

# Infobrief

für Lehrkräfte / pädagogische Fachkräfte  
Schulpsychologie / Standort Lüneburg

28.01.2021

## Selbstfürsorge

Bei der Sicherheitsanweisung im Flugzeug fordert die Flugbegleitung dazu auf, bei einem Druckabfall zuerst eine Sauerstoffmaske auf dem eigenen Gesicht zu platzieren, bevor man hilfebedürftigen Personen die Maske aufsetzt. Nur, wer für sich selbst sorgt (und bei Bewusstsein bleibt), kann auch für andere sorgen. Wir können unsere körperlichen und psychischen Kräfte nur erhalten und andere ebenso davon profitieren lassen, wenn wir uns **um uns selbst kümmern**.

Dies gilt auch für uns als Psychologinnen und Psychologen, deshalb schreiben wir im Folgenden größtenteils aus der „wir-Perspektive“. Wir wissen, dass es oft nicht einfach ist, sich im Alltag Freiräume zu schaffen. Wir wollen Ihnen mit unseren Ideen daher keinesfalls ein schlechtes Gewissen machen, sondern dafür sensibilisieren, sich selbst durchaus wichtig nehmen zu dürfen.

Vielen Menschen kann das immer wieder schwerfallen, unter anderem auch Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften. Die Fülle und Art der Anforderungen des Schulalltags scheint es kaum zu erlauben, zusätzlich noch auf sich selbst Acht zu geben. Durch die Corona-Situation sind weitere Erwartungen an das schulische Personal „**von außen**“ hinzugekommen, wie zum Beispiel das Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung im Unterricht oder in der Beratung, vermehrte Pausenaufsichten oder die notwendige Einarbeitung in digitale Medien. Darüber hinaus empfindet jede und jeder ganz individuelle Anforderungen „**von innen**“ heraus. Das kann zum Beispiel der eigene Anspruch sein, von den Schülerinnen und Schülern als Vertrauensperson betrachtet zu werden oder das Bedürfnis, die eigene Familie nicht zu kurz kommen zu lassen.

Die verschiedenen Anforderungen **können** zu einem Gefühl der Belastung führen. Auch unsichere, langanhaltende Situationen, wie die derzeitige Pandemie, sind für uns Menschen in der Regel besonders zehrend. Wie stark die Belastung jedoch wahrgenommen wird, ist **subjektiv** und abhängig von unserer „psychischen Widerstandsfähigkeit“, der sogenannten Resilienz. Sie bestimmt mit, inwieweit wir uns an Veränderungen anpassen und auf Herausforderungen reagieren können. Wir alle verfügen über Ressourcen, die unsere Resilienz begünstigen und uns gesund halten.

*Liebe Lehrkräfte,  
liebe pädagogischen Fachkräfte,*

*wir wünschen Ihnen ein frohes neues Jahr, welches von Gesundheit und Zufriedenheit geprägt sein möge. Passend dazu, beschäftigen wir uns in diesem Infobrief damit, wie sich das eigene psychische Wohlbefinden aufrecht erhalten und ausbauen lässt.*

*Als Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte stehen Sie unterstützend an der Seite Ihrer Schülerinnen und Schüler. Sie stellen für die jungen Menschen in diesen unsicheren Zeiten eine unglaublich wichtige, stabile Bezugsperson und Orientierungshilfe dar.*

*Zwischen all den Herausforderungen, die sich Ihnen dabei stellen, kann es schnell passieren, dass die eigene Person in den Hintergrund gerät. In diesem Brief möchten wir daher SIE als Menschen in den Blick nehmen. Unser Ziel ist es, Sie zu ermutigen, sich selbst die Erlaubnis zu geben, für sich zu sorgen und herauszufinden, was Ihnen gut tut. Das ist individuell sehr unterschiedlich, dennoch möchten wir Ihnen einige Ideen und Impulse aus der Forschung und Praxis mitgeben. Vielleicht ist das ein oder andere dabei, was Sie schon einmal ausprobiert haben oder in Zukunft ausprobieren möchten.*



## Personale Ressourcen

Eine personale Ressource kann zum Beispiel die Fähigkeit zur konstruktiven Problembewältigung sein oder die Eigenschaft, Dinge mit Gelassenheit anzugehen. Auch bestimmte **Einstellungen** können im Privaten und im Arbeitsalltag zum Wohlbefinden beitragen. Günstig ist es zum Beispiel, davon auszugehen, dass wir selbst mitbestimmen können, ob der vor uns liegende Tag ein **guter** Tag werden wird.

Während wir Fähigkeiten, wie eine hohe Problemlösefähigkeit nicht „mal eben so“ erlernen oder Eigenschaften verändern können, haben wir bei unseren Einstellungen einen gewissen Handlungsspielraum. Natürlich fußen auch diese auf unserem genetischen und lebensgeschichtlichen Hintergrund, doch handelt es sich letztendlich um eine **Wahl, die wir bewusst treffen können**. In einem langen Arbeitsleben gibt es immer wieder Aspekte, die wir an unserer Arbeit weniger oder gar nicht mögen und Corona macht es uns derzeit eher schwerer. Dennoch besteht immer die Möglichkeit, dass wir uns entschließen, die Arbeit bewusst zu tun und selbst zu bestimmen, wie wir sie tun. Jeden Morgen, wenn wir die Tür zu unserem Arbeitsplatz oder das PC-Programm im Homeoffice öffnen, können wir uns zum Beispiel entscheiden, dass wir unsere Arbeit **spielerisch und mit Freude** tun oder uns auf die Gründe für unsere Berufswahl rückbesinnen, wie zum Beispiel, junge Menschen auf ihrem Lebensweg unterstützen zu wollen.

Gerade auch vor Beginn einer Unterrichtsstunde oder vor einem Gespräch mit Schülerinnen und Schülern, kann es bedeutsam sein, sich die **eigene Grundstimmung bewusst zu machen**. Für manche können kleine Symbole oder Bilder helfen, damit sie in eine gelasseneren Stimmung kommen. Das soll nicht bedeuten, dass wir nicht auch einmal bedrückt sein dürfen oder schlechte Laune haben können. Das kann den Schülerinnen und Schülern sowie Kolleginnen und Kollegen auch mitgeteilt werden, denn das steigert das Verständnis für bestimmte Reaktionen oder Verhaltensweisen.

Wenn wir über unsere Einstellung nachdenken oder uns **Ziele** setzen, ist es sinnvoll diese **positiv zu formulieren**, denn unser Gehirn kann das Wort „nicht“ nicht abbilden (das können Sie an sich selbst testen, indem Sie jetzt *nicht* an einen rosa Elefanten denken). Das Gehirn braucht eine Handlungsalternative, also etwas, woran es **stattdessen** denken soll. Wenn wir also nicht mehr über eine bestimmte Stufe stolpern wollen, nehmen wir uns besser vor, achtsam oder umsichtig über die Stufe zu gehen. Menschen, die sich in Untersuchungen positive Ziele und Visionen vor Augen führten, konnten offener für neue Erfahrungen sein, flexibler, experimentierfreudiger und spielerischer handeln. Die innere Haltung, aus der heraus wir handeln, ist oft von ebensolcher Bedeutung wie die Handlung selbst.

- *Was ist es, was mir (momentan) Freude an meinem Beruf bereitet?*
- *Gibt es ein positives Ziel bezüglich meiner Einstellung, welches ich verfolgen möchte? Wie würde ich es formulieren?*
- *Karten mit verschiedenen Stimmungslagen/Einstellungen beschriften (z. B. energiegeladen, melancholisch, enttäuscht, geduldig, stocksauer, zuversichtlich usw.):*
  - *In welcher Stimmung befinde ich mich gerade?*
  - *Ginge es mir besser, wenn ich mir eine andere der Einstellungen von den Karten wählte?*
  - *Welche würde ich wählen bzw. abwählen?*

## Soziale Ressourcen

Hilfreich ist es auch, wenn Ziele und Visionen gemeinsam mit anderen Menschen entwickelt und verfolgt werden. Wenn wir uns gegenseitig unterstützen und fördern hat das positive Effekte auf unser Wohlbefinden. Dies zeigt auch die Potsdamer Lehrerstudie, die Ihnen vielleicht bekannt ist. Demnach erleben Lehrkräfte, die ihr **Kollegium als soziale Unterstützung** wahrnehmen, Belastungen als „leichter“. Das gilt auch über die Berufsgruppe der Lehrkräfte hinaus.

Soziale Unterstützung im Kollegium kann ganz unterschiedlich aussehen – von der gemeinsamen Planung von Unterrichtsstunden bis hin zu der Möglichkeit Frust abzulassen, aber auch von schönen Momenten zu berichten. Gerade der informelle Austausch, der sonst ganz automatisch stattfindet, kommt in vielen Kollegien in der aktuellen Situation zu kurz. Wir brauchen momentan **bewusstere Gesten**, um die fehlenden Kontakte zu kompensieren, wie z. B. das nette Zettelchen, das man der Kollegin auf den Platz legt oder ein positives Feedback, welches man per Mail mitschickt.

Ein formellerer bzw. strukturierterer Austausch kann durch externe Supervision oder **kollegiale Fallberatung** geschehen. Bei zweitem beraten sich Lehrkräfte nach vorher bestimmten Regeln und Abläufen gegenseitig. Die Voraussetzung hierfür ist ein gewisses gegenseitiges Vertrauen, welches aber auch im Prozess noch wachsen kann. Eng damit verknüpft ist das gemeinsame Bekenntnis zur Verschwiegenheit nach außen. Außerdem „muss“ sich jemand zutrauen, die Leitung zu übernehmen, während die anderen Gruppenmitglieder dieser Person wiederum vertrauen müssen. Die Leitung der Fallbesprechung kann auch im Wechsel stattfinden.

Hilfreich sind feste Strukturen und die Festlegung auf eine oder wenige Methoden, nach denen verfahren werden kann. Nachdem zum Beispiel geklärt ist, wer beginnt, berichtet die Fallgeberin oder der Fallgeber von dem Anliegen. Anschließend wird nach einer bestimmten Methode gearbeitet. Dies dient unter anderem dem Schutz der Person, die den Fall einbringt, da das unstrukturierte „Einprasseln“ gut gemeinter Ratschläge auch verunsichern kann.

Von vornherein digital in solch ein Format zu starten, kann sicherlich schwierig sein. Vielleicht gibt es aber alternative Möglichkeiten oder die notwendige, gemeinsame Planung kann bereits jetzt starten – allein das kann ein gemeinsames Projekt werden, welches als positive Unterstützung erlebt wird.

Auch die **Interaktion mit Schülerinnen und Schülern** kann eine wichtige soziale Ressource darstellen. Da die diversen aktuellen Einschränkungen den unbeschwerten Umgang miteinander hemmen, ist es umso wichtiger, ganz bewusst positive Momente zu schaffen. Dies kann ein Gespräch über die Stärken der einzelnen Schülerinnen und Schüler sein oder eine kurze Erinnerung an die Klasse, wie gern Sie dort unterrichten. Auch ein Gespräch über gemeinsame, schöne Erinnerungen oder über Pläne für die „Zeit nach Corona“ können eine gewisse Unbeschwertheit schaffen.

Die ganz persönliche Erinnerung an positive Rückmeldungen von Schülerinnen und Schülern aus der Vergangenheit oder an die Tatsache, dass Sie trotz der Pandemie momentan dafür sorgen, dass junge Menschen zusammenkommen (wenn vielleicht auch nur digital), kann ebenfalls Kraft geben.

Im besten Falle handelt es sich um ein positives Wechselspiel zwischen Ihrem Wohlbefinden und dem der Schülerinnen und Schüler.

- *Durch welche Menschen fühle ich mich sozial unterstützt?*
- *Wem möchte ich heute eine nette Geste machen/positive Rückmeldung geben? Welche?*
- *Welche positive Interaktion möchte ich heute bewusst mit den Schülerinnen und Schülern schaffen?*

## Von nährenden und zehrenden Aktivitäten

Jeder Mensch verfügt über Ressourcen, die ihn „nähren“, also Kraft und Energie geben. Dies können, wie bereits erwähnt, andere Personen sein, aber auch wohlthuende Aktivitäten und Erlebnisse, wie zum Beispiel ein unbeschwertes Telefonat. Anderes hingegen „zehrt“ an unseren Kräften, beispielsweise Streit mit Personen, die uns eigentlich lieb sind. Gerade in Phasen, in denen Belastungen als besonders schwerwiegend wahrgenommen werden, ist es wichtig, für sich selbst zu sorgen und „nährenden“ Aktivitäten nachzugehen. Denn durch positive Emotionen wird das Stresserleben reduziert und wir können uns leichter erholen.

Das mag einfach klingen, doch genau in „stressigen“ Phasen scheint häufig die Zeit oder die Kraft zu fehlen, sich schöne Momente und Auszeiten zu gönnen. Wir verweilen in den „zehrenden“ Aktivitäten und werden immer erschöpfter. Es handelt sich dabei um eine Art „**Erschöpfungstrichter**“. Er entsteht dadurch, dass wir den Radius unseres Lebens verengen, indem wir uns nur und zu sehr auf die Lösung von unmittelbar anstehenden Problemen konzentrieren. Wir befinden uns dann im **Tun-Modus**. Der Tun-Modus ist wichtig und wertvoll und gerade deshalb stecken wir viel Energie und Kraft hinein. Gleichzeitig laufen wir aber Gefahr, uns nur noch in diesem Modus zu bewegen und alles andere zu vernachlässigen. Wenn wir immer mehr zurückstecken und immer mehr auf die nährenden Aspekte des Lebens, auf den scheinbaren „Luxus“ des **Sein-Modus** verzichten, um Platz für „Wichtigeres“ wie die Arbeit zu schaffen, werden wir immer tiefer in dieses Muster hineingezogen.

Gerade Menschen, die sehr gewissenhaft sind und ihren Selbstwert stark von ihrer Arbeitsleistung abhängig machen, sind gefährdet, sich zu erschöpfen. Es wurde erforscht, dass bei Menschen, die den ganzen Tag in Eile sind, die Amygdala (das für Kampf- oder Flucht-Reaktionen zuständige Gehirnareal) chronisch hyperaktiv ist. Im „Laufschritt“ durch das Leben zu hetzen, erweckt das Gefühl, mehr geschafft zu bekommen. In Wirklichkeit werden dadurch jedoch die Abwehrmechanismen des Gehirns aktiviert und die Kreativität verschüttet, die eigentlich gesucht wird.

Sich dem Erschöpfungstrichter zu entziehen, ist nicht immer einfach. Besonders herausfordernd ist es zum Beispiel auch, wenn die Rolle als Mutter oder Vater oder als pflegende Person von Angehörigen dazukommt. Die Situation erfordert eher mehr als weniger Selbstfürsorge. Selbstfürsorglich mit sich und im Umgang mit anderen zu bleiben, kann zum Beispiel bedeuten, dem eigenen „inneren Kind“ Aufmerksamkeit und Liebe zu schenken und es gut zu versorgen.

Aber woher die Zeit dafür finden? Hilfreich kann es sein, anzuerkennen, dass in gewissem Sinne tatsächlich keine Zeit da ist, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Weil wir die Zeit also gar nicht *finden* können, müssen wir sie *schaffen*. Wenn wir etwas für uns tun wollen, ist es notwendig, sich die **Erlaubnis** zu geben, sich die Zeit nehmen zu dürfen. Damit nehmen wir uns selbst wichtig – die Grundlage der Selbstfürsorge.

## Mögliche „nährende“ Aktivitäten

Vorfreude ist die schönste Freude, sagt der Volksmund. Und tatsächlich reagiert das Belohnungssystem nicht erst, wenn etwas „zum Freuen“ eintritt, sondern sobald etwas besonders **Erfreuliches in Aussicht** steht (z.B. ein leckeres Essen, eine interessante Verabredung, eine schicke neue Frisur). Die betreffenden Nervenzellen reagieren nicht so sehr auf die Belohnung selbst, sondern vor allem auf die Aussicht darauf und Vorstellung davon. Hierbei muss es sich nicht um große Dinge handeln. Insbesondere aktuell, da in unserem Alltag einige positive Meilensteine wie Urlaube oder Feiern wegefallen, ist es lohnenswert, sich bewusst **kleine positive Anker** zu setzen, auf die wir uns im Alltag freuen können. Diese kleinen „Glücksmomente im Alltag“ können uns, gerade wenn wir unter Stress stehen, helfen, den Aufmerksamkeitsfokus zu ändern, vom Grübeln und Ärgern hin zu ermutigenden Gedanken.

Eine mögliche „nährende“ Aktivität kann zum Beispiel ein **Spaziergang im Wald** sein. Hierbei treten gleich mehrere positive Effekte auf, da unter anderem durch sekundäre Pflanzenstoffe, die sogenannten Terpene, die Blutwerte verbessert und das Immunsystem gestärkt werden.

Im rechten Kasten möchten wir Ihnen weitere Impulse für „nährende“ Aktivitäten geben. Es handelt sich um Anregungen, aus denen Sie die für Sie passenden auswählen können oder, die als Inspiration für eigene Ideen dienen können. Lassen Sie sich nicht davon beschränken oder unter Druck setzen. Es geht darum, mehr Freude, Lust und Leichtigkeit mit in den Alltag zu nehmen.

### Etwas tun, was Freude macht:

- In die Natur gehen
- Ausflüge machen
- Sich seinem Lieblingshobby widmen
- Etwas Backen
- Musik hören
- Tanzen
- Mit den Kindern spielen
- Zeit mit Menschen verbringen, die man mag
- Eine Freundin/einen Freund anrufen, mit der/dem man lange nicht gesprochen hat

### Dem Körper etwas Gutes tun:

- Ein wohltuendes Bad nehmen
- Eine Massage bekommen oder geben
- Sich ein kleines Schläfchen gönnen
- Sich eine Tasse Lieblingstee oder eine kleine Gaumenfreude gönnen

- *Was tut mir gut?*
- *Was habe ich geliebt als ich klein war?*
- *Bei was bekomme ich meinen Kopf ganz frei?*
- *Welchen kleinen positiven Anker könnte ich mir heute setzen?*

## Alltagspausen

Eine essenzielle Erkenntnis für unsere Gesundheit ist, dass sämtliche Körperabläufe und -funktionen in **Rhythmen** ablaufen. Deshalb sollten wir darauf achten, uns regelmäßige Pausen zu gönnen. Meist reichen schon sehr kurze **Unterbrechungen von 5 Minuten** oder ein bewusstes Innehalten, um uns gewahr zu werden, was wir tun. Neben solchen Mikropausen kann auch ein Wechsel zwischen Tätigkeiten einen ähnlichen Erholungseffekt haben.

Als Lehrkraft haben Sie im Unterricht hunderte von Entscheidungen pro Minute zu fällen und müssen stets „voll da“ sein. **Meditationsübungen** können dabei helfen, im Alltag gelassener und **präsender** zu sein. Davon profitieren sowohl andere, z. B. Schülerinnen und Schüler, als auch Sie selbst. Meditation steigert nachweislich unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unser Mitgefühl.

Darüber hinaus können **kleine Achtsamkeitsübungen** im Alltag dabei helfen, die Aufmerksamkeit auf flüchtige, angenehme Momente zu lenken und diese so wahrzunehmen. Durch solche Übungen können Hirnareale, die für positive Emotionen wie Glück, Einfühlsamkeit und Mitgefühl zuständig sind, zum Wachsen gebracht werden. Studien zeigen mithilfe bildgebender Verfahren schon nach einem achtwöchigen Training eine Veränderung der Areale.

Wichtig ist, dass Sie für sich selbst herausfinden, wie Sie für sich sorgen können. Oft suchen wir nach einem Weg, den andere bereits gegangen sind, und hoffen, er könnte auch uns zum Ziel bringen. In Wahrheit aber müssen wir uns in der Regel unseren eigenen, neuen Weg freischlagen und **eine für uns passende Richtung suchen**. Als Kompass haben wir unser Engagement und unsere Intuition.

- **Dankbarkeitstagebuch:**  
Notieren Sie jeden Tag fünf Dinge, für die Sie dankbar sind.
- **Positiver Tagesausblick:**  
Überlegen Sie, worauf Sie sich an dem heutigen Tag freuen und was Sie tun können, damit dies auch eintritt.
- **Positiver Tagesrückblick:**  
Überlegen Sie jeden Abend, was an dem Tag schön war und, wie Sie dazu beigetragen haben.
- **Bohnen-Übung:**  
Führen Sie 10 Bohnen in Ihrer rechten Hosentasche mit sich. Bei jedem schönen Moment, den Sie erleben, transferieren Sie eine Bohne von der rechten in die linke Hosentasche.

- *Wie und wann möchte ich mir kleine Alltagspausen schaffen? Wie kann ich mich daran erinnern?*
- *Welche Menschen in meinem Umfeld sollten mit einbezogen werden, damit es mir gelingt, die Zeit für mich zu nehmen?*
- *Was (z. B. welcher Gedanke) könnte dabei helfen, mir die Auszeit mit gutem Gewissen zu gönnen?*
- *Was könnte mir dabei helfen, positive Momente bewusst als solche wahrzunehmen?*

## Literatur

- Holzrichter, T. (2016). *Selbstfürsorge als Basis der Lehrgesundheit. Strategien, Tipps und Praxishilfen*. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
- Köhler, H. (2019). *Gebrauchsanweisung fürs Daheimbleiben (3. Aufl.)*. München: Piper-Verlag.
- Lundin, S. C., Christensen, J., & Paul, H. (2002). *Fish Collection*. München: Goldmann-Verlag.
- Schaarschmidt, U. (Hrsg.) (2005). *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes*. Weinheim: Beltz.
- Williams, M., & Penman, D. (2015). *Das Achtsamkeitstraining. 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern (3. Aufl.)*. München: Goldmann-Verlag.

Bild: AmberAntozak@istockphoto.com

---

**Falls Sie Rückfragen zu dem Infobrief haben oder sich Unterstützung zu dem Thema wünschen, erreichen Sie die schulpsychologische Beratung telefonisch zu folgenden Zeiten:**

Mo - Do in der Zeit von 09 - 12 Uhr und 14 - 15:30 Uhr

Fr. in der Zeit von 09 - 12 Uhr

Tel.-Nr.: 04131 60342-30

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr Team der Schulpsychologischen Dezernentinnen des Standorts Lüneburg

Jenny Borlan, Malin Brensing, Dr. Kirsten Brüchner, Julia Heidbrink, Carmen Meiwes Turrión, Ulrike Strobelt, Monika Wilhelm