

Literaturverzeichnis

Gieseke, H. (2001). Was Lehrer leisten. Porträt eines schwierigen Berufs. Weinheim, München: Juventa.

Hakanen, J. J., Bakker, A., B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43, 495–513.

Harazd, B., Gieseke, M. & Rolff, H.-G. (2009). Gesundheitsmanagement in der Schule. Lehrerergesundheit als neue Aufgabe der Schulleitung. Köln: Wolters Kluwer.

Hovestädt, W. (1997). Sich selbst organisieren. Weg vom Zeitdruck: Wie man sich die Arbeit erleichtern kann. Weinheim: Beltz Weiterbildung.

Kunz Heim, D. (2015). Dokumentation zum Schutz und zur Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen. Zürich: Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz, [On-line] available: <http://www.lch.ch/publikationen/downloads/>

Rothland, M. (2013). Beruf: Lehrerin/Lehrer – Arbeitsplatz: Schule. In M. Rothland (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrberuf*.

Modelle, Befunde, Interventionen (2. Aufl.). Wiesbaden: Springer (S. 21–39).

Rudow, B. (1999). Der Arbeits- und Gesundheitsschutz im Lehrerberuf. Gefährdungsbeurteilung der Arbeit von Lehrerinnen und Lehrern. Ludwigsburg: Süddeutscher Pädagogischer Verlag.

Schaarschmidt, U. & Kieschke, U. (2013). Beanspruchungsmuster im Lehrerberuf. Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus der Potsdamer Lehrerstudie. In: M. Rothland (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf*. Modelle, Befunde, Interventionen (2. Auflage). Wiesbaden: Springer (S. 81–98).

Sohmer, V. (o. Jahr). Kurz aussetzen statt durchhängen. [On-line] available: http://www.beobachter.ch/arbeit-bildung/arbeitsrecht/artikel/gesundheit_kurz-aussetzen-statt-durchhaengen/

Ulich, E., & Wülser, M. (2004). *Gesundheitsmanagement in Unternehmen. Arbeitspsychologische Perspektiven*. Wiesbaden: GWV Fachverlage GmbH.

Mit kleinsten Zeitinseln der Alltagsanspannung begegnen

Regina Jenni

Stress- und Burnout Prophylaxe ist ein Thema, worüber aktuell viel gesprochen und geschrieben wird. Neuere Forschungsergebnisse zeigen auf, was im Gehirn wie abläuft, wenn der Mensch in eine Belastungssituation gerät. Wir haben nun Erklärungen, weshalb eines Tages das Mass zu voll sein kann. Vom neuen Wissen lässt sich ableiten, wie wir vorsorgen können, um einen Zusammenbruch zu verhindern.

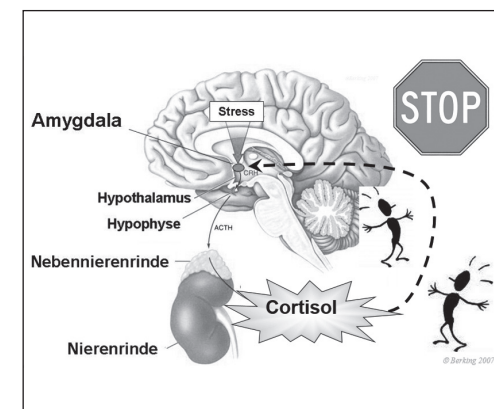
Immer mal wieder erfahren wir an uns selbst, dass die eigenen Energiereserven beschränkt sind. Es stehen uns aktuell extrem viele Möglichkeiten für attraktive Betätigungen offen. Zudem steigen im beruflichen und privaten Leben die Anforderungen und Ansprüche laufend. Wenn man da unbesehen mitläuft, findet man sich selbst schon bald in einem nicht mehr zu stoppenden «Hamsterrad» wieder.

Eines ist gewiss, wir brauchen regelmäßige Erholungszeiten, um nicht in eine Überforderungsspirale zu kommen. In diesem Artikel will ich daher folgenden Fragen nachgehen: Was kann ich selbst tun, damit ich besser mit den vielfältigen Anforderungen zurechtkomme? Wie kann ich frühzeitig dafür sorgen, dass meine Kräfte bis zur Pensionierung und darüber hinaus ausreichen?

Nach einem stark vereinfachten theoretischen Exkurs zu den aktuellen Erkenntnissen aus der Neurobiologie (wer mehr wissen will, sei auf die Literaturliste verwiesen) werde ich einige konkrete, leicht in den Alltag einzubauende

Anregungen ausführen. Vielleicht lassen Sie sich von der einen oder andern Idee anregen, oder Sie sind neu motiviert, etwas schon mal Praktiziertes wieder aufzugreifen!?

Kleiner theoretischer Exkurs



Berking, 2010, S. 50

Grundsätzlich sind kurzfristige Stresssituationen nicht schädlich für uns. Das System Mensch ist über die ganze Evolutionsgeschichte bestens für die Bewältigung kurzzeitiger Belastungen ausgerüstet worden. Das, was wir als «Stress» bezeichnen, sind starke, meist unangenehme Emotionen, welche durch einen Wahrnehmungsimpuls ausgelöst werden. Wenn zum Beispiel die Erfüllung eines Bedürfnisses in Gefahr steht, oder wenn wir unter Druck etwas besonders Attraktives er-

reichen wollen, setzt die Amygdala im «emotionalen Gehirn» (limbisches System) über die Ausschüttung von Cortisol den Körper unmittelbar in eine hohe Aktionsbereitschaft. Das «kognitive Gehirn» (Neocortex) ist dabei vorerst mal in seiner Funktionsfähigkeit zurückgefahren. So kann der Körper schnell und effizient kämpfen, flüchten oder erstarren. Der Neocortex, der uns überlegtes Handeln ermöglicht, wird wieder aktiver, wenn der grösste Emotionssturm abgeflaut ist. Erst dann können die in den Emotionen enthaltenen Körperreaktionen wahrgenommen und eingeordnet, die Gefühle und Gedankengänge erkannt und vernunftgesteuerte Handlungsschritte ins Auge gefasst werden.

Weil heutzutage die Spontanreaktionen, angefeuert vom emotionalen Gehirn, oft nicht die richtigen Handlungen auslösen, ist das aktive Runterfahren (Cool down) der starken Körperreaktionen (flacher Atem, hohe Muskelspannung, hoher Puls, usw.) enorm wichtig geworden. Nur auf einem mittleren Erregungsniveau sind wir zu sinnvollen, leistungsoptimierten Handlungen fähig.

Gut zu wissen ist auch, dass prinzipiell alle Emotionen nach einer gewissen Zeit automatisch abflachen. In unserem Gehirn gibt es dafür, vereinfacht gesagt, einen «Schalter», der die Warnsignale an das limbische System nach einiger Zeit zurückfährt. Ist dieses Runterfahren der Emotionsladungen und der damit verbundenen Körperreaktionen längerfristig kaum möglich, weil immer gleich die nächste Belastungssituation eintritt, kommt es irgendwann zum Totalkollaps (Burnout). Unser Körper wird sozusagen von den ausgeschütteten Hormonen «vergiftet».

Um gesund zu bleiben, müssen wir das kurzfristige «Runterfahren» besser beherrschen

lernen. Zum Glück ermöglichen uns auch hier die aktuellen Forschungen Einblick in hilfreiche Zugänge. Der einfachste und immer mögliche Weg geschieht über unseren Körper. Im Yoga, Qi Gong, Tai Chi, in den verschiedenen Meditations- und Entspannungspraktiken finden wir konkrete Übungen, von welchen nun auch wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte, dass sie unser Gehirn beruhigen und uns längerfristig ermöglichen, gesund und aktiv durchs Leben zu gehen.

Wer schon dies und das aus obigem Katalog ausprobierte und über eine gewisse Zeit praktizierte, machte aber vielleicht wie ich die Erfahrung, dass das wöchentliche Übungsprogramm, auch das tägliche, nur beschränkt den gewünschten Erfolg brachte. Meist flacht nach einiger Zeit auch die Disziplin ab. Ich selbst habe Vieles ausprobiert und übte jeweils auch recht regelmässig. Mit dem Besuch eines mehrwöchigen MBSR-Kurses (mindfull based stress reduction) und einem längeren Time-out auf einer kleinen Insel wurde mir vor ein paar Jahren klar, dass es absolut notwendig ist, diese Achtsamkeitspraktiken klein aber fein in meinen konkreten Alltag einzubauen. Nur so kann ich Nachhaltigkeit in meinem Energiehaushalt erzeugen.



So entstand die Idee der ZEITINSELN.

Wenn Sie «Zeitinseln» lesen, denken Sie vielleicht an einen grossen Urlaub, eine Kreativwoche, eine Weltreise. Ja, das können durchaus Mega-Zeitinseln sein. Dann gibt es noch die Maxi- und Midi-Zeitinseln: ein Ausflug mit einer Freundin, ein Candellightdinner mit dem Partner, ein halber Tag beim Ausüben des eigenen Hobbys, das Lesen eines Buches ohne grosse Unterbrüche, eine Massagesitzung, die Yogastunde usw.

Mir aber sind die Mikro- und Mini-Zeitinseln wichtig geworden. Diese haben überall im Alltag Platz und lassen sich ohne grossen Mehraufwand im Tagesablauf einbinden. Sie dauern von ein paar Sekunden bis zu wenigen Minuten. Mit ihnen kann ich mich im Runterfahren üben, üben, üben... und, wenn dann mein Gehirn doch mal so richtig stark «feuert», habe ich das «Löschgerät» gleich zur Hand.

Mikro- und Minizeitinseln sind kleine Gewohnheiten, die ich mit meinen alltäglichen Verrichtungen verknüpfe, sodass sie mit der Zeit fast automatisch ablaufen. Irgendwann werden sie, wie das Zähneputzen, ein fester Bestandteil im eigenen Alltag.

Von diesen Mikro- und Mini-Zeitinseln will ich Ihnen hier ein paar bewährte auflisten:

*Innehalten, Durchatmen und die 4W

Zwischen zwei Tätigkeiten halte ich kurz inne, nehme wahr wie es mir gerade geht und entscheide mich daraufhin bewusst für das nächste Anfallende. Gehen Sie dabei den vier W-Fragen entlang:

WO? – Wo bin ich?

WIE? – Wie fühle ich mich gerade?

WAS? – Was gibt es zu beachten?

WOHIN? – Was ist jetzt zu tun?

Wenden Sie diesen Zyklus an, wenn Sie mit der Arbeit starten, wenn Sie eine Familie verlassen, wenn Sie ein neues Kind abholen, wenn Sie an eine Sitzung gehen, wenn das Telefon klingelt, wenn Sie mit der Arbeit abschliessen, wenn Sie zu Hause ankommen... immer dann, wenn Sie über eine Schwelle gehen, ob real oder im übertragenen Sinn. Einfacher und ebenso effizient ist es, wenn Sie bei all diesen Gelegenheiten das Innehalten durch achtsame Atembeobachtung erwirken. Einfach den Atem beobachten, wie er gerade kommt und geht, zwei drei und mehr Atemzüge lang. Immer wieder tagsüber praktiziert ist dies eine wunderbare homöopathische Therapie, die Notfallglobuli für ein erregtes limbisches System.

*Bewusste Wahrnehmungsfokussierung

Führen Sie eine alltägliche Handlung bewusst und achtsam aus. Geeignet ist zum Beispiel das morgendliche Duschen, wenn Sie einen Kaffee aus der Maschine lassen, wenn Sie die Post aus dem Briefkasten nehmen, wenn Sie einen Apfel schälen, wenn Sie ein Stück Schokolade essen...

Das mag einfach tönen, ist es aber ganz und gar nicht. Sich ganz auf die körperlichen Wahrnehmungen zu fokussieren und die ablenkenden Gedanken immer wieder zu verlassen, braucht einiges an Übung. Bauen Sie darum diese kleinen Relax-Stationen möglichst oft in ihrem Alltag ein. Sehr gut geeignet dafür sind auch Wartesituationen: Wie stehe/sitze ich gerade hier? Welche Geräusche sind zu hören? Was geht mir alles durch den Kopf? Trainieren Sie so Ihren inneren Beobachter im wertungsfreien Wahrnehmen. Er ist der beste Verbündete, um in belastenden Zeiten Ihre Emotionen resp. Ihr Stressgefühl abzubauen.

Aber weisen Sie dabei dem inneren Kritiker den richtigen Platz in angemessener Distanz zu!

*Körpersignale beachten – Körperübungen

Wenn Sie im Körper Spannungsgefühle wahrnehmen, können Sie sich fragen, was Ihnen gerade guttun würde. Häufig hilft, wenn man die angespannten Muskeln noch stärker anspannt (ohne den ganzen Körper zu verspannen), dabei ruhig weiteratmet und nach zwei drei Sekunden auf der Ausatmung die Spannung loslässt, und der Veränderung im Körper einen Moment nachspürt.

Sich zu strecken, bewusst zu gähnen, die Gelenke zu kreisen, ein paar Kniebeugen zu machen, ein wenig zu hüpfen usw. hilft dem Körper, wieder in einen ausgeglichenen Zustand zu kommen.

Gehen an der frischen Luft, schnelles Treppenlaufen, Stehenbleiben und tiefes Durchatmen: wenn diese «Körperübungen» bewusst und achtsam durchgeführt werden, haben Sie eine wohltuende Wirkung auf das limbische System und damit auf unseren Energielevel. Das Gute daran, sie lassen sich leicht in den Alltag einbauen und brauchen nicht viel von unserer kostbaren Zeit.

*Gute Erlebnisse sammeln

Stecken Sie sich am Morgen ein paar Bohnen oder kleine Steinchen in ihre linke Jacken- oder Hosentasche. Im Laufe des Tages wechseln Sie immer dann eine Bohne von links nach rechts, wenn Sie etwas besonders Schönes, Erfreuliches erlebt haben: die Blume am Wegrand, das Lächeln des Kindes, als es das Spielzeug endlich selber nutzen konnte, das Aufatmen der Mutter, als Sie ihr einen Spielgruppenplatz vermitteln konnten usw. Am

Abend nehmen Sie die Steinchen aus Ihrer Tasche und vergegenwärtigen sich nochmals kurz diese Erlebnisse.

Sie können auch über eine gewisse Zeit jeden Tag eine schöne Begegnung, ein beglückendes Erlebnis in ein Notizheft schreiben. Oder Sie füllen sogar über ein Jahr damit eine Agenda, ganz nach den Worten von Theodor Fontane: «Immer die kleinen Freuden aufspicken, bis das grosse Glück kommt. Und wenn es nicht kommt, dann hat man wenigstens die kleinen Glücksmomente gehabt.»



In eine persönliche «Schatzkiste» gehören auch all die vielen kleinen positiven Feedbacks, die wir bekommen: ein Danke für eine kleine Hilfestellung, ein Lächeln der Kollegin, ein Kompliment für die neue Bluse usw. Eine Zeit lang habe ich für jedes positive Feedback, das ich zu meiner Arbeit erhielt, eine Perle auf eine Schnur in meinem Büro aufgezogen. Noch heute, wenn ich diese Kette betrachte, wird es mir warm ums Herz.

Positive Rückmeldungen sollte man bewusst in sich aufnehmen, sozusagen genussvoll «essen». Sie sind ein wichtiger Nährstoff für unsere Seele!

*Lächeln, Lachen – Humor

Probieren Sie es aus: Egal wie ihre Stimmung gerade ist, lächeln Sie! Es ist erstaunlich, was das im Körper und damit im Gedankenfluss bewirkt. Es mag erst künstlich erscheinen, aber der Effekt ist sofort spürbar.

Nutzen Sie jede Gelegenheit, um zu schmunzeln oder zu lachen. Klar ist dies am schönsten in einer aufgestellten Runde. Mit etwas Übung kann man das aber auch für sich selbst praktizieren. Nehmen Sie sich zum Beispiel mal nach einer anstrengenden Sitzung kurz Zeit, lassen Sie das Erlebte nochmals wie in einem Kino auf einer inneren Leinwand, oder wie im Theater auf einer inneren Bühne ablaufen, am besten im Schnelllauf oder in Zeitlupe. Auch rückwärts betrachtet kann erhellend und belustigend sein. Vieles, was uns im Alltag aufwühlt, ärgert oder stört, ist aus etwas Distanz gesehen oft ganz amüsant. Alexandre Dumas sagt es uns so: «Das Leben ist bezaubernd, man muss es nur durch die richtige Brille sehen.»

Wenn Sie von A nach B unterwegs sind, lächeln Sie den Ihnen entgegenkommenden Personen fein zu. Nehmen Sie wahr, was sich verändert beim Ändern, bei Ihnen selbst. Wenn das Wetter trüb ist, lächeln Sie, wie wenn die Sonne scheinen würde. Gönnen Sie sich ab und zu einen Tag des Lächelns!

*Handlungen mit Leitsätzen verknüpfen

Es gibt viele Alltagsroutinen, die wir meist gedankenlos resp. in Gedanken woanders, aus-

führen. Wir können diese Minisituationen ebenfalls nutzen, um unser Gehirn auf uns Wichtiges zu fokussieren. Koppelt man diese mit einem hilfreichen Leitsatz, hat man viele Gelegenheiten für erwünschte persönliche Affirmationen.

Beispiele:

- Hände waschen: Ich bewege mich im Fluss des Lebens.
- Türe öffnen: Ich öffne mich dem Nächsten /Neuen.
- Brille putzen: Ich habe einen klaren Blick.
- Fenster öffnen: Ich öffne mein Herz für das Schöne/Überraschende.
- Warten auf den Zug: Ich bin gelassen und ruhig.

Suchen und (er)finden Sie andere für Sie passende Verbindungen. Probieren Sie es aus!

*Mein WASMIRGUTTUT-Heft



Seit längerer Zeit schreibe ich mir in einem kleinen Notizheft laufend Ideen und Gedanken auf, welche mir helfen, mich runterzufahren. Dazu gehören Übungen wie die oben beschriebenen, aber auch hilfreiche Gedanken, Metaphern und Zitate. Inzwischen ist da eine kleine Wundertüte entstanden. Wenn ich darin blättere, finde ich immer etwas, was zu meiner aktuellen Situation passt. Hier ein paar Beispiele:

- Kleine Übung: Augen schliessen und an einen Ort denken, wo ich gerade am liebsten sein möchte. Mir diesen so plastisch wie möglich vorstellen und möglichst viele Sinneseindrücke wahrnehmen.
- Metapher Schneekugel: Jetzt ist alles aufgewirbelt. Erst muss ich genug lang innehalten, dann wird das Wesentliche erst wieder sichtbar.
- Gedanke: Man ist nicht verpflichtet die aktuellen Lasten ständig mit sich rumzutragen.
- Regenerieren statt resignieren!
- Schau deinen Gedanken wie vorbeiziehenden Wolken zu!

Sicher haben Sie einige der hier beschriebenen Ideen bereits schon mal kennengelernt. Mit dem Blick in mein persönliches «Fadenzainli» möchte ich Sie anregen, ihr eigenes Notfallset zusammen zu stellen, zu ergänzen und täglich zu praktizieren. Ohne tägliche Wiederholung verliert sich die Wirkung mit der Zeit, wie der Schwund eines Muskels, der nicht regelmässig trainiert wird. Bleiben Sie also dran, und bauen Sie sich viele kleine und kleinste Zeitinseln in Ihren Alltag ein!

Literatur:

- Berking, M. (2010): Training emotionaler Kompetenzen. Springer, Berlin.
- Bush, A. (2011): Gelassenheit To Go. Knauer, München.
- Goewey, D.J. (2013): Das stressfreie Gehirn. Windpferd, Oberstdorf.
- Hanson, R. (2015): Das Gehirn eines Buddha. Arbor, Freiburg
- Kaluza, G. (2011): Stressbewältigung. Springer, Berlin.
- Konnerth, T. (2002): Ich freue mich an jedem Tag. Herder Spektrum, Freiburg.
- Lichtenauer, A. Hrsg. (2000): Gönn dir einen Stern. Herder Spektrum, Freiburg.
- Servan-Schreiber, D. (2006): Die Neue Medizin der Emotionen. Goldmann, München.
- Stahl, B. & Goldstein, E. (2010): Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Arbor, Freiburg.



Regina Jenni, Beratung im Dialog
MAS Supervision und Coaching
www.reginajenni.ch
info@reginajenni.ch

Liebe Heilpädagogische Früherziehung

Francesca Kühnis-Diez

Nach all den Jahren, in denen ich dich kenne, kommt es mir heute in den Sinn, dir einen Brief zu schreiben.

Du bist wie eine langjährige Bekannte von mir. Wenn ich mir dich als Person vorstelle bist du eine Frau, die ihr Antlitz immer wieder neu gestalten kann. Du bist manchmal jung und ausgelassen, manchmal ernst und anstrengend, manchmal wunderschön und manchmal voller Sorgenfalten.

Der Austausch mit dir kann sehr anstrengend sein, immer wieder erlebe ich mich als Lernende im Umgang mit dir.

Manchmal – oder auch ein bisschen mehr als manchmal – fühle ich mich einsam mit dir. Ich habe Fragen an dich, die du mir nicht beantwortest bzw. die du gar nicht beantworten kannst, weil schon die nächste Frage kommt und die erste vom Winde verweht wurde.

Und doch lebe ich mit dir weiter und es kommt auch vor, dass die Antworten von ganz anderer Seite daher kommen. Dann kann ich mit dir tanzen und fühle mich voller Energie! Mit dir unterwegs zu sein ist nur ganz selten langweilig. Wenn das vorkommt, gehe ich bei der nächsten Gelegenheit mit dir in einen Laden, um dir ein neues Kleid zu kaufen. Oder ich durchsuche meinen Schrank nach einem passenden Kleidungsstück, das du früher schon getragen hast und irgendwie vergessen gegangen ist. Das braucht dann ein bisschen Extra-Energie, aber es lohnt sich immer. Du gefällst mir dann wieder ganz neu!

Habe ich dir alles gesagt?

Da fällt mir noch ein, dass ich manchmal einfach müde bin und dann nichts von dir wissen will, ja dich manchmal ganz vergesse. Ich merke aber, dass du auch ohne mich weiter existierst und erlebe, dass ich einfach wieder zu dir zurückkommen kann.

Ich danke dir für dein Da-Sein und freue mich auf alle weiteren Erfahrungen mit dir.

Herzlich
Francesca

15. Januar 2016

Kontakt:
francesca.kuehnis@hpdienst.ch