

Wie die Psyche gesund bleibt

© iStock

Ein Danke und
eine Ermutigung für
Neu- und Querein-
steiger:innen

Dieses Schuljahr starteten viele Neu- und Quereinsteiger:innen mit hohem Engagement, Leidenschaft und viel gutem Willen in den Lehrberuf. Dazu können wir alle in unserer Gesellschaft nur von Herzen Danke sagen. Bildung zu vermitteln gehört zu den ältesten, schönsten Tätigkeiten, die wir erlernen und ausüben können. Sicher jedoch ist, dass damit in unseren komplexen Zeiten auch ein hohes Maß an vielschichtiger Herausforderung einhergeht.

Um Neu- und Quereinsteiger:innen zu unterstützen und zu ermutigen, scheint es darum wichtig, einen Blick darauf zu werfen, was in punkto psychischer Gesundheit hilfreich sein kann.



VERFASSERIN

Mag. Dr. Alexandra Gusetti
Philosophin, psych. Beraterin,
Supervisorin, Autorin, Lehrerin für
Meditation und Qi Gong
Referentin der OÖ. LKUF

GUT GESTIMMT GESTARTET – UND DANN ...?

In einer Lehrveranstaltung ließ ich Studentinnen und Studenten der Pädagogischen Hochschule eine Umfrage starten. Die Aufgabe war, Lehrer:innen mit mindestens 20 Jahren Berufserfahrung und gutem, gesunden beruflichen Standing auszuwählen. Durch Interviews

sollten sie erfragen, wie sich diese erfahrenen Lehrer:innen ihre Freude und Kraft erhalten. Das Fazit: Leidenschaft für Bildung, die Freude an der Arbeit mit jungen Menschen, das Erleben von Selbstwirksamkeit und Kollegialität waren die häufigsten Antworten. Um sich ihre psychische Gesundheit auch in fordernden Zeiten zu bewahren, gab es wiederum einhellige Antworten: Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für genügend Ausgleich (Kultur, Sport, Natur, Entspannung u.a.), gesunde Distanzierungsfähigkeit und genügend Humor. Die Studentinnen und Studenten mei-

ner Lehrveranstaltung konnten sich viel Hilfreiches mitnehmen und waren freudig überrascht, wie geehrt sich die Kolleginnen und Kollegen fühlten, befragt zu werden.

➔ **Meine erste Empfehlung:**

Motivation hat viel mit Sinn und Sein zu tun. Erinnern Sie sich daher immer wieder daran, was Sie zum Lehrberuf bewogen hat. Halten Sie Ihre Herzens-Motivation hoch, auch wenn fordernde Zeiten dies oft schwierig machen. Und: Bemerkten Sie die großen und kleinen Selbstwirksamkeiten, wie immer sie aussehen und wie versteckt sie auch sind.

GESUNDHEIT IST EIN HOHES GUT. JA, EH!

Nun wissen wir, dass es, um gesund zu bleiben, genügend Aufmerksamkeit für Ausgleich und Balance braucht. In Seminaren erlebe ich allerdings, dass das natürlich bekannt ist, jedoch aus Zeitmangel als nicht machbar erlebt wird.

Ich denke, beides hat seine wahren Hintergründe. Niemand bestreitet, dass unsere Lebenswelten immer komplexer werden. Diversitäten wachsen, Familiengefüge verändern sich, Gesellschaften stehen vor großen Herausforderungen. Technologischer und digitaler Wandel verlangt ungefragt Kompetenzen, Aufmerksamkeiten und Zeitressourcen. Und leichter wird es leider nicht. Die Welt strotzt vor fragmentierter Komplexität. Jedoch kann gerade aus diesen neuen Realitäten (die gar nicht so neu sind) ein kompromissloses Beharren auf bewusste Gesundheitsfürsorge erwachsen. Eine Gesundheitsfürsorge, die sich allemal mit einem: „Geht's den Lehrer:innen gut, geht's den Kindern gut“, begründen lässt.

Natürlich vermögen junge Menschen noch vieles an Dauerbelastung auszuhalten. Aber Gewohnheiten schleichen sich ein, und die Gewohnheit, sich selbst zu vernachlässigen, ist für unsere Ge-

sundheit äußerst ungünstig – ja sogar fahrlässig.

➔ **Meine zweite Empfehlung:**

Liebe Neueinsteiger:innen: Achten und lernen Sie gute Möglichkeiten zu professioneller Distanzierungs-fähigkeit und innerem Ausgleich bzw. Psychohygiene.



Schauen Sie auf sich und seien Sie es sich wert, gute Gesundheitsgewohnheiten selbstverständlich werden zu lassen, damit Sie sich nicht im Dies und Das des Alltäglichen verlieren.

ZUM GLÜCK SIND WIR NICHT PERFEKT. UND: GEMEINSAM IST WENIGER EINSAM!

Ich erlebe in meiner Arbeit viele junge (und ältere) Menschen mit sehr hohen Leistungsansprüchen und dem Wunsch, allem und jedem gerecht zu werden. Hohe Ansprüche sind gut, solange sie nicht in starren Perfektionismus und fremdgesteuerte Getriebenheit kippen. Es gilt, unsere Vermögen und Kompetenzen zu feiern, jedoch gleichzeitig unsere Bedingtheit dankbar anzuerkennen. Gesundheit hat immer auch

mit inneren Haltungen zu tun: zu sich selbst, zu anderen, zum vielbesungenen „großen Ganzen“. Vielleicht liegt genau hier auch schon ein Lösungsansatz: Wir schaffen eben nicht alles. Und das ist gut so! Wir sind fähige, empathische, jedoch verletzbare Wesen. Gott sei Dank sind wir eben nicht perfekt! Bewahren

wir uns unsere Menschlichkeit und nehmen wir unsere Bedingtheit mit Humor zur Kenntnis. Dazu braucht es Mut, auch einmal etwas „sein zu lassen“, sich abzugrenzen, Nein zu sagen und andererseits zu wissen: Allein ist wenig auszurichten, Kollegialität ist unabdingbar!

Anita Märki, eine Schweizer Pädagogin, hat in ihren vielen Studien herausgefunden – und auch das erstaunt nicht besonders –, dass das höchste Gut für Lehrer:innen Gesundheit und gelebte Kollegialität ist. Sich einzugestehen, dass wir einander für ein gutes berufliches Miteinander brauchen, dass wir nur gemeinsam wirksam werden, erhöht den Mut, sich Unterstützung zu holen und selbst Unterstützung zu geben. Kurz: Kollegialität zu leben. *weiterlesen >>*

➔ **Meine dritte Empfehlung:**

Schulen sind Lebenswelten, in denen gelebt wird, in denen Erfahrungen geteilt und Erfolge gefeiert werden, Misserfolge und Fehler sein dürfen. Behalten Sie Menschlichkeit im Herzen, richten Sie den Fokus auf Gelingendes und nehmen Sie Fehler mit Humor zur Kenntnis. Und halten Sie Ausschau nach kollegialen Lehrer:innen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Wert der Kollegialität, und halten Sie ihn hoch. Sollte an Ihrer Schule diesbezüglich wenig zu finden sein, haben Sie den Mut, den Standort zu wechseln!

TALENTE UND FÄHIGKEITEN WACHSEN UND REIFEN LASSEN

Einmal Lehrer:in – immer Lehrer:in. Was klingt wie ein Dogma, eine unumstößliche Verurteilung zum immerwährenden Lehrer:innen-Dasein, ist trügerisch und, wie ich meine, falsch. Es bedarf endlich eines größeren und breiteren Verständnisses des Lehrberufs, es bedarf der Würdigung eines Berufs, der wunderbare Möglichkeiten zur Entwicklung beinhaltet. Ich konnte viele Menschen begleiten, die ihre ganz individuellen pädagogischen Talente interessensgeleitet weiterentwickelten, Arbeitsfelder entwarfen oder durch ähnliche pädagogische Bereiche erweiterten (Beratung/Begleitung, Jugendarbeit, Erwachsenenbildung u.a.).

➔ **Meine vierte Empfehlung:**

Schauen Sie sich um und suchen Sie Arbeitsplätze, an denen Sie wachsen können. Heutzutage kann man sich gut nach Schulen mit jeweiligen pädagogischen Ausrichtungen umsehen. Die Zeiten von festgeschriebenen Arbeitsplätzen sind vorbei. Niemand muss verharren. Ermutigen Sie sich und möglicherweise auch andere, sich immerwährend der eigenen Entfaltung bewusst zu sein.

TIPPS UND KLEINE HILFEN, WENN ES EINMAL ENG WIRD ...

Stress verengt unsere Blickwinkel und lässt die Welt kleiner werden. Wenn Sie Aufgeregtheit, Nervosität oder Druck in



sich spüren, halten Sie inne. Seien Sie sich selbst ein:e Freund:in und lassen Sie Ihre Weltsicht wieder klarer und weiter werden. Nehmen Sie sich bei der Hand und unterstützen Sie sich selbst. Nichts

Stress verengt unsere Blickwinkel und lässt die Welt kleiner werden.

und niemandem ist geholfen, wenn Sie sich zu sehr auspowern. Das Leben läuft schon nicht davon.

Erste Hilfe, wenn's eng wird: Wo immer Sie sind, spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden, bemerken Sie Ihre inneren Stimmen und Emotionen, Ihr momentanes Körpergefühl ohne Wertung. Jetzt ist jetzt, so ist es halt gerade. Seien Sie sich gleichzeitig bewusst: Es darf sich verändern. Um wieder ruhiger und klarer zu werden, hilft, ganz intuitiv hinzuspüren, wo in Ihnen es wieder weiter werden darf: Hilft ein tiefer Atemzug? Eine kleine, bewusste Dosis innerer Freundlichkeit oder Nachsicht? Ein Blick aus dem Fenster? Können Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst umlenken?

Stemmen Sie sich weg vom Sog der Defizite und Probleme. Vielleicht hilft es, den Fokus bewusst umzulenken. Auf das gerade Gelingende der Lernatmosphäre im Raum, auf die Arbeit mit den

jungen Menschen. Wenn Gedanken und Gefühle wieder ruhiger und klarer sind, entscheiden Sie, was nun zu tun ist (oder was nicht).

SELBSTFREUNDSCHAFT, WÜRDE UND LEBENDIGKEIT

Sorgen Sie nicht nur im Stress für sich, sondern seien Sie es sich wert, ein offener, freundlicher Mensch zu bleiben. Das Leben besteht aus so vielen Facetten – halten Sie sich die Vielfalt des Lebens immer vor Augen und bleiben Sie in Ihrer Lebendigkeit. Widmen Sie sich Ihren Lieben und sich selbst. Nützen Sie jede Gelegenheit, nach draußen zu gehen, denn auch das Erspüren von Natur hilft, den Geist zu weiten und Verbundenheit zu erfahren. Letztlich sind wir es selbst, die uns schätzen und würdigen müssen. Freuen Sie sich über Lob und Anerkennung von außen. Es ist schön, aber davon abhängig zu werden, ist eher ungünstig. Würdigen Sie sich und Ihr Tun, Ihre wertvolle Arbeit mit Menschen und seien Sie selbst jemand, der viel Anerkennung ausdrückt!

By the way: Halten Sie Ausschau nach Weiterbildung, die persönliches Wachstum und Strategien zu freudvollem Gesundheitsbewusstsein vermittelt. Sich Instrumentarien zu einem gelingenden und erfüllten Da-Sein beizubringen, macht absolut Sinn!