



„Atempause“ für Lehrerinnen und Lehrer

Im Interview mit Christina Leser (Geschäftsführerin von Casa Medica) spricht Schulleiter, Autor und Fortbildner Carsten Bangert über das im August 2019 stattfindende ganzheitliche Seminar „Atempause“.

Herr Bangert, Sie befassen sich mit „Gesundheit und Zufriedenheit im Lehrberuf“. Wie hängen diese beiden Themen zusammen?

Aktuelle Studien zur Gesundheit von Lehrer/innen haben gezeigt, dass lediglich etwa 17 Prozent aller Lehrerinnen und Lehrer wirklich gesund sind. Besorgniserregende 30 Prozent aller Pädagogen/innen zeigen bereits psychosomatische Belastungssymptome eines Burnout oder einer Depression. Weitere 20 Prozent sind akut gefährdet, da sie sich über einen längeren Zeitraum selbst überfordern, mehr geben als sie sollten und häufig auch zu perfektionistisch an ihre Arbeit herangehen. Es gelingt ihnen kaum noch abzuschalten. Die Ferien oder auch Wochenenden reichen nicht mehr aus, um die „persönlichen Batterien“ aufzutanken. Die Kollegen/innen grenzen sich persönlich nicht ab und es fällt ihnen schwer, auch nach Feierabend richtig abzuschalten. Sie fühlen sich erschöpft, schlafen schlecht und haben oft Magenprobleme. Schulische Themen kreisen ständig im Kopf.

Doch es gibt auch eine gute Nachricht:

Dieser Zustand ist veränderbar. Es gibt wirksame Strategien, mit denen es gelingen kann, den Schulalltag wieder zufriedener und gesünder wahrzunehmen und hinreichende Widerstandsressourcen aufzubauen.

Die Wissenschaft hat gezeigt, dass eine hohe Korrelation zwischen persönlichen Überzeugungsmustern und physischer bzw. psychischer Gesundheit besteht. Zufriedene Lehrer/innen

sind seltener krank und weniger angespannt. Schüler/innen arbeiten lieber und effektiver mit ihnen zusammen.

Welche Bedeutung haben Gesundheit und Zufriedenheit für die Schule?

Psychisch ausgeglichene Lehrkräfte sind die Grundbedingung für erfolgreichen, guten Unterricht und eine lernförderliche, wertschätzende zwischenmenschliche Beziehung zwischen Lehrern/innen und Schülern/innen, aber auch zwischen Schulleitungen und Kollegien.

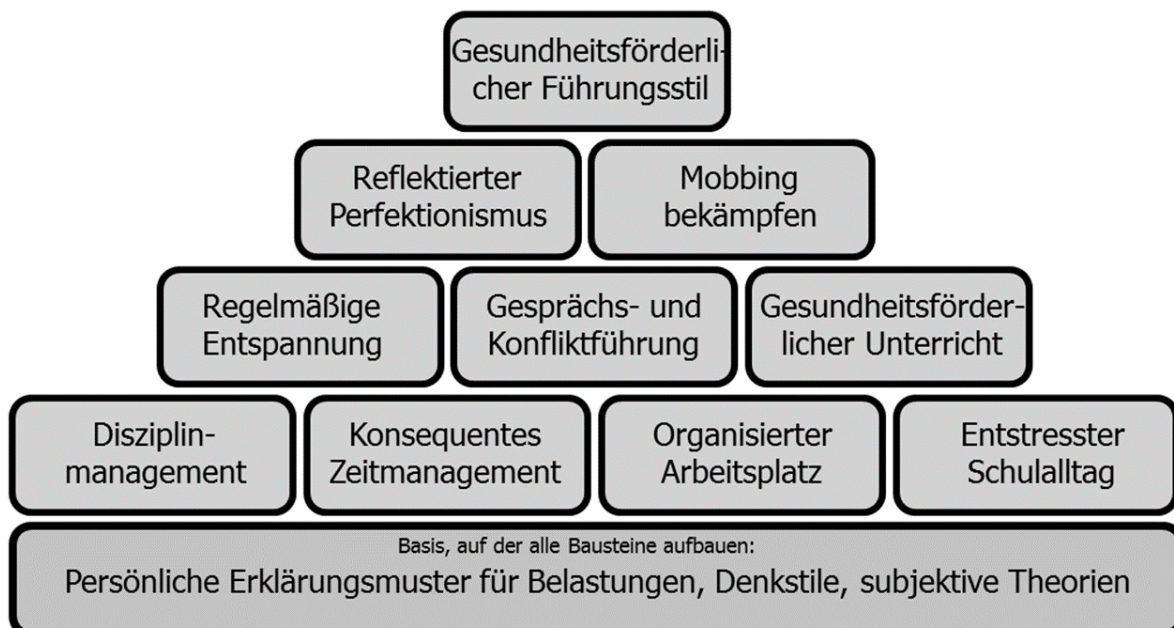
Wenn Lehrer/innen sich ihrer Rolle bewusst sind, wenn es ihnen gelingt, in Balance zu arbeiten, sich regelmäßig zu entspannen, ihren Perfektionismus bewusst zu dosieren und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und dabei Gelassenheit und Zufriedenheit auszustrahlen, bleibt ihnen die notwendige Zeit und Energie für eine wertschätzende Klassenführung und eine zielorientierte Unterrichtsentwicklung. Zufriedene, ausgeglichene Lehrer/innen agieren überlegter, reflektierter und professioneller.

Wie können Lehrer/innen ihren Schulalltag gesünder und zufriedener gestalten?

Zunächst ist es wichtig, dass Lehrer/innen auf sich selbst achten und sich sowie ihr Handeln regelmäßig selbst reflektieren. Doch bleibt leider während des Schulalltags nicht die Zeit für eine Beschäftigung mit sich in einer förderlichen Atmosphäre.

Aus diesem Grund bin ich davon überzeugt, dass ein zweitägiges Seminar, das man alleine oder auch mit vertrauten Kollegen/innen besuchen kann, genau den angemessenen Rahmen bietet für eine wertvolle Auseinandersetzung mit der persönlichen Lebenssituation.

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Weiterbildung der Pädagogischen Hochschule Heidelberg habe ich vor einigen Jahren nach einer umfassenden Analyse der Belastungsfaktoren von Lehrkräften das Konzept des „Aktiven Selbstmanagements“ entwickelt:



10 Bausteine aktiven Selbstmanagements

Die Beschäftigung mit diesen Aspekten, aber auch ein Blick auf persönliche Lebensziele, persönliche Überzeugungsmuster und Erklärungsstile kann dazu beitragen, dass die Teilnehmer/innen des Seminars wieder mehr persönliche Zufriedenheit und auch Gesundheit erfahren.

Dabei ist es meine Überzeugung, dass wir permanent an uns arbeiten müssen, um gesünder und zufriedener zu leben. Meine Auffassung sehe ich unterstützt in den Worten des erfahrenen Lehrerausbilders Reinhold Miller:

„Die Verantwortung für mein Wohlfühlen trage ich selbst, und ich kann sie nicht auf *die* Schule, auf *die* Kollegen/innen, auf *den* Schulleiter, auf *die* Behörden, auf *die* Bürokratie abwälzen. [...] Lange Zeit wollte ich die Ursachen von Schwierigkeiten und Störungen beseitigen und deshalb andere verändern, damit alles stimmig werden sollte: Die anderen müssen in *mein* Puzzle passen, nicht umgekehrt! Ich habe inzwischen gelernt, dass letztlich nur ich mich ändern und bei mir etwas verändern kann. [...] Ich möchte nicht im ‚Wartezimmer des Lebens‘ sitzen und warten, bis ‚es‘ schon wieder wird oder bis ‚es‘ besser geht, sondern ich möchte für mich - und dadurch auch für andere - etwas tun. Das ist eine, das ist *meine* Chance.“

Warum bieten Sie das Seminar „Atempause“ gerade im Hause Casa Medica an?

Casa Medica ist der ideale Ort für ein ganzheitliches Seminar wie die „Atempause für Lehrer/innen“. Das Naturheilsanatorium mit den zahlreichen Angeboten der Entspannung, der wohltuenden Natur und den vollwertigen Ernährungsangeboten ermöglicht eine kurze „Auszeit“ vom Schulalltag. Die moderne Salzgrotte, ein Saunaaufenthalt, eine Wanderung in das Trienzbach- oder Elztal schaffen die notwendige körperliche Ausgeglichenheit, um sich den Themen der persönlichen Weiterentwicklung widmen zu können. Dabei kann auch das Kennenlernen einer Kurzentspannungstechnik oder die Anwendung der beliebten Dauerbrause aus der Danter-Quelle die Teilnehmer/innen in einen angenehmen Ruhezustand versetzen, der Körper und Geist entspannt.

Verraten Sie uns nicht zu viel, aber was hat Ihr Seminar mit Affen zu tun?

In meinem Seminar arbeite ich u.a. mit vier Bildern – Kieselsteinen, Affen, einer Peitsche und dem General. Diese dienen dazu, dass die Seminarteilnehmer/innen sich auch noch Monate nach dem Seminar an die Kernaussagen erinnern werden. Ich verspreche Ihnen, die Affen werden Sie definitiv nicht vergessen! Die Theorie des „Monkey Managements“ geht zurück auf William Oncken und erschien zum ersten Mal im Jahr 1974 im Harvard Business Review.

Was nehmen die Teilnehmer des Seminars konkret für den schulischen Alltag mit?

In meinem Seminar biete ich Denkanstöße, Methoden und Modelle zur Selbstreflexion an. Die Teilnehmer/innen lernen die zehn Bausteine aktiven Selbstmanagements näher kennen und erarbeiten sich möglicherweise Antworten auf folgende vier Fragen:

- Was ist mir persönlich wirklich wichtig?
- Warum übernehme ich häufig Aufgaben von anderen, die eigentlich nicht meine Aufgaben sind?
- Was treibt mich an? Welche unbewussten Überzeugungen und Haltungen bestimmen mein Handeln?
- Wie gelingt es mir, effizienter und gleichzeitig gesundheitsförderlicher zu arbeiten?

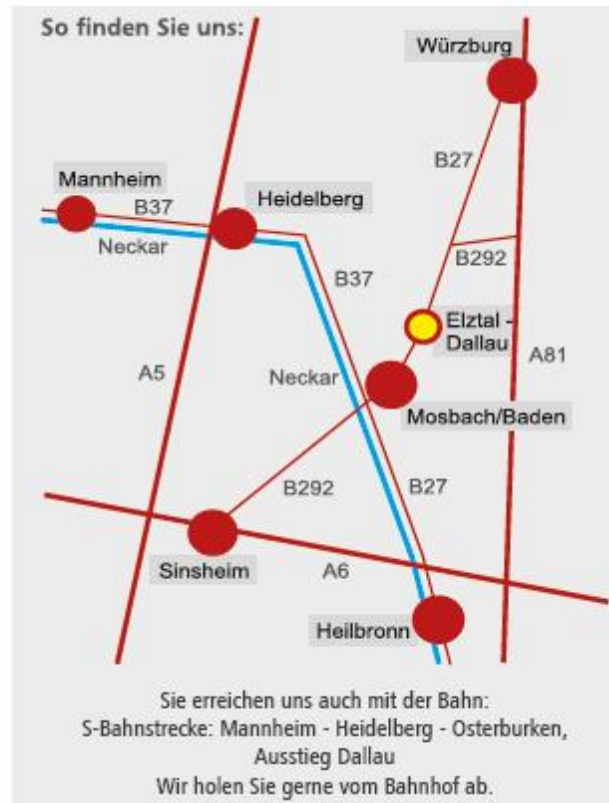
Frau Leser, die ergänzenden Angebote von Casa Medica zur Entspannung, zur vollwertigen Ernährung und Bewegung machen das Seminar zu einer ganzheitlichen Erfahrung. Ich bedanke mich sehr für Ihre Bereitschaft, Ihr Haus für dieses Seminar zu öffnen.

Die „Atempause für Lehrer/innen“ wird eine kurze Auszeit bieten zum Kraft schöpfen, Durchatmen und „Batterien“ aufladen. Die Teilnehmer/innen werden nach diesen zwei Tagen gestärkt in die Sommerferien gehen können.



DAS NATURHEILSANATORIUM
CHRISTINA LESER

Obere Augartenstraße 36
74834 Elztal-Dallau



Buchen Sie Ihre Teilnahme unter:

Tel.: 06261 8 00 00

Wir freuen uns auf Ihren Anruf

www.casamedica.de

