



Beziehungen gestalten, Konflikte entschärfen

Coaching für Lehrergruppen. **Ein Manual**

Studien haben gezeigt, dass Lehrkräfte – neben zu großen Klassen – destruktives Schülerverhalten als Hauptbelastungsfaktor erleben. Die gestörte Beziehung zwischen Lehrkräften und Lernenden macht den Unterricht zu einem anstrengenden Unterfangen. Da chronische soziale Konflikte mit anderen den Menschen krank machen – das hat die moderne Neurobiologie nachweisen können –, muss Gesundheitsprävention im Lehrerberuf Maßnahmen einschließen, welche den Umgang mit schwierigen Beziehungssituationen, also die Beziehungskompetenz verbessern. Das können so genannte Lehrercoachinggruppen leisten, die von Professor Dr. Joachim Bauer in mehrjähriger Arbeit mit Schulen und Lehrergruppen entwickelt und im Rahmen eines von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz entwickelten Projektes evaluiert worden sind



Lehrercoachinggruppen nach dem Freiburger Modell sind ein präventives, dem Schutz der Lehrergesundheit und der eigenen Fortbildung dienendes Angebot, welches sowohl für im Dienst stehende Lehrkräfte als auch für Lehramtsstudenten geeignet ist und im Rahmen von Lehrerprojekten erfolgreich erprobt wurde. Die Gruppen haben das „System Schule“ als Ganzes im Auge und berücksichtigen die Perspektiven aller Beteiligten, also nicht nur jene von Lehrern, sondern ebenso diejenige der Schüler, der Schulleitung und der Eltern. Eines der wichtigsten Ziele der Lehrercoachinggruppen ist daher das fortlaufende Bemühen um Perspektivwechsel, um so neue Einsichten in die Ursachen gestörter Beziehungsabläufe zu gewinnen und Beziehungsgestaltung zu verbessern. Wer dem „Gesamtorganismus Schule“ (und damit unseren Kindern) dienen will, kann dies nur dadurch erreichen, dass Konflikte offen benannt und analysiert werden – dies jedoch immer mit dem Ziel, Misstrauen und Feindseligkeiten zwischen den Schulleitenden zu verstehen, zu entschärfen und Kooperation zu fördern.

Coachinggruppen können sich aus Lehrkräften einer Schule wie auch aus verschiedenen Schulen zusammensetzen. Sie sind ebenso für Schulleiter und Schulleiterinnen geeignet, diese sollten jedoch für sich eigene Gruppen haben. Lehrkräfte ohne und mit Schulleitungsfunktion sollten nicht gemeinsam in einer Gruppe sein. Jede Gruppe besteht aus maximal 12 Teilnehmern. Sie wird moderiert von einer Person, die nicht nur über ein Studium der Psychologie oder Medizin, sondern auch über eine abgeschlossene Psychotherapieausbildung (psychodynamisch/tiefenpsychologisch, verhaltenstherapeutisch oder systemisch) verfügen muss. Von Vorteil, aber nicht zwingend sind darüber hinaus Erfahrungen mit der Leitung von Gruppen (zum Beispiel als Balinttherapeut) und Lebenserfahrung (Moderatoren sollten möglichst über 40 Jahre alt sein). Es können auch zwei Moderatoren eine Gruppe gemeinsam leiten, diese sollten dann aber regelmäßig gemeinsam anwesend sein. Für Moderatoren, welche die genannten Voraussetzungen erfüllen, führt der Autor Eintagestrainings als Vorbereitung durch, die zertifiziert werden.

Die Dauer von Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell ist auf insgesamt 10 Doppelstunden à 90 Minuten begrenzt, die – bei Durchführung einmal im Monat – im Laufe eines Jahres durchgeführt werden sollten. Die Themen der Module haben sich nach qualitativer Inhaltsanalyse von thematisch offenen Lehrergruppen als die am häufigsten wiederkehrenden herausgestellt. Die Reihenfolge der fünf Module kann untereinander variiert werden. Im Gesamtverlauf der Gruppe sollten jedoch alle fünf thematischen Module einmal bearbeitet worden sein.

Die fünf thematischen Module

Jedem der nachfolgend genannten Module sind zwei Doppelstunden gewidmet. Die Einführung, mit der der Moderator die jeweils erste Doppelstunde eröffnet, sollte sich thematisch an das jeweils vorgegebene Thema halten. Die jeweils zweite Doppelstunde, in der die eigentliche, am Balintmodell orientierte Gruppenarbeit absoluten Vorrang hat (siehe Kasten „Balintgruppen für Lehrer“, Seite 92), kann an die jeweils erste Stunde anknüpfen, ist an deren thematische Vorgabe aber nicht zwingend gebunden.

MODUL 1 Auswirkungen von Beziehungserfahrungen auf die Gesundheit. Entspannungübung

1. Doppelstunde: Organisatorische Fragen sollten schon vor der ersten Stunde – zum Beispiel im Rahmen eines Vorbereitungstreffens – abgeklärt sein. Der Moderator gibt eine kurze (etwa 20- bis maximal 30-minütige) Einführung über grundlegende Zusammenhänge zwischen Beziehungserleben und körperlicher Gesundheit. Dabei berichtet er über die Erkenntnisse der modernen Neurobiologie, die nachweisen konnte, dass Beziehungserfahrungen im Körper des Menschen neurobiologische und medizinische Abläufe beeinflussen. Beachtung, Anerkennung oder Zuwendung aktivieren die Motivationssysteme und beruhigen die Stressachse. Ausgrenzung, Demütigung, chronische soziale Konflikte oder Isolation dagegen deaktivieren die Motivationssysteme und aktivieren die Stressbiologie. Letzteres ist mit einem stark erhöhten Erkrankungsrisiko verbunden.

Entscheidende Schlussfolgerungen für das Schulgeschehen werden gezogen: **1.** Ohne Beachtung und Zuwendung gibt es keine Motivation (sowohl bei Schülern als auch bei Lehrern). **2.** Gelingende Beziehungsgestaltung stabilisiert die Gesundheit. **3.** Andauernde Feindseligkeit aktiviert Stresssysteme und Angst, was Lehren und Lernen blockiert. Gelingende Beziehungen (zu Schülern, zu Eltern, zu den Kollegen und Kolleginnen) sind daher nicht nur psychologisch, sondern auch biologisch relevant. Schließlich sollten typische psychosomatische Gesundheitsstörungen erläutert werden (Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schwindelsymptome, Depression, Angstsymptome).

Der Einführung durch den Moderator sollte ein erster zwangloser Meinungsaustausch (etwa 30 Minuten) innerhalb der Gruppe folgen. Falls die Zeit es zulässt, kann am Ende eine Entspannungs- oder Meditationsübung (zum Beispiel Muskelrelaxation nach Jacobson) durchgeführt werden (diese Übung kann auch in einer der späteren Stunden eingefügt werden). Am Schluss der ersten Doppelstunde bittet der Moderator die Teilnehmer, bis zur zweiten Dop-

pelstunde über selbst erlebte Episoden aus dem Schulalltag nachzudenken, die das, was in der Einführung des Moderators dargestellt wurde, widerspiegeln.

2. Doppelstunde: Die Stunde soll einer von einem Teilnehmer eingebrachten persönlichen Sequenz aus dem Schulalltag und den dabei erlebten Emotionen und Körperwahrnehmungen gewidmet sein. Zunächst wird gefragt, wer eine solche Sequenz schildern möchte. Nachdem eine Entscheidung getroffen wurde, trägt der oder die Ausgewählte die Sequenz etwa 15 Minuten ohne Unterbrechung vor, gefolgt von einigen Minuten, in denen ergänzende Fragen gestellt werden können (keine Einschätzungen oder Bewertungen!). Dann tritt der Referent zurück, nimmt zunächst nicht weiter Stellung und wird im Folgenden auch nicht weiter befragt. Unter Leitung des Moderators tauschen sich nun die übrigen Gruppenteilnehmer zirka 30 bis 45 Minuten darüber aus, wie sie die erzählte Sequenz erleben und welche ergänzenden Fantasien sich dazu einstellen. Dabei darf und soll sowohl die Perspektive des „Referenten“ reflektiert werden als auch die der anderen Beteiligten, die in der erzählten Sequenz vorkamen. Der Referent bleibt in dieser Phase völlig im Hintergrund. Der Moderator achtet in allen Phasen der Gruppenarbeit darauf, dass etwaige entwertende oder aggressive Äußerungen – vor allem gegenüber dem „Referenten“ – hinterfragt, entschärft und verstehbar gemacht werden. Er schließt die-

se Phase dann ab und leitet zu den letzten 15 bis 20 Minuten über: Der Referent nimmt nun nochmals Stellung zu den Einfällen und Fantasien, die sich innerhalb der Gruppe entwickelt haben. Aufgabe der Moderation ist, von hier aus zu einem abschließenden Gespräch und zu einem für alle Beteiligten „runden“ Abschluss zu kommen.

MODUL 2 Persönliche Einstellungen: Identität und Identifikation

3. Doppelstunde: Die Einführung des Moderators widmet sich den beiden Themen Identität und Identifikation. Identität, also „Eigenschaften“ zu haben beziehungsweise so sein und auftreten zu dürfen, wie man ist, ist eine entscheidende Kraftquelle. Die persönliche Identität der Lehrkraft steht in einem Spannungsverhältnis zur beruflichen Rolle, die angepasstes Verhalten und einen jederzeit respektvollen Umgang mit Schülern verlangt. Viele Lehrkräfte haben sich – nicht zuletzt unter dem Einfluss negativer Erfahrungen – unter Preisgabe von Identität auf eine „identitätslose Unangreifbarkeit“ zurückgezogen, schneiden sich damit vom Zugang zu sich selbst ab und berauben die Kinder der Begegnung mit einem Menschen „aus Fleisch und Blut“, der Spontaneität und Emotionen zeigen kann. Lehrer dürfen – und sollen – Emotionen zeigen! Dies kann geschehen, ohne dabei Kinder zu entwerten oder persönlich herabzuwürdigen.

BALINTGRUPPEN FÜR LEHRER

Der ungarische Psychoanalytiker und Arzt Michael Balint befasste sich Anfang der 1940er Jahre mit dem Thema, weshalb der Heilerfolg bei ein und derselben Krankheit und mit den gleichen Medikamenten je nach Arzt verschieden ausfällt. Die damalige Forschung kam zu der Erkenntnis, dass die Beziehung zwischen Arzt und Patient von entscheidender Bedeutung ist. Dementsprechend wurden Ende der 1940er Jahre erstmals berufsbezogene Gruppen eingerichtet, die sich mit der Diagnose von solchen Beziehungen befassten. Diese Gruppen weiteten sich schnell aus und erfassten die verschiedensten Berufsgruppen wie zum Beispiel Sozialarbeiter, Ärzte, Seelsorger, Richter oder Lehrer. Ziel einer solchen Balintgruppe ist eine Beziehungsdiagnose. Sie soll deutlich machen, was das Thema einer konkreten Beziehung ist. Sie soll auch zeigen, welche Gefühle das Handeln der Beteiligten mitbestimmen.

Balintgruppen sind weder Therapie- noch Selbsterfahrungsgruppen im eigentlichen Sinn, sondern Gruppen, in deren Zentrum immer wieder eine konkrete Beziehung steht. Der Teilnehmer einer Balintgruppe ist Fachmann auf einem bestimmten Gebiet und kommt im Großen und Ganzen mit seinem Beruf zurecht. Die Gruppenarbeit dient vornehmlich einer Optimierung der Arbeit. Falls eine konkrete Beziehung eskaliert, kann die Balintarbeit helfen, das entstandene Problem zu verstehen. Balintgruppen sind Gruppen, in denen ein anderes Hinsehen trainiert wird, weshalb auch eine mindestens einjährige Teilnahme notwendig ist, denn, um mit Theodor Reijk zu sprechen: Das „Hören auf dem dritten Ohr“ muss natürlich erst einmal gelernt und geübt werden. (www.schulpsychologie.de)

Auch beim Thema berufliche Identifikation geht es um eine Balance, nämlich zwischen einem „Zuwenig“ und einem „Zuviel“ an Identifikation. Folgen einer Überidentifikation mit der beruflichen Aufgabe sind Aufopferung und beruflicher Verschleiß, der Ruin der Privatsphäre und eine einseitige Ausrichtung des Selbstwertgefühls am beruflichen Tun, nicht selten verbunden mit perfektionistischen Einstellungen sich und anderen gegenüber. Das Gegenstück dazu bilden ängstlich-selbstunsichere oder bequeme Lehrerpersönlichkeiten, die eine hinreichende Identifikation mit der beruflichen Aufgabe scheuen, meist aus der (bewussten oder unbewussten) Angst heraus, nicht bestehen zu können oder sich einem Verschleiß auszusetzen. Die negativen Aspekte für die davon Betroffenen liegen darin, dass sie das positive Gefühl der Selbstwirksamkeit (auch „Funktionslust“ oder „Flowgefühl“ genannt) nicht erleben. Erstrebenswerte Ziele sind daher einerseits ein Zulassen der Freude am gewählten Beruf, andererseits die Bewahrung eines *intermediate space* (nach Winnicott), der verhindert, dass Person und berufliche Aufgabe miteinander verschmelzen.

4. Doppelstunde: Der Ablauf gestaltet sich im Prinzip wie in der zweiten Doppelstunde. Nachdem sie bereits am Ende der dritten Sitzung entsprechend darum gebeten wurden, sollten die Teilnehmer jetzt wieder Sequenzen aus dem beruflichen Alltag der Teilnehmer beisteuern. Der weitere Fortgang gestaltet sich wie in der zweiten Doppelstunde.

MODUL 3 Beziehungsgestaltung zu Schülern und Schülerinnen

5. Doppelstunde: Die Anmoderation gilt dem Thema „Beziehungsgestaltung mit Schülern“. Dabei sollten Komponenten dessen, was „Beziehung“ ist, reflektiert werden, insbesondere: **1.** Den anderen als Person wahrnehmen, sich selbst als Person zeigen; **2.** Gemeinsame Aufmerksamkeit; **3.** Gemeinsames Handeln und Erleben; **4.** Emotionale Resonanz; **5.** Fähigkeit zum verstehenden Perspektivwechsel (*theory of mind*). Diese zum Bereich „Verstehen“ gehörenden Aspekte der Beziehungsgestaltung müssen im Lehrerberuf ergänzt werden durch die unverzichtbare Komponente der „Führung“. Für eine gelingende Beziehungsgestaltung und eine optimale Motivierung des Kindes bedarf es einer Balance zwischen verstehender Zuwendung und Führung. Der Verstehensaspekt bedeutet, die Besonderheiten eines jeden Kindes zu beachten, zynische Entwertungen und kränkende Beschämungen zu vermeiden. Der Führungsaspekt beinhaltet den Mut des Lehrers, zu sozialen Regeln, zu Werthaltungen und zu erreichbaren, nicht überfordernden Leistungszielen zu stehen. Ein besonders wichtiges Moment für die Beziehungsaufnahme – dies soll-

te unbedingt thematisiert werden – ist der Stundenbeginn (Kontaktaufnahme zur Klasse, Blickverhalten, Körpersprache und so weiter).

Während zahlreiche Lehrer eine intuitiv richtige Mischung aus Verstehen und Führen praktizieren, finden sich unter Lehrkräften, die in besonderer Weise an Stresssymptomen leiden, vor allem zwei Typologien: Der „Formalist“ neigt zu starrer Führung, orientiert sich ausschließlich am Curriculum, empfindet nicht dem Stoff gewidmete Gespräche als Zeitverschwendung, sieht das Kind nur unter dem Aspekt seiner guten oder schlechten Leistung. Den (unbewussten) Hintergrund bildet hier eine Angst, beim Zulassen emotionaler Aspekte die Kontrolle über das Geschehen zu verlieren. Der „Gutmensch“ dagegen bemüht sich gegenüber Schülern um Kameradschaftlichkeit und Schonung, mutet seinen Kindern ungern etwas zu, erklärt und entschuldigt sich ständig (zum Beispiel für die Notwendigkeit, Klassenarbeiten zu schreiben). Den Hintergrund bildet hier die unbewusste Angst, nicht geliebt zu werden. Während der „Formalist“ seine Gesundheit durch ein besonders hohes Maß an Konflikten mit Schülern ruiniert, wird der „Gutmensch“ krank, wenn alle Bemühungen um die Liebe der Kinder nichts fruchten und Schüler immer wieder durch aggressives Verhalten enttäuschen.

6. Doppelstunde: Ablauf wie in der zweiten und vierten Doppelstunde.

MODUL 4 Beziehungsgestaltung mit Eltern

7. Doppelstunde: Thema der Anmoderation innerhalb dieses Moduls sollte die an fast allen Schulen schwierige Beziehung zwischen Schule beziehungsweise Lehrern und Eltern sein. Hier geht es darum, einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Vielerorts bestehen zwischen Lehrern und Eltern wechselseitig misstrauische Einstellungen und negative Vorannahmen. Diese sollten in der Coachinggruppe angesprochen und ihr Hintergrund verständlich gemacht werden.

Eltern haben gegenüber Lehrkräften in der Regel zwei Einstellungen:

Manche Eltern – vor allem aus den weniger privilegierten Schichten – erleben bei der Wiederbegegnung mit Lehrkräften eine Reaktivierung früherer Ängste und fühlen sich zum Beispiel dann, wenn sie zum Elternabend oder zu einem Gespräch gebeten werden, zitiert und zensiert. Viele dieser Eltern fühlen sich nicht nur in der Begegnung mit Lehrern und Lehrerinnen, sondern auch gegenüber ihren Kindern unsicher oder in Erziehungsfragen vollständig hilflos. Es ist außerordentlich bedeutsam, dass Lehrer in die-

sen Fällen die Chance erkennen, die Position dieser Eltern zu verstehen, Vertrauen aufzubauen, Angst auszuräumen und durch ein Bündnisangebot sowohl die Position der Eltern als auch die eigene pädagogische Position zu entlasten.

Manche Eltern – vor allem aus den bildungsstarken Schichten – reaktivieren bei der Begegnung mit Lehrern Revanchegefühle und meinen, ihren Kindern einen Dienst zu erweisen, wenn sie gegenüber der Schule eine chronisch misstrauische Wächterposition einnehmen. Häufig kommt es hier gegenüber Lehrkräften zu Konkurrenzverhalten und Einmischungen in Fragen des Unterrichts. In diesem Falle ist es für Lehrkräfte wichtig, zwar zuzuhören, zugleich aber Kompetenz und Führungswillen zu zeigen, das heißt durch Sprache und Körpersprache deutlich zu machen, dass man eine klare Vorstellung von dem hat, was man im Unterricht machen möchte und wie man es zu tun gedenkt. Es ist also überaus wichtig, dass Lehrkräfte auf Elternabenden – aber auch bei anderen Begegnungen mit Eltern – „auftreten“.

Anstatt sich in die Defensive drängen zu lassen und die Begegnung mit Eltern weitestgehend zu vermeiden, sollten Lehrkräfte jede sinnvolle Gelegenheit nutzen, den Eltern ihrerseits deutlich zu machen, dass kein erfolgreicher Unterricht geleistet werden kann, wenn Eltern den Erziehungs- und Bildungsauftrag der Schule gegenüber ihren Kindern nicht unterstützen und Kinder nicht zur Einhaltung sozialer Spielregeln anhalten. Der Appell darf sich dabei nicht auf Fragen der Disziplin beschränken, sondern sollte weitergehen. Lehrkräfte sollten auf der Basis ihrer pädagogischen Expertenposition darauf hinweisen, **1.** dass Beachtung und Zuwendung die wichtigsten Voraussetzungen für die kindliche Motivation darstellen, **2.** dass übermäßiger Medienkonsum einen erwiesenermaßen nachteiligen Effekt auf die Lernleistungen hat und **3.** dass Kinder einen gesunden Tagesrhythmus haben sollten (zum Beispiel mit einem Mindestmaß an Schlaf und einem morgendlichen, möglichst gemeinsam mit dem Kind eingenommenen Frühstück vor Schulbeginn).

8. Doppelstunde: Ablauf wie in der zweiten, vierten und sechsten Doppelstunde.

MODUL 5 Spaltungstendenzen versus kollegialer Zusammenhalt

9. Doppelstunde: Bei der Einführung in dieses Modul hat der Moderator die Gelegenheit, wichtiges Expertenwissen einzubringen: Studien zeigen, dass soziale Unterstützung in beanspruchenden Situationen den wichtigsten protektiven Faktor gegenüber einem gesundheitlichen Einbruch darstellt. Soziale (in diesem Falle: kollegiale) Unterstützung aktiviert protektive neurobiologische Systeme (insbesondere Oxytozin und körpereigene Opioide) und vermindert die belastungsinduzierte Aktivierung der neurobiologischen Stresssysteme. (Als konkretes Beispiel kann hier der Trierer Stresstest angeführt werden, der darin besteht, dass Probanden – ganz ähnlich wie im Lehrerberuf – frei sprechen müssen: Probanden, die durch einen Dritten eine hilfreiche Unterstützung erhalten, zeigen einen signifikant niedrigeren Anstieg des Stresshormons Kortisol.) Soziale beziehungsweise kollegiale Unterstützung ist daher keine verzichtbare Folklore, sondern bedeutet biologische Gesundheit!

Die Aufmerksamkeit sollte verschiedenen diskreten „Spaltungslinien“ gelten, von denen fast alle Kollegien durchzogen sind, zum Beispiel in Form von feindseligen Einstellungen zwischen liberalen und strikten Pädagogen oder zwischen (über)aktiv-perfektionistischen und zu wenig engagierten Lehrkräften. Zu akuten Spaltungsereignissen kommt es insbesondere dann, wenn Eltern (oder Schüler) sich bei einer Lehrkraft über eine andere beklagen, wobei die Klage in der Regel instinktiv bei der „richtigen“ Adresse angebracht wird. Die Bearbeitung dieses Themas in der Coachinggruppe sollte zu einer Sensibilisierung dafür führen, dass ein Eingehen auf entsprechende „Spaltungsangebote“ über kurz oder lang – da erfahrungsgemäß irgendwann jede Lehrkraft betroffen sein wird – zu einer gegenseitigen Paralyse des Kollegiums führen müssen. Aus diesem Grund ist es von entscheidender Bedeutung, dass **1.** negative Rückmeldungen von angesprochenen Lehrkräften zwar freundlich, aber mit einer absolut und konsequent neutralen Haltung entgegengenommen werden und dass **2.** Schulen über interne Prozeduren verfügen, nach denen eingegangene Klagen protokolliert und in sachdienlicher Weise (zum Beispiel durch ein gewähltes kleines Vertrauensgremium) bearbeitet werden, ohne dass es dabei zu unnötigen Spaltungsprozessen kommt.

10. Doppelstunde: Ablauf wie in der zweiten, vierten, sechsten und achten Doppelstunde. Danach Ausblick, Verabschiedung und Durchführung einer Evaluation mittels Fragebogen.

Allgemeine Hinweise, Setting, Kosten und Moderation

Lehrkräfte, die eine Gruppe gründen wollen, sollten in ihrem Umfeld werben, bis 12 Kollegen und Kolleginnen zusammengekommen sind, und sich dann nach einem geeigneten Moderator umsehen. Beispielsweise gibt die Balintgesellschaft im Internet Auskunft über Balintleiter (www.balintgesellschaft.de). Oder auch die örtliche Psychosomatik kann bei der Suche nach einem geeigneten Moderator hilfreich sein. Umgekehrt können Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen, die Interesse an der Gründung einer Gruppe haben, mit ortsnahen Schulen, vorzugsweise mit Vertretern des Personalrats, oder mit örtlichen Vertretern von Lehrerverbänden Kontakt aufnehmen (GEW, Philologenverband, Berufsschullehrerverband, BLLV etc.). Ein guter Einstieg ist die Durchführung einer Abendveranstaltung zum Thema Lehrergesundheit (mit Referat und Diskussion), um auf diese Weise für das Thema zu sensibilisieren.

Für Moderatoren, die sich für die Leitung von Lehrer-Coachinggruppen interessieren, führt der Autor Eintagestrainings durch, die zertifiziert werden.

Als Ort bewährt haben sich Seminarräume außerhalb von Schulgebäuden, zum Beispiel in kommunalen, kulturellen oder kirchlichen Zentren. Die Kosten umfassen – neben einem eventuell anfallenden geringen Mietbetrag für den Raum – das Honorar für die Moderation (meist etwa 150 Euro für eine Doppelstunde pro Moderator, das heißt 15 Euro pro Teilnehmer bei einer Gruppengröße von 10 und bei einem Moderator). Die Kosten sind als Fort- und Weiterbildung absetzbar.

Wenn sich genügend potenzielle Teilnehmer zusammengefunden haben, sollten die Teilnehmer und der mögliche Moderator ein (kostenloses) Vorbereitungstreffen anberaumen. Alle organisatorischen Fragen sollten vor Beginn der ersten Stunde im Rahmen des Vorbereitungstreffens abgeklärt sein, einschließlich Bezahlung und Bezahlungsmodus. Zu empfehlen ist, dass die Teilnehmer die Gebühr für den gesamten Kurs zu Beginn überweisen. Das erhöht die Durchhaltebereitschaft. Fällt ein Termin wegen Verhinderung oder Erkrankung des Moderators aus, muss ein Ersatztermin angeboten werden. Die Teilnehmer sollten am Ende der Gruppe ein Zertifikat erhalten.

Wünschenswert ist zudem eine einfache, unkomplizierte, anonyme Evaluation – gerade Moderatoren sollten daran interessiert sein. Die einfachste Form ist ein Fragebogen, den die Teilnehmer am Ende der letzten Stunde ausfüllen, mit der Möglichkeit, verschiedene Aspekte der Gruppe – am besten mit einer fünfstufig skalierten Antwortmöglichkeit – zu bewerten: Relevanz der angesprochenen Themen; Qualität der Moderation; Qualität der Gruppenarbeit; erlebte Unterstützung durch die Gruppe; Verbesserung des eigenen Umgangs mit Schülern, Eltern und Kollegen; und schließlich die Frage einer Verbesserung im allgemeinen Umgang mit beruflicher Belastung. Eine darüber hinausgehende Evaluation kann mithilfe von einfachen Fragebogen vorgenommen werden, die vor der ersten und nach der letzten Sitzung auszufüllen sind. In Frage kommen hier das General Health Questionnaire (GHQ) und/oder der Fragebogen zu arbeitsbezogenen Erlebens- und Verhaltensmustern (AVEM) nach Schaarschmidt.

Weiterführende Literatur

- J. Bauer: Beziehungen – der Motor unseres Lebens. Psychologie Heute 10/2006
- J. Bauer: „Das Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern“. Piper-TB, München 2004 (8. Auflage 2006)
- J. Bauer: Warum ich fühle, was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffmann und Campe, Hamburg 2005
- J. Bauer: Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren. Hoffmann und Campe, Hamburg 2006
- A. Weber et al.: Frühinvalidität im Lehrerberuf. Deutsches Ärzteblatt 101/2004
- U. Schaarschmidt: Halbtagsjobber. Beltz, Weinheim 2004
- J. Bauer et al.: Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. International Archives of Occupational and Environmental Health 79/2006
- J. Bauer: Die Freiburger Schulstudie. Schulverwaltung BW 13, Nr. 12 (Dezember 2004), Seite 259
- B. Schmidt-Lachenmann et al.: Abschlussbericht über das Modellprojekt J1 zur Erfassung des Gesundheits- und psychosozialen Status Jugendlicher („Jugendgesundheitsstudie Stuttgart 2000“). Eigenverlag
- B. Ziegert et al.: Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen. Deutsches Ärzteblatt 99: A 1436, 2002
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA): Modellprojekt Lange Lehren – Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Lehrerberuf erhalten und fördern. Teilprojekt Freiburg (Projektleiter: Prof. Dr. Joachim Bauer)
- W. König: Balintgruppe und Umwelt. Das Spiegelphänomen der Balintgruppe im Lichte neuer wissenschaftlicher Entwicklungen. Balint Journal, Bd. 7/2006
- C. Pfeiffer et al.: www.kfn.de. Siehe dort verschiedene Studien zu den Auswirkungen von Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen

Prof. Dr. med. Joachim Bauer ist an der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsklinik Freiburg tätig, wo er die Ambulanz der Abteilung leitet. Bauer ist Arzt für innere Medizin, Arzt für psychosomatische Medizin sowie Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er verfügt über eine tiefenpsychologische und verhaltenstherapeutische Ausbildung, ist für innere Medizin und Psychiatrie habilitiert und hat eine Universitätsprofessur für Psychoneuroimmunologie inne. Kontakt: joachim.bauer@uniklinik-freiburg.de