PDF

DOWNLOAD

Mein Schulplaner fürs Referendariat

Zusatzdownload Juni

Tipps für bewusste Pausen



Auszug aus:

Thurid Holzrichter
Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit
Strategien, Tipps und Praxishilfen

ISBN 978-3-8346-3077-3
S. 192–197

Verlag an der Ruhr

Titel
Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit
Strategien, Tipps und Praxishilfen

Autorin
Thurid Holzrichter

Umschlagmotive und Kapiteldeckblätter
© dimakp (Frau); © paladin1212 (Hintergrund) – beide Fotolia.com;
© JMC (Icons) – stock.adobe.com

Illustrationen im Innenteil
Schmuckillustration Kopf-/Fußzeile © JMC – stock.adobe.com (Papierflieger);
Icons: Norbert Höveler (Füller)

Druck
Heenemann GmbH & Co. KG, Berlin, DE

Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de

Geeignet für die Klassen 1–13

Urheberrechtlicher Hinweis
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für Schüler*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte) an Kolleg*innen, Eltern oder Schüler*innen anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet.

Editierbare Vorlagen dürfen bearbeitet, gespeichert und für Schüler*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses vervielfältigt werden.

Der Verlag untersagt ausdrücklich das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung.

Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen.

Bitte beachten Sie zusätzlich die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

In diesem Buch werden Angebtote von Drittanbieter*innen erwähnt und verlinkt und empfohlen. Die dort aufgeführten Inhalte entziehen sich dem Einfluss von Verlag und Autorin, die nicht verantwortlich für die Richtigkeit und Rechtmäßigkeit dieser Inhalte sind. Sämtliche Links dienen ausschließlich der Zugangserleichterung – der Verlag macht sich diese Angebote nicht zu eigen.

Zum Zeitpunkt der Drucklegung wurden die entsprechenden Tools der Drittanbieter*innen auf offensichtlich rechtswidrige Inhalte geprüft. Eine fortlaufende Prüfung dieser Drittinhalte auf ihre Rechtmäßigkeit und Aktualität ist dem Verlag nicht möglich.

Die Prüfung der jeweiligen Nutzungsbedingungen und Vorgaben solcher Drittinhalte obliegt der jeweiligen Lehrkraft bzw. der Schule.

© Verlag an der Ruhr 2016, Nachdruck 2023
ISBN 978-3-8346-3077-3

Selbstfürsorge durch bewusste Pausen und Auszeiten

Zur Regeneration im Lehrerberuf sind Pausen unerlässlich. Dennoch kommen sie bei vielen Lehrkräften deutlich zu kurz, weil sie sich vermeintlich nur schwer in den hektischen Schulalltag integrieren lassen. Dabei stehen Ihnen allerhand verschiedene Arten von Pausen zur Verfügung: Seien es die ganz kurzen Pausen, die nur wenige Minuten brauchen und sogar im Unterricht erfolgen können, die Pausen in der Pause, die Pausen während der häuslichen Arbeitszeit, die bei manchen gar nicht vorkommen, bei anderen im Sinne der Aufschieberitis den halben Tag dauern, aber nicht als solche wahrgenommen werden, oder die längeren Pausen von der Arbeit in Ferien und Sabbatjahren. Sie haben also viele unterschiedliche Möglichkeiten, Pausen zu machen und diese zur Stärkung ihrer individuellen, aber auch der kollektiven Lehrergesundheit zu nutzen. Und um diese ganz unterschiedlichen Pausen soll es jetzt gehen.

Ziel des Kapitels ist die Darstellung der vielfältigen Möglichkeiten zur Regeneration durch Pausen und die Aktivierung dieser auch in Ihrem Schulalltag. Lesen Sie praxisnahe Tipps und Beispiele von Kollegen, um Ihre Pausengestaltung zu überprüfen und in Ihre Haltung der Selbstfürsorge zu integrieren.

Bewusst Pause machen

Dass Pausen wichtig sind, wissen Sie. Und dass Sie Pausen machen sollten, auch. Zwei „Weisheiten", die ich immer wieder in unseren Workshops verkünde. Häufig ernte ich dafür ein gewisses Lächeln, welches ich von der Lehrerschaft bereits kenne. Aber an diesem Punkt kann ich authentisch zurücklächeln. Das Lächeln meiner Zuhörerschaft soll mir sagen: „Kommen Sie doch mal nur einen Tag an unsere Schule!" Richtig! Im normalen Ablauf des Lehrervormittags scheinen echte Pausen nicht vorgesehen zu sein. Zwischen den Unterrichtsstunden muss der Schulhof beaufsichtigt werden und natürlich gibt es da Gespräche mit einigen Schülern, die ein ausgeprägtes Sendebewusstsein an den Tag legen, und man muss sich in Streitigkeiten einmischen. Hat man keine Pausenaufsicht, hechtet man noch schnell zum Kopierer, um die Arbeitsblätter für die nächste Unterrichtsstunde zu kopieren, aber am Kopierer sind bereits mehrere Kollegen auf die gleiche Idee gekommen.

Selbst wenn es also mit dem Kopieren nicht klappt, warten im Lehrerzimmer ganz viele „Ach, wo ich dich gerade sehe …", „Hast du mal eine Sekunde (!) Zeit für mich …", „Ich hab dir da was ins Fach gelegt … guck doch mal schnell!" oder es stehen bereits findige Eltern auf dem Flur zwischen Klassenraum und Lehrerzimmer, um Sie abzufangen – meist die Eltern der Kinder mit dem ausgeprägten Sendebewusstsein. Es gibt also jede Menge zu tun und da wundert es nicht, dass die Stresswerte von Lehrkräften in den Pausen auf ihr morgendliches Maximum klettern. Dann ist natürlich nicht von Pause im Sinne des Wortes zu sprechen. Nur eine kleine Randgruppe macht es anders. Sie verkrümeln sich unbemerkt über Notausgänge, windige Nebeneingänge und vermeiden zielsicher alle Flure, auf denen Eltern oder Kollegen irgendetwas wollen würden. Sie haben ihre Arbeitsblätter schon am Vortag nachmittags kopiert, weil sie wissen, dass jetzt der Sturm auf den Kopierer wertvolle Minuten kostet, die sie nicht haben. Sind sie an ihrem Ziel angekommen, treffen sie dort, sogar außerhalb des Schulgeländes, andere Lehrkräfte, die den gleichen Weg genommen haben, und: reden über Privates, über das letzte und das nächste Wochenende oder über das, was sie so am Nachmittag noch vorhaben. Sie reden extrem selten über Schule und schalten für einen Moment so richtig ab. Sie sind extrem sozial und helfen sich gegenseitig aus, wenn z. B. einer von ihnen sein Feuerzeug vergessen hat.
Ihr Gehirn unterscheidet sich in einem kleinen Bereich, dem Nucleus accumbens, von dem der anderen Lehrkräfte. Sie sind süchtig. Sie erleben Craving, das kontinuierliche und nahezu unbezwingbare Verlangen eines Suchtkranken, sein Suchtmittel zu konsumieren. So schaffen diese Lehrkräfte es trotz aller Umstände, die es am Schulvormittag so schwer machen, „Pause zu machen", sich herauszuziehen, um zu rauchen. Verlässlich macht das Gehirn dieser Lehrkräfte eine Pause. Wir begegnen in unserer praktischen Arbeit erschreckenderweise immer wieder Lehrkräften, die angeben, erst im mittleren Lebensalter mit dem Rauchen begonnen zu haben, um sich dadurch am Schulvormittag Freiräume zu schaffen. Dies zeigt sicherlich, wie groß die Belastungen und der Wunsch nach Entspannung manches Mal sind. Natürlich stellt das Rauchen keine wirkliche Entlastung dar und bringt gesundheitliche Schädigungen mit sich. Spannend ist aber, dass diese Lehrkräfte das schaffen, was die anderen für unmöglich halten. Der wesentliche Unterschied zwischen den Rauchern und den Nichtrauchern besteht darin, dass die Raucher Pause machen müssen, ob sie wollen oder nicht, während die anderen ihr Bedürfnis nach Pause ignorieren oder unterdrücken können.
Ich möchte Sie ermutigen, Pause zu machen, den Schulhof für einen Moment zu verlassen oder in anderer Weise „abzuschalten" und dies, ohne zu Suchtstoffen greifen zu müssen. Dazu ist gerade im Training dieser neuen Verhaltensweise einige Disziplin notwendig, aber auch Ihr Gehirn kann sich an

diese kleinen Belohnungen gewöhnen und lernen, sie einzufordern, wenn auch niemals so strikt und unnachgiebig, wie das Gehirn eines Süchtigen es vermag. Mir geht es dabei darum, Ihnen deutlich zu machen, dass Sie sich diese Pausen ganz bewusst nehmen müssten, denn anders wird und kann es im System Schule derzeit nicht funktionieren. Deshalb ist das bewusste Pausemachen eine Aufgabe, die eine Basiskompetenz der Selbstfürsorge darstellt.

Fazit: Bewusste Pausen im Schullalltag sind möglich und ein wichtiger Beitrag Ihrer Selbstfürsorge. Sie müssten sie nur schaffen wollen.

Aktive Pausen im Alltag

Entspannung während des Arbeitstages blockiert (im Sinne der Gegenkonditionierung) wechselseitig Angst und Anspannung. Machen Sie Entspannung zu einem Teil Ihrer Arbeit. Auch Ihre Schüler werden davon profitieren. Neben der bewussten Entspannung können Sie Stress auch aktiv durch Bewegung und ausgleichende Körperhaltungen entgegensteuern. Ausführlicher beschrieben sind die Hintergründe in Kapitel 3. Hier möchte ich Ihnen einige konkrete Anregungen an die Hand geben:

Gesunde Formen der Regeneration am Schulvormittag

Dazu gehören z. B. …

- ✓ ein gesunder Snack, den Sie mit Liebe zu Hause vorbereitet haben und auf den Sie sich bereits freuen. Dies kann verzehrfertig zubereitetes Obst sein, ein besonderer Tee, den Sie immer zur gleichen Uhrzeit genießen o. Ä. – wichtig ist, daraus ein Ritual zu machen und dieses zu Ihrer professionellen Routine werden zu lassen.
- ✓ ein Spaziergang in der großen Pause, bei dem Sie beobachten, wie sich die Natur im Laufe des Jahres verändert.
- ✓ ein Gespräch mit einem lieben Kollegen, für das Sie im Vorfeld verabreden, dass Sie über Privates statt über Schule reden. Machen Sie auch das zu Ihrem Ritual.
- ✓ ein Anruf bei einer geliebten Person. Vielleicht braucht Ihre beste Freundin zur gleichen Zeit eine kleine Pause und hat Lust auf einige Minuten Austausch. Vielleicht reicht auch eine SMS.
- ✓ eine Achtsamkeits- oder Entspannungsübung

Gesunde Formen der Regeneration während der Arbeitszeit zu Hause

Dazu gehören z. B. …

- ✓ eine Praline, nach jeder dritten fertig korrigierten Klassenarbeit. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit zum Genießen dieser Praline. Schmecken Sie alle Nuancen heraus. Erinnern Sie sich an die Genussregeln aus Kapitel 3. So trainieren Sie ganz nebenbei Ihre selbstfürsorgliche Achtsamkeit.
- ✓ ein Gespräch mit Familienmitgliedern oder ein Telefonat (denken Sie an eine Zeitbegrenzung und teilen Sie diese Ihrem Gegenüber zu Beginn des Gesprächs mit).
- ✓ ein Heißgetränk, welches genau für diesen Moment reserviert ist, z. B. ein Marzipan-Cappuccino, der sich leicht zubereiten lässt und als Erholungs- und Belohnungsritual dient.
- ✓ eine definierte Zeit, zu der Sie in Ihrem Lieblingssessel entspannen.
- ✓ das Dehnen der Muskeln und Bänder als Ausgleich für das Sitzen am Schreibtisch.

Oder Sie bleiben am Computer sitzen und gehen auf www.donothingfor2minutes.com oder www.calm.com.

Neben diesen kleineren Pausen für zwischendurch können Sie natürlich auch längere Pausen bewusst sebstfürsorglich gestalten:

Anregungen zur Regeneration in größeren Pausen

- ✓ Entspannung für Körper und Seele: Gönnen Sie sich eine Massage und vereinbaren Sie dafür feste Termine. Massagen wirken durch die Berührung ausgleichend auf unser Hormonsystem. Eine Gesichtsmassage können Sie jederzeit selbst bei sich durchführen. Vielleicht möchten Sie auch lieber einen festen Termin zum Schwimmen oder für die Sauna haben? Entscheiden Sie selbst, was Ihnen guttut!
- ✓ Liegekur: Gestatten Sie sich eine private Liegekur. Nehmen Sie sich 14 Tage Zeit für eine besondere Auszeit im Alltag – möglichst täglich. Im besten Fall wählen Sie ein möglichst langes Zeitintervall bis zu einer Stunde und legen Sie sich bequem auf eine Liege – ohne irgendetwas anderes nebenbei zu tun (auch nicht zu schlafen). Beobachten Sie einfach Ihre Gedanken, wie die Wolken am Himmel. Bewerten Sie nichts (vgl. Übung auf S. 23 f.).

Wenn Sie sich mit warmen Decken und Wärmflasche versorgen, kann die Liegekur im ganzen Jahr draußen stattfinden. Die Liegekur wird in Psychosomatischen Kliniken mit großem Erfolg angewendet. Sie werden allerdings möglicherweise feststellen, dass Sie bereits nach kurzer Zeit unruhig werden. Damit zeigt Ihnen Ihr Körper, wie sehr er unter Anspannung ist und wie sehr Ihre inneren Antreiber (vgl. Kapitel 2) verrücktspielen. Versuchen Sie, gerade wenn es Sie unruhig macht, die private Liegekur mit anfangs kurzen Zeitfenstern fortzusetzen und sie mit einer inneren Erlaubnis zu begleiten.

✓ Erholsames Alleinsein: Nach anspruchsvollen Arbeitstagen mit vielen Interaktionen entsteht gerade bei Lehrkräften ein großes Bedürfnis danach, allein zu sein – nicht zu reden, nichts zu hören, nichts zu geben … Es ist wenig sinnvoll, sich trotz dieses Bedürfnisses unter Menschen (z. B. die Familie) zu begeben. Zu Hause warten nach dem Schulvormittag gleich die nächsten Anforderungen auf Sie. Planen Sie lieber eine Aktivität, die Sie ganz allein durchführen können, bevor Sie nach Hause kommen.
Wie wäre es mit einem Spaziergang durch den Wald oder am Wasser? Das Zeitfenster muss nicht groß sein. Vielleicht reichen 15 Minuten, um einen ganzen Nachmittag neu, anders, entspannter zu erleben.



Schnell notiert: Meine Pausen im Alltag

Nehmen Sie sich hier die Zeit und den Platz, Möglichkeiten zum „Pausemachen" für sich zu ergründen. Welche Pausen wären für Sie erholsam?
Für mich passende Pausen am Schulvormittag:

➔ .....

➔ .....

➔ .....

Für mich passende Pausen während der Arbeit zu Hause:

➔ .....

➔ .....

➔ .....

➔

Abb. Füller © Norbert Höveler

Längere Pausen, die mein Ritual der Entspannung innerhalb der Woche sind:

➔ .....

➔ .....

➔ .....

Überlegen Sie einmal: Wann waren Sie das letzte Mal wirklich volle 24 Stunden allein? Wäre das etwas für Sie? Warum oder warum nicht? Lassen Sie Ihre berufliche Rolle hinter sich und fahren Sie ganz allein für ein bis zwei Tage oder sogar länger zur „privaten Einkehr" weg. Manche von uns brauchen für das Alleinsein eine Anleitung. Im Kloster finden Sie dazu z. B. die Möglichkeit. Viele Klöster haben sich auf Besucher eingestellt und manche bieten spezielle Programme für Lehrkräfte an.

Fazit: Durch die Strukturierung des Alltags mit kleinen Pausen zur Regeneration schaffen Sie einen Ausgleich zur angespannten Zeit des Arbeitens und sorgen selbstfürsorglich für sich. Dafür gibt es zahlreiche Möglichkeiten – suchen Sie die für Sie geeigneten aus und nutzen Sie sie!

Auszeiten als Zeiten der Erholung

Es scheint Dinge zu geben, die uns evolutionär so entspannen, dass sie einfach der Mehrzahl der Menschen guttun. Sei es das Beobachten von (Haus-)Tieren, z. B. frei laufenden Hühnern im Garten, das Sitzen vor dem Feuer oder Ofen oder die Betreuung kleiner Kinder im selbst versunkenen Spiel – alles davon könnten die meisten von uns stundenlang machen und dabei tief entspannen und dennoch konzentriert sein (vorausgesetzt allerdings, Sie sind nicht schon chronisch so gestresst, dass jede Ruheaktivität Unbehagen auslöst). Genauso gibt es Dinge, die Sie als Kind vielleicht gern getan haben und die Ihnen ein Gefühl von Geborgenheit und gleichzeitiger Freiheit vermittelt haben. Um langfristig hohe Leistungen abrufen zu können, sind solche Inseln der Entspannung und des „Abschaltens" ganz essenziell und sollen deshalb an dieser Stelle thematisiert werden.