

Lehrergesundheit – Achtsamkeit mit mir selbst

I Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist ein Zustand, der mit Wohlbefinden und Lebensfreude verknüpft ist.

Damit verbunden ist die Vorstellung, dass Menschen sowohl ihre eigene Lebensführung, als auch ihre Lebenswelt und Umwelt aktiv gestalten und verändern können. Die Selbstwirksamkeit der Person steht in den Vordergrund.

Alltägliche Herausforderungen werden mit optimistischer Einstellung angegangen, die eigene Person in grundsätzlicher Weise angenommen (positives Selbstbild).

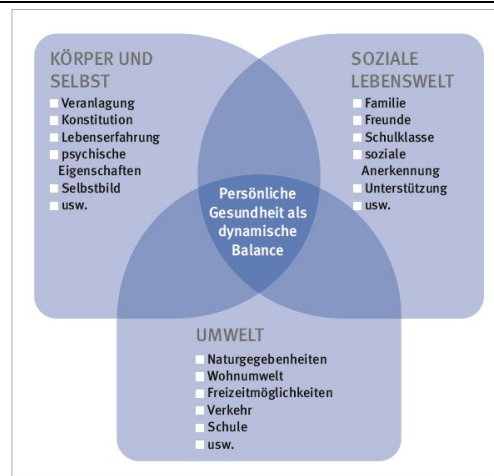


Abbildung 2.1: Gesundheit als dynamische Balance zwischen Person und Umwelt, Quelle: Barkholz, Israel, Paulus & Posse (1998, S. 29)

II Interne und externe Ressourcen

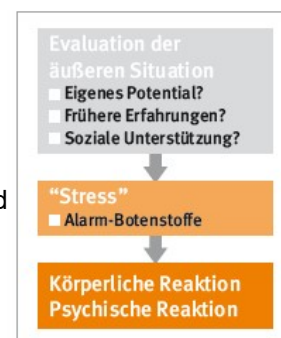
Interne Ressourcen	Externe Ressourcen
Interne Ressourcen der Person sind etwa Fähigkeiten, Eigenschaften, Überzeugungen der eigenen Handlungsfähigkeit (Selbstwirksamkeitsüberzeugungen) oder auch physische Voraussetzungen wie Körpermerkmale, Belastbarkeit, Fitness usw.	Soziale Ressourcen (z. B. private soziale Stützsysteme, Zusammenhalt im Kollegium, Unterstützung durch die Schulleitung), berufliche Ressourcen (z. B. Kontrolle über die Arbeit, ergonomische Arbeitsbedingungen, Supervision), materielle Ressourcen (z. B. hinreichendes Einkommen, gute Wohnbedingungen) ökologische Ressourcen (z. B. saubere Umwelt, gesunde Nahrung, Naturräume zur Erholung).

III Was ist Stress?

Stress ist ein Zustand außergewöhnlich starker körperlicher, seelischer oder geistiger Anforderung als Reaktion auf etwas. Eine Situation wird dann zum Stressor, wenn das Individuum die Situation als (1) ausreichend wichtig, (2) bedrohlich und (3) sich in seiner Kompetenz, damit umzugehen, als überfordert erlebt.

Physiologisch definiert ist die Stressreaktion eine unspezifische Aktivierung des Körpers, die mit bestimmten körperlichen Reaktionen einhergeht. Der Körper gerät dabei (unter normalen Umständen zeitlich begrenzt) in einen Zustand des Ungleichgewichts.

Stress befähigt Menschen zu Anstrengungen und Höchstleistungen und fördert somit die Weiterentwicklung: Die Grenzen zwischen Entwicklungspotenzialen durch Herausforderungen und Gesundheitsgefährdungen durch Stress sind fließend (Bamberg, Busch & Ducki, 2003).



Medizinisch relevante Aspekte von Stress, Quelle: Bauer, 2002

IV Was heißt Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet das bewusste Wahrnehmen dessen, was gerade geschieht.

Achtsam sein heißt, eine nicht bewertende, akzeptierende Haltung einzunehmen und den sinnlichen Erfahrungen besondere Aufmerksamkeit zu schenken (Huppertz, 2006).

Achtsamkeit im Schulalltag

Die Haltung der Achtsamkeit steht eventuell im Widerspruch zum täglichen Lehreralltag, der geprägt ist von Entscheidungszwängen, paralleler Bearbeitung von Aufgaben („Multitasking“) und Zeitdruck.

Achtsamkeit bedeutet genau das Gegenteil, nämlich Ruhe zu finden und den gegenwärtigen Moment in seiner Fülle wahrzunehmen ohne etwas ausschließen zu müssen.

Wie kann ich mich schützen? <https://www.diebayerische.de/ratgeber/lehrer-tipps-gegen-stress-und-burnout/>

Hilfen	
1. Schaffen Sie (in der Schule) Rückzugsorte zur Entspannung	
2. Nehmen Sie sich bewusst Zeit zur Entspannung und Bewegung	
3. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise	
4. Auch die kleinen Erfolge zählen	
5. Schulstress: Weisen Sie die Verantwortung ruhig auch mal zurück	
6. Trennen Sie Arbeit und Freizeit für Ihre Gesundheit	
7. Reduzieren Sie Papierberge	
8. Führen Sie Tagebuch	
9. Sprechen Sie mit Kollegen	
10. Holen Sie sich professionelle Hilfe	

