschiedlichen Bezug zur Tradition zu übersehen, scheint es mir wichtig, die vorhandene gemeinsame Basis herauszustellen: In beiden Traditionsträngen geht es nämlich um die allgemeinmenschlich-spirituelle bzw. spirituell-religiöse Erfahrungen von Individuen, die erahnen lässt, was die Welt im Innersten zusammen hält. Auf dieser Basis können dann sowohl interreligiöse Gespräche über Spiritualität geführt, als auch unpolemische Auseinandersetzungen mit der neu-religiösen Szene angestrebt werden (vgl. Baier 2006, 14). Umschreibungen von Spiritualität gibt es viele. Ich verstehe Spiritualität als Erfahrung des „Verbunden- und Einssein (connectedness)“ (Bucher 2007a, 26) mit der Natur, den Mitmenschen, dem Selbst (das mehr ist als das Ego, das Ich), einem höheren, geistigen Wesen, Gott (vgl. ebd., 33). Hier rückt Spiritualität in die Nähe von Mystik (vgl. Haas 2007 und Möde 2009). Spiritualität kann inhaltlich christlich gefasst auch als „Beziehung zwischen dem göttlichen Geist und dem menschlichen Geist“ (Waaïjman 2005, II, 66) verstanden werden.

Ist das Verständnis von Spiritualität umrissen, stellt sich die Frage nach dem Bezug zu Medizin, Psychologie, Soziologie und Pädagogik, denn die Theologie kann sich wohl

Spiritualität kann inhaltlich christlich gefasst auch als „Beziehung zwischen dem göttlichen Geist und dem menschlichen Geist“ (Waaïjman 2005, II, 66) verstanden werden.

kaum anmaßen festzulegen, was Gesundheit im Allgemeinen und Lehrergesundheit im Speziellen ist.

3. Spiritualität und Gesundheit

Es scheint offensichtlich, dass das Verständnis von Gesundheit mit Hilfe von Medizin, Psychologie, Soziologie u.a. geklärt werden muss. Doch welche der vielen Ansätze soll man zu Rate ziehen? Und wie soll das geschehen? Wie kann also ein Gespräch mit diesen Disziplinen gelingen?

In einer spirituellen Theologie bedenkt man die normative Seite eines Lebens aus dem Glauben (vgl. u.a. Vogl 2011) mit entsprechenden Leitzielen wie Gottes-, Nächsten- und Selbstliebe, die in ein mehr oder weniger normatives christliches Menschenbild münden, welches im Gespräch mit der Pädagogik auf die Vereinbarkeit mit allgemeinen Menschenbildern hin geprüft werden kann. Das Erreichen bzw. Verfehlen der Ziele ist mit medizinischen, psychologischen, soziologischen, pädagogischen u.a. Erkenntnissen und Erklärungsansätzen zu untersuchen. In einer interdisziplinären Diskussion sind konvergierende Optionen (vgl. Mette/Steinkamp 1983, 170ff) herauszuarbeiten, die beide Seiten mit ihren je eigenen Perspektiven achtet. In Bezug auf unser Thema bedeutet dies: Wurde immer besser gelingendes Leben früher in weisheitlichen Klugheitsregeln, wie z.B. die der Benediktusregel (1996), thematisiert, so sind diese aus heutiger Sicht vorwissenschaftlich formuliert, enthalten eine Laienmedizin, -psychologie bzw. -soziologie sowie -pädagogik und sind schon deshalb ergänzungsbedürftig (vgl. Grom 2012, 118). Da Leben nie vollkommen gelingen kann, steht gelingendes Leben theologisch immer unter einem eschatologischen Vorbehalt, denn es kann immer noch besser gelingen und wird erst bei Gott vollendet! Damit schließt immer besser gelingendes Leben theologisch ewiges Leben mit ein. Medizin, Psychologie, Soziologie und Pädagogik können dann mit ihren Methoden die medizinische, psychologische, soziologische und pädagogische Seite des Glaubens und das Erreichen bzw. Verfehlen des Ziels untersuchen und erforschen. Nicht mehr und nicht weniger.

Beachtet man das Skizzierte, kann Gesundheit hier als physische und psychische Gesundheit verstanden werden. Während die körperliche Gesundheit als körperliches Wohlbefinden mit Lebensdauer (vgl. Bucher 2007a, 101f), niedrigem Blutdruck (vgl. ebd., 103),

Positive Effekte auf körperliche Gesundheit sind dermaßen stark in unzähligen Untersuchungen belegt... Indizien, die mittlerweile fast zum Allgemeinwissen gehören, sind Nonnen und Mönche, die älter werden als der Rest der Gesellschaft. Rechnet man Effekte wie einen geregelten Alltag heraus, bleiben dennoch positive Wirkungen aufgrund von Spiritualität.

gesundheitsförderlichem Lebensstil (vgl. ebd., 105f) u.a. relativ klar umrissen werden kann, ist psychische Gesundheit bzw. subjektives Wohlbefinden schwieriger zu fassen. Positive Effekte auf körperliche Gesundheit sind dermaßen stark in unzähligen Untersuchungen belegt, dass man hier kaum mehr darauf eingehen muss. Indizien, die mittlerweile fast zum Allgemeinwissen gehören, sind Nonnen und Mönche, die älter werden als der Rest der Gesellschaft. Rechnet man Effekte wie einen geregelten Alltag heraus, bleiben dennoch positive Wirkungen aufgrund von Spiritualität. Dass spirituelle Praktiken Entspannungsreaktionen hervorrufen, die besonders Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems vorbeugen usw. (vgl. Bucher 2007a, 100-116) ist für die Allgemeinheit nachgewiesen. Als Abwesenheit von Krankheit wirkt Spiritualität also oft positiv auf den Körper. Bei psychischer Gesundheit sieht die Sachlage nicht so eindeutig aus, obwohl auch hier Indizien für positive Effekte in Bezug auf wichtige Indikatoren von subjektivem Wohlbefinden wie „Lebenszufriedenheit“ (ebd., 117), „Hoffnung, Generativität und Kreativität, Vergebung, Dankbarkeit, [...] Gelassenheit und Hingabe“ (ebd., 122) gefunden wurden. Der schwache, aber verlässlich belegte ‚Wohlbefindlichkeitsvorsprung‘ von Spirituellen wird in der Forschung unterschiedlich erklärt (vgl. Grom 2007, 255). Einerseits unterstützt Spiritualität wohl günstige Bewältigungsstrategien (Coping) und aktiviert „ermutigende oder tröstende ‚religiöse Überzeugungen‘ (beliefs), um negative Gefühle wie Minderung des Selbstwertgefühls oder Angst vor der Zukunft (Kontrollverlust) durch positive ‚religiöse Gefühle‘ wie Trost und Hoffnung zu vermeiden“ (ebd., 31). Da subjektives Wohlbefinden aber nicht nur aufrechterhalten, sondern auch aufgebaut und gesteigert wird, scheinen auch „religiöse Befriedigungsstrategien“ von Bedeutung zu sein, d.h. man aktiviert „sinngabende Bewertungen der eigenen Person, des sozialen Verhaltens und des Lebens“ (ebd.). Das Spezifische, das Spiritualität den „allgemein menschlichen, profanen Befriedigungsstrategien hinzufügt, könnte in der motivierenden Vision eines höchsten, unzerstörbaren Werts und Sinns des Lebens bestehen“ (ebd., 256). Hiervon gehen viele Forscher aus (vgl. ebd.). Grundsätzlich dürfte der Mehrwert des Spirituellen aber „davon abhängen, ob relevante Glaubensüberzeugungen so zentral und konkret verinnerlicht werden, dass sie die wohlbefindensbedeutsamen Bewertungsprozesse innerhalb der Emotionsregulation mit ihren Befriedigungsstrategien beeinflussen – und nicht allgemeine feiertägliche Bekenntnisformeln und damit ‚kalte‘ Kognitionen bleiben“ (ebd., 257).

Das Skizzierte setzt insgesamt voraus, dass günstige religiöse Copingformen (vgl. ebd., 253) und Befriedigungsstrategien verwendet werden. Wenn eine unheilbar an Krebs erkrankte Frau ihre Krankheit als die von Gott ‚präsentierte Rechnung‘ für ihren zu geringen Einsatz für andere deutet, ist dies sicher nicht wohlbefindlichkeitsförderlich, sondern -schädigend (vgl. Bucher 2007a, 135).

Zusammenfassend kann man feststellen, dass wünschenswerte, gesunde Spiritualität die Lebensdauer verlängern, das Krankheitsrisiko reduzieren, Coping erleichtern und subjektives Wohlbefinden steigern kann. Während Soziologen diese Effekte vorzugsweise mit sozialen Ressourcen (z.B. Unterstützung durch die Glaubensgemeinschaft) erklären, sind für Psychologen die personalen Ressourcen wie persönliche, religiös motivierter Belastungsbewältigung und -befriedigung entscheidend. Zu fragen ist aber: Warum ist die nachweisbare Wirkung bei psychischer Gesundheit aber eher gering? Weil „psychische Gesundheit und subjektives Wohlbefinden multifaktoriell bedingt sind: Sie hängen sowohl von intrapsychischen, nämlich emotionalen, kognitiven, neurobiologischen und lerngeschichtlichen, als auch von psychosozialen Faktoren ab“ (Grom 2007, 257). Spiritualität ist also immer nur ein Faktor unter mehreren.

Im Folgenden beziehe ich mich beim Verständnis von Gesundheit v.a. auf Stress, was für den Bereich der Lehrbelastung wohl am Angemessensten ist.

4. Spiritualität an Katholischen Schulen

Mehr als jeder zweite Deutsche gibt an, am Arbeitsplatz unter starkem Termin- und Leistungsdruck zu stehen (52%) (Lohmann-Haislah 2012, 35). Stress lösen auch die verschiedenartigen Arbeiten aus, die gleichzeitig erledigt werden müssen (58%), die ständig wiederkehrenden Arbeitsvorgänge (50%) und die Arbeitsunterbrechungen durch Störungen (44%). Sicher kann jede Lehrperson hier eigene Beispiele zur Verdeutlichung anführen: Gleichzeitig stellen mehrere Schüler/innen verschiedene Fragen und erwarten sofort eine Antwort. Will man zu einer Erklärung ansetzen, dann stören Schüler/innen durch Zwischenrufe. Und wieder muss man seine Kräfte sammeln, um sich auf die zu vermittelnden Inhalte zu konzentrieren.

Im Unterschied zu Stressauslösern ist Stress und Spiritualität am Arbeitsplatz empirisch kaum untersucht worden (vgl. Bucher 2007a, 120), erst recht nicht am Arbeitsplatz

Katholische Schule. Deshalb gehe ich lediglich von der nachgewiesenen allgemeinen Pufferwirkung von Spiritualität gegen Stress aus (vgl. ebd., 131) und verdeutliche die Wirkung von Spiritualität anhand eines Erklärungsmodells. Da es kein allgemein anerkanntes Modell gibt (vgl. zu Lehrerbelastung Hillert 2012, 49-98 und zu den Paradigmen der Lehrerbelastungsforschung den Überblick von Hedderich 2011, 45-67), verwende ich ein gebräuchliches, nämlich das Modell der beruflichen Gratifikationskrisen von Johannes Siegrist (1996, zitiert nach Lohmann-Haislah 2012, 16f). Hier geht man davon aus, dass Stress durch ein erlebtes Ungleichgewicht zwischen dem Aufwand einer Person für das Erreichen ihrer beruflichen Anforderungen bzw. Leistungen und den erhaltenen Belohnungen bzw. Gratifikationen entsteht. So kann jemand trotz hoher Belastungen stressfrei sein, wenn das Positive, das diese Person erhält, noch größer ist. Entscheidend ist damit das ausbalancierte Verhältnis von Geben und Nehmen. Neben den beiden Faktoren Leistung und Belohnung wird in diesem Modell als weiterer Einflussfaktor die Motivation bzw. das Überengagement berücksichtigt.

Lohn, Gehalt, Anerkennung, Arbeitsplatzsicherheit, Entwicklungsmöglichkeiten
Anforderungen/Verpflichtungen
Belohnung, Aufwand
Motivation („Überengagement“)
Motivation („Überengagement“)

Abb.2: Modell der Gratifikationskrisen

In vielen Untersuchungen zeigte sich, dass die Wertschätzung durch Vorgesetzte und Kollegen die wichtigste ist (vgl. Hillert / Lehr 2012, 3). Daraus ergeben sich Fragen: Wie kann im Schulalltag konkret Wertschätzung und Anerkennung gezeigt werden? „Wie kann eine kollegiale Kultur der Wertschätzung gefördert werden? Was kann der einzelne tun, um seine Chancen auf Anerkennung zu steigern? Was verleidet es umgekehrt auch anderen, mir gegenüber Anerkennung zu zeigen? Wird die möglicherweise vorhandene Wertschätzung überhaupt bemerkt oder ist man zu sehr in Hektik, um sie wahrnehmen zu können? Sind die eigenen Erwartungen an Wertschätzung zu niedrig, angemessen oder

In vielen Untersuchungen zeigte sich, dass die Wertschätzung durch Vorgesetzte und Kollegen die wichtigste ist.

überhöht?“ (ebd.) Inwiefern sieht sich der einzelne von Gott geliebt und anerkannt? Spiritualität wie sie hier verstanden wird, ist nicht nur ein Teilbereich einer katholischen Schule, etwa das Morgengebet oder der Schulgottesdienst. Es ist vielmehr das „belebende Prinzip“ (Bucher 2007b, 13), die alles durchdringende Lebendigkeit, so wie die Hefe den Brotteig durchdringt. Spiritualität bezieht sich auf das Schulleben mit all seinen Facetten. Sie umfasst das irdische und das ewige Leben. Sie ist ein Einlassen auf das Leben, das eigene und das anderer und auf anderes. Sie ist aktives Tun und passives Erleiden; sie ist ein mediales sich Einlassen. Intendiert ist immer besser gelingendes Leben, das nicht auf Irdisches begrenzt bleibt. Spiritualität ist eine Dimension unterrichtlichen und bildenden Handelns. Damit wird berücksichtigt, was ein spiritueller Mensch an einer Katholischen Schule immer schon weiß: Ich bin mehr als ein rein bio-psycho-soziales Wesen.

Spirituelle Ressourcen sind alle Fertigkeiten, Fähigkeiten, Eigenschaften und Haltungen, welche eine Verbundenheit mit der Natur, den Mitmenschen, dem Selbst, einem höheren, geistigen Wesen, Gott erlebbar machen und die ein Mensch prinzipiell aktivieren kann, um mit seinem Leben angemessen umzugehen und sich wohlzufühlen. So wie Ressourcen allgemein, liefern auch spirituelle Ressourcen die Motivation und Kraft, Ziele zu erreichen. Spirituelle Ressourcen sind zwar prinzipiell unverfügbar, weshalb sie nicht wie materielle Ressourcen ausbeutbar sind, können aber durch spirituelle Praktiken ‘angepapft’ werden. Ein wesentlicher Unterschied z.B. zu profanen Entspannungsübungen ist aber, dass spirituelle Praktiken absichtslos durchgeführt werden sollen. Ihr Ziel ist also nicht die Gesundheit! Ihre diesbezügliche Wirkung kann deshalb als positive Nebenwirkung aufgefasst werden, die den (schulischen) Alltag meistern und schwierige Situationen so sehen lässt, wie sie wirklich sind. Dies beinhaltet auch Emotionen wie Angst. Gesunde Spiritualität, welche spirituelle Ressourcen zeitigt, ist keine Weltflucht, sondern macht kommunikations-, konflikt- und letztlich wirklichkeitsfähiger.

5. Perspektiven für die Praxis

Interessant wird es im Schulalltag. Wo erschließen sich angesichts von Routinen, Stress und Fehlern Quellen der Kraft und der Hoffnung? Was stärkt, wenn Schüler/innen den Unterricht stören und die Bürokratie überhand nimmt? Ich antworte mit praktischen Hinwei-

sen zur Unterstützung von Spiritualität im Alltag ebenso, wie mit Rahmenbedingungen, für welche v.a. der Schulträger und die entsprechende Schulleitung verantwortlich zeichnet.

Rahmenbedingungen

Was kann der Schulträger dazu beitragen, dass Lehrende sich spirituelle Zugänge erschließen können, ihrem beruflichen Handeln geistig-geistlichen Sinn geben und ihren persönlichen Glauben auch im Bereich der Schule als relevant erfahren? Sicher ist es ein erster Schritt, wenn entsprechende Passagen in Leitbildern verankert sind. Wichtiger scheinen mir jedoch unterstützende Maßnahmen, wie Fortbildungen für Lehrpersonen aller Unterrichtsfächer. Essentiell ist für solche Fortbildungen, dass man nicht nur auf der Ebene von extrinsischer Religiosität verbleibt, sondern authentische Spiritualität angeregt wird. Die Schulleitung einer konkreten Schule muss sich fragen, wie sie einen unterstützenden Rahmen vor Ort ausgestaltet. Da Lehrende auch an Katholischen Schulen in freier Trägerschaft nicht einheitlich in ihrer spirituellen Prägung sind, ist zu bedenken, dass ein spirituelles Angebot für diese zwar unterstützend und gesundheitsförderlich, aber auch belastend sein kann. Dies scheint v.a. dann der Fall zu sein, wenn die Form und die Botschaft spiritueller Angebote lediglich extrinsische Religiosität 'belohnt' und als im Widerspruch zur alltäglichen Umgangskultur in der Schule wahrgenommen wird.

Ob die schulische Welt in sich geschlossen ihrer eigenen Lehr-Lern-Logik überlassen bleibt oder ob diese für Transzendentes offen ist, bestimmt den beruflichen Habitus von Lehrenden grundlegend. Schülerinnen und Schüler spüren, ob ihre Lehrerinnen und Lehrer – und diese wieder, ob ihre Schulleitung – sich mit ihrer eigenen Spiritualität auseinandergesetzt haben und ob sie diese auch täglich pflegen! Wenn sie das nicht tun, dann liegt dies weniger am 'stressigen' Schulalltag, als an ihrer Lebensweise!

Achtsamkeit

Körperlich bin ich da, aber geistig bin ich abwesend! Wer kennt das nicht? Achtsamkeit und Präsenz gehören zu jeder Spiritualität. Es ist die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein, Schüler/innen und Situationen wahrzunehmen und Situationen angemessen zu gestalten. Achtsamkeit ist auch für nachhaltige Erholung notwendig, denn diejenigen, die „etwas zur Erholung unternahmen (z.B. einen Spaziergang machen) und denen es gelang, diese Momente (z.B. das eigene Gehen, die Natur um einen herum oder den Menschen, mit dem man unterwegs ist) ganz bewusst wahrzunehmen, hatten bessere Chancen sich anschließend erholt zu fühlen“ (Hillert u.a. 2012, 27).

	fast	selten	oft	fast	nie	immer
Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks						
Ich spüre in meinen Körper hinein, beim Reden, bei Schüleräußerungen, bei Spaziergang usw.						
Wenn ich merke, dass ich innerlich abwesend war, kehre ich sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.						
Ich kann mich selbst wertschätzen.						
Ich achte auf die Motive meiner Handlungen.						
Ich sehe meine Fehler, ohne mich zu verurteilen und kann offen zu diesen stehen.						
Ich bin in Kontakt mit meinen Erfahrungen im Hier und Jetzt.						
Ich nehme unangenehme Erfahrungen an.						
Ich bin mir gegenüber freundlich, auch wenn Dinge schief laufen.						
Ich nehme meine Gefühle wahr und reagiere nicht unbewusst affektiv aus diesen heraus.						
In schwierigen Situationen kann ich innehalten.						
Ich erlebe Momente innerer Ruhe und Gelassenheit, selbst bei schwierigen äußeren Umständen.						
Ich bin geduldig mit meinen Schüler/innen und mir.						
Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache.						

Der folgende Fragebogen kann zur Selbstvergewisserung dienen (abgeändert nach Bucher 2007b, 32)

Stresserfahrungen abgeben

Viele Stresserfahrungen sind so belastend, weil wir uns immer wieder an sie erinnern, weil sie uns nicht loslassen, ja regelrecht verfolgen. Jedesmal löst die Erinnerung dieselben unbehaglichen Gefühle aus, die ursprünglich mit dem Ereignis verbunden waren. Deshalb lösen sie sich von dieser Erinnerung, indem Sie sie abgeben und Gott übergeben.

Wenn Sie z.B. in einer Eucharistiefeier bei der Gabenbereitung sitzen, denken Sie an das Ereignis, das Sie belastet. Schauen Sie sich das Ereignis wie Fotos an, die auf den Altar gelegt werden. Übergeben Sie diese Fotos Gott, indem Sie sie in den Kelch legen, das Ereignis, die beteiligten Menschen usw. Vertrauen Sie diese Gott an, überlassen Sie sie zur Wandlung Gott. Feiern Sie weiter die Eucharistie mit. Wie fühlen Sie sich nach dem Gottesdienst? Geht es Ihnen besser, als in der Situation damals? Sind Sie erleichtert? Bleibt noch etwas im realen Alltag zu tun?

Positiver Tagesrückblick

Es ist eine alte spirituelle Tradition am Abend vor dem Ins-Bett-Gehen auf das Tagesgeschehen zurückzublicken. Die gedankliche Distanzierung am Abend braucht v.a. bei starken beruflichen Belastungen Zeit. Gelingt ein Abschalten nicht, nimmt man den Stress mit ins Bett und in den Schlaf. Die Folge ist ein unruhiger, wenig erholsamer Schlaf. Eine Möglichkeit ist nun, sich auf die tagsüber vorhandenen positiven Aspekte bewusst zu konzentrieren, diese allererst wahrzunehmen, entsprechend zu gewichten und dafür Gott zu danken. Vielleicht ist es sinnvoll, ein 'Dankbarkeits-Tagebuch' mit der entsprechenden Intention zu führen (vgl. die interessanten Hinweise zu Dankbarkeit bei Hillert u.a. 2012, 80-102). Für manche fördert auch Musik das Nachdenken über den Tag und das Abschalten. Geeignet ist hierfür z.B. das Lied „Für die Nacht“ der Gruppe Sternenallee auf dem Album „Zeitlos“ (www.dailymotion.com/video/xrlyql-fur-die-nacht-zeitlos-sternenallee_music#.UZPIZWqJT3U).

Annehmen oder verändern?

Was sollen, können und müssen wir annehmen? Was sollen, können und müssen wir verändern? Soll ich immer weitere Zusatzjobs wie die Fachleitung annehmen oder lehne ich auch manchmal etwas ab, obwohl mich dann die Schulleitung vielleicht schräg anschaut?

Soll ich die Arbeit von Kollegen übernehmen, die sich offensichtlich um diese drücken oder lehne ich sie ab? Übersehe ich Inkonsequenzen bei der Einhaltung von Abmachungen und der Schulordnung oder mache ich darauf aufmerksam? Soll ich Unzufriedenheiten auch gegenüber der Schulleitung äußern oder nehme ich sie hin? Soll ich ungerechte Beurteilungen von Schülern oder Kollegen tolerieren oder diesen entgegenarbeiten. Soll ich mich halb krank in die Schule schleppen oder kuriere ich meine Krankheit Zuhause vollständig aus, obwohl man mir unterstellt, ich würde nur krank feiern? Soll ich auf Teilzeit reduzieren oder die kräftezehrende Vollzeitstelle beibehalten, um die Ausbildung meiner Kinder komplett zu zahlen? Soll ich mich mit letzter Kraft bis zum Pensionsalter quälen oder soll ich in den Vorruhestand eintreten, auch wenn ich weniger Pension bekomme? Was ich verändern bzw. annehmen muss ist nicht so leicht zu beantworten. Auch wenn die Antwort auf diese Frage nicht einfach ist, kann man nach Hinweisen Ausschau halten: Welche Hinweise gibt mein Körper? Meine Umgebung? Entscheiden muss ich aber selbst. Vor allem wenn man unschlüssig ist, kann auch das Gebet helfen, das bei den Sitzungen der Anonymen Alkoholiker gebetet wird. Der Religionspädagoge Theodor Wilhelm übersetzte es aus dem amerikanischen und veröffentlichte es unter dem Pseudonym Friedrich Christoph Oettinger, Im zweiten Weltkrieg formulierte es der deutsch-amerikanische Theologe Reinhold Niebuhr. Zurück geht es wohl auf den römischen Philosophen Boëtius (480-526):

Gott, gib mir die Gelassenheit,
die Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann.
Verleih mir Mut,
die Dinge zu ändern,
die ich ändern kann.
Und schenk mir die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.

Ist man sich auch danach nicht eindeutig im Klaren über die richtige Handlung, kann es oft besser sein, auf die eine oder andere Weise zu handeln, als gar nicht zu tun, denn das vergrößert oft die Frustration des Nichts-Tun-Könnens. Man sollte sich auch immer

bewusst sein, dass es Dinge gibt, die wir nicht persönlich ändern können. Vielleicht auch nicht mit Hilfe anderer Menschen. Zur Selbstreflexion könnte sich anbieten:

Welche unvermeidliche berufliche Situationen breiten mir große Mühe?

Gibt es unvermeidliche Situationen in meinem beruflichen Leben, die mir so zu schaffen machen, dass sie mich auf Dauer kaputt machen?

Mit welchen vermeintlich unveränderbaren Situationen in meinem beruflichen Leben fand ich eine kreative Weise des Umgangs?

Wann und wie habe ich aus einer nicht frei gewählten Situation in meinem beruflichen Leben das Beste gemacht und durch ein anderes Ziel dieser Situation Sinn entlockt?

Wann und wie erlebe ich den Zwischenbereich des Nicht-genau-Wissens, ob ich annehmen oder verändern kann, muss, soll, darf?

Geduld einüben

Alles muss immer schneller gehen. Das Essen von Fertiggerichten erfolgt nebenbei.

Möglichst früh sollen schon drei Sprachen gelernt werden. Die Schüler/innen sollen mit Wissen im Eiltempo bis zum optimalen Outcome gemästet werden. So ist es nicht verwunderlich, dass Schüler/innen voller Unruhe sind: nervöses Klicken mit dem Kugelschreiber, Trommeln mit den Fingern, Wippen mit den Beinen, Reden mit allen Nachbarn gleichzeitig. Gründe für die Unruhe gibt es sicher viele: von Über- und Unterforderung über Probleme in Familie und Freundeskreis bis hin zu übermäßig süßer, salziger, chemisch erzeugter und zu reichlicher Nahrung. Für Lehrpersonen ist es da oft nicht leicht, selbst ruhig zu bleiben. Unruhig werden Lehrende oft auch dann, wenn Lösungen lange auf sich warten lassen, wenn Schüler/innen immer wieder dieselben Fehler machen oder nach dem fünften Mal variantenreichen Erklärens immer noch nichts verstanden haben. Der Geduldsfaden reißt, wenn Lehrende etwas zehn Mal sagen müssen und einem immer noch nicht Folge geleistet wird. Absolut ungeduldig werden Lehrpersonen oft, wenn sie nicht verstehen oder nachvollziehen können, warum Schüler/innen so handeln, wie sie handeln.

Weil Ungeduld jeweils ansteckend ist, ist es wichtig, Ruhe bewahren zu können. Aber wie? Folgender Hinweise könnte hilfreich sein:

Ich lasse mich nicht von meinen Unruhe-Impulsen leiten, sondern atme zuerst tief durch, bevor ich etwas sage.

Wer Geduld hat, ist bei sich selbst, zentriert und geerdet. Wenn ich weiterhin ungeduldig bin, versuche ich deren Ursache zu ergründen:

Wann bin ich besonders ungeduldig?

Welches Verhalten strapaziert meine Geduld am meisten? Erinnert mich dieses Verhalten an anderes Verhalten, z.B. an jemanden aus meiner Kindheit?

Wie gelange ich zu mehr Geduld? Durch Spiritualität und/oder Entspannungsübungen?

Spirituell geprägtes Schulklima

Schulklima ist ein pädagogisch-psychologischer Begriff und bezieht sich auf die gesamte Schule als Organisation, so wie es die Betroffenen (Lehrende, Schüler/innen, Eltern) wahrnehmen und bewerten (vgl. Cortina 2006, 499f). Es umfasst jene erlebte Grundatmosphäre, welche die gelebten Grundorientierungen, die Normen und Werte charakterisiert und sich v.a. in den Beziehungen der Mitglieder der Schulgemeinschaft (nicht Schulfamilie, denn das ist eine Bezeichnung, die vornehmlich der biologischen Familie zukommt!) und deren Interaktionen widerspiegelt. „Das Schulklima wirkt sich sowohl auf die Lernerfolge der Schüler, als auch das Wohlbefinden und die Gesundheit von Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern aus [...]. Gegenseitige Wertschätzung und Respekt, Vertrauen, eine offene und freundliche Grundstimmung sind Facetten eines positiven Schulklimas, das eine gesundheits- und leistungsförderliche Wirkung besitzt“ (Schumacher 2009, 27).

Spirituelle Angebote wie regelmäßige gemeinsame Morgengebete, Schulgottesdienste und Schulfeste können die positive Wirkung unterstützen, aber nur dann, wenn diese nicht als Zwang, sondern als Angebot wahrgenommen werden und Möglichkeiten enthalten, welche authentische Spiritualität entwickeln helfen. Das ist sicher diffizil, denn ein Übergang von extrinsisch motivierter Religiosität zu intrinsisch motivierter Spiritualität ist wohl nur möglich, wenn ein ehrliches Bemühen vorliegt. Es muss also zu einer Passung kommen. Doch welche Angebote könnten konkret passend sein? Hier ist an den Erlebnissen von Lehrenden anzusetzen, die erlebnisbezogen folgendermaßen eruiert werden könnten: Jede und jeder kann sich vorstellen, dass ein unsichtbarer Fotograf einen bei solchen Gottesdiensten fotografierte, die einen, aus welchem Grund auch immer, angesprochen

haben. Sie umfassen die unterschiedlichsten Formen, Musikstile, Vorgehensweisen. Vielleicht war es zu einem besonderen Anlass, unter freiem Himmel, in der Aula einer Schule, einer Kirche oder Kapelle. Jede und jeder kennt solche angenehmen Gottesdiensterlebnisse und kann sich daran erinnern. Was hat mich in dieser Situation angesprochen? Solche individuellen Erlebnisse sollte man sich dann gegenseitig erzählen. Beim Zuhören kristallisieren sich dann vielleicht schon Aspekte heraus, die für mehrere Menschen an der Schule von Bedeutung sein könnten. Diese kann man dann festhalten und bei den kommenden Gottesdiensten versuchen, evtl. in abgewandelter Form, umzusetzen. Solche 'Bestandsaufnahmen' sind in regelmäßigen Abständen durchzuführen, da Spiritualität nicht personenunabhängig vorgegeben ist, sondern sich im Wechsel der Zeit verändert. Damit ist Veränderungen Rechnung zu tragen, denn nur dann kann die Glut und nicht nur die Asche der Tradition weitergegeben werden.

Soziale Unterstützung als gelebte Nächstenliebe

„Schulen unterscheiden sich darin, wie stark die Mitglieder Unterstützung durch andere erfahren“ (ebd.). Erfahren Lehrpersonen Anteilnahme und Hilfe von Kolleginnen und Kollegen bei Belastungen und Stress, erfahren sie sich als Teil einer Gemeinschaft, die auch in schwierigen Zeiten zusammenhält und Probleme gemeinsam regelt (vgl. ebd.). Dieses prosoziale Empfinden und Verhalten kann man als gelebte Nächstenliebe verstehen.

Schluss

Ohne dass ich hier auf die oft kaum veränderbaren Rahmenbedingungen des Lehrberufes eingehen konnte, weist vieles darauf hin, dass man im persönlichen Bereich durch Spiritualität sich selbst Gutes tun kann. Spirituelles Denken und Leben kann beim Bemühen um ein erfülltes und möglichst gesund bewältigtes Berufsleben bedeutsam werden. Voraussetzung ist aber, dass Spiritualität in einer je spezifischen Form als authentische Spiritualität praktiziert wird. So wird man nicht nur gelebt, sondern lebt sein berufliches und persönliches Leben in ganzer Fülle.

*Gott, gib mir die Gelassenheit,
die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Verleih mir Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
Und schenk mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Literatur:

- Bucher, Anton A. (2005): Die Ergebnisse im Vergleich mit bisherigen Studien speziell aus der Bundesrepublik, in: ders./Miklas, Helene (Hgg.): Zwischen Berufung und Frust. Die Befindlichkeit von katholischen und evangelischen ReligionslehrerInnen in Österreich, Wien, 218-227.
- Bucher, Anton A. (2007a): Psychologie der Spiritualität. Handbuch, Weinheim/Basel.
- Bucher, Anton A. (2007b): Wurzeln und Flügel. Wie spirituelle Erziehung für das Leben stärkt, Düsseldorf.
- Baier, Karl (2006): Spiritualitätsforschung heute, in: ders. (Hg.): Handbuch Spiritualität. Zugänge, Traditionen, interreligiöse Prozesse, Darmstadt, 11-45.
- Ceming, Katharina (2011): Spiritualität im 21. Jahrhundert, Hamburg.
- Comte-Sponville, André (2008): Woran glaubt ein Atheist? Spiritualität ohne Gott, Zürich.
- Cortina, Kai S. (2006): Psychologie der Lernumwelt, in: Krapp, Andreas / Wweidenmann, Bernd (Hg.): Pädagogische Psychologie. ein Lehrbuch, 5. vollst. überarb. Aufl. Weinheim, 477-524.
- Die Benediktusregel (1996): Lateinisch/deutsch, hg. im Auftrag der Salzburger Äbtekonzferenz, 2. Aufl. Beuron.
- Grom, Bernhard (2007): Religionspsychologie, vollst. überarb. 3. Aufl. München.
- Grom, Bernhard (2012): Für eine Spirituelle Theologie ohne Psychologiedefizit, in: Geist und Leben 85 (2/2012), 111-119.
- Haas, Alois M. (2007): Mystik als Aussage. Erfahrungs-, Denk- und Redeformen christlicher Mystik, Frankfurt a.M./Leipzig.
- Hedderich, Ingeborg (2011): Schulische Belastungssituationen erfolgreich bewältigen. Ein Praxishandbuch für Lehrkräfte, Bad Heilbrunn.
- Hillert, Andreas (2012): Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer, 5., akt. Aufl. München.
- Hillert, Andreas / Lehr, Dirk / Koch, Stefan / Bracht, Maren / Ueing, Stefan / Sosnowsky-Waschek, Nadia (2012): Lehrgesundheit. AGIL – das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf, Stuttgart.
- Lohmann-Haislah, Andrea (2012): Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden, hg. von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund / Berlin / Dresden (www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.pdf?_blob=publicationFile&v=10 [15.05.2013]).
- Mette, Norbert / Steinkamp, Hermann (1983): Sozialwissenschaften und Praktische Theologie, Düsseldorf.
- Möde, Erwin (2009): Christliche Spiritualität und Mystik. Eine systematische Hinführung, Regensburg.
- Peng-Keller, Simon (2010): Einführung in die Theologie der Spiritualität, Darmstadt.
- Schumacher, Lutz (2009): Wie sieht eine Schule aus, die die Gesundheit und Professionalität von Lehrkräften fördert? – Situative Einflussfaktoren auf die Gesundheit und Professionalität von Lehrkräften, in: Kliebisch, Udo W. / Meloefski, Roland (Hgg.): LehrerGesundheit. Anregungen für die Praxis, Baltmannsweiler, 19-30.
- Vogl, Wolfgang (2011): Spirituelle Theologie ad extra und ad intra, in: Geist und Leben 84 (4/2011), 362-370.
- Waaijman, Kees (2004-2007): Handbuch der Spiritualität. Formen, Grundlagen, Methoden, 3 Bde (Bd. 1: 2004; Bd. 2: 2005; Bd. 3: 2007), Mainz.