
Älter werden als WaldorflehrerIn

An die Waldorflehrerin, an den Waldorflehrer über 50

Beitrag für den Info-Brief der Hannoverschen Kassen

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

dieses Jahr werde ich 61 Jahre alt. Ich stehe nun 35 Jahre in einem intensiven Privatleben und einem stets übertollen Berufsleben erst an der Universität, dann 21 Jahre als Oberstufenlehrer und geschäftsführender Vorstand an der Waldorfschule und in der Waldorfbewegung, seit 19 Jahren in der Erwachsenenbildung und Begleitung von Waldorfschulen und Menschen. Die Arbeit hat mir (fast) immer Freude gemacht. Ich merke, wie jetzt das Älter-Werden immer mehr zum Thema auch für mich wird. Eigentlich ist es klar, wir alle werden ständig älter. Was bedeutet älter werden denn für Sie? Halten Sie bitte kurz inne, legen Sie Ihre Hand auf Ihr Herz und spüren Sie, wie sich das anfühlt. Lauschen Sie in sich hinein und fragen Sie sich bitte: Sind Sie eher

- müde oder frisch?
- ausgebrannt oder erfüllt?
- resigniert oder hoffnungsvoll?
- enttäuscht oder zuversichtlich?
- krank oder gesund?
- verärgert oder froh?
- am Ende Ihrer Kräfte oder voller Schwung?
- unzufrieden oder zufrieden?

Nun – wie ist Ihre momentane Kurz-Bilanz ausgefallen?

Wir werden später daran anknüpfen.

Aus meiner Sicht haben wir als Waldorflehrer*innen den schönsten Beruf (einen der schönsten), den es gibt. Wir haben ständig mit Jugendkräften, mit Wachstum und Entwicklung zu tun. Wir können, dürfen, müssen ständig dazulernen. Wir sind selbstbestimmt und können unseren Unterricht in einem großzügigen Rahmen dieses so weiten, menschengemäßen Lehrplans erziehungskünstlerisch gestalten. Wir können neue Lernformen ausprobieren und forschend daran arbeiten. Wir arbeiten kollegial zusammen und unterstützen uns gegenseitig in unseren Vorhaben. Wir haben die Möglichkeit einer konstruktiven Zusammenarbeit mit Schüler*innen und Eltern. Wir können Initiativen ergreifen, neue Projekte planen und verwirklichen. Wir sind nicht weisungsbestimmt und durch Vorschriften festgelegt in unserem pädagogischen Handeln. Wir verwalten unsere Schule selber und können unsere eigenen Arbeitsverhältnisse mitbestimmen. Wir haben damit vielfältige Betätigungsfelder für unsere verschiedenen Begabungen in unserem eigenen Unternehmen Schule. Das bewahrt uns vor der Einseitigkeit des Lehrerseins. Wir haben Anregungen für persönliche Schulung und Möglichkeiten unser Welt- und Menschenbild ständig zu erweitern. Wir machen eine zukunftsweisende, sinnvolle Arbeit! ...Ich könnte noch viele weitere Vorzüge unseres Berufes aufzählen.

Was wollen wir eigentlich mehr?

Und doch bleibt unser Berufsalltag oft (weit) hinter diesen Idealen zurück und können uns die gesellschaftlichen Verhältnisse bedrücken. So resignieren wir manchmal, fühlen uns überfordert, erschöpft, versinken in Routine, alles wird uns eher zur Last:



- zuviel Unterricht, den wir nicht mehr richtig vor- und nachbereiten können,
- ständig Hefte und Arbeiten korrigieren,
- dauernd Konferenzen, die ermüden und nicht viel bringen
- viele Aufgaben und Termine in der Selbstverwaltung,
- der Ärger mit den Kolleg*innen, den Schüler*innen, den Eltern,
- Unmengen Zeugnisse schreiben
- zu wenig Zeit für die Familie, für sich selbst
- etc..

Dazu kommen die schwierigen äußeren Verhältnisse:

- Kürzungen der Zuschüsse für die Waldorfschulen bzw. sinkende Schülerzahlen und damit stagnierende oder sinkende Gehälter,
- Sorge um unsere Altersversorgung,
- zunehmende Reglementierungen bei den Abschlüssen, die sich immer weiter in die Klassen darunter auswirken,
- Stagnation der Wirtschaft und hohe Arbeitslosigkeit
- Gewalt, Kriminalität global, national, regional und auch vor Ort
- usw.

Da wir als LehrerInnen aber täglich von unseren Schüler*innen neu gefordert werden, können wir nicht einfach mal aussetzen, mal pausieren. Wir dürfen ja eigentlich auch nicht krank werden, weil sonst gleich mehrere Klassen unversorgt sind. Also beißen wir die Zähne zusammen und machen weiter! Auf die Gefahr hin, dass wir uns innerlich schleichend aushöhlen, die Energie nachlässt, die Lust an der Arbeit und am Leben immer geringer wird, die Kräfte sich erschöpfen. Irgendwann kann das zum burn out werden – oder in eine Krankheit münden – oder zur totalen Erschöpfung führen...

Wer kennt sie nicht auch, die Waldorflehrer*innen mit grauen, lustlosen Gesichtern, die gehetzt, überlastet, verkniffen und selbstquälerisch ihren Dienst tun, die klagen und schimpfen, denen alles zu viel wird...- oder diejenigen, die sich ins Privatleben abgesetzt haben, nur noch Dienst nach Vorschrift tun, die sofort nach dem Unterricht verschwinden und für keine andere Aufgabe zur Verfügung stehen, die sofort krank werden, wenn ihnen etwas mehr zugemutet werden soll, die nicht greifbar sind.... – um nur zwei Extreme zu nennen.

Das muss aber nicht so werden! Was können wir tun, um das zu vermeiden? Wie kommen wir aus den selbstgelegten Fallen unserer Gewohnheiten heraus? Wie können wir das Älter-Werden und das allmähliche Nachlassen unserer Kräfte erkennen lernen, akzeptieren, positiv nehmen und konstruktiv bearbeiten?

Aus meiner Sicht sind wir dabei auf die Hilfe wohlwollender Mitmenschen angewiesen, seien es unsere Partner, Kolleg*innen oder unsere Ärzte oder andere. Ein guter Ansatz für solche Hilfen ist gegeben, wenn die Schule erkannt hat, dass Sorge um die und Pflege der in der Schule arbeitenden Menschen nötig ist und ein Personalkreis mit der Personalentwicklung beauftragt wird. So kann mit jeder Kollegin und jedem Kollegen jährlich von einem Mitglied des Personalkreises ein Entwicklungsgespräch geführt werden, in dem die berufliche Situation und Weiterentwicklung gemeinsam angeschaut und besprochen werden. Das kann jeden bestärken, sich der eigenen Entwicklungen bewusst zu werden und sich nicht wie „ein Hamster im Hamsterrad“ immer mehr zu erschöpfen.

Wir können die äußeren Umstände unseres Lebens nur im engen Rahmen des eigenen Lebensfeldes gestalten. Das Andere müssen wir hinnehmen! Auch wenn wir es beklagen oder darüber schimpfen, werden wir es selbst nicht ändern können. So können wir auch unseren physischen Alterungsprozess und die damit verbundenen Abbauprozesse nicht aufhalten



und nur bedingt beeinflussen. Wir müssen sie als gegeben akzeptieren. Erst damit können wir auch das Positive an dieser Entwicklung entdecken.

Damit kommen wir zu einem zentralen Schlüssel für unser Wohlbefinden im Leben: **unsere eigene Einstellung zu den Dingen des Lebens.**

Für viele Menschen „ergibt“ sich diese irgendwie im Laufe ihres Lebens, sie haben eben diese oder jene Lebenshaltung, das ist eben so!

- ❖ Die einen versuchen, noch möglichst viel „herauszuholen“ und hetzen von einem Event zum anderen, erleben sich in dem ständigen Beschäftigt-Sein,
- ❖ andere wollen noch möglichst viel Geld sammeln, das sie dann später einmal genießen wollen,
- ❖ wieder andere pflegen und schonen sich, um sich möglichst gut zu fühlen und später noch aktiv sein zu können,
- ❖ andere joggen, treiben Fitness, um kräftig und leistungsfähig zu bleiben,
- ❖ andere lassen sich gehen, lassen sich treiben nach dem Motto: ich bin eben so!
- ❖ Sehr viele wollen sich damit gar nicht bewusst auseinandersetzen, weil sie damit zu vieles in Frage stellen würden.

Hier aber setzt die Frage nach der eigenen Gestaltung des Lebens ein, die direkt mit der Frage der Selbstführung verbunden ist.

Also die Frage, inwieweit gestalte ich meine Lebensverhältnisse selbst, oder gestalten mich meine Verhältnisse? Nehme ich meine Gestaltungsmöglichkeiten wahr und nutze ich sie? Oder werde ich von den äußeren Zwängen bestimmt und getrieben? Falls ich nicht die Kraft fühle, meine Verhältnisse zu ändern, woran liegt das? Bin ich bereit, mir dann Hilfe zu suchen im Gespräch mit dafür kompetenten Menschen?

Aber auch, wenn ich selbst gestalte, muss ich mich fragen, welche Einstellung zum Leben, zu mir selbst, zu meiner Rolle in meinem persönlichen und beruflichen Umfeld kommt darin zum Ausdruck? Welches Verhältnis habe ich speziell zum Älter-Werden?

Hier ist vielfältige Gelegenheit geboten, manche liebgewordene Selbsttäuschung zu entlarven und dann vielleicht auch aufzugeben. Wer kennt nicht das Gefühl „ohne mich geht es nicht (gut!)“, das uns Vieles tun lässt, was wir eigentlich auch andere tun lassen könnten. Fliehen wir nicht oft in die Arbeit, weil wir damit anderes verdrängen können? Nehmen wir uns nicht oft zu wichtig – aus einer geheimen Angst, vielleicht ´nicht mehr gebraucht zu werden – oder uns selbst nicht mehr zu erleben? Wie sehr sind wir auf die Anerkennung aus unserer Umgebung angewiesen? Manche haben sich evtl. daran gewöhnt, in der Reibung mit anderen, im Streit und im Konflikt sich selbst zu erleben und fallen in ein Loch, wenn das nicht mehr da ist. Andere haben sich so in die Opferrolle eingelebt, dass sie diese schon brauchen, um mit sich zurecht zu kommen und das Mitgefühl der anderen zu erhalten. So gibt es noch viele verschiedene Varianten, die sich in jüngeren Jahren vielleicht nur andeuten, die aber mit zunehmendem Alter sich verstärken – meist unbemerkt vom Betroffenen selbst, weil es ein unmerklicher und ein schleichender Prozess ist.

Ein weiteres Phänomen ist ja, dass ich mich z.B. viel jünger und beweglicher fühle, als ich eigentlich bin. Es sind dann immer bestimmte **Aufwachmomente** nötig, um mir meine reale Situation zu zeigen:

- Das kann durch plötzliche unvermutete körperliche Beschwerden sein, die mich auf einmal einschränken, so dass ich mich nicht mehr ohne Schmerzen bewegen kann.
- Auf einem Foto habe ich mich unvermutet als alter Mann abgelichtet gesehen und konnte das nur schwer mit meinem Lebensgefühl vereinbaren.



- Im Flughafen sagte eine junge Frau zu mir, dass sie sich wundere, dass ihr Baby mich so freundlich anlächle, da es sonst bei alten Männern immer schreien würde. Ich bin erstaunt: Soo alt und hässlich fühle ich mich aber wirklich noch nicht!

Oft verhilft erst eine Krankheit oder ein Unfall, die mich für einige Zeit arbeitsunfähig machen, zu der Einsicht, dass meine Aufgaben auch von anderen erledigt werden können. Bei entsprechender Selbstbesinnung und im helfenden Gespräch mit einem Dritten ist es aber auch möglich, dieses Aufwachen an der eigenen Situation bewusst selbst herbeizuführen und selbst gestaltend in die Hand zu nehmen. Damit kann ich einen Weg beschreiten, auf dem ich ein meinem Alter entsprechendes Leben und Arbeiten selbst entwickeln kann.

Das hat sehr viel mit **loslassen** zu tun.

- Loslassen, ohne untätig zu werden,
- sich auf das Wesentliche konzentrieren, ohne die „Kleinigkeiten“ zu vernachlässigen - sind Herausforderungen an die Selbsterkenntnis und die Selbstführung. Je mehr ich herausfinde, was wirklich **meine** Qualitäten sind, desto eher werde ich alles das loslassen können, was nicht unbedingt durch mich gemacht werden muss. Je älter ich werde, desto mehr muss ich meine Kräfte einteilen, um das Gleiche leisten zu können wie früher. Andererseits habe ich viel mehr Abstand und Überblick. Meine Erfahrung mit anderen und mit mir selbst hilft mir, Situationen und Menschen viel schneller und klarer zu erkennen, besser zu durchschauen. Merke ich dabei jedoch, ob ich härter werde, d.h. dass ich vom anderen noch etwas will, fordere? - oder ob ich die Fehler beim anderen lassen kann und mit den Fehlern milder umgehen kann? Loslassen kann Verlustgefühle oder aber Gelassenheit bewirken. Es ist meine eigene Einstellung dazu, die den Unterschied macht.

Unmittelbar hängt damit auch die Frage nach meiner Einstellung zu „meiner Führung“, zu meinem Schicksal zusammen. Um überhaupt diese Frage in mir zulassen zu können, brauche ich Zeiten der Ruhe, in denen ich „zu mir kommen“ kann, in denen ich mir selbst begegnen kann und mich und mein Leben, wie von einer höheren Warte aus betrachten kann. Oft wird das erst durch Einschnitte wie Todesfälle in der Familie, Unfälle, Krankheiten o.ä. bewirkt, die einen zwangsläufig aus dem Eingespannt-Sein in den Alltag herausreißen und einen zur Ruhe, zur Reflexion und Einsicht geradezu zwingen.

Auch das kann ich bewusst ergreifen, in dem ich mir täglich meine Zeiten der inneren Ruhe und der Reflexion verschaffe, z.B. bei meinem abendlichen Tagesrückblick, z.B. am Morgen, bevor ich mein Tagewerk beginne, z.B. am Mittag, wenn ich vor oder nach dem Essen eine Pause einlege, in der ich zu mir kommen kann. Wenn ich irgendwo warten muss, wenn ich im Zug oder im Bus fahre...

Ein weiterführender Schritt ist dann die Arbeit an der eigenen Biografie, um den eigenen Lebensweg, die Krisen und Widerstände, die Entwicklungen und Wendepunkte, die eigenen Lebensmotive besser erkennen und verstehen zu lernen.

Wenn wir jetzt zu einem Gespräch über das Älterwerden als Waldorflehrer*in zusammen säßen, würde ich Ihnen als Entwicklungsbegleiter eine Reihe von Fragen stellen, gemäß meinem Motto:

„Nicht darauf kommt es an, dass ich etwas Anderes meine als der Andere, sondern darauf, dass der Andere das Richtige aus Eigenem finden wird, wenn ich etwas dazu beitrage.“ (Rudolf Steiner: Wie erlangt man...?)

In diesem Sinne will ich diesen ganzen Beitrag verstanden wissen und nun versuchen, einige Fragen zu formulieren, mit den ich in den letzten Jahren selbst immer wieder umgegangen bin.



Wenn Sie jetzt für sich Bilanz ziehen, können Sie ab einem Lebensalter von etwa 42 Jahren einen altersbedingten **äußeren Abbau** wahrnehmen, der erst ganz leicht einsetzt und dann immer deutlicher wird. Dann können Sie sich fragen, wie es **innen** in Ihnen aussieht, geschieht da auch ein Abbau oder ein innerer Aufbau?

Wir haben auf der einen Seite:

älter werden
abbauen
verhärten
viele nicht mehr tun können
verminderte Sehkraft
schlechter hören
weniger physische Kräfte
weniger körperliche Beweglichkeit

und auf der anderen Seite aber auch:

Neues entstehen lassen, Neues lernen
innerlich aufbauen, sich entwickeln
sich verändern und beweglich bleiben
geistig aktiver und lebendiger werden
erhöhte Konzentration und Aufmerksamkeit entwickeln
die Kräfte besser einteilen lernen
den Widerstand, den Schmerz überwinden

Ich würde nun mit Ihnen in ein vertiefendes Gespräch kommen wollen über Fragen, wie die folgenden:

Beruflicher Bereich:

- Finde ich noch Sinn in meiner Tätigkeit?
- Befriedigt mich meine Tätigkeit?
- Habe ich das Gefühl, die richtige Aufgabe zu haben,
- mit den richtigen Menschen zusammenzuarbeiten,
- am richtigen Platz zu sein?
- Bin ich den beruflichen Anforderungen noch gewachsen?
- Was belastet mich?
- Was müsste ich ändern?
- Was kann ich neu ergreifen?
- U.a.

Privatleben:

- Sind meine Lebensverhältnisse für mich stimmig?
- Stimmt meine Partnerschaft?
- Wie pflege ich meine Beziehung?
- Fühle ich mich in meiner häuslichen Umgebung wohl?
- Wie bringe ich mich in meinen familiären Zusammenhang ein?
- Komme ich mit meiner Familie zurecht?
- Lasse ich den anderen genügend Freiraum?
- Was belastet mich? Was erfreut mich?
- Habe ich Freunde?
- Wie gehe ich mit ihnen um?
- U.a.

Umgang mit mir selbst:

- Bin ich zufrieden?
- Bin ich glücklich?
- Kann ich mich freuen?
- Wofür begeistere ich mich?
- Habe ich Hobbies?



- Habe ich Zeiten für mich selbst?
- Komme ich zur Ruhe?
- Wo und wie verändere ich mich?
- Lerne ich etwas dazu? Etwas Neues?
- Was müsste ich eigentlich verändern?
- Weiß ich, in welcher Phase meiner Biographie ich mich befinde und was deren spezielle Merkmale, Krisen und Chancen sind?
- Bin ich ehrlich mit mir selbst?
- Wo liegen meine Stärken? Kann ich dazu stehen?
- Wo liegen meine Schwächen? Wie gehe ich damit um?
- Gehe ich wirklich damit um oder tue ich nur so und verdränge sie damit?
- Nehme ich sie hin oder nehme ich sie an und arbeite an ihrer Veränderung?
- Wie gehe ich mit den an mir erlebbaren Abbau-Prozessen um?
- Welche Aufbau-Prozesse gestalte ich zum Ausgleich?
- Wie bereite ich mich auf das Ende meiner Berufstätigkeit vor?
- Welches Verhältnis habe ich zu meinem - wann auch immer - sicherlich eintretenden Schwellenübertritt? Zu dem Leben nach dem Tode?
- Welche Krisen, Krankheiten, Umbrüche habe ich schon erlebt?
- Wie habe ich sie bewältigt?
- Stehe ich im Moment wieder in so einer Situation?
- Falls ja, was macht das mit mir? Was soll mir das sagen?
- Welche Umbrüche stehen mir bevor? Wie geht es mir damit?
- Welche Perspektiven habe ich für mein Leben nach dem Eintritt des Rentenalters?
- Wie ist meine Einstellung zum Leben? Was bewirkt diese bei mir? Bei meinem Umfeld?

So könnten wir in unserem Gespräch jetzt noch weitere Fragen finden und Sie merken, dass wir uns nicht nur einmal, sondern viele Male darüber unterhalten würden. In diesem Sinne beende ich hier den Versuch, mit Ihnen über das Älter-Werden als Waldorflehrer*in ins Gespräch zu kommen und grüße Sie herzlich

Ihr

Michael Harslem