

Lehrergesundheit: Wie Sorge ich für mich?



Udo P. Bittner & Elke Burkhardt

Dipl.-Psych. Udo P. Bittner

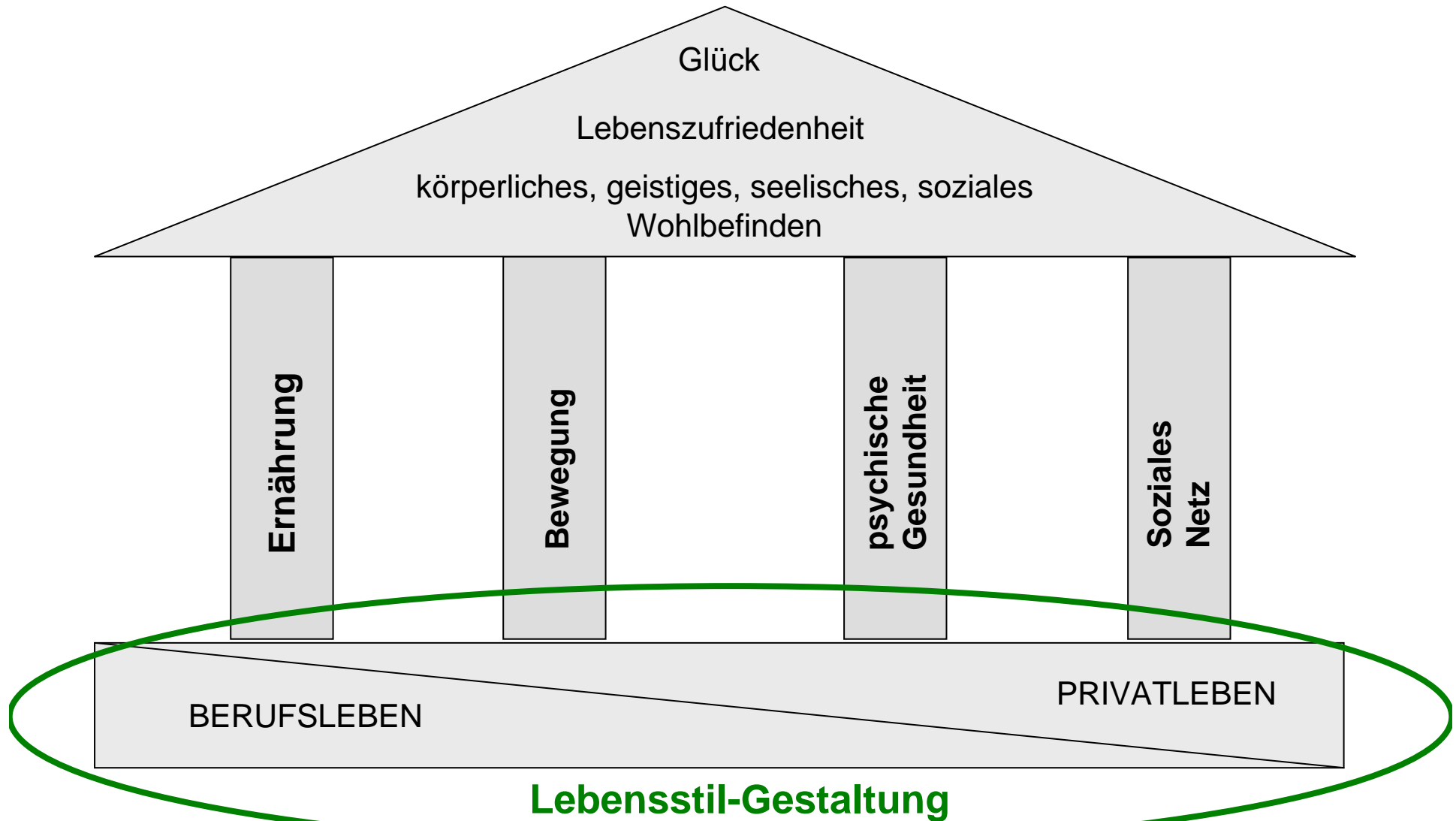
- Organisationspsychologe
- Gesundheitsmanager mit dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit.
- www.udobittner.de

Elke Burkhardt

- Realschullehrerin
- Supervisorin für das RP Stuttgart
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- www.elke-burkhardt.de

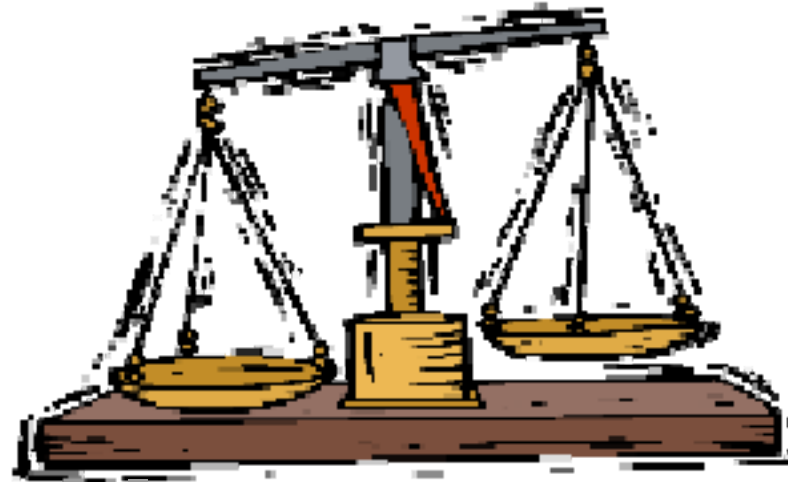


Säulen des Wohlbefindens



Systemisches Anforderungs-Ressourcen Modell

Bewältigungsverhalten (kognitiv + emotional)



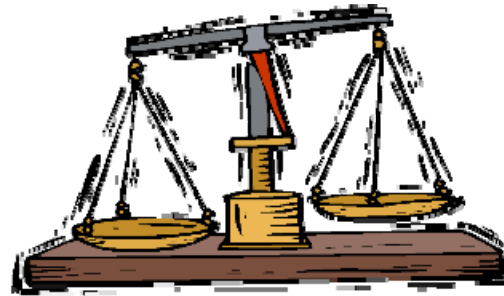
Anforderungen

Ressourcen

Ebene des Individuums
Ebene der Schule / Kollegium
Ebene der Gesellschaft und Politik
Ebene des Privatlebens

Anforderungen

- Unterrichten, Fördern
- Korrigieren, Benoten
- Zeitdruck (Schulstunden)
- Diskrepante Rollenerwartungen
- Erzwungene Zusammenarbeit
- Lernerfolg von Schülern abhängig
- einseitig gebende Beziehung
- Schülerverhalten / Elternverhalten
- Abhängigkeit von politischen Entscheidungen, Erlässen und Lehrplänen
- Vermischung von Arbeitszeit und Freizeit
- potentiell unbegrenzter Arbeitsumfang



Ressourcen

- Ganzheitlichkeit der Aufgabe
- Bedeutung der Tätigkeit
 - Anforderungsvielfalt
- vielfältige soziale Kontakte
- Autonomie, Entscheidungs- und Handlungsspielräume
 - Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten
- Sicherheit des Arbeitsplatzes
 - Supervision
 - Coaching

Anforderungen an Lehrer

Der Lehrerberuf wird oft als einer der beanspruchendsten Berufe eingeschätzt, und zuweilen sogar als **Gesundheitsrisiko per se** verstanden (Prof. Uwe Schaarschmidt)

Gesellschaft

Politiker

Schulleitung

Eltern

Kollegium

Schüler

Familie



Eigenes Anspruchsniveau

Förderung der psychischen Gesundheit - Überblick

- Bewegung: täglich 30 Minuten Licht und Luft, Yoga, QiGong etc
- Ernährung: gesund, ausgewogen und abwechslungsreich
- Das soziale Netz pflegen

- Zeitmanagement / Persönliche Arbeitsmethodik verbessern
- Bewusst erholen und entspannen
- Meditation, Achtsamkeit
- Mentale Techniken
- Kognitive Umstrukturierung
 - Grenzen akzeptieren
 - "Antreiber" entmachten



Problem: unbegrenzte Aufgabenfülle, schwierige Trennung von Arbeitszeit und Privatzeit

- ungestörter, funktional-ästhetischer Arbeitsplatz
- Arbeitsorganisation: Schreibtischmanagement, Ablagesystem
- Tagesstruktur gemäß eigener Tagesleistungskurve
- Arbeiten gemäß Prioritäten
- Pareto-Prinzip: Gut statt perfekt
- Beständig nach Verbesserungen suchen (work smarter, not harder)
- Entlastung durch Delegation von Aufgaben



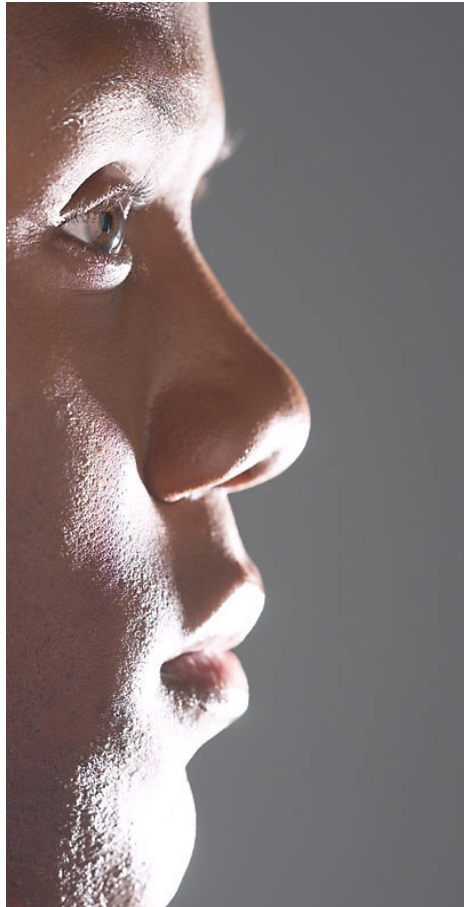
Relaxation Response / Entspannungsreaktion

- Ziel: Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit
- Muskeltonus, Blutdruck und Pulsfrequenz sinken
- Atmung verflacht sich
- "Es gibt keine psychische Entspannung ohne körperliche Entspannung!"

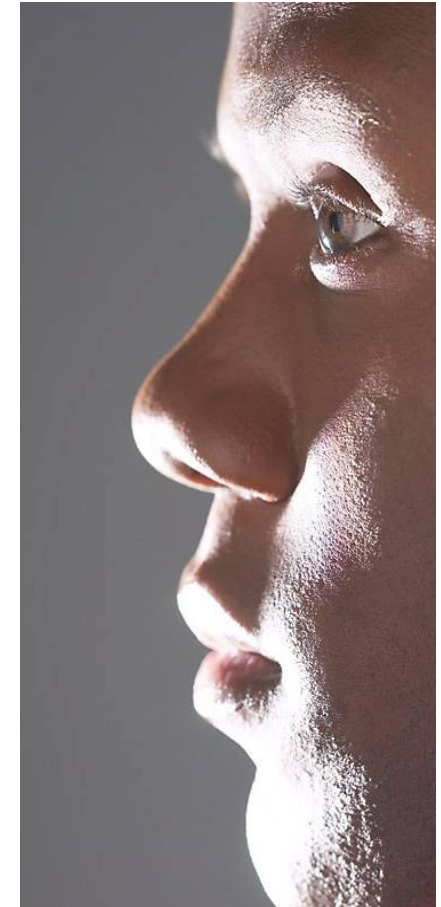
Techniken

- Atmung
- Achtsamkeit, Meditation
- Phantasiereisen, mentales Training
- Entspannungstechniken (Muskelrelaxation, Autogenes Training)
- Yoga, Tai chi, Qi-Gong, Pilates, Paartanz etc
- Schaumbad nehmen und Musik hören





- **Bauchatmung (diaphragmales Atmen)**
- **Atemzüge zählen:** Einatmen 1, Ausatmen 2, 3 – Atempause 4
- **Atemempfindung spüren** (Naseneingang, Brust, Bauch)
- **"Meeresrauschenatmung"** / mit Ton ausatmen
- **Atem lenken:** In den linken Fuß atmen, das Herz beatmen
- **Eine imaginäre Schutzhülle beatmen und aufpumpen**
- **Ärger "wegatmen":** Stoppen – Atmen – Denken - Handeln



- **Achtsamkeit**

- Bewusst inne halten
- mit allen Sinnen voll bewusst im Hier und Jetzt wahrnehmen
- beobachten und wahrnehmen, nicht bewerten
- abschweifende Gedanken wohlwollend bemerken und ziehen lassen
- verbessert die Selbstwahrnehmung und verhindert imaginativen Stress

- **Achtsamkeitspraxis**

- Atemzüge zählen
- Atemempfindungen spüren
- achtsam essen
- achtsam gehen, achtsamer Spaziergang
- achtsam hören ("Orchester der Welt")



- **Body-Scan:** achtsames geistiges Durchwandern des Körpers

ÜBUNG "Orchester der Welt"



- Dauer: Etwa 5 Minuten.
- Bequem hinsetzen, Augen schließen und einfach hören, welche Geräusche die Umwelt bietet – ohne diese zu bewerten
- "Wenn Gedanken kommen, dann lassen Sie diese vorbeiziehen wie wandernde Wolken und wenden sich wieder den Geräuschen zu."
- Wahrnehmungen sind etwa: Eigener Atem, Uhr tickt, Autos fahren draußen vorbei, Tinnitus im Ohr, Gebläse des Beamers..
- Wie ging es ihnen? Was ist aufgefallen? Fiel es leicht, nicht zu bewerten? Kamen Gedanken und zogen sie weiter?

● Schutz und Distanz

- gedanklich eine Scheibe zwischen mir und den Stressoren hochkurbeln
- gedanklich ein "Hai-Käfig" tragen
- gedanklich eine Schutzhülle aufpumpen

● Innere Erholung

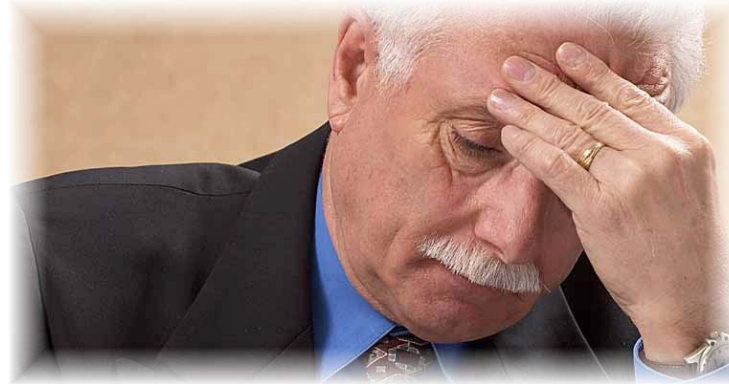
- gedanklich einen persönlichen "Ort der Ruhe und der Kraft" aufsuchen:
Sandstrand, der eigene Garten, Quelle der Donau...

● Besser einschlafen

- Gedanklich in einem Heißluftballon aufsteigen, die Welt von oben betrachten und davon fliegen
- Gedanklich in einem Ruderboot auf einen See hinausrudern und sich vom Alltag entfernen



Stressgedanken entmachten



- Du musst perfekt sein
- Du darfst keine Fehler machen
- Sei vorsichtig!
- Du musst das alleine schaffen
- Perfektion ist langweilig
- Nur aus Fehlern kann man lernen
- Fehler machen sympathisch
- Ich mach das jetzt einfach mal!
- Andere freuen sich, wenn du sie um Hilfe bittest

- Handbuch Lehrergesundheit
 - <http://www.handbuch-lehrergesundheit.de/>
- Broschüre "Gesund und aktiv im Lehrerberuf"
 - http://www.kultusportal-bw.de/site/pbs-bw/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/kultusportal-bw/pdf/HR_Lehrergesundheit_final_online.pdf
- Uwe Schaarschmidt (Hrsg.): Halbtagsjobber? – Psychische Gesundheit im Lehrerberuf. Beltz, 2005
- Hillert, Andreas: Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer. Kösel, 2006

