



Wohlfühlen

„Man sollte alle Tage wenigstens ein kleines Lied hören,
ein gutes Gedicht lesen, ein treffliches Gemälde sehen und,
wenn es möglich zu machen wäre, einige vernünftige Worte sprechen.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

Ein Trend geistert seit geraumer Zeit durch unsere Leistungsgesellschaft: das Achtsamkeitstraining. Längst ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass es gut für uns ist und viel zum Positiven verändern kann. Ich werde jetzt an dieser Stelle aber nicht aufzeigen, wie diese Methode funktioniert – dazu gibt es Experten, theoretische Literatur und Kursangebote. Aber ich stelle in aller Knappheit dar, was diese Methode ausmacht und biete dann eine Reihe von kleinen, alltagstauglichen Achtsamkeitsübungen an. Der eine oder andere Gedanke mag zunächst vielleicht banal erscheinen und Sie mögen sich fragen, was genau jetzt neu und bahnbrechend sein soll. Aber es sind bestimmt Impulse dabei, die Ihrer Seele guttun. Probieren Sie es aus!

Achtsamkeit

„Genaugenommen leben sehr wenige Menschen in der Gegenwart,
die meisten bereiten sich gerade vor, demnächst zu leben.“
(Jonathan Swift)

Achtsamkeit bedeutet eigentlich nichts anderes als Aufmerksamkeit. Im Mittelpunkt steht das Bestreben, im Hier und Jetzt zu leben, die Gegenwart so anzunehmen, wie sie gerade ist und das zu genießen oder zumindest bewusst zu erleben. Steigen Sie aus Ihrem Gedankenkarussell aus und betrachten Sie die Welt mit offenem Blick. Das muss nicht zwingend in der Natur oder in anderer schöner Umgebung geschehen, das können Sie auch am Kopierer tun. Genießen Sie den Augenblick des Wartens und quälen Sie sich nicht mit den Gedanken an die letzte Stunde oder an das, was kommt. Akzeptieren Sie auch den Papierstau und die damit aufkommende Hektik und üben Sie Nachsicht mit dem Kollegen, der wieder einmal die Arbeitsblätter der ganzen Woche auf einen Schlag zu kopieren scheint und nicht merkt, dass es kurz vor 8 Uhr ist und nicht jeder die erste Stunde frei hat.

Es gibt mittlerweile unzählige Studien, die belegen, dass Achtsamkeitstraining dazu beiträgt, das Stressempfinden zu reduzieren. Außerdem kann es sich positiv auf die eigene Stimmung und die Schlafqualität auswirken. In der heutigen, schnelllebigen Zeit, in der nicht nur die Lehrer von Termin zu Termin hetzen müssen und Multitasking in aller Munde ist, tut bewusstes Innehalten jedem gut. Durch Acht-





samkeitsübungen können Sie Ihren Alltag entschleunigen und lernen, das Glück in einfachen Dingen zu finden.

Übrigens: Es wird immer wieder von politischer Seite her überlegt, Achtsamkeit als Lerninhalt in die Lehrpläne aufzunehmen. Das wäre meiner Ansicht nach etwas, wofür es sich einzutreten lohnt. Im Gegensatz zum Drang nach Selbstdarstellung und Selbstbestätigung, der gerade durch die sozialen Medien immer mehr in den Schüleralltag rückt, wäre dies sicher ein fortschrittlicher und wünschenswerter Ansatz. Und bevor Sie loslegen noch ein Tipp der Autorin Ruby Wax, die nach mehreren Depressionen die Achtsamkeitstherapie für sich entdeckt hat: *„Sagen Sie nie: ‚Ich müsste achtsamer sein,‘ denn schon, wenn Sie merken, dass Sie unachtsam sind, ist das ein Schritt in die richtige Richtung.“*

Selbstachtsamkeit

„Du hast nicht Stress, weil du so viel zu tun hast, sondern weil du die verkehrten Entscheidungen triffst.“
(Tony Crabbe)

Diese Erkenntnis vermittelt der Berufspsychologe und Autor Tony Crabbe seinen Lesern. Also treffen Sie die richtigen Entscheidungen ganz persönlich und leben Sie mit diesen Entscheidungen viel entspannter und weniger gestresst. Das gilt insbesondere für Ihr Berufsleben. Über die Wichtigkeit von Gelassenheit und Ausgleichlichkeit im Lehrerberuf habe ich schon gesprochen. Ich möchte dieses Thema hier aber noch einmal aufgreifen, um Ihnen Tipps an die Hand zu geben, wie Sie Antennen entwickeln können, die Sie Belastungsfaktoren erkennen und verändern lassen.

- **Resilienz – das psychische Immunsystem:** Als resilient werden in der Psychologie Menschen bezeichnet, die seelisch in der Lage sind, (Lebens-)Krisen ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen und schon in kurzer Zeit wieder zur Hochform aufzulaufen (vgl. Duden). Statt hilflos das eigene Leben zu betrachten, beschreibt Resilienz die Kraft, weiterzumachen und sich den Herausforderungen aufs Neue zu stellen. Wer über die Bedeutung der Resilienz für die Traumabewältigung in der Verhaltensforschung etwas wissen möchte, dem seien die zahlreichen Bücher und Internetseiten ans Herz gelegt, die es mittlerweile zu diesem Thema gibt.





Ich greife hier an dieser Stelle die „Anleitung zum Erlernen von Resilienz“ auf, welche die amerikanische Psychologinnenvereinigung formuliert hat. Diese gibt unter anderem folgende Ratschläge:

- Akzeptieren Sie den Wandel als etwas, das zum Leben gehört.
 - Betrachten Sie Krisen nicht als unüberwindbare Probleme.
 - Glauben Sie an Ihre (realistischen) Ziele und Ihr Können.
 - Treffen Sie aktiv Entscheidungen und verlassen Sie die Opferrolle.
 - Sehen Sie die Dinge aus einer langfristigen Perspektive.
 - Bauen Sie soziale Beziehungen auf.
 - Achten Sie auf sich selbst.
 - Denken Sie positiv über sich.
 - Trainieren Sie situationsangemessenes, realistisches Denken, damit Ihre Emotionen gemäßigt, angemessen und zielführend bleiben.
 - Tauschen Sie beispielsweise den Gedanken „Ich muss immer und unter allen Umständen kompetent handeln“ aus durch „Ich handle gerne kompetent und wünsche, dass es mir recht oft gelingt“.
- **Proaktive Grundhaltung – handeln Sie selbstbestimmt:** Machen Sie sich eine proaktive Grundhaltung zu eigen, damit Sie auch in schwierigen Situationen aktiv und zielgerichtet handeln können. So erkennen Sie vorhandene Spielräume und können diese effektiv nutzen. Aber wie soll das funktionieren? Auch hier gibt es – wie meist – eine ganze Menge Fachliteratur. Einen kleinen Einblick bekommen Sie auch von mir: Blickt man in den Duden, so findet man folgende Definition für das Mode-Adjektiv „proaktiv“: *„durch differenzierte Vorausplanung und zielgerichtetes Handeln die Entwicklung eines Geschehens selbst bestimmend und eine Situation herbeiführend“*. Damit ist aber nicht einfach die Losung „werden Sie aktiver“ gemeint, das wäre zu kurz gegriffen. Es geht um eine Geisteshaltung, die sich sowohl im Handeln als auch in der Kommunikation zeigt. Konkret bedeutet dies, dass Sie für herausfordernde Situationen immer mehrere Szenarien bereithalten und bei der Planung bedenken. Ergreifen Sie die Initiative, scheuen Sie sich nicht, Entscheidungen zu treffen und meistern Sie so auch schwierige Umstände souverän. Sie sind Herr der Lage!

Probier's mal

Im Vorfeld hilft es, die Gedanken an die bevorstehende – vielleicht in vielerlei Hinsicht knifflige – Situation positiv zu formulieren. Ersetzen Sie ein „Ich bin nicht sicher, ob das klappt“ durch ein „Das wird sicher klappen“. Sie stimmen mir bestimmt zu, dass auch der Gedanke „Ich will diese Aufgabe noch vor dem Feierabend erledigt wissen, damit ich entspannt ins Wochenende gehen kann“ viel entspannter klingt und fröhlicher stimmt als ein gehetztes „Ich muss noch schnell diese Aufgabe erledigen“.

In diesem Sinne: Handeln Sie positiv eingestimmt und selbstbestimmt!





Seelenschmeichler

„Treat yourself as you would treat a good friend.“
(Kristin Neff)

- Die Autorin Kristin Neff hat das Wort „Self-Compassion (Selbstmitgefühl)“ geprägt und berichtet in ihren Publikationen darüber. Eine der Kernthesen sehen Sie oben. Kristin Neff möchte, dass wir uns selbst mögen und gut zu uns sind.
- Rituale tun wohl: Machen Sie regelmäßig Achtsamkeitsübungen, Yoga, meditieren Sie oder gehen Sie zum Sport. Wichtig dabei ist, sich für kurze Zeit aus dem Alltagstrott zurückzuziehen.
- Mit Nichtstun tut man viel. Denken Sie auch mal an nichts und Sie bekommen einen Moment geschenkt, in dem Sie ganz einfach im Augenblick existieren. Ihre seelische Gesundheit wird es Ihnen danken.
- Rufen Sie sich ins Gedächtnis, was Sie gestern glücklich gemacht hat. Eine Studie der Universität Hertfordshire hat ergeben, dass derjenige, der sich regelmäßig auf das Glück von gestern konzentriert, eine optimistischere Einstellung bekommt. Indem man nämlich über die schönen Momente nachdenkt, bekommen auch in der Gegenwart die Dinge mehr Aufmerksamkeit, die das Leben lebenswert machen. So bauen Sie sich quasi einen Speicher positiver Erinnerungen auf, aus dem Sie immer wieder schöpfen können.



Probier's mal

Eine Variante für die Schule: Notieren Sie nach jedem Schultag ein Ereignis oder einen Augenblick, in dem Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz im jeweiligen Augenblick waren und der erfreulich verlaufen ist.

- Malen versetzt Körper und Geist in erstaunliche Ruhe. Nicht umsonst sind Ausmalbücher auch für Erwachsene mittlerweile Bestseller. Also malen, zeichnen, doodeln Sie, was das Zeug hält, und genießen Sie dabei die Entspannung. Und wenn Sie der Meinung sind, nicht malen zu können, dann halten Sie es wie Vincent von Gogh, der sagt: *„Wenn eine innere Stimme dir sagt, du kannst nicht malen, dann male einfach drauflos, und die Stimme wird verstummen.“* Und noch ein Tipp: Zeichnen Sie achtsam, indem Sie versuchen, alle Details zu entdecken. So nehmen Sie Gegenstände, die Sie abzeichnen, in ganz neuen Dimensionen wahr und werden, je häufiger Sie üben, auch immer besser.
- Mark Williams, britischer Professor für klinische Psychologie und Achtsamkeitsexperte ist der Meinung, dass wir uns viel zu wenige schöne Momente im Leben gönnen. In stressigen Phasen verschieben wir beispielsweise Musikstunden, Zeichnen, Treffen mit Freunden oder Tanzabende auf unbestimmte Zeit. So verlieren wir aber noch mehr Energie. Genießen wir hingegen gerade in Zeiten





hoher Belastung bewusst Augenblicke der Muse, laden wir unsere Akkus wieder auf.

- Glaubt man dem Philosophen Joep Dohmen, dann hat Freundschaft drei Komponenten: Beschützen, Einwirken und Teilen. Denken Sie einmal am Tag an einen guten Freund und genießen Sie Ihr Glück. Der Philosoph sagt nämlich auch, dass ein Mensch ohne guten Freund auch einer ohne Glück ist. Untersuchungen haben außerdem gezeigt, dass Menschen mit vielen Freunden eine höhere Schmerztoleranz haben. Soziale Interaktion steigert die Endorphin-Aktivität im Gehirn. Das erzeugt einen Wohlfühlfaktor, wenn wir die Freunde treffen. Diese Endorphine sorgen auch dafür, dass Menschen mit einem großen sozialen Netzwerk Schmerzen besser ertragen können.
- Geteilter Stress ist übrigens auch halber Stress. Das haben Wissenschaftler der USC Marshall School of Business herausgefunden. Am besten sprechen Sie mit Leuten, die in ähnlichen Situationen sind. Diese können vergleichbare emotionale Reaktionen zeigen und Sie haben somit das Gefühl, mit Ihren Problemen nicht allein dazustehen.
- Treten Sie bei anstehenden Konflikten oder aufkeimender Wut – sei es im Kontakt mit Schülern, Kollegen, Eltern oder auch im Privaten – (imaginär) einen Schritt zurück und reagieren Sie sehr freundlich (aber bestimmt).
- Hören Sie auf Ihren Körper: Die Konzentration ist dahin, der Rücken schmerzt und der Kopf ist schwer? Dann nehmen Sie dieses Bedürfnis ernst und sorgen Sie für Entspannung und Ruhe. Es geht um Sie und Sie sind es wert, dass Sie sich um sich selbst kümmern. Im Laufe der Zeit schaffen Sie es bestimmt, „Antennen“ zu entwickeln, die Ihnen signalisieren, wann Sie einen Gang zurückschalten müssen. Nehmen Sie diese Signale ebenfalls ernst, sagen Sie auch mal Termine ab und schonen Sie sich. Ihr Geist wird es Ihnen danken.
- Der buddhistische Mönch und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh hat Atemübungen entwickelt, die helfen, bewusst und mit Freude zu atmen, dadurch zu entspannen und im Augenblick anzukommen. Alle Positionen sollten Sie langsam viermal wiederholen.
 1. Stellen Sie sich ruhig hin und lassen Sie Ihre Arme nach unten hängen. Heben Sie nun Ihre Arme gestreckt und mit den Handflächen nach unten vor dem Körper langsam hoch und atmen Sie dabei ein. Lächeln Sie, atmen Sie aus und lassen Sie dabei Ihre Arme wieder sinken.
 2. Stellen Sie sich ruhig hin und legen Sie die Handflächen vor dem Körper aneinander, ähnlich der bekannten „Raute“. Atmen Sie ein und führen Sie die Arme gestreckt nach vorne – die Handflächen schauen sich an – und dann nach oben, bis sie ausgestreckt sind. Lächeln Sie und lassen Sie die Arme beim Ausatmen langsam in die Ausgangsposition sinken.





3. Stellen Sie sich ruhig hin und legen Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach unten auf Ihre Schultern. Atmen Sie ein und strecken Sie Ihre Arme gleichzeitig nach rechts und links aus. Lächeln Sie und führen Sie während des Ausatmens Ihre Arme wieder langsam zurück in die Ausgangsposition.
4. Stellen Sie sich ruhig hin und lassen Sie Ihre Arme nach unten hängen. Die Handflächen liegen aneinander. Führen Sie Ihre Arme nach vorne und dann nach oben über den Kopf. Atmen Sie tief ein und öffnen Sie Ihre Arme nach beiden Seiten. Lächeln Sie, atmen Sie langsam aus und führen Sie Ihre Arme in einer Kreisbewegung nach unten zur Ausgangsposition. Achten Sie darauf, dass die Bewegungen fließend sind.
5. Stellen Sie sich ruhig hin und lassen Sie Ihre Arme neben dem Körper herunterhängen. Atmen Sie aus, beugen Sie Ihren Oberkörper langsam hinunter, die Arme bleiben dabei weiterhin hängen. Kommen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück, strecken Sie Ihre Arme dann nach oben aus und atmen Sie dabei tief ein.

Körperschmeichler

„Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
(Teresa von Avila)

Viele meiner Kolleginnen, mit denen ich mich über Möglichkeiten der Stressreduktion, Lehrgesundheit und Wohlfühlfaktoren unterhalten habe, waren der Meinung, dass es ohne regelmäßige Bewegung und Sport nicht möglich sei, gesund, lebensfroh und auch geistig fit zu bleiben. Das ist natürlich keine neue Erkenntnis. Dennoch hat es mich positiv überrascht, wie viele Damen im besten Alter sportlich aktiv sind. Die Bandbreite reicht von Ausdauersport wie Joggen und Walken über Yoga und sämtliche fernöstliche Körperertüchtigungen bis hin zum fast täglichen Besuch im Fitnessstudio, um Kraftübungen zu absolvieren. Natürlich hat auch der traditionelle Lehrersport, wo oft klassische Teamsportarten wie Basketball oder Fußball gespielt werden, nach wie vor Konjunktur. Vielleicht sind Sie nun aber selbst schon lange in einem Verein oder in einer anderen Sportgruppe aktiv und haben keine Kapazitäten mehr, um etwas Neues auszuprobieren. Oder aber Sie sind noch unsicher, welche Sportart für Sie die richtige ist. In diesem Fall gilt:

- Wozu haben Sie spontan Lust? Wenn die Hürde, wie zum Beispiel die Anfahrt, gering ist und die emotionale Beziehung hoch, sind die Voraussetzungen gut, auch Spaß zu haben und dabeizubleiben.





- Gibt es eine Sportart, die Sie in Ihrer Jugend ausgeübt haben, und die Sie wieder aufnehmen möchten?
- Was machen Ihre Freunde, Kollegen, Nachbarn? Vielleicht können Sie sich jemandem anschließen und sich gegenseitig motivieren, am Ball zu bleiben.

Probier's mal

Studien haben ergeben, dass man pro Woche mindestens 150 Minuten intensive körperliche Bewegung braucht. Am besten verteilt man das auf die einzelnen Tage, dann sind es beispielsweise an fünf Tagen jeweils 30 Minuten. Im Garten arbeiten oder mit Kindern spielen zählt übrigens auch.



Im Anschluss habe ich für Sie kleine feine Anregungen, die fürs Erste schon ganz einfach Verspannungen lösen, die Konzentrationsfähigkeit verbessern und den Geist frei machen.

Yoga-Übungen fürs Arbeitszimmer

„Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper,
sodass der Garten wachsen kann.“
(Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar)

Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, einer der bekanntesten Yogalehrer der Welt, beschrieb so die Wirkung seines Iyengar-Yogas, welches sich durch folgende Aspekte auszeichnete: Technik, Dauer, Sequenz. Ich möchte keinen artistischen Yogi aus Ihnen machen, sondern hier kleine Positionen zeigen, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen und problemlos zwischen Korrekturen, Unterrichtsvorbereitung oder Verwaltungstätigkeiten eingeschoben werden können:

- **Mondatmung:** Setzen Sie sich bequem mit möglichst geradem Rücken hin. Atmen Sie nur durch das linke Nasenloch ein, das rechte halten Sie dabei mit einem Finger geschlossen. Wechseln Sie das Nasenloch, verschließen Sie das linke und atmen Sie lang und gleichmäßig durch das rechte Nasenloch aus.
- **Kopfdrehung:** Schließen Sie die Augen und lassen Sie Ihr Kinn auf die Brust sinken. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern frei und entspannt sind und machen Sie eine langsame Kopfdrehung nach links. Drehen Sie Ihren Kopf sachte zurück und wiederholen Sie die Drehung auf der anderen Seite. Machen Sie diese Übung drei bis fünf Mal in jede Richtung.
- **Dehnung des Rückens:** Sie stellen Ihre Füße flach auf den Boden und legen beide Hände auf die Knie. Achten Sie darauf, dass die Schultern und die Hände eine Linie bilden und die Knie hüftbreit aufgestellt sind. Beim Einatmen gehen Sie in ein Hohlkreuz und blicken zur Decke. Beim Ausatmen beugen Sie sich nach

