

RESSOURCENFÖRDERUNG, BURNOUT-PRÄVENTION UND BELASTUNGSMANAGEMENT FÜR LEHRERINNEN

Fortbildung mit der Sonderpädagogin und Biodanza-Dozentin Gabriele Freyhoff

Ein unzulängliches Management der Anforderungen von Beruf, Familie, Freizeit, Gesundheit und Selbstentwicklung enthält beträchtliches Konflikt- und Krankheitspotential.

Als Endstadium eines krankmachenden Prozesses aus seelischer Erschöpfung, negativer Einstellung zur Arbeit und reduzierten Selbstwertgefühls ist das Burnout-Syndrom die Folge eines gestörten Gleichgewichts zwischen Arbeits- und Lebenssituation sowie eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Es beeinträchtigt Arbeitsqualität, Arbeitszufriedenheit und Leistungsvermögen erheblich.

Betriebliche Gesundheitsförderung (auch in Schulen) kann vorbeugen, indem die Mitarbeiter lernen, sich gesundheitsgerechter zu verhalten und, indem die Institutionen die Mitarbeiter bei der schwierigen Balance "*Beanspruchung-Erholung-Bedürfnisse*" unterstützen.

Vorbeugen – Balance erhalten - Beruf und Privatleben vereinbaren - Burnout stoppen!

Der Begriff „Burnout“ (= „Ausgebrannt sein“) bezeichnet einen andauernden und schweren Erschöpfungszustand infolge einer chronischen Stressreaktion mit sowohl körperlichen als auch seelischen Beschwerden. Die Betroffenen fühlen sich erschöpft und leer, sie empfinden ihre Arbeit als sinn- und nutzlos und ziehen sich von anderen zurück.

Burnout passiert nicht von einem Tag zum anderen, sondern es ist **ein langsamer schleichender Prozess**. Die Entwicklung des Burnout beginnt meist mit einer längeren Phase erhöhter Anforderungen und starken Engagements.

Wege aus der Burnout-Falle

- gut für sich selbst sorgen
- sich selbst wertschätzen und die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen
- die eigenen Grenzen wahrnehmen
- Konflikte wagen – Auseinandersetzungen nicht ausweichen
- schlechte Kompromisse ablehnen
- Entscheidungen treffen, wenn sie anstehen
- professionelle Unterstützung suchen (Beratung, Coaching,

Wenn es schon so weit ist, dass die Überbelastung eingetreten ist:

Die Notbremse ziehen: Erste Hilfe bei Überbelastung

- offen mit Vorgesetzten über die hohe Belastung sprechen
- Aufgaben abgeben/ delegieren
- Termine absagen
- nicht am Wochenende arbeiten – keine Arbeit mit nach Hause nehmen
- zwischenmenschliche Beziehungen wieder aktivieren
- für Körper und Seele sorgen: Sport, Meditation – alles, was gut tut

Dies alles sind eher Verhaltensanregungen, die die eigene Anstrengung erfordern, sein Verhalten bewusst zu ändern. Oft handeln die Menschen jedoch aus einem emotional bedingten Muster heraus, dass dann immer wieder dieselben Konsequenzen nach sich zieht, etwa: sich mehr anstrengen, wenn

etwas nichtklappt, oder mit Anspannung und inneren Druck auf Konflikte und Kommunikationsschwierigkeiten reagieren.

Gerade in der Schule sind die Anforderungen an die Kommunikationsfähigkeiten hoch. Nach BRUNER und HUBER ist die nicht gelingende Lehrer-Schüler-Kommunikation der Grund für Verhaltens- und Lernstörungen der Schüler, die wiederum beim Lehrer Symptome nicht gelingender Anforderungsbewältigung hervorrufen. Diese Konstellation kann zu einer chronischen Konflikt- und Stressquelle werden.

Eine **effektiver Ansatz** ist es nun, die eigenen emotionalen Muster zuerkennen und sich in neuen Formen der Kommunikation zu üben, Feedback zu erhalten, und somit sich selbst und anderen gegenüber aufmerksamer und sensibler zu werden, um die eigenen Bedürfnisse besser spüren zu können und entsprechend handeln zu können.

Hier ist die **Biodanza als System der bewegungsorientierten nonverbalen Kommunikation und Selbstregulation** besonders geeignet. Hier geht es um die Steigerung der Wahrnehmung von Signalendes anderen, der Einhaltung von Kontaktgrenzen, der Begegnung mit Respekt , Offenheit, symmetrischer Kommunikation und der Arbeit an der eigenen Identität, dem Selbstwertgefühl und dem Ausdruck der eigenen Bedürfnisse.

Zudem ist es möglich, sich selbst in einem veränderten Kommunikationsverhalten zu erleben, z.B. in Bewegungen im Bereich der Vitalität und der Kreativität. Dies ermöglicht einen Perspektivwechsel im Hinblick auf die Schüler und damit **eine gelassenerer Einstellung**. Zudem entsteht durch die zahlreichen Übungen mit Musik und lebhafter Bewegung ein Grad von Entlastung und positiver Stimmung, die das Stressniveau abbauen hilft.

In einer Reihe wissenschaftlicher Untersuchungen wurde festgestellt, dass durch eine 10-wöchige Trainingseinheit mit Biodanza (einmal pro Woche 2 Stunden) das "Schonungsverhalten" zunahm, d.h. ein Verhalten mit weniger Arbeitsintensität. Bei der Kontrollgruppe wurde dieser Effekt nicht beobachtet. Das gesteigerte Schonverhalten führte zu einem positiveren Lebensgefühl.

Weitere Effekte des Trainings waren eine signifikante **Veränderungen in der Ärgerregulation** (Abnahme der Ärgerbereitschaft und Veränderungen des expressiven Ärgerausdrucks). Ebenso relevante Wirkungen waren das **kurz- und langfristige Absinken von Ungeduld** sowie die **Abnahme einer exzessiven Planungsambition** infolge von Biodanza. Der Faktor Ungeduld bezeichnet emotionale Unbeherrschtheit und hektisches Verhalten, das als Folge von Widerständen bei der Handlungsausführung entsteht. Die gesenkte Planungsambition deutet auf ein auch im Alltag weniger vorhandenes Kontrollbedürfnis hin und somit auf eine Zunahme von Flexibilität und Spontaneität.

Alle diese Veränderungen zusammen mit positiver Gestimmtheit und gestärktem Selbstbewusstsein **reduzieren das subjektive Stressempfinden und die Belastungsanforderungen der LehrerInnen**. Dieses Seminarangebot ist vorzugsweise als 10-12wöchige Trainingseinheit zu realisieren, da erst durch die regelmäßige Teilnahme eine Veränderung emotionaler Prozesse zu erwarten ist.

Ich biete diese Seminar für ihre Schule oder aber für eine Gruppe von LehrerInnen verschiedener Schulen als eine **wöchentliche Nachmittagsaktivität von 3 Stunden an über eine Zeitraum von 3 Monaten**. Das Seminar beinhaltet eine theoretische Grundlegung der Salutogenese, die Arbeit mit Biodanza, eine regelmäßige Reflexion und eine Nachbegleitung soweit erwünscht.

Sprechen Sie mich an. Ich erstelle ein spezielles Angebot, das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. **Gabriele Freyhoff, Tel. 0241-9007105. Nelkenweg 5, 52078 Aachen, www.biodanza-online.de**