

Gesund und frisch bleiben - aber wie?

Eröffnungsvortrag von Christof Wiechert an den Weiterbildungstagen in Dornach,
19. Januar 2018¹

"Was für ein Titel 'Lust auf Schule'", meinte Christof Wiechert, "das kann ja auch abstoßend wirken, wenn man als Lehrer keine spontane Lust auf Schule und immer wieder auch Phasen der Erschöpfung und Energielosigkeit hat! Finden wir da immer wieder einen Weg zu neuer Energie und Kraft?"

Waldorflehrersein ist nicht nur ein Job, wenn auch das 'Technische des Unterrichtens' dazugehört.

Wer aber Waldorflehrer sein will, arbeitet aus kreativen Quellen, die weit ausserhalb der technischen Handhabung des 'Classroom Managements' liegen. Das kann nur gut gehen, wenn der Beruf auch als Berufung aufgefasst wird.

Doch wie schaffen wir es, immer neu aus dem Innersten, aus dem Geistigen heraus zu wirken? Denn die Gefahr ist da, dass wir uns zu sehr verausgaben und dann ein 'Burnout' erleiden. Viele von uns kennen den Ausspruch Steiners, dass, wer im Geiste lebt, d.h. voller Begeisterung und Interesse, nicht müde sein könne. Doch wir kennen auch das Hamsterrad, dass wir zu müde sind, um begeistert zu sein. Wo ist die Lösung?

Offenheit und echtes Interesse verbinden mich mit der Welt, und aus der Welt kommen so viele herausfordernde und begeisternde Impulse, dass man daran Energie gewinnt. Die Gefahr ist sonst die Verbürgerlichung, 'ich mache halt meinen Job...' Das kann zwar eine Weile gut gehen, aber nicht auf Dauer an einer Rudolf Steiner Schule. Denn dies ist eine Geste der Abschottung, der Isolation von dem Impuls, der eine solche Schule trägt und belebt.

Wir müssen da ganz realistisch sein. Der heutige Lifestyle ist der Gesundheit und Frische nicht unbedingt förderlich, und es stellt sich die Frage: *Wie können wir uns so verändern, dass Gesundheit und neue Energie fliessen kann?* Denn Energie, Kreativität und Gesundheit hängen unmittelbar zusammen.

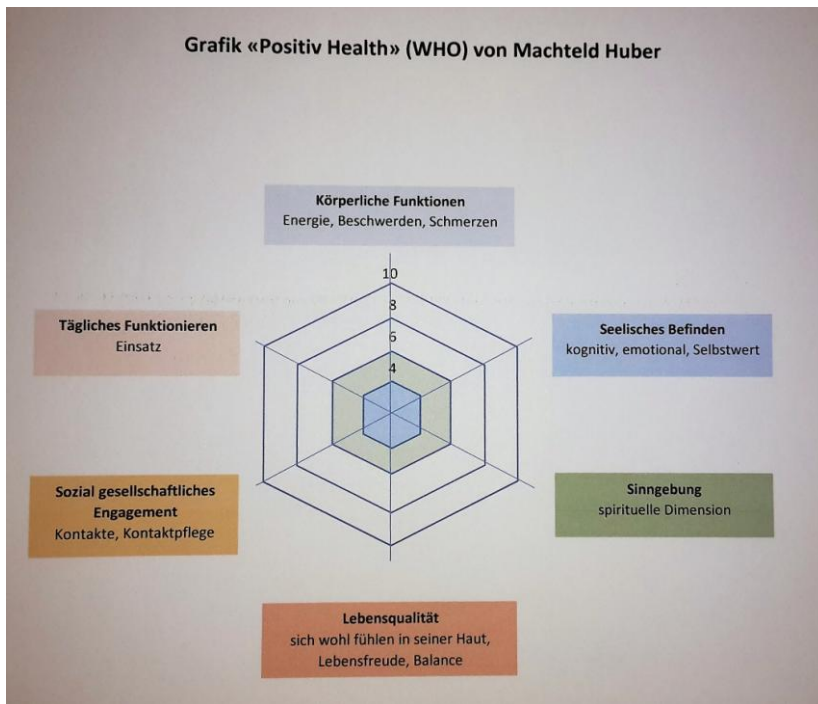
Wie kommen wir in diesen Strom hinein? Es darf nicht sein, dass die Kinder und Jugendlichen an unseren Schulen strotzen vor Energie und Kraft und die Lehrer dabei gesundheitlich und mit ihrer Energie an ihr Ende kommen! Es ist leicht, wenn man nicht aufpasst, da in ein ungesundes Ungleichgewicht zu kommen.

Christof Wiechert stellte dann einen neuen Gesundheitsbegriff vor, der von sechs Gesundheitskomponenten ausgeht und mittlerweile auch von der WHO aufgenommen wurde. Dies wurde in einer wissenschaftlichen Arbeit von der holländischen Ärztin Machteld Huber an der Universität Amsterdam entwickelt.²

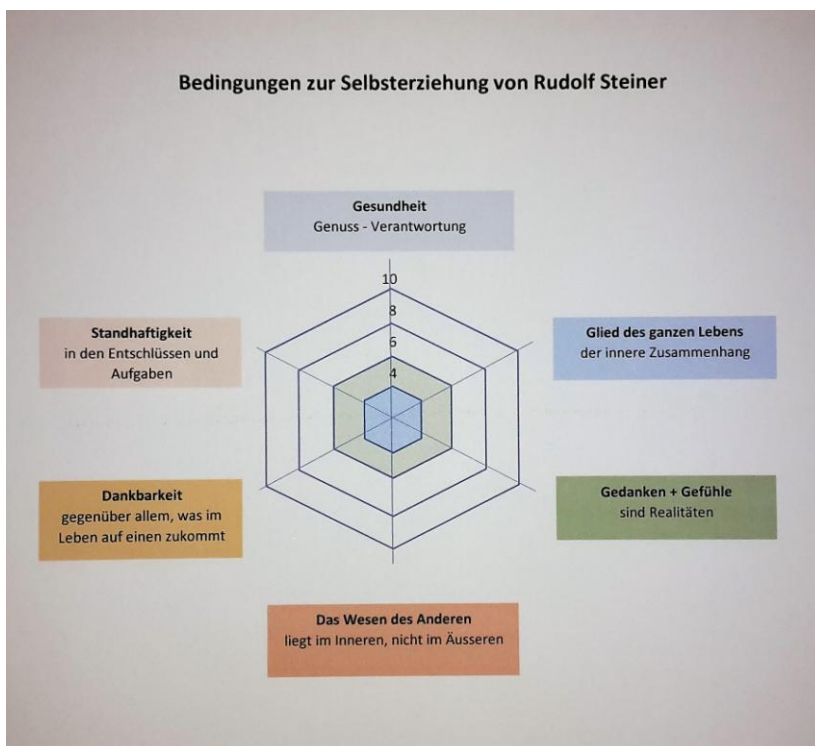
Die dazu gehörige Grafik, die er erläuterte, sieht so aus:

¹ Zusammenfassung von Thomas Stöckli, z.T. ergänzt von C.W.; wird auch im Schulkreis Frühling 2018 abgedruckt.

² siehe: www.louisbolk.org/health-nutrition/integrative-medicine-3/new-concept-of-health



Dann stellte er eine eigene Grafik vor, die er aus dem Buch "Wie erlangte man Erkenntnisse höherer Welten" von Rudolf Steiner entwickelte³. Dabei wies er darauf hin, dass diese sechs Bereiche Steiners eigentlich eine Vertiefung des "Positive Health Schemas" von Dr. Machteld Huber darstellen können. Seine Grafik sieht so aus:



³ Christof Wiechert hat für diese Darstellung die 5. und 6. Bedingung ausgetauscht, siehe dazu GA 10, Kapitel "Die Bedingungen zur Geheimschulung"

Dann erläutert Wiechert detailliert und im Kontext des Lehrerberufs die sechs Bereiche und lud uns ein, damit zu arbeiten. Wir können", wenn wir ehrlich mit uns selber sind, in einer Art "Selbstdiagnose herausfinden, wie wir (wieder) in ein Gleichgewicht kommen können. Er verglich dazu die beiden Ansätze und Schemata und ging die Felder reihum durch:

Legt man diese zwei Schemata aufeinander, dann erahnt man, es geht um die Kunst des Gleichgewichts, man lernt, die Gesundheit immer wieder neu 'in die Hand zu nehmen' und Genuss und Verantwortung in ein Wechselspiel zu bringen (Feld 1).

So wird es zur Lebenskunst, wenn man bedenkt, dass alles im Leben einen Zusammenhang mit einem selber hat. Denn unsere Verwandten, unserer Familie, unsere Schüler, deren Eltern und die Kollegen, ja der ganze Umkreis und das menschliche Umfeld gehören zu mir, bewusst oder unbewusst (Feld 2).

Dann lernt man auch wie Gedanken und Gefühle, wenn sie 'in die Hand genommen' werden, Kraft spenden. Alles, mit dem ich lebe und seelisch verbunden bin, gibt Kraft, und alles, bei dem ich mich draussen halte, nimmt mir Kraft (Feld 3).

Das gilt auch für das Interesse an dem Anderen, nicht nur in seiner äusseren Erscheinung, sondern in seinem Wesen, seinem eigentlichen inneren Streben. Wird dieses erahnt, entsteht Zusammenhang statt Isolation; Heilkräfte für das Zusammenleben im Kollegium (Feld 4).

Dankbarkeit ist eine Grundtugend, die heilt und kräftigt, Kritik jedoch eine Haltung, die schwächt (Feld 5).

Die letzte Tugend stimmt genau überein mit der Huber'schen Einteilung von Feld 6: bin ich einsatzfähig und darin verlässlich?

So kommen alle Felder bzw. sog. Gesundheitsparameter zusammen und sie bestimmen weitgehend darüber wie mein Gesamtgesundheitszustand ist.

Dann kann ich auch, wenn ich vorübergehend unpässlich bin oder eine schwache Grippe habe, ruhig zur Arbeit gehen. Das Glas der Lebenskräfte ist immer mindestens halbvoll!

Darüber hinaus gab Wiechert noch ganz praktische Tipps, wie Unterricht auch der Lehrkraft immer wieder neu Freude machen kann:

Man nehme sich z.B. vor:

- Jedes Kind in der Klasse zumindest zweimal täglich anzusprechen, einen kleinen Dialog mit ihm zu führen. Dies schafft soziales Bewusstsein; ich habe dich gesehen, wahrgenommen, was für das Kind heisst: du bist mir präsent.
- Jeden Tag einen neuen Aspekt, etwas Neues zu bringen, das auch für mich als Lehrer spannend ist. Jedem Tag seinen eigenen Charakter geben!
- Verantwortung mit Lebensgenuss verbinden, nicht einfach die Pflichten abarbeiten, sondern sich auch etwas Schönes gönnen und sich Zeit nehmen, es zu geniessen.
- Sein eigenes Schicksal bejahen: Dankbarkeit allem gegenüber, auch wenn das Schicksal uns auch immer wieder Schwieriges auferlegt; denn alles, wirklich alles gehört zu meinem Leben, auch wenn ich es (noch) nicht verstehe.
- Die Nacht, den Schlaf einbeziehen, wir haben eine *innere* geistige Biografie, sie wird in der Nacht von mir befragt und weiterentwickelt und beim Erwachen können wir etwas davon erahnen und mitnehmen in den Tag. Wir sollten "Fischer" werden, die am Morgen ihr Netz aus dem Ozean der Nacht an Land ziehen und sehen, was mit in den Tag genommen werden will.
- Wille ins Denken lenken. Meditieren kann bis in das körperliche Befinden eine gesundmachende Auswirkung haben.
- Und nicht zu vergessen, das grössere Bild: Wir bauen mit unseren Schulen an einer neuen Gesellschaft. Das kann uns immer wieder neu motivieren und zur tiefen Dankbarkeit dem Schicksal gegenüber stimmen, dass uns an diese Stelle, an diese Aufgabe gestellt hat.
Wir bedürfen einer der Kultur der Dankbarkeit.