

Achtsam Sein – Entspannen – Gesund bleiben im Stress

Eine Woche zur Stärkung der psychischen Gesundheit für Lehrerinnen und Lehrer

Die spezielle Stressbelastung für Lehrerinnen und Lehrer

Hohes Verantwortungsbewusstsein, ein unbegrenzter pädagogischer Auftrag (man könnte immer noch mehr investieren), unterschiedlichste Erwartungen von Schülern, Eltern, Kollegen, Schulbehörden und Politik: das sind nur einige der Gründe, warum bei Lehrern und Lehrerinnen der Anteil der Pensionierungen wegen Dienstunfähigkeit schon 2003 auf über 40 Prozent gestiegen ist und damit weit über dem Anteil vergleichbarer Berufsgruppen liegt.

Die Vielzahl unterschiedlichster und widersprüchlicher Anforderungen bedeutet oft eine chronische Überforderung. Lehrer und Lehrerinnen erfahren zudem mehr Kritik als Wertschätzung. Von Behörden und Politik werden sie wenig geschützt, obwohl der Bildungsauftrag ein zentrales gesellschaftliches Anliegen ist; sie haben wenig Einfluss auf politische Entscheidungen.

Fehlende Wertschätzung, Unterstützung und Gestaltungsmöglichkeiten schwächen erwiesenermaßen die Gesundheit („Gratifikationskrise“ nach Prof. Siegrist).

Im Persönlichkeitsprofil müssen Lehrer und Lehrerinnen zudem eine Art Übermensch sein: Einerseits möchten sie sich sensibel und empathisch einfühlen, andererseits müssen sie robust sein und sich durchsetzen können. Für den Umgang mit „schwierigen“ (emotional und sozial schwachen) Schülern sind methodische Kompetenzen und auch die Zeit knapp. Der Unterricht in großen Klassen erfordert gleichzeitig eine hohe allgemeine Aufmerksamkeit und eine hohe fokussierte Aufmerksamkeit auf einzelne Schüler. Es wird erwartet, dass Lehrer große Leistungsunterschiede auffangen und jede/n individuell fördern können. Nicht zuletzt soll der Unterricht interessant sein und die vom Curriculum vorgesehenen Lernziele umsetzen. Pausen gibt es nicht wirklich: Es herrschen Hektik und ein hoher Lärmpegel und es gibt ständig Gespräche. Die Kommunikation mit Kollegen und Eltern ist Himmel und Hölle zugleich: Gelingt sie, ist sie eine sehr unterstützende Quelle von Wohlbefinden, misslingt sie, sind Konflikte ein enorm belastender Stressfaktor.

Schwierige Lösungen: Jedes Wochenende am Schreibtisch und nie fertig? Auf 50% reduzieren, um endlich eine Unterrichtsvorbereitung machen zu können, die den eigenen Ansprüchen gerecht wird? Immer mehr Freizeittermine einschränken?

Unser Stressbewältigungssystem ist für kurzfristige Herausforderungen bestens gerüstet, bei Dauerstress kommt es aber zu Permanentalarm mit körperlichen Folgen. In einer Eingangsuntersuchung zur Lehrergesundheit, die mit Berufsschullehrern durchgeführt wurde, gaben schon im Jahr 2003 knapp 50 Prozent an, dass sie mäßig bis stark unter Müdigkeit und chronischen Schmerzen litten. Um die 40 Prozent gaben erhöhte Probleme mit innerer Unruhe, übermäßigem Schlafbedürfnis und erhöhter Reizbarkeit an. In einer Untersuchung der Universität Bremen im Jahr 2004 berichteten 66% von 119 Lehrerinnen und Lehrern verschiedener Schulen und Schularten häufige bzw. regelmäßig notwendige Arztbesuche. 67% gaben häufige bzw. regelmäßige psychophysische Beschwerden zu Protokoll.

Was kann helfen?

Das Empfinden von Sinn und persönlichen Gestaltungsmöglichkeiten (Selbstwirksamkeit) sind zentrale gesundheitliche Schutzfaktoren. Schon Viktor Frankl formulierte ein menschliches Bedürfnis nach Sinn. Die Resilienzforschung (resilienz-abprallen) zeigt, dass tragende Beziehungen und Gemeinschaft, Offenheit/Neugier sowie das Verlassen einer möglichen Opferperspektive wichtige Faktoren für die Bewältigung von Herausforderungen sind.

Die Woche für LehrerInnen: „Gesund bleiben im Stress“ setzt dort an und möchte zu Gesundheitskompetenz und mehr Lebenszufriedenheit beitragen:

Jeder Mensch ist einzigartig und hat seine ganz eigene Lebensgeschichte. Deshalb sind die Auslöser und Bewältigungsmöglichkeiten für wahrgenommenen Stress individuell verschieden. Der Kurs hilft, die eigenen Stressauslöser zu verstehen, möglichen inneren Antreibern (z.B. „Gut ist nicht gut genug“) auf die Spur zu kommen und sie zu entschärfen. Sie lernen, stressverschlimmernde Gedanken (z.B. „Das schaff ich nie!“) zu stoppen und Ihren Blick mehr auf Ihre Fähigkeiten zu richten. Eine andere Sicht auf eigene Lebenskrisen, nämlich was durch sie an inneren Stärken gewachsen ist, hilft, den Mut aufzubringen, Selbstüberforderung und falsche Ziele aufzugeben.

Wenn viele viel von einem wollen ist es wichtig, die eigenen Prioritäten zu kennen und auch „Nein“ sagen zu können (z.B. einen Tag vom Wochenende lese ich keine emails und mache nichts für die Schule).

Freundlichkeit und Mitgefühl mit sich selbst sind wichtige Grundhaltungen im Umgang mit belastenden Gefühlen. Durch Achtsamkeitsübungen, wie z.B. einer Körpermeditation stärken Sie Ihre Körperwahrnehmung und Ihren Selbstkontakt. Dadurch finden Sie z.B. schneller aus Grübeln heraus, spüren sich mehr in der Gegenwart und haben so mehr Lebensqualität. Viele Studien zeigen, dass Achtsamkeitsübungen auch bei Schlafstörungen und chronischen Schmerzen helfen können.

Das Trainieren einer hilfreichen Gesprächsführung erhöht die Chance, Konflikte zu lösen.

Dann können kollegiale, familiäre und soziale Netze wieder besser tragen statt eine zusätzliche Quelle von Belastung zu sein.

Mit all diesen Elementen können Sie Ihren persönlichen „Werkzeugkasten“ zur Bewältigung von Belastungen und Herausforderungen bestücken und Ihre Kompetenzen für eine gute Balance in Ihrem (Berufs)leben stärken.

Die Ferienwoche findet zurzeit jährlich in der ersten Septemberwoche am Bodensee statt.

Gern sende ich Ihnen detaillierte Informationen. Lehrerverbände, Kollegien oder Schulleitungen können das Seminar auch gern für andere Orte und Zeiten anfragen.

Kontakt: Anette Maaßen-Boulton, Kanderner Straße 37/1, 79585 Steinen
praxis@anette-maassen.de, Tel. 0171 – 744 91 12