

Joachim Bröcher

Stress und Belastung bei Sonderpädagogen

Anregungen zur Prävention und aktiven Bewältigung

In Anbetracht höchster beruflicher Anforderungen in der Lern- und Erziehungshilfe scheint für Sonderschullehrerinnen und -lehrer ein aktives Gesundheitsmanagement unumgänglich. Die Verausgabung von Energien, der körperlich-seelischen Belastung, Verletzung oder Traumatisierung lässt sich durch die »aktive Sorge um sich« begegnen. Eine Reihe von Möglichkeiten diesbezüglich werden aufgezeigt.

Blessuren und Zusammenbrüche

Zwei Kolleginnen brachen kürzlich in einer integrativen Hauptschule, an der ich bis zuletzt gearbeitet habe, zusammen. Eine der beiden fiel bewusstlos vom Stuhl auf den Boden. Reglos lag sie da, bis der Notarzt eintraf. Die andere wurde im Lehrerzimmer von all ihren Kräften verlassen. Zitternd und schluchzend sackte sie in sich zusammen. Erneut Arbeit für den Notarzt.

Die gesundheitlichen Belastungen und Risiken in diesem Beruf sind groß. Ein Kollege sägt sich im Werkunterricht den halben Finger ab. Eine Kollegin ist unterwegs zu diagnostischen Tests in einem Schulzentrum und fällt mit ihren Taschen kopfüber eine Freitreppe nach unten und schlägt sich das Gesicht auf.

Als vor kurzem einer meiner Sonderschulkollegen nach einer Herzattacke tot in der Klasse zusammenbrach, wurde mir mit einem Schlag klar, dass wir letztlich, trotz der geistigen Welt, die wir in uns tragen mögen, nichts als bloßer Körper sind.

Der Lehrerkörper als didaktisches Instrument

Allzu leichtfertig gehen wir davon aus, dass uns unser Körper bis auf unbestimmte Zeit erhalten bleibt: Funktionsfähig in einem anerkannt an-

spruchsvollen, belastenden und kräftezehrenden Beruf. Sicher, viele unserer beruflichen Belastungen, die sich unmittelbar körperlich niederschlagen können, finden sich auch in anderen Berufsfeldern in ähnlicher Form wieder. Doch so manches scheint, unter dem Aspekt des Körperlichen, für unsere Arbeit in den Sonderschulklassen spezifisch und einzigartig zu sein:

In ein hoch komplexes pädagogisches und soziales Geschehen hineingestellt, sind wir immerfort konfrontiert mit der Gleichzeitigkeit von so vielen Abläufen und Notwendigkeiten, die unsere Reaktion oder Initiative erfordern. In den naturgemäß offeneren Unterrichtssituationen geht unser Blick in schnellem Wechsel von einem Schüler zum anderen. Während wir in die eine Richtung Lernmaterialien austeilen, müssen wir schon an einer anderen Stelle einen Streit schlichten oder eine verhaltensbezogene Intervention starten. Je nach sonderpädagogischer Disziplin ist unser Körper auch Medium oder Werkzeug der Didaktik, der Förderung oder Therapie. Wir müssen nicht nur pausenlos sprechen, zeigen, herbeiholen, sondern auch halten, festhalten, auseinander zerren, durch leichte Berührung ermutigen, Zuneigung, Wärme, Pflege, Schutz geben oder Trost spenden, indem wir ein Kind an die Schulter fassen oder es in den Arm nehmen.

Besonders im Bereich von Erziehungs- und Lernhilfe fungieren unsere Körper ja oftmals als Ersatz für die außerhalb der Schule nicht oder unzureichend vorhandenen Vater- oder Mutterkörper. Die Suchbewegungen der Schülerinnen und Schüler vollziehen sich dabei in ambivalenter Form.

Ihre Sehnsucht nach körperlicher Nähe ist oftmals durchsetzt von aggressiven Abwehrmechanismen und verzweifelten Loslösungsversuchen. Ein Erziehungshilfe-Schüler hatte die Angewohnheit, sich stets nah an mich zu schmiegen und mir das Flanellhemd zu zerbeißen.

Die Leiden des Lehrerkörpers

Unsere Ohren leiden unter der Lautstärke, viele von uns wissen bereits um das Geräusch im Ohr, das Kreuz schmerzt, Muskeln verspannen und verhärten sich, der Blutdruck steigt, wir beißen die Zähne zusammen, um diese Stunde noch zu überstehen.

Statt einer stillen Regenerationsmöglichkeit wartet vielleicht eine Pausenaufsicht auf uns. Schnell noch ein paar Fotokopien machen, den Bestellzettel für die Filme ins Körbchen, dem Konrektor eine Vertretungsstunde zusagen, ein Telefonat. Nach der Pause mit dem Unterrichtsmaterial unterm Arm die Treppe rauf, überall Schülerinnen und Schüler um einen herum, vor der Klassentür staut es sich schon. Während ich den Schlüssel ins Schloss stecke, bin ich von einer Gruppe rangelnder Jugendlicher umgeben. Ich werde nervös.



Auf dem Schulhof wurde eine Kollegin versehentlich von tobenden Schülerinnen und Schülern buchstäblich zu Fall gebracht. Sie muss zum Röntgen. Wer geht in ihre Klasse?

Schrammen, Blessuren und blaue Flecken

Eine andere Kollegin schleppte im Gewühl ein verletztes Kind über die Treppe und kam dabei selbst über den Stufen aus dem Gleichgewicht. Wir rutschen, stolpern, fallen, holen uns blaue Flecken, Blessuren und Schrammen.

Viele von uns haben irgendwann in ihrer Lehrer-Biografie solche Erfahrungen gemacht. Es trifft nicht alle. Manche Lehrerinnen und Lehrer scheinen Naturtalente zu sein. Durch einen ruhigen und besonnenen Charakter sind sie schon von sich aus gegen die übertriebene körperliche Verausgabung geschützt. Man könnte sie vielleicht die »Unverwundbaren« nennen.

Unser Körper kann auch zum Gegenstand von Schimpf und Spott, Aggression und Gewalt von Seiten der Schülerinnen und Schüler werden: »Die Alte fällt doch schon fast auseinander«, sagt ein jugendlicher über eine Kollegin. »Ich stech dich ab ...« droht ein hitzköpfiger Schüler einem Kollegen, mit dem er Streit hat. Münder sprechen, Ohren hören, Augen sehen, Füße laufen, Schultern tragen, Hände greifen, Körper hasten, funktionieren – mehr oder weniger. Manch einer schleppt sich halb krank zur Schule, ohne auf sich und seine Energiereserven zu achten, treibt Raubbau mit seiner Gesundheit. In der sechsten Unterrichtsstunde, kurz nach Mittag, kommt er dann, der Schmerzpunkt. Weil die Schülerinnen und Schüler kaum noch arbeiten können, lasse ich sie spielen und sich bewegen. Einige fahren Rollbrett auf der Terrasse draußen vor dem Klassenraum. Andere machen Spiele an Tischen. Wieder andere rennen herum. Es ist laut. Um Ruhe zu rufen wäre völlig sinnlos. Mein Kopf dröhnt. Ich gehe auf einige Kinder zu, die sich gar nicht mehr steuern können, um einzugreifen, trete versehentlich gegen ein Rollbrett, das sich unten zwischen zwei Tischen verkeilt hat. Das ist der Schmerzpunkt.

Die Suche nach Veränderungsmöglichkeiten

So ist es glücklicherweise nicht immer, doch so oder so ähnlich, kann es immer mal wieder sein, wenn ich nicht achtsam genug bin. Möglichkeiten der Verbesserung liegen sicher in einer Veränderung der pädagogischen Strategien und der unterrichtlichen Methodik. Ich möchte hier jedoch die Aufmerksamkeit auf das lenken, was mit dem

Körper einer Lehrperson an sich, im negativen wie im positiven Sinne, geschehen kann. Was können wir den an den Schulen und Sonderschulen um sich greifenden Prozessen körperlicher Traumatisierung und Fragmentierung entgegensetzen?

Spannungen abbauen, fit bleiben

Eine erste Möglichkeit des Ausgleichs wurde für mich der Sport. Und zwar wählte ich jeweils Sportarten, die mir ein Maximum an Alleinsein ermöglichen wie Radfahren, Schwimmen, Laufen oder Wandern. Die berufliche Überbeanspruchung durch menschliche Anliegen, Verhaltensweisen, Konflikte und Krisen machte mich über Jahre im Freizeitbereich zu einem vereinzelt Menschen, der kaum noch soziale Kontakte und Kommunikation ertrug. Als Junglehrer ging ich mit dem Rennrad auf die Landstraßen, mit den Jogging-schuhen ins Gelände oder mit der Chlorbrille in die Schwimmbäder, um den während der Vormittage erlebten Stress abzubauen, zu vergessen, wieder zu mir zu kommen, neue Kräfte zu sammeln für den nächsten Schultag in der Erziehungs- oder Lernhilfe.

Der Sport war ein notwendiges Ventil, ein unverzichtbarer Ausgleich, doch ich führte auch ein gehetztes, unruhiges, isoliertes Leben, ganz im Dienste der Sonderpädagogik und der eigenen Familie. Es war das Leben eines Händlers im Laufrad. Mit zunehmendem Alter jedoch ist mehr Gelassenheit eingetreten. Das Rennradfahren habe ich wegen der Verkehrsrisiken nahezu aufgegeben. Beim Waldlauf habe ich heute auch gerne die Gesellschaft eines Freundes, was wesentlich zur Entspannung und Regeneration beizutragen vermag.

Achtsamkeit und Entspannung

Eine weitere Möglichkeit der Regeneration des Körpers ist für mich schon seit langem das Yoga. Ich hatte schon während der Studentenzeit das Glück, eine gute Yoga-Lehrerin zu finden. Sie hat mich nicht nur in die körperlichen Praktiken, sondern auch in die Philosophie des Yoga eingeführt (für die Vermittlung der Kenntnisse des Hatha-Yoga bedanke ich mich bei Dr. Katja Seebaum-Luckhardt, Hamburg).

Ich lernte Achtsamkeit für den Körper, eine Intensivierung der Wahrnehmung innerer und äußerer körperlicher und geistiger Vorgänge. Ich lernte Möglichkeiten der Entspannung, der Konzentration, der Linderung von Schmerzen, des Beweglichwerdens bei Verhärtungen und Blockierungen. Die Praxis des Hatha-Yoga vor dem Hintergrund der beschriebenen beruflichen Stresssituationen neu zu aktivieren, bedeutete für



mich den Rückzug in ein Refugium der Stille, aus dem ich dann gestärkt und erfrischt hervortrat, um es erneut mit den Anforderungen des Schulalltags aufzunehmen.

Biografische Konditionierungen des Körpers ergründen

Weiterhin kann es sehr erhellend sein, den biografischen Prägungen des eigenen Körpers nachzugehen. Dies kann etwa geschehen im Rahmen einer heute vielfältig verfügbaren Körper- oder Atemtherapien (für die auf der Basis von Atem- und Körpertherapie nach S. Grov gewonnenen Erkenntnisse habe ich insbesondere Meinolf Schnier, Köln, zu danken).

Viele Menschen, die sich als Helfer im sozialen oder pädagogischen Feld engagieren, neigen dazu, die eigenen körperlichen Bedürfnisse und Befindlichkeiten zu übergehen, oftmals unter dem Diktat überhöhter moralisch-ethischer Vorstellungen und Leitbilder, die uns in der tagtäglichen Arbeit antreiben. Die tiefenanalytische Körper- und Atemarbeit kann uns helfen, die Ursachen für Verspannungen, psycho-somatische Erkrankungen, hektische, unachtsame und unökonomische Verhaltensweisen aufzuspüren und die entsprechenden, seit Kindheitstagen wirksamen Prägungen und Konditionierungen schrittweise auszuschalten.

Die Wahrnehmung schärfen, Einstellungen verändern

Einen Schritt weiter gelangte ich schließlich durch meine Erfahrungen mit der Praxis der Vipassana-Meditation, einer stillen, äußerst asketischen und ausdauernden Meditation. Es handelt sich hier um eine von S. N. Goenka und seinen Assistenzlehrern schwerpunktmäßig in Indien, inzwischen jedoch weltweit gelehrt Meditations-technik.

Leer-werden, Schärfung der Aufmerksamkeit, bloßes Wahrnehmen und Nicht-Bewerten von Empfindungen und Gedanken, gleich welcher Art, sind das Ziel dieser Praxis. Die Philosophie des Vipassana kreist um die Vorstellung von Entstehen und Vergehen. Diese Meditationstechnik bereitet vor auf das gelassene und gleichmütige Ertragen von seelischen und körperlichen Irritationen, Empfindungen oder Schmerzen. Der Tod verliert seinen Schrecken. Er erscheint als langsamer, fließender Übergang. Nach solchen Erfahrungen hört man zumindest auf, sich wegen der oftmals kleinen und kleinkarierten schulischen Alltagsprobleme zu erhizen.

Solcherart geläutert, betrat ich nun die Sonderschulklasse, Körper und Geist stärker als Einheit wahrnehmend, die energetischen Eruptionen innerhalb der Schülergruppe, die Turbulenzen auf dem Pausenhof, die oftmals irrationalen Diskussionen und Strategien der Kollegen als relativ belanglose, bedeutungslose Oberflächen eines fundamentalen kosmischen Geschehens betrachtend. Ich entrückte meinen Körper der Wirklichkeit, ein erneuter Versuch der Selbststrettung. Vipassana, die Kunst des Sterbens, ein verlockender Weg.

Doch dieser Weg ist schwer zu gehen, wenn man pädagogische Verantwortung als Lehrer und als Vater hat und diese weitertragen will (und muss). Ich suchte daher nach einer Möglichkeit, es meditativ und zugleich aktiv mit der zweifellos belastenden Sonderschulrealität aufzunehmen.

Die Kunst des Tai-Chi

In der Begegnung mit der Lebens- und Bewegungskunst des Tai-Chi fand ich einen neuen Ansatzpunkt der über alles bisher genannte hinausführte (für die Vermittlung der in diesem Aufsatz erwähnten theoretischen und praktischen Tai-Chi-Kenntnisse bedanke ich mich bei Detlef Klossow, Meister für Tai-Chi und Chi-Gong, Düsseldorf. Man setze nur einmal das Tai-Chi-Prinzip der langsamen und achtsamen Bewegung in Beziehung zu den anfangs genannten Stresssituationen im Kontext der Schule, wie z. B. Fallen auf der Treppe, gegen das verkeilte Rollbrett treten usw. Tai-Chi-Schüler üben zuerst einmal das sichere Gehen und feste Stehen, zweitens das Tai-Chi-Prinzip der Mühelosigkeit.

Gezieltes Energiemanagement

Jetzt lerne ich: So viel Mühelosigkeit wie möglich, so viel Kraft aufwenden wie tatsächlich nötig; müheloses Leisten. Als nächstes das Prinzip, die eigenen Energien in Fluss zu halten, in Be-

wegung zu bleiben, den eigenen Schwung zu nutzen. Beim Tai-Chi nehme ich den eigenen Energiehaushalt ins Visier. Alltag und Üben fließen stärker ineinander. Die Übung findet nicht mehr lediglich im abgeschiedenen Meditationsraum statt, sondern tagtäglich zwischen Pult und Tafel, Pausenaufsicht und Konferenz. Was mein Körper tut, was er hebt, schiebt, bewegt, wo er steht oder sitzt und die Art wie er alle diese Dinge tut, wird einer immer gründlicheren Betrachtung unterzogen. Bezogen auf negative Energien und Strategien, die mir entgegenkommen, lerne ich einerseits das Ausweichen und Nachgeben, andererseits Intensität und Durchsetzungskraft.

Das anhaltende und regelmäßige Tai-Chi-Training führte mich zu mehr Ruhe, Gelassenheit, Erdung, Wurzelung, Zentrierung und einem verbesserten Gleichgewicht in den tagtäglichen unterrichtlichen Situationen, wenngleich ich mich immer noch als einen Schüler betrachte, der diesbezüglich noch viel zu lernen hat.

Das Tai Chi lehrt uns mit seinen Bewegungsabfolgen den natürlichen Wechsel von Anspannung und Kraft einerseits, Entspannung und Loslassen andererseits. Um die Energien in Schwung zu halten, ist es notwendig, frei und ohne Unterbrechung zu atmen. Zum Atmen braucht man freilich Luft und Bewegungsfreiheit, Spiel- und Handlungsspielräume – ein zirkulärer Prozess. Energiereiche Lehrkräfte sind zweifelsfrei eher in der Lage, ihre Bewegungsspielräume zu erweitern. Wir müssen achtsam mit unseren Energien umgehen, angemessen viel und doch nicht zu viel von unserer begrenzten Lebenskraft zur effizienten Bewältigung der sich täglich im Umgang mit unseren Schülern und Kollegen stellenden Aufgaben einsetzen.

Genauso wichtig ist es, den eigenen Raum durch Nachgeben/Ausweichen und intelligente Offensive zu bewahren und zu schützen, sich zu öffnen und Energien abzugeben, nur so weit, wie es die eigenen Kraftreserven erlauben, sich rechtzeitig wieder zu verschließen und abzugrenzen.

Die »Sorge um sich«

Alle bisher genannten Körper-Praktiken vermögen dem oftmals malträtierten Lehrer im Sinne der »Sorge um sich« (Foucault) zu dienen. Mal basieren die Körperpraktiken auf Erholung und Entspannung, mal auf Bewegung oder Ruhig-Werden, mal auf Selbsterkenntnis und aktivem Energiemanagement. Gemeinsam ist allen exemplarisch genannten Praktiken, denn meine Aufzählung wäre ja um weitere Sportarten, Meditations- und Übungstechniken zu erweitern, das Prinzip der posi-

tiven, der mehr oder weniger explorativ-erforschenden Hinwendung zum eigenen Körper. So fundamental diese Prinzipien auch für eine erfolgreiche Bewältigung des Sonderschulalltags und für die Gesunderhaltung des Körpers der Lehrerinnen und Lehrer sein mögen, so existieren doch auch andere Formen, das körperliche Erleben zum Gegenstand von Reflexion und positiver Veränderung zu machen und (womöglich) Regeneration und Linderung zu erfahren, sich neue Energiequellen zu erschließen.

Nähe und Austausch mit anderen

Zunächst sei hier das Feld von Liebe, Leidenschaft und Freundschaft genannt, in dem es zu einem, wie auch immer gearteten, gefühlsmäßigen und körperlichen Austausch kommen kann. Wer selbst Kindern und Jugendlichen, denen oftmals so manches an Zuwendung fehlt, so viel geben will, muss sich selber Quellen erschließen, indem er persönliche Beziehungen und Freundschaften pflegt, was jedoch nicht immer im eigentlich erforderlichen Maße gelingt.

Der gelungene körperliche Austausch, sei es in Form von bloßem Miteinander, von körperlich-emotionaler Nähe, in Form von zärtlichen oder intensiveren sexuell-erotischen Begegnungen, vermag uns vor dem Abgleiten ins mechanische Funktionieren auf dem Gebiet des sozialen Berufes zu bewahren. Das Aufgehobensein in guten freundschaftlichen Beziehungen schützt uns davor, unseren Körper auf dem Altar der sozialen Institutionen zu opfern.

Der gelungene körperliche Austausch mit einem uns nahe stehenden Menschen umgibt uns mit einem Schutzschild, indem er uns mit einer anderen körperlichen Seinsqualität versorgt. Was in dieser Hinsicht noch nicht oder nicht mehr vorhanden ist, lässt sich doch immerhin in kleinen Schritten erarbeiten oder zurückgewinnen.

Kontemplation

Schließen möchte ich meine Betrachtungen mit einigen Gedanken zu einem ebenfalls sehr traditionsreichen Verfahren, zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit, zu mehr Einheit von Körper und Geist zu gelangen, nämlich der Kontemplation.

Ein Kollege geht nach dreißig Berufsjahren in sein Sabbat-Jahr nach Südwestfrankreich und renoviert ein altes Landhaus, das er dort erworben hat. Jeder Handgriff bei dieser Arbeit wird zur Meditation. Nach Jahrzehnten des Umwälzens von sozialen und pädagogischen Problemen in der Lern- und Erziehungshilfe bedeutet ein zeitlich ausgedehnter Aufenthalt in einer solch sonnenbeschiene Landschaft

wie der Charente und das tagtägliche Umgehen mit so stillen Materialien wie Stein, Holz oder Dachziegeln den Zugang zu einer völlig neuen Seinsqualität. Wer kann, sollte sich so etwas gönnen. Gelegentlich gelangen auch mir solch stille Rückzüge, zeitlich betrachtet jedoch kürzer und punktueller.

In einigen Fällen führten dieses Eintauchen in die Stille zur Produktion von künstlerischen Werken, die mir einiges zum Zusammenhang von Beruf und körperlichen Leidenserfahrungen zurückzumelden vermochten. Es war Prof. Dr. Hans-Günther Richter (emerit., Universität zu Köln), der mich für die Zusammenhänge von Symbolisierung und Leiden, Kontemplation und bildnerischer Reflexion sensibilisierte.

Künstlerisches Arbeiten

Das reproduzierte Gemälde (Mischtechnik, 63 cm x 93 cm), eine meiner eigenen Arbeiten, thematisiert in symbolischer Form den Zustand der Kontemplation (siehe Abbildung). Die Zeit scheint stillzustehen.



Kontemplation

Der älter gewordene, inzwischen hinreichend schmerz- und lusterfahrene Körper kommt zur Ruhe. Er fügt sich ein in ein zugleich bergendes und sinnlich anregendes Ambiente, angedeutet durch Blumen und Wein. Ein Hauch von Melancholie und Morbidität durchweht den Bildraum. Die kalendarische Zeit des eigenen Lebens läuft immer weiter ab. Der im Bild dargestellte Lehrer tritt heraus aus den alten institutionellen Ordnungen. Es geht ihm nicht mehr darum, zu herrschen. Als äußeres Zeichen hat er seine Krone auf dem Stuhl vor sich abgelegt. Er sieht sich als Medium, das Orientierung und Halt bietet, Erkenntnisprozesse fördert. Dieser Lehrer ist sich der Relativität seines eigenen Tuns und der Vergänglichkeit seiner Existenz bewusst. Interessanterweise ist dies genau der Satz, den ich am stärksten von jenem Kollegen in Erinnerung habe, der vor kurzem – im Alter von 49 Jahren – in der Klasse zusammenbrach und vor den Augen seiner Schülerinnen und Schüler an einer Schule für Lernhilfe verstarb. Der Kollege sagte diesen Satz

bei einem Mittagessen, mit dem wir eine Ganztagskonferenz unterbrochen hatten. Der Tod warf also schon seinen Schatten voraus.

Doch zurück zum Bild: Hier in seinem Refugium, seinem der Kontemplation dienenden Rückzugsort, dem Garten, lebt der Pädagoge ganz im Einklang mit der ihn umgebenden Natur. Schutzmechanismen und rollenbedingte Strategien sind, zumindest für eine begrenzte Zeit, nicht mehr erforderlich, weshalb er durchaus nackt, d. h. schutzlos, sein darf, denn er ist nur bei sich selbst. Das Leben erscheint vor dem symbolischen Hintergrund jahreszeitlicher Veränderungen, die ja besonders im Garten sichtbar werden, als das, was es ist: Entstehen und Vergehen.

Plädoyer für eine intensiviertere »Sorge um sich«

Auch wenn es leider immer wieder Lebensläufe gerade unter Pädagogen gibt, die unaufhaltsam ihrem eigenen trauri-

gen Plan folgen: Ein Mensch, der sein berufliches Leben, seinen eigenen Körper und sein geistiges Vermögen in den Dienst der Bildung benachteiligter und behinderter Heranwachsender stellt bzw. gestellt hat, müsste am Ende doch die Chance haben, seinen Körper halbwegs unbeschadet den einmal gewählten Berufsweg gehen zu lassen – welche Hilfsmittel, Techniken oder Einstellungen er in der »Sorge um sich« auch zur Anwendung bringt.

Was für die Kollegin Tanz oder Step-Aerobic ist, sind für den anderen Judo, Body-Building, Saunabaden oder Fußball. Nur sollten Sonderschullehrer, genauso wie alle anderen Lehrerinnen und Lehrer, die körperliche Basis ihres Engagements und ihres pädagogischen Schaffens nicht aus den Augen verlieren, damit sie nicht von Unfällen und Schicksalsschlägen ereilt werden, wie sie am Anfang exemplarisch aufgezeigt worden sind. Jeder, der diese Notwendigkeit anerkennt, wird sich das für ihn bzw. sie Passende aus dem derzeitigen Angebot herausuchen, wie nach Schopenhauer: »Für sein Tun und Lassen darf man keinen anderen zum Muster nehmen, weil Lage, Umstände, Verhältnisse nie die gleichen sind und weil die Verschiedenheit des Charakters auch der Handlung einen verschiedenen Anstrich gibt, daher: Wenn zwei dasselbe tun, so ist es nicht dasselbe. Man muss nach reiflicher Überlegung und scharfem Nachdenken seinem eigenen Charakter gemäß handeln. Also auch im Praktischen ist Originalität unerlässlich: Sonst passt, was man tut, nicht zu dem, was man ist.«

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Kolleginnen und Kollegen möglichst stressarme, unbeschadete und erfüllte Berufsjahre in der Sonderpädagogik – und pflegen Sie die »Sorge um sich«. Auch der pädagogisch engagierte Mensch hat ein Anrecht auf Wellness. Er ist sogar dazu verpflichtet, wenn er seine zu Beginn des Berufslebens anvisierten sozialen und humanitären Ziele erreichen will.