

4 Fragen an ... Angela Menge

Wie äußern sich kritische Lebensereignisse?

Bei kritischen Lebensereignissen haben wir die Besonderheit, dass Dauerstress entsteht. Die Regeneration in der Schlafphase reicht nicht mehr aus, sodass die Spanne bis zur roten Linie, ab der es eskaliert, immer geringer wird. Die Betroffenen müssen den Spielraum wiederentdecken, sich selbst zu helfen; dabei brauchen sie Unterstützung – auch in der Erwachsenen- und Weiterbildungssituation.

Wo sehen Sie die Verantwortung der Lehrpersonen?

Lehrpersonen agieren an Stellen, wo eine gewisse Sichtbarkeit der Folgen kritischer Lebensereignisse gegeben sein kann: Vielleicht zieht sich jemand, der sonst sehr aktiv mitarbeitet, zurück. Lehrende, die die Lernenden gut im Blick haben und gut kennen, können solche Verhaltensänderungen wahrnehmen und dann auch in den Prozess der Unterstützung einsteigen. Wenn in einem Kurs sichtbar wird, dass jemand von einem kritischen Lebensereignis betroffen ist, dann halte ich es für kontraproduktiv, wenn die Lehrperson darüber hinwegsieht und einfach Unterricht macht. Ein Stückweit geht es dabei auch um die Frage, inwieweit die lehrende Person Verantwortung im Sinne der Fürsorgepflicht trägt. Das ist in einem Englischkurs mit 12 Terminen von jeweils einer Dreiviertelstunde Kontakt pro Woche sicherlich weniger der Fall als in Weiter- und

Erwachsenenbildungssituationen mit längerem zeitlichem Kontakt, der vielleicht ausreicht, um im Sinne der Fürsorge ein Gesprächsangebot zu machen.

Wie kann dieser Prozess aussehen?

Es geht sicherlich nicht darum, sich als Lehrperson alles bis ins Kleinste erzählen zu lassen. Aber einen Raum zu schaffen, in dem die betroffene Person das Gefühl hat, dass sie als Person gesehen wird, ist sehr hilfreich. Zudem biete ich schon durch einen geregelten und transparenten Unterricht eine Schutzzone für Betroffene und gebe ihnen die Chance, sich selbst zu regulieren und sich als selbstwirksam zu erleben. Und auch die Lerngruppe kann Halt bieten. Indem die Lehrperson eine Atmosphäre des Austauschs ermöglicht, kann sie dazu beitragen, dass sowohl die betroffene Person selbst als auch diejenigen, die in der zweiten Reihe betroffen sind – weil sie vielleicht mitfühlen –, sprachfähig und sich ihrer Kompetenzen im Umgang mit solchen Situationen bewusst werden.

Wie kann die Lehrkraft dabei unterstützt werden?

Zum einen gibt es sehr gute Materialien, z. B. die LoS-Handlungshilfen des IFGP (s. Einblick auf S. 42) zu unterschiedlichen kritischen Lebensereignissen. Wichtig ist, dass dort auch Loslasspunkte integriert sind – z. B., dass man sich als Lehrkraft nicht die Schuhkartons mit den unbezahlten

Rechnungen bringen lässt, sondern weiß, dass es eine Privatinsolvenz gibt und bestimmte Stellen, an die man sich wenden kann. Es geht immer darum, maximalen Handlungsspielraum für die Betroffenen sichtbar werden zu lassen. Das reduziert deren Kontrollverlust und ihre Hilflosigkeit und es schützt die Lehrkraft davor, die Lösungsverantwortung anzunehmen. Wichtig ist auch, dass die Lehrenden wissen, was von ihnen institutionell erwartet wird, z. B. dass ich hinschaue und proaktiv auf jemanden zugehe, wenn mir eine Verhaltensänderung auffällt. Zudem sollte bekannt sein, was die Einrichtung für Unterstützung bietet, damit Betroffene weiterhin an ihrer Weiterbildung teilnehmen können. Um diese Rahmenbedingungen gut zu kennen, brauche ich einen transparenten Prozess in der Einrichtung selbst. Nicht zuletzt kann eine Einrichtung Lehrende auch dabei unterstützen, ihre Resilienz zu stärken, und z. B. Kurse in Stressmanagement anbieten.



ANGELA MENGE

Dipl. Psychologin, ist Gesellschafterin der resistas Beratung & Training GbR und Notfallseelsorgerin im Ehrenamt.

menge@resistas.de