

## Focusing für Lehrerinnen und Lehrer

Elmar Kruihoff, Dipl.-Psych., CFT

Unter dem Titel Der nächste richtige Schritt – Pausen für sich selbst im Schulalltag fand am 23. und 24. August 2010 ein Pilotworkshop für Lehrerinnen und Lehrer an der Fritz-Winter-Gesamtschule in Ahlen statt. Mit 1300 Schülerinnen und Schülern und einem Kollegium von über 100 Lehrenden ist diese Gesamtschule nicht nur sehr groß, sie macht auch mit einer aktiven Schulentwicklung und innovativen Konzepten zur Gesundheitsförderung auf sich aufmerksam, für welche sie dieses Jahr den Deutschen Präventionspreis und den Schulentwicklungspreis „Gute, gesund Schule“ verliehen bekommen hat. Das vorgelegte Focusing-Konzept war mit ausschlaggebend für die Verleihung des Schulentwicklungspreises.

### Kontext, Ziele und Hintergrund

Der hier umrissene Workshop dient als Fortbildung zur Bewältigung schulalltagsspezifischer Stressoren. Er bildet den ersten Teil eines größeren Focusing-Projekts und des schulinternen Entwicklungsvorhabens Gesundheit am Arbeitsplatz als Leitungsaufgabe.

Ziele des Entwicklungsplans sind u.a.

- Stärkung von organisatorischen Strukturen für bessere Kommunikation und Selbstbestimmtheit. Dadurch wird Arbeitszufriedenheit gefördert, eine wichtige Grundlage für langfristige psychische Gesundheit.
- Personalentwicklung und Training zur Verbesserung des Umgangs mit besonderen Stressoren des Berufsalltags.

Hintergrund sind die Belastungen im Schulalltag, z.B. Konflikte im Kollegium, mit Eltern und Schülern oder mit der Schulleitung; Aggression; Überlastung; zu wenig Zeit und zu wenig andere Ressourcen; wachsende organisatorische Anforderungen; unklare Grenzen zwischen Schule und Alltag, wenig Unterstützung von außen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Tatsache, dass nur fünf Prozent aller Lehrerinnen und Lehrer offen sind für Supervision: Es wird nach neuen, geeigneteren Methoden gesucht.

### Auswahl der Methode

Inner Relationship Focusing wurde von der Schule als Methode ausgewählt, weil das Training mittelfristig konkrete Fertigkeiten und Kompetenz aufbaut und die Kolleginnen und Kollegen lernen, sich gegenseitig zu unterstützen. Ein weiterer Pluspunkt für Focusing ist die Möglichkeit, jemanden zu unterstützen ohne die eigentlichen inhaltlichen Details zu kennen.

### Trainingsziele der ersten Einheit

Auf individueller Ebene wird trainiert, inneren Raum und Ruhe zu schaffen, sich selbst und anderen präsent zuzuhören, Probleme und Konflikte neu sehen zu lernen sowie festgefahrene Situationen zu unterbrechen und einen nächsten konstruktiven Schritt entwickeln zu können.

Auf der Ebene des Kollegiums geht es um kollegiale Unterstützung, die gemeinsame Entwicklung von Ideen und die gegenseitige Wertschätzung und Nicht-Bewertung.

### Durchführung und geschaffene Strukturen

Der eigentliche, zweitägige Workshop war beschränkt auf Lehrerinnen und Lehrer, um zusätzliche Rollenkonflikte zu vermeiden. So wurde zum Beispiel eine weitere interessierte Mitarbeiterin abgelehnt, weil sie keine Lehrerin ist und außerdem durch ein eigenes Kind an der Schule auch Teil der Elternschaft ist. Die Leitungsebene war von Anfang an von dem Kurs ausgeschlossen, um einen sicheren Rahmen für das Kollegium zu bieten.

An der Schule wurde eine Focusing-Übungsgruppe etabliert, und weitere Angebote zum Einstieg für neue Interessenten sowie zur Vertiefung entlang der standardisierten Ausbildung des Inner Relationship Focusing sind geplant.

Kontakt: Elmar Kruihoff, Focusing Kompetenz Zentrum, [ek@focusing-center.de](mailto:ek@focusing-center.de), [www.focusing-center.de](http://www.focusing-center.de)  
Kontakt an der Fritz-Winter-Gesamtschule: Arno Katz, [arnokatz@yahoo.com](mailto:arnokatz@yahoo.com), [www.focusing.me](http://www.focusing.me)