

Lars hat Potenzial. Sein Chef sieht das. Er ist froh, so einen geschickten jungen Mann in der Backstube zu haben. Und doch gibt es ein Problem: Wenn es richtig stressig wird, dann knickt Lars ein. Nach anstrengenden Tagen mit Großaufträgen ist er regelmäßig krank. Sein Chef macht sich Sorgen: So geht das nicht. Im Berufsalltag muss er mit solchen Belastungen zurecht kommen, sonst hat das Ganze keinen Sinn.

Leas Eltern schauen mit Anspannung auf das neue Schuljahr. Wird ihre Tochter die 8. Klasse am Gymnasium schaffen? Es hat gerade so gereicht für die Versetzung. In den Ferien hat Lea viel Zeit mit Lernen verbracht. Jetzt sind die Erwartungen groß: Es muss jetzt gut laufen! Sonst droht der Schulwechsel.

„Pass auf: Wenn man dem Diakon oder dem Pfarrer den kleinen Finger reicht, nehmen sie gleich die ganze Hand!“, so warnt Lorenz seine Tochter, die sich ehrenamtlich in der Gemeinde einbringen will. Er hat Sorge, es könnte ihr so gehen wie ihm selbst: Dass das, was er einmal mit Leidenschaft begonnen hat, sich nun wie ein Klotz am Bein anfühlt, den er nicht mehr los wird.

Wie viel **Belastung** müssen und dürfen wir anderen zumuten? Mit wieviel Belastung müssen Menschen umgehen lernen, weil sie notwendig ist, wenn wir etwas erreichen wollen?

Wo rutscht das Ganze ins Negative? Wo beginnt die **Überlastung**, die Überforderung, unter der die Motivation leidet?

Wann braucht es **Entlastung**? Wann müssen Pläne geändert werden, damit sie zu dem passen, was Menschen leisten können und wollen?

„Es ist echt viel gerade...“ Diesen Satz habe ich im vergangenen Schuljahr öfter von Studierenden gehört. Und mich hat die Frage beschäftigt: Woran liegt das? Liegt es an den Umstrukturierungen, zu denen Covid 19 uns gezwungen hat? Dadurch wurde der gewohnte Ablauf durcheinander gewirbelt - das hat viel Energie gekostet. Oder liegt es an den Studierenden? Empfinden sie den Druck als zu stark, der für die Ausbildung angemessen und normal ist?

Mir fiel es beim Start in meine neue Aufgabe nicht leicht, dies einzuordnen. Geholfen hat mir, dass wir im Dozierendenteam immer wieder thematisiert haben, wie es einzelnen und der ganzen Schulgemeinschaft geht und wie die Lage zu bewerten ist - auch im Vergleich zu anderen Jahren. Und wir haben miteinander besprochen: Wie wollen wir nun weitermachen? Was ist dran und was nicht?

Belastung - Überlastung - Entlastung

„Es ist echt viel gerade...“ - beim Thema **Belastung** ist zunächst mal wichtig: Sie ist nicht per se etwas Negatives. Sie ist ein subjektives Empfinden: Während der eine sich belastet fühlt von den Aufgaben, ist die andere noch entspannt und kommt gut zurecht.

Und auch wenn die Belastung für jemanden deutlich spürbar wird, muss das noch nichts Negatives sein, denn: Ich muss an meine Grenzen kommen, um mich selbst und meine Leistungsfähigkeit besser einschätzen zu lernen. Wie schlimm wäre es, wenn Lars in seiner Bäcker-Ausbildung geschont würde und dadurch alles prima und problemlos lief. Und wenn ihn dann nach dem Abschluss plötzlich der harte Alltag erwartete, mit dem er nicht zurecht käme.

Das Gefühl der Belastung ist dann hilfreich, wenn es mich zum Nachdenken bringt. Da kann es zum Beispiel um das Thema Zeitmanagement gehen. Mit den Studierenden sind wir im Gespräch zu Fragen wie: Wie viel Zeit darf was kosten? Wie kann ich meine Aufgaben priorisieren? Wo muss ich auch mal eine Lücke in Kauf nehmen? Wieviel Zeit kann ich mir frei nehmen? Und wo muss ich einfach ran und dran bleiben, auch wenn es mich viel Kraft kostet?

Belastungssituationen bringen uns voran, wenn wir sie in diesem Sinne nutzen. Dabei ist es wichtig, eigene Erfahrungen zu machen, zu lernen sich selbst zu strukturieren und nicht dauerhaft alles vorgegeben zu bekommen. Es wird dann auch passieren, dass wir auf die Nase fallen, dass etwas nicht gelingt. Aber auch das ist eine notwendige Erfahrung.

Lea aus dem Eingangsbeispiel muss für den Erfolg selbst die Initiative ergreifen. Sie selbst muss lernen, mit ihrem Schulstoff zurecht zu kommen. Und sie muss das auch wollen. Andernfalls ist sie nur ausführendes Organ der elterlichen Wünsche. Dann braucht es stetigen Druck, der nicht gut tut und der zu Überlastung und Überforderung führen kann.

Ich merke, wie schwierig es als Eltern sein kann, die Verantwortung für die Schullaufbahn dem Kind selbst in die Hand zu geben - vor allem, wenn die Ansichten des Kindes dazu nicht den eigenen entsprechen! Aber ich bin überzeugt: Kinder und Jugendliche können das notwendige Vertrauen in sich und ihre Fähigkeiten nur dann entwickeln, wenn wir ihnen diese Verantwortung mit zunehmendem Alter überlassen.

Eine weitere wichtige Erkenntnis im Umgang mit dem Thema Belastung bringen an der Missionsschule die größeren Projekte, die als Schulgemeinschaft gestemmt werden. Dort zeigt sich: Wir schaffen es zusammen! Im gemeinsamen Anpacken entwickelt sich eine Dynamik, die zusätzliche Kräfte freisetzt. Gemeinsam ist so viel mehr möglich als im Alleingang! Gemeinden sind für solche Erfahrungen hervorragende Lern- und Erlebnisfelder. Wie schön, wenn Menschen wie Lorenz' Tochter aus dem Beispiel sich ganz bewusst engagieren möchten und bereit sind, sich damit auch einer gewissen Belastung auszusetzen. Der Lohn ist unter anderem das Gefühl, gemeinsam etwas erreichen zu können. Auch hier an der Missionsschule hat uns das im letzten Schuljahr wieder sehr bewegt: Powerday, Flohmarkt, Jahreskonferenz - das sind nur drei Beispiele, bei denen wir gestaunt haben, was miteinander möglich war und geschafft wurde.

Und doch gibt es natürlich Grenzen der Belastbarkeit. Auch an der Missionsschule wurden einige im vergangenen Schuljahr an und über diese Grenzen in Richtung **Überlastung** gebracht. Einen guten Teil hat Covid 19 dazu beigetragen. Unvorhergesehenes und Umplanungen haben Energie geraubt und zu sehr stressigen Phasen geführt. Immer wieder haben wir im Dozierendenteam darum gerungen, wie wir die Abläufe verändern, sodass sie machbar für alle bleiben. Das war nicht leicht zu entscheiden.

Die Verschiebung unserer Praktikumszeit hat im Bereich der Religionspädagogik für ordentlich Zeitdruck gesorgt. Dann kamen der Powerday, der Flohmarkt mit Corona-Welle an der Schule, die Osterferien, die ein großer Teil der Schulgemeinschaft in Quarantäne verbrachte. Gleich anschließend standen die Praktikumszeit, dann das Christival und schließlich die Konferenz auf dem Programm. Dazu kam, dass viele Studierende bei den Schulveranstaltungen nicht auf Erfahrungswerte zurückgreifen konnten, da sie ja in den letzten beiden Jahren nicht wie gewohnt stattgefunden hatten. Kurzum: Es war viel! Es bedeutete für einzelne eine Überlastung. Ich denke, wir konnten es auffangen mit Gesprächen und Absprachen zur Entlastung. Aber wir alle freuen uns auf ein nächstes Schuljahr, das hoffentlich anders und entspannter aussehen wird. Und wir haben daraus gelernt und nehmen diese Erfahrungen in die weiteren Planungen mit.

Überlastung - sie begegnet einem auch dort, wo man zeitlich bereits ausgebucht ist, aber noch so viele Ideen da sind, die man umsetzen könnte. Zum Beispiel beschäftigt uns die Frage: Wie können wir 4 Jahre Ausbildung optimieren? Von den Absolventen im Dienst holen wir uns dazu Rückmeldung ein: Was braucht es wirklich? Was war gut und hilfreich in der Ausbildung? Was braucht es Neues, was braucht es nicht mehr?

Aber auch mit individuellen Herausforderungen kann Überlastung zusammenhängen. In Mentorsratsgesprächen werden alle Studierenden einzeln begleitet. Dort können wir mit ihnen zum Beispiel diesen Fragen nachgehen: Wo bin ich insgesamt überlastet, weil Dinge in meinem Leben zu viel Raum einnehmen? Wo gibt es eine Baustelle bei mir, die ich bearbeiten muss, um wieder belastbar zu werden?

In Gesprächen begegnet mir auch immer wieder diese Problematik: „Ich will die Dinge ja nicht nur erledigen - ich will sie auch gut machen.“ Es ist toll, das zu hören! Aber es ist auch ein wichtiges Lernfeld: Wie gehe ich gut mit meinem eigenen Anspruch um? Wann ist etwas gut genug?

Das Spannende ist ja: Es ist gar nicht immer gesagt, dass eine lange Vorbereitung ein besseres Ergebnis bringt! Gerade dort, wo wir mit Menschen unterwegs sind, mit ihnen etwas gestalten, beeinflussen noch so viele andere Faktoren das Ergebnis. Wie sind die Teilnehmenden heute drauf? Was kommt Unvorhergesehenes dazwischen? Unter Umständen hilft da eine gründliche Vorbereitung gar nicht weiter, sondern nur ein Abrücken vom eigentlichen Plan.

Genau das war auch bei uns im vergangenen Schuljahr an einigen Stellen notwendig: **Entlastung** durch Flexibilität und Planänderungen, zum Beispiel Online-Unterricht in kritischen Phasen oder auch ein paar Tage Unterrichtsentfall während der Corona-Welle.

Entscheidend auch in der Überlastung: Dass Studierende sich melden, wenn sie einen persönlichen Engpass haben oder merken, dass im großen Ganzen entlastende Änderungen nötig sind. Und dass wir als Dozierende flexible Einzellösungen möglich machen und uns mit unseren Planungen hinterfragen lassen, wenn sich zeigt: So läuft es einfach nicht rund. Das entlastet.

Wie gut wäre es, wenn auch Lorenz aus dem Beispiel sich zu Wort melden würde in seiner Überlastung, die ihm die Motivation für die Gemeindearbeit genommen hat. Wie gut wäre es, wenn er mit den Hauptamtlichen schauen könnte, was es zur Entlastung braucht und was es braucht, damit Freude und Leidenschaft wieder lebendig werden.

Zwei weitere Punkte erlebe ich an der Missionsschule als entlastend: Zum einen sind es klare Abläufe und Kommunikationswege. Vieles, auch Kleinigkeiten sind im Schulalltag klar geregelt. Das tut gut, weil es Kräfte spart.

Zum anderen ist es die wertschätzende Gemeinschaft und das gemeinsame geistliche Leben. Wenn wir einander erzählen, was uns beflügelt und was uns belastet - in der Dozierendenrunde, beim Gebetsfrühstück, in Hauskreisen und Zweierschaften, dann stärkt und entlastet das. Erst recht, wenn wir uns damit unserem Gott anvertrauen, der unsere gemeinsame und verbindende Basis ist. Das tut richtig gut!

In diesem Schuljahr haben wir von allem etwas erlebt: Belastung - Überlastung - Entlastung
Es war eine Bewährungsprobe - und das Schöne ist: Sie wurde bestanden. An dieser Stelle geht noch einmal ein dickes Lob an die Studierenden raus: Sie haben es nicht nur einfach geschafft. Sie haben es sehr gut geschafft!

Juni 2022
Susanne Leitner