

Sich selbst und andere für schwierige Zeiten wappnen: Teil 1

Mit dem ersten Teil unserer Serie zu Gesundheitssorientierung, Fürsorge und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag leiten wir die letzten Schultage eines kuriosen, krisengeschüttelten Schuljahres ein und wirken bestenfalls auch noch in die Zeit der Sommerferien. Im Namen des gesamten Teams wünschen wir Ihnen einen stärkenden Sommer und stehen auch in der unterrichtsfreien Zeit gern zur Verfügung. Bleiben Sie gesund!

Selbstfürsorge und Resilienz

Wie schaffen es manche Menschen, trotz erhöhter dauerhafter Beanspruchung und widriger Umstände gesund zu bleiben und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit zu empfinden?

Die Resilienzforschung bietet eine Antwort: Belastbarkeit wächst, wenn sie beansprucht wird. Sie entsteht paradoxerweise nicht unter idealen Lebens- und Arbeitsbedingungen, sondern im „Trotzdem“, in der Annahme und konstruktiven Auseinandersetzung mit



schwierigen Aufgaben. Die gute Botschaft ist: Aus jeder Krise kann etwas Gutes erwachsen. Nur wie?

Gesunder Realismus: Es ist, wie es ist.

Resilienzforscher empfehlen in einem ersten Schritt einen gesunden Realismus, denn „Nicht ist entspannender, als das anzunehmen, was kommt.“ (nach Dalai Lama). Dazu gehört, sich selbst realistisch zu reflektieren, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Setzen Sie Ihre Stärken da ein, wo sie nutzen und gehen Sie nicht in Kämpfe, die

Sie aufgrund der bestehenden Kräfteverhältnisse nicht gewinnen können.

Was wäre, wenn Sie im Hier und Jetzt alles annehmen könnten, wie es ist? Wenn Sie allem erlauben könnten, (so) zu sein? Wie wäre das dann für Sie? Gibt es einen „Kampf“ in Ihrem Leben, zu dem Sie bewusst Abstand nehmen wollen?

Selbstführung: Einfach das Notwendige tun.

Selbstführung besteht darin, auch Unangenehmes zu tun und sich mit Disziplin neue, gesunde Routinen zu erarbeiten. Dies beginnt schon mit der Disziplin der Gedanken und Worte: Fokussieren Sie sich mit Humor und Kreativität immer wieder auf die positiven Dinge in Ihrem Leben. Sprechen Sie wertschätzend mit anderen und über andere. Schafft man, über den eigenen – manchmal großen – abschätzigen Schatten zu springen, hat dies unmittelbar Auswirkung auf das Gefühl der eigenen Würde und des Selbstwertes. Und natürlich

bedeutet das Notwendige auch, sich täglich gesunde Schlaf- und Pausenroutinen, gesunde Nahrung, genügend Licht, Luft und Bewegung zu gönnen. Die Kunst ist, sich selbst fürsorglich zu führen.

Wie schaffen Sie es, täglich die kleinen, positiven Dinge zu sehen? Wie schaffen Sie es sicherzustellen, dass Sie sich ausreichend bewegen, genügend trinken, gesund ernähren? Wie setzen sie sich persönliche Ziele und wie wählen Sie diese aus? Wer oder was könnte Ihnen hierbei hilfreich sein?

Neugier und Lernen: Das Beste aus sich machen.

Wie beflügelnd kann es sein, mit Neugier, Offenheit und Lust am Lernen die eigenen Fähigkeiten weiter zu entwickeln? In schwierigen Zeiten haben wir oft das Gefühl, uns nur noch voranzuschieben und die Verführung ist da, in alten Mustern zu verharren. Hier sind zwei großartige Botschaften:

Niemand ist perfekt. Alle sind lernfähig.

Gerade im Schulsystem sollte man verständnisvoll eigene Fehler und Irrwege anerkennen, um aus ihnen zu lernen. Dann ist es Zeit, den nächsten Schritt zu gehen und die eigenen Fähigkeiten zu fordern, Neues zu lernen - auch und vor allem als Pädagog*innen. Damit können Sie für Ihren Verantwortungsbereich das Beste tun, was Ihnen möglich ist.



Wie nutzen Sie Ihre Stärken, Fähigkeiten und Talente? Welche Ihrer Schwächen erkennen Sie an? Was werden Sie als Nächstes lernen? Wenn Sie wüssten, Sie könnten nicht scheitern, was würden Sie wagen?

Lösungsorientierung: Das Beste aus der Situation machen.

Die Realität anerkennen, sich den Notwendigkeiten stellen und lebenslang lernen ist das eine. „Das Beste daraus machen“ ist der nächste Schritt. Widerstandsfähiger ist, wer sich in schwierigen Situationen für einen uneingeschränkten Lösungswillen entscheidet und versucht, sich auf das Erwünschte zu fokussieren.

Verwenden Sie keine Energie auf die Frage der Schuld. Widerstandsfähige Menschen haben gelernt, sich zu fragen, worauf es am Ende ankommt und umgehen

pragmatisch Hindernisse. Sie akzeptieren auch kleine, unfertige Lösungen und schauen, was sich beim nächsten Schritt ergibt.

An welchen kleinen Erfolgen aus der letzten Zeit können Sie sich erfreuen? Was haben Sie trotz und wegen einiger Hindernisse erreicht? Wenn Sie sich auf das "Was stattdessen?" eines Problems fokussieren, was finden Sie dann?

Gemeinschaft: Sich sozialverträglich machen.

Menschen, die in Krisensituationen besonders widerstandsfähig sind, sind meisterhaft darin, Gemeinschaft und Getragensein wahr- und anzunehmen. Sie können die guten Absichten beim Anderen auch im Ungeschick erkennen, wertschätzen, Vertrauensvorschlüsse geben, Dankbarkeit zeigen und sich selbst Unterstützung holen, wenn die eigenen Grenzen spürbar werden. Sie schaffen es, in die ihnen wichtigen Menschen zu investieren und gleichzeitig mangelnde Fairness zu registrieren - und ihre Alternativen zu erweitern. Sie verlassen negative Umgebungen wie sinkende Schiffe. Oft schaffen sie es, Beleidigungen,

Verächtlichkeit oder andere Attacken nicht allzu ernst zu nehmen, vor allem nicht, wenn sie systemischen Charakter haben. Hilfreich ist zudem immer klar zu wissen, welche Rollen Sie innehaben und was demzufolge (nur) in Ihrer Verantwortung und Zuständigkeit liegt bzw. was nicht.

Wem sind Sie dankbar und wie zeigen Sie dies? Welche Menschen tun Ihnen gut? Welche Hilfen sollten Sie annehmen? Wie machen Sie sich sozialverträglich? Welche beruflichen Rollen haben Sie inne - und wo setzen Sie Grenzen?

Wie können Psycholog*innen helfen - und was tun sie nicht?

Wir sind für Sie da. Allerdings nicht so, wie Sie es manchmal erhoffen. Wir arbeiten nicht für Sie mit anderen. Wir arbeiten mit Ihnen. Direkt. Wenn Sie das wollen. Manche Klient*innen wollen mit uns z.B. bestimmte neue Verhaltensweisen trainieren oder sich mit unserer Hilfe bestimmtes Wissen aneignen. Manche Klient*innen arbeiten mit uns an ihren Ressourcen, an ihren Stärken und dem, was sie stärkt, um selbstbestimmt ihren Weg zu gehen. Wir können Impulsgeber sein, die richtigen - manchmal auch unbequeme - Fragen stellen, damit Sie neue Denk- und Bewältigungsstrukturen entwickeln oder innere Blockaden und Grenzen überwinden. Dabei sind wir überzeugt, dass Sie für Sie passende Lösungen für herausfordernde Situationen finden und umsetzen können - vielleicht mit ein wenig unserer Hilfe. Ab und an können

wir aufgrund unserer Verortung im Schulsystem und unserer Arbeit mit Kooperationspartnern und Schulen auch konkrete Hinweise, Informationen und Fachkenntnisse bieten. Ein wenig psychologische Fachberatung also. Oft sind wir Coaches oder Supervisor*innen und manchmal auch Gesprächserleichter bei Konflikten, Moderator*innen oder Projektpartner*innen. Gern können Sie uns natürlich auch anderen empfehlen.

Was wir nicht tun? Entscheidungen, die in Verantwortung anderer liegen, übernehmen. Andere für Sie verzaubern und verändern. Rahmenbedingungen außer Kraft setzen. Schweigepflicht und Vertrauen brechen.

Was wir am besten können? Fragen stellen und Ihnen Ihre Zeit zum Denken schenken.