

Skript

Lehrergesundheit – Achtsamkeit mit mir selbst

- DAK- Gesundheit und Unfallkasse NRW (Hrsg.) 2012. Handbuch Lehrergesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen. Köln: Carl Link. <http://www.handbuch-lehrergesundheit.de/>
- <https://www.diebayerische.de/ratgeber/lehrer-tipps-gegen-stress-und-burnout/>
- Stress-Bewältigungs-Trainings Das Präventionsprogramm AGIL „Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf“ als Beispiel eines Stress-Bewältigungs-Trainings für Lehrerinnen und Lehrer
- Lehrergesundheit: AGIL - das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf Taschenbuch – 1. Dezember 2015

I GESUNDHEIT

Einstiegsfrage: „Was ist Gesundheit?“

AB zur Stunde austeilen

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. Dieser lern- und entwicklungspsychologische Zugang stellt die Selbstwirksamkeit der Person in den Vordergrund. Alltägliche Herausforderungen werden mit optimistischer Einstellung angegangen, die eigene Person in grundsätzlicher Weise angenommen (positives Selbstbild).

UND DER UMWELT...

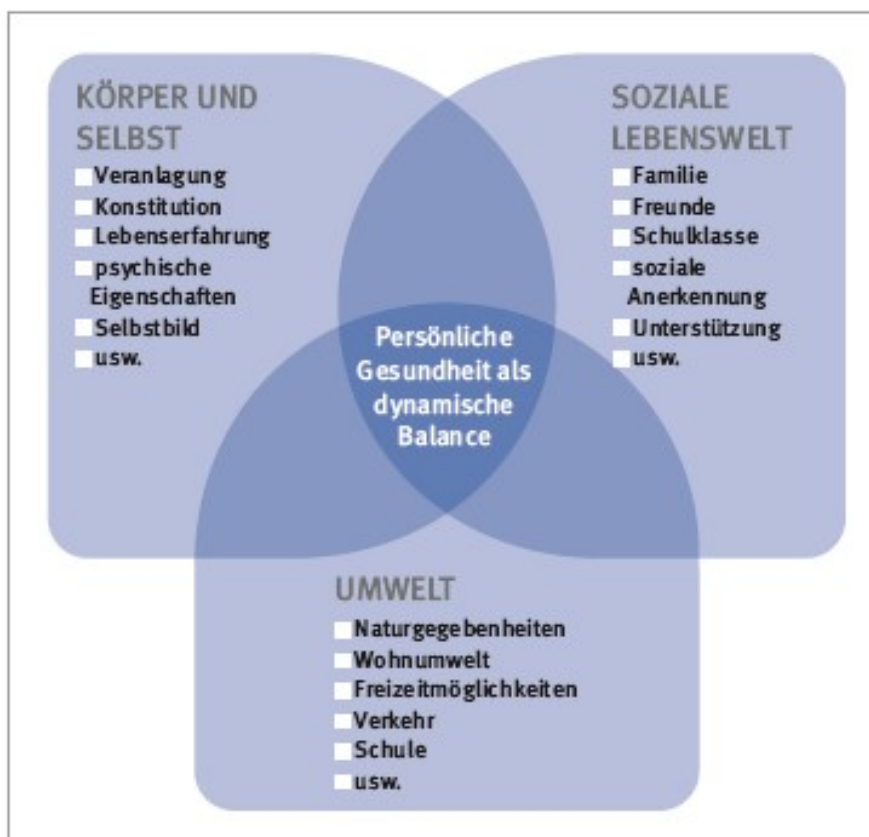


Abbildung 2.1: Gesundheit als dynamische Balance zwischen Person und Umwelt, Quelle: Barkholz, Israel, Paulus & Posse (1998, S. 29)

Die Person steht nicht für sich allein, sie befindet sich in ständiger Interaktion mit ihrer materiellen und sozialen Umwelt. Gesundheit ist immer im Lebenskontext der Person zu betrachten und zu bewerten.

- Gesundheitsförderung bezieht sich nicht nur auf die Person (Verhaltensänderung), sondern auch auf die die Person umgebende Umwelt (Verhältnisänderung).
- Gesundheit ist nicht nur ein Menschenrecht, sondern auch eine gesellschaftliche Investition in die Zukunft. Damit wird der Zusammenhang von Gesundheit und Leistungsfähigkeit angesprochen.
- Gesundheit hat einen dynamischen Charakter.

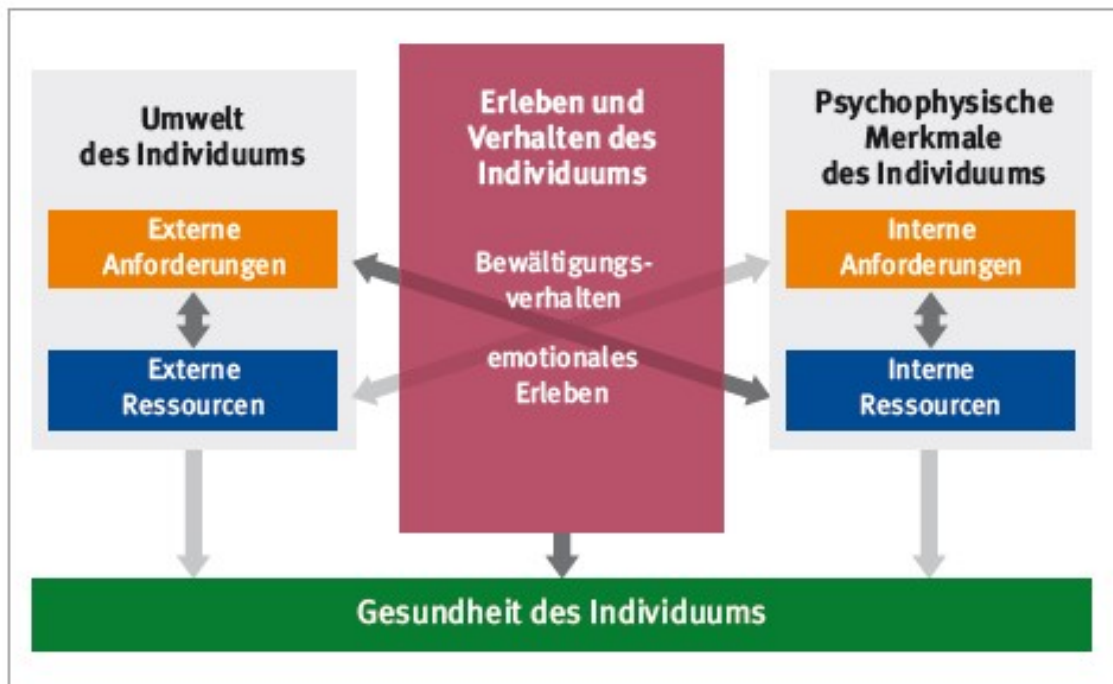


Abbildung 2.2: Bedingungsmodell für Gesundheit, Quelle: BECKER 2003, BLÜMEL, 2011

II ANFORDERUNGEN UND RESSOURCEN

Interne Anforderungen

Mit internen Anforderungen sind die Bedürfnisse, Werte, Normen und Ziele eines Individuums gemeint, auf deren Erfüllung sein Handeln gerichtet ist. Zu den fundamentalen Bedürfnissen des Menschen werden neben den existenziellen Bedürfnissen nach Nahrung, Bewegung und Schlaf das Bedürfnis nach Anerkennung, Sicherheit, Zugehörigkeit, Macht, Selbstverwirklichung etc. gezählt.

Externe Anforderungen

Neben den internen Anforderungen existieren externe Anforderungen, die von der (privaten und beruflichen) Umwelt gestellt werden. Diese beinhalten soziale Erwartungen, Normen und Werte. In Bezug auf den Beruf bestehen implizite und explizite Erwartungen an die Qualität von Arbeit und an die zu erreichenden Ziele.

Im Privatbereich bestehen Anforderungen an private Rollen des Individuums, etwa an die Rolle als Mutter oder Vater, als Ehepartnerin oder Ehepartner, als Freund oder Freundin. Interne und externe Anforderungen sind nicht unabhängig voneinander: Die individuellen Werte und Normen sind z. B. geformt von sozialen und kulturellen Einflüssen.

Interne und externe Ressourcen

Den internen und externen Anforderungen stehen interne und externe Ressourcen gegenüber. Interne psychische und physische Ressourcen umfassen die Kompetenzen und Eigenschaften eines Individuums sowie die körperlichen Voraussetzungen, die für die erfolgreiche Bewältigung von internen und externen Anforderungen von Bedeutung sind.

Interne Ressourcen der Person sind etwa Fähigkeiten, Eigenschaften, Überzeugungen der eigenen Handlungsfähigkeit (Selbstwirksamkeitsüberzeugungen) oder auch physische Voraussetzungen wie Körpermerkmale, Belastbarkeit, Fitness usw.

Die **externen Ressourcen** sind diejenigen, die in der Umwelt des Individuums bestehen. Hierzu gehören soziale Ressourcen (z. B. private soziale Stützsysteme, Zusammenhalt im Kollegium, Unterstützung durch die Schulleitung, Möglichkeiten kollegialer Beratung), berufliche Ressourcen (z. B. Kontrolle über die Arbeit, ergonomische Arbeitsbedingungen, Supervision), materielle Ressourcen (z. B. hinreichendes Einkommen, gute Wohnbedingungen) und ökologische Ressourcen (z. B. saubere, intakte Umwelt, gesunde Nahrung, Naturräume zur Erholung).

Als externe Ressource können auch Selektionsentscheidungen gelten, die z. B. in Form der Überweisung von Schülerinnen und Schülern auf eine andere Schulform umgesetzt werden. Lehrpersonen und Schulen können sich so von der Verantwortung für bestimmte Schülerinnen oder Schüler entlasten. Schulpolitische Entwicklungen nehmen aktuell Einfluss auf diese externe Ressource.

Tipp: Übung

Überlegen Sie einmal, über welche Ressourcen Sie verfügen und welche Anforderungen Sie erleben.

. Befinden sich Anforderungen und Ressourcen in einer guten Balance?

. Von welcher Anforderung könnten Sie sich „verabschieden“, welche Ressource könnten Sie ausbauen, damit Ihre Bilanz günstiger ausfällt?

.Wer oder was könnte Sie dabei unterstützen?

III STRESS

Stress ist ein Zustand außergewöhnlich starker körperlicher, seelischer oder geistiger Anforderung als Reaktion auf etwas Bedrohliches oder Unerwartetes, eine aktuelle Situation, einen Konflikt oder eine andere zwischenmenschliche Problematik.

Stress gehört zu unserem Leben dazu; Stress befähigt Menschen zu Anstrengungen und Höchstleistungen und fördert somit die Weiterentwicklung: In sozialen Konflikten liegen auch Leistungsanreize, hohe Anforderungen bedeuten Nervenkitzel und spornen zu Höchstleistungen an, aus Chaos und Druck können kreative Lösungen entstehen. Die Grenzen zwischen Entwicklungspotenzialen durch Herausforderungen und Gesundheitsgefährdungen durch Stress sind fließend (Bamberg, Busch & Ducki, 2003).

Wie zeigt sich Stress?

Sammeln lassen und als Beispiel : B. 4 Meine StressMerkmale

B.4 Meine StressMerkmale – Beispiele

Entwickeln Sie Ihr eigenes Frühwarnsystem für Stress & Überforderung. An welchen MerkMalen erkennen Sie, dass Sie bald unangenehm gestress sein werden? Wie kündigt sich Stress bei Ihnen an? In welchem Bereich zeigen sich Ihnen diese MerkMale schwerpunktmäßig?

Im Bereich des Körpers

- Häufige Kopfschmerzen
- Nervosität, innere Unruhe
- Übermäßiges Schwitzen
- Trockener Mund, Schluckbeschwerden
- Gehäufte Verkühlungen, Infektionen, Fieberblasen
- Unklärliche Ausschläge, Juckreiz, Gänsehaut
- Unklärliche Allergiereaktionen
- Häufige Blähungen
- Schlaflosigkeit
- Schwindel
- Schneller Puls und heftiges Herzklopfen
- Häufiger Harndrang
- Atemnot, häufiges Seufzen
- Rücken- und Genickschmerzen
- Unbeabsichtigte Gewichtsab- oder -zunahme
- Ständiges Schwächegefühl, schnelle Ermüdbarkeit
- Sodbrennen, Brechreiz, Magenschmerzen
- Durchfall oder Verstopfung
- Kalte und nasse Hände und Füße
- Zucken der Lippe, des Augenlides oder der Hände

Im Bereich des Verhaltens

- Kommunikationsschwierigkeiten
- Stottern und Stammeln
- Nervöses Verhalten
- Zähneklappern, Zähneknirschen
- Zunahme von „kleinen Unfällen“
- Verringerte Arbeitsleistung
- Hastiges Sprechen oder Nuscheln
- Impulsive Großeinkäufe
- Selbstmedikation
- Steigender Alkohol- und Nikotinkonsum
- Zunehmende Unpünktlichkeit
- Soziale Abkehr und Isolation
- Sich in die Arbeit stürzen, Mangel an Planung, Übersicht oder Ordnung
- Vermindertes sexuelles Verlangen
- Schlechte Leistungen werden mit Ausreden entschuldigt
- Schnelles Aus-der-Haut-Fahren, auch bei nichtigen Anlässen
- Übermäßiger Genuss (von Süßigkeiten, fetten Speisen, Alkohol, Zigaretten) oder Appetitlosigkeit

Im Bereich der Gedanken

- Abwertende Selbstgespräche, z. B. „Ich schaffe das nicht“, „Ich bin an allem schuld“
- Konzentrationschwierigkeiten
- Vergesslichkeit, Konzeptlosigkeit
- Unentschlossenheit
- Albträume
- Weinkrämpfe, Suizidgedanken
- Übermäßiger Ordnungssinn, Pedanterie

Im Bereich der Gefühle

- Häufige Wutausbrüche
- Launenhaftigkeit und depressive Verstimmungen
- Schuldgefühle, Schamgefühle
- Plötzlich ansteigende und sich wieder legende Angstgefühle
- Gefühle der Überforderung
- Gefühl der Einsamkeit und Wertlosigkeit
- Frustration und Gereiztheit
- Eine skeptische Haltung, Abwehrreaktionen

Stressbeschleuniger identifizieren

Die *Stress-Beschleuniger!* entdecken

In der direkten Übersetzung bedeutet »Stress« nichts anderes als Anspannung. *Stress-Beschleuniger!*, was ist das? *Stress-Beschleuniger!* sind wie innere Stimmen, die uns ständig antreiben, uns unter Druck setzen und Anspannung hervorrufen. *Stress-Beschleuniger!* zeigen sich in Gedankenmustern und Einstellungen.

Denken Sie einmal an einen gemütlichen Grillabend. Im Grill ist schon Glut – ein kleines Feuer. Sie reden mit Freunden und nebenbei, ganz aus Versehen, schütten

Sie statt der Gewürzmischung, den Brandbeschleuniger in den Grill. Jetzt kann es richtig unangenehm werden.

Stress-Beschleuniger! haben eine ganz ähnliche Wirkung, sie beschleunigen den Stress und können ihn mit Leichtigkeit so richtig zum Kochen bringen. Anschließend fühlt man sich ausgebrannt und völlig erschöpft.

In welchem Bereich liegen Ihre *Stress-Beschleuniger!*, gibt es Gedanken und Einstellungen, die Ihren Stress verschlimmern?

Stresstest und Auswertung AB

Stressbeschleuniger Analyse AB

Wie kann man Stressbeschleuniger entschärfen?

Interpretationskarten für GA

Übungs-Hilfen AB

IV ACHTSAMKEIT

Tipp: Gezielte Entspannung im Schulalltag (Achtsamkeitsübung)
Versuchen Sie, auch in der Schule immer mal wieder eine kurze Entspannungspause einzulegen.
Zum Beispiel einen „Drei-Minuten-Atemraum“:

1. Nehmen Sie eine aufrechte Position ein (Egal wo Sie gerade sind: Im Klassenzimmer, am Kopierer). Falls möglich, können Sie die Augen schließen, Sie können die Augen aber auch auf einen festen Punkt richten.)
2. Fragen Sie sich freundlich: Wie geht es mir im Moment? Registrieren Sie einfach, welche Antworten kommen, welche Gefühle Sie bei sich spüren (Dauer: 1 Minute).
3. Richten Sie dann ihre Aufmerksamkeit auf den Atemfluss, entweder an den Naseneingängen oder am Bauch. Verweilen Sie dort so aufmerksam wie möglich (Dauer: 1 Minute).
4. Weiten Sie die Aufmerksamkeit auf den Körper als Ganzes aus. Nehmen Sie die Atmung im ganzen Körper wahr (Dauer: 1 Minute).

Definition

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 fördert das freundschaftliche Verhältnis zur eigenen Person und damit auch das Gefühl einer sicheren Verbundenheit mit anderen und der Lebenswelt

Dauber (2009) versteht Achtsamkeit im Kontext der Lehrgesundheit als innere und äußere Haltung: Man lässt sich bewusst darauf ein, was einem innerlich und äußerlich begegnet. Damit ist auch gemeint: Die eigene „subjektive Brille“ auf sich selbst und die Umwelt bewusster wahrzunehmen. Motive, Bedürfnisse, Einstellungen und Werthaltungen lenken die Wahrnehmung. Was wahrgenommen wird, hängt vor allem von Erwartungen und Vorerfahrungen ab. Durch Achtsamkeit

wird der bewusste Umgang mit dieser Subjektivität geschult, um einen offeneren Blick auf andere Menschen (Schülerinnen, Schüler, Kolleginnen, Kollegen, Schulleitung und Elternteile) und deren Verhalten zu gewinnen.

Achtsamkeit im Schulalltag

Die Haltung der Achtsamkeit steht vielleicht im Widerspruch zum täglich erlebten Lehreralltag, der geprägt ist von dauernden Entscheidungszwängen, paralleler Bearbeitung von Aufgaben („Multitasking“) und dem Zeitdruck in der Unterrichtszeit. Achtsamkeit bedeutet genau das Gegenteil, nämlich Ruhe zu finden und den gegenwärtigen Moment in seiner Fülle wahrzunehmen ohne etwas ausschließen zu müssen, z. B. unliebsame Gedanken, unangenehme Gefühle.

Tipp

Selbstcheck: Wie achtsam bin ich im Schulalltag?/ UNIALLTAG (auf Studenten übertragen)?

Die folgenden Fragen können Sie für eine achtsame Haltung im Schulalltag sensibilisieren. Überprüfen Sie einmal, in welchen Bereichen Sie sich kompetent einschätzen und in welchen Bereichen Sie bisher weniger Erfahrungen gemacht haben.

.Wie sehr sind Sie sich ihrer eigenen Gefühle gewahr? Können Sie jedem Kind die gleiche Freundlichkeit und Offenheit entgegenbringen?

. Registrieren Sie die Stimmungen und Gefühle bei den Schülerinnen und Schülern?

. Nehmen Sie die vielfältigen Sinneseindrücke wie Sonnenlicht, Wärme, Gerüche und Geräusche wahr oder bemerken Sie erst im Nachhinein, was Sie erlebt haben?

. Spüren Sie die Empfindungen im eigenen Körper, wenn Sie Schülerinnen und Schülern etwas erklären?

. Bemerken Sie die Reaktionen auf Schülerverhalten, spüren Sie bei sich Freude oder Gereiztheit?

. Können Sie diese Gefühle und Sinneseindrücke ohne Bewertung zulassen?

.Wie gehen Sie mit ihren eigenen negativen oder schwierigen Gefühlen um?

.Welche Möglichkeiten haben Sie im Kollegium, über Ihre Gefühle zu sprechen?

Aus: Malti, Nakamura & Häcker, 2009, S. 92

10 Hilfen für Lehrer im Alltag

SKRIPT Was tun gegen Stress in der Schule: Wie schütze ich mich als Lehrer vorm Burnout?

Vorlesen und auf AB je nach Interesse mitschreiben

10 Hilfen für Lehrer im Alltag Karten zum Vorlesen

V HAUSAUFGABE :

Möglichkeiten für zu Hause ABs

Selbstexperimente erklären

6 Möglichkeiten

- **Schreiben Sie Ihre Geburtstagsrede**
Wie möchten Sie von anderen gesehen werden mit welchen Eigenschaften, Werten und Ziele? Kritische Distanz zu sich selber nehmen
- **Die Gratifikationsbilanz überprüfen**
Die Balance zwischen Geben und Nehmen überprüfen. Kraftquellen und Energieräuber im Alltag erkennen
- **Emotionale Bewertung von Ereignissen kontrollieren**
Emotionen positiv und negativ reflektieren und sich bewusst machen. Auf ein Thermometer eintragen und verarbeiten
- **Können Sie genießen?**
Wohlbefinden in Alltagssituationen stärken und ausfindig machen
Motto „Wer nicht mehr genießt, wird bald ungenießbar“
- **Genustraining**
Vorschläge zum richtigen Genießen ohne „schlechtes Gewissen“
- **Das Bewusstsein für Selbstwirksamkeit stärken**
Sich die eigenen Stärken bewusst machen, Selbstwirksamkeit bewusst machen und analysieren.