

Will ich arbeiten, damit oder weil ich wertvoll bin?

Patrick Figlioli, Bereichsleiter Berufsbiografie, Beratung und Unterstützung am Institut für Weiterbildung und Medienbildung der PHBern, und sein Vorgänger Urs Gfeller sprechen im Interview über Gesundheit und führen aus, was es für die Balance zwischen Körper und Psyche braucht.

Patrick Figlioli (links) ist Bereichsleiter Berufsbiografie, Beratung und Unterstützung am Institut für Weiterbildung und Medienbildung der PHBern. Urs Gfeller ist sein Vorgänger in dieser Position.



Patrick Figlioli, Sie sind neuer Bereichsleiter Berufsbiografie, Beratung und Unterstützung am IWM Bern, der Nachfolger von Urs Gfeller. Was hat dieser Job mit Gesundheit zu tun?

PF: Ich bin froh, in diesem Bereich der PHBern gelandet zu sein, weil er viel mit Gesundheit zu tun hat. Wir fördern die Selbstreflektion der Lehrpersonen und wünschen uns,

dass sie sich fachlich und persönlich weiterentwickeln. Die Beziehung zu anderen Menschen beginnt bei sich selbst und bedingt die Kenntnis über die eigenen Prägungen, die Denk- und Verhaltensmuster. Wenn es gelingt, zu Kindern eine gute Beziehung zu haben, dann verhalten sie sich deutlich empathischer, altruistischer und weniger aggressiv. Dadurch werden Attributionen wie «Das ist ein schwieriges Kind» unnötig. Das entlastet, hält gesund und man kommt davon weg, andere Menschen verändern zu wollen.

Sie führen auch eine Praxis für Psychotherapie. Auf Ihrer Webpage lesen wir: «Seine Klarheit und Ehrlichkeit sind Herausforderung und Befreiung zugleich.» Was ist gesünder: Herausforderung oder Befreiung?

PF: Herausforderungen können zur Befreiung führen. Somit braucht es beides. Da uns unsere Prägungen aber weitgehend unbewusst sind, braucht es oftmals einen Spiegel, eine empathische Konfrontation, damit man weiss, wo man überhaupt anpacken muss. Das kann

Gesundheit sei ein abgedroschenes Thema, haben Sie gesagt, Urs Gfeller. Welche Tiefe vermissen Sie?

UG: Klar geht es darum, dass die Lehrperson gesund bleibt in ihrem Beruf. Darüber wird jedoch seit Jahren sehr viel diskutiert und geschrieben. Dies oft mit dem Appell: Achtung, der Lehrberuf macht krank! Du bist gefährdet. Das schreckt ab. Lieber möchte ich das Schöne, das Sinnstiften an diesem Beruf betonen.

Sie beraten Lehrpersonen und machen auch Sterbebegleitung: Inwiefern hat Sterben etwas mit Gesundheit zu tun?

UG: Die Sinnfrage ist Komponente der Gesunderhaltung. Die Burnout-Forschung zeigt, dass das ungelebte Leben kranker macht als das gelebte Leben. Wer beim Sterben das Gefühl hat, die Verantwortung fürs Leben nicht übernommen zu haben, wer immer nur musste, sich als Opfer schwieriger Umstände fühlte, droht ungelebt in die Urne zu gehen. Kurt Marti schreibt: «Trauern Sie nicht um diesen Menschen, weil er gestorben ist. Trauern Sie um ihn, weil er sich nie getraut hat zu leben.»

zwar kurzfristig weh tun, führt aber langfristig zur Befreiung. Meine Dissertation schrieb ich zur Frage: «Wie nett soll Psychotherapie sein?» In gewissen Momenten muss man genau dorthin gehen, wo es schmerzt.

Gewaltfreie Kommunikation von Rosenberg stimmt also nur bedingt?

PF: Rosenberg ist bedeutend. Zu Beginn ist ein sicheres Nest wichtig. Vertrauen. Danach kann die Herausforderung folgen. Rosenberg vor Herausforderung, also.

Sie sind ausgebildeter Lehrer. Warum sind Sie dem Beruf nicht treu geblieben?

PF: Obwohl ich stets gerne unterrichtete, war für mich die Lust entscheidend, etwas anderes zu tun. Mich interessierten vor allem die schwierigen Eltern- und SchülerInnen-Gespräche. Dafür hatte ich aber zu wenig Zeit. Ich wollte mehr verstehen und diesen Themen mehr Tiefe geben.

Wie bleibt man im Beruf gesund?

PF: Die entscheidende Frage ist: Wie bleibt man im Leben überhaupt gesund? Ich verstehe den Beruf als Teil des Lebens. Ich empfehle, mehrere Standbeine zu pflegen (Hobby, Familie, etc.), damit die Zufriedenheit nicht allein von einem Faktor abhängt. Läuft es in der Schule nicht, sorgen andere Leidenschaften für Zufriedenheit. Ist die Unzufriedenheit im Beruf aber dauerhaft, so wünsche ich allen Mut zur Veränderung. Ich empfehle auch tägliche Bewegung und Meditation. Schliesslich ist es wichtig, sich auf die Entdeckungsreise seiner

selbst zu machen. Ungünstige Prägungen können sich verfestigen und zu Rigidität führen. Erkennen wir sie frühzeitig, bleiben wir flexibel und offen für Neues. Das Leben und somit auch der Beruf bleiben spannend.

Urs Gfeller, welches sind Ihre Tipps?

Jede Schulstunde ist wie ein Konzert ohne Applaus. Das heisst, für die emotionale Zufriedenheit sind wir selber verantwortlich. Will ich arbeiten, damit ich wertvoll bin, oder gehe ich arbeiten, weil ich wertvoll bin? Deshalb ist ein erfüllendes Leben ausserhalb der Schule wichtig. Weiter gilt: Über 90 Prozent des Stressses entstehen im Kopf. Keine Situation sagt mir, dass sie mich belasten will. Das mache ich selber. Bewusstseinsentwicklung, die Entwicklung von personalen Kompetenzen ist für mich ein zentrales Thema: Wie komme ich zum Vertrauen in mich, ins Leben? Wie stärke ich das Selbstvertrauen der Kinder, Jugend als Basis für den Wissenserwerb? Gerne verweise ich hier auf entsprechende Beratungs- und Kursangebote der PHBern.

Bildung Bern findet, wenn sich Lehrpersonen vermehrt mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen würden, gäbe es weniger krankheitsbedingte Ausstiege. Ihre Ansicht dazu?

PF: Persönlichkeitsentwicklung ist sicher nicht nur Thema der Lehrpersonen. Es geht aber im Bildungsbereich darum, das Thema besser zu verankern und vom Begriff Persönlichkeit, was stabile Eigenschaften meint, wegzukommen und mehr von der Entwicklung personaler



Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

– Voltaire –

→ Kompetenzen zu sprechen. Es ist verwirrend, etwas entwickeln zu wollen, was stabil ist.

Wie könnte man diese Fähigkeiten besser verankern?

UG: An der PHBern haben wir Bereiche für Fachwissenschaften und Fachdidaktiken. Dem ist gut so. Wie wäre es mit einem Zentrum für personale Kompetenzen? Schliesslich unterrichten wir primär Menschen und nicht «nur» Fächer.

PF: Es gibt Bestandteile von Persönlichkeitsentwicklung an der PHBern. Dennoch glaube ich, dass viele Menschen nicht wissen, wie man eine Beziehung herstellt. Es braucht ein Angebot, das zeigt, wie auf einzelne SchülerInnen eingegangen, wie eine Beziehung aufgebaut werden kann. Zu Beziehungen gehören auch Emotionen, doch haben viele Erwachsene den Ausdruck von Emotionen verlernt.

Die Corona-Krise hat gezeigt, wie wichtig Beziehung ist. Angenommen, Sie wären Bildungspolitiker und hätten ein Portemonnaie, das prall gefüllt wäre, was würden Sie aus dieser Erkenntnis konkret umsetzen, in den Schulen?

PF: Einige SchülerInnen waren durch den Fernunterricht aber auch entlastet. Soziale Kontakte können gewisse SchülerInnen auch überfordern. Sicher ist, virtuelle Beziehungen haben Grenzen, persönliche sind nicht ersetzbar. Ich begrüsse die Bewegung an der PH, Brücken zwischen den Instituten zu schlagen und finde es gleichzeitig wichtig, die jeweiligen Kompetenzen zu bewahren.

Und eine gewagte Idee: Allen Lehrpersonen Selbsterfahrung individuell und in der Gruppe offerieren. Nicht aus Krankheitsgründen, son-

dern zur Erhaltung der Gesundheit und zum Ausschöpfen des Potenzials. Dann würde ich Fall-, Team- und Einzelsupervision einführen.

Was ist für Sie Gesundheit?

PF: Die Balance zwischen Körper und Psyche. Bei der Psyche beginnt aber das Problem. Was ist die Psyche? Die Seele? Wie wollen wir eine Balance herstellen, wenn wir nicht wissen, was unsere Psyche ist? Die Psyche ist ein Synonym für die Seele und steht für ein Energiefeld, das Emotionen speichert und sendet und ermöglicht, mit Lebewesen eine Verbindung herzustellen. Die Bedeutung des Gleichgewichts der Psyche wird in unserem System verkannt.

UG: Gesund ist, wer ja sagt zu dem, was ist. Oder er verändert dies, bis er ja sagen kann dazu. Das Ja in uns führt zu einem seelisch-geistig-körperlichen Gleichgewicht. Meinem Handeln liegt die Liebe zu mir, zum Du, zum Leben zu Grunde.

PF: Ich habe lange in einer Klinik für psychosomatische Medizin gearbeitet. Oft erhielt ich Berichte mit zehnjährigen Krankheitsgeschichten und somatischen Diagnosen von mehreren Seiten, ohne dass aber jemals nach dem psychischen Befinden gefragt wurde. Ein Ungleichgewicht der Psyche kann direkte Auswirkungen auf den Körper haben. Das verändert die Herangehensweise an das Problem.

Was ist krank an unserem Bildungssystem?

UG: Schule wird meiner Ansicht nach zu wenig mit den Augen der Kinder, der Jugendlichen gesehen.

PF: Die Wechselwirkung ist verloren gegangen. Erwachsene lernen von Kindern und umgekehrt. Im Bildungs- und im Gesundheits-



system sind wir grundsätzlich problemorientiert. Wir sprechen über das Kind, wenn es auffällig ist. Wir gehen zum Arzt, wenn wir ein Problem haben und nicht frühzeitig, um die Gesundheit aufrechtzuerhalten. Wir machen Teambildung, wenn es nicht gut läuft. Grundsätzlich das Team pflegen wäre gesund.

Sie beide arbeiten intensiv mit Menschen. Was erstaunt Sie immer noch im Zusammenhang mit menschlichem Verhalten?

PF: Die Vorstellung der Psyche und das eigene Befinden als grosse Unbekannte, sowie das Externalisieren bei Schwierigkeiten. Man sucht Gründe bei anderen oder lenkt sich mit materiellem Überfluss, Medienkonsum, Sport, Weiterbildungen und neuen Beziehungen ab.

UG: Oft erlebe ich wenig Bewusstsein für Formen der Selbststeuerung, das selbstverantwortete Leben. Schon vor langer Zeit wurde geschrieben: «Du siehst die Welt nicht, wie sie ist. Du siehst die Welt, wie du bist.»

PF: Viele glauben nicht mehr an eine Seele, aber an der Liebe zweifelt niemand. Verliebt-heit lässt uns unsere Seele spüren. Wenn wir zu ihr Sorge tragen, dann können wir das Gefühl aufrechterhalten. Die Seele ist aber ein subtiles System und braucht zur Wahrnehmung Ruhe, was die grösste Herausforderung für uns Menschen ist. ☺

Interview: Franziska Schwab und Stefan Wittwer