

Beitrag von „mad-eye-moody“ vom 26. September 2011 22:22

^@ Silicium und all: zum Thema Dauerstress und Erkrankung - das ist richtig.

Das genannte Multitasking würde ich auch auf ein gesundes Minimum reduzieren bzw. ganz weglassen - klar, denkt man, man schafft viel und will die Zeit unbedingt gut nutzen, aber man sich und seinen Körper einem extremen Stress-Level aus und hat enorme Spitzen. Klar, dass man dann zu Hause in sich zusammenfällt. Wenn man sich neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung zu Funktionen der Amygdala, Hypothalamus deutlich macht und welche Teile wir evolutionsbedingt mitbringen (Thema "LizardBrain"), sind wir für dieses ständige in Alarmbereitschaft - Dauerempfang - Dauersendung-Präsenz-Multitasking nicht geschaffen bzw. würden solche Tiere stressbedingt einfach nicht sehr lange leben. Und da es noch ewig dauern wird, bis sich die schlechten Rahmenbedingungen und steigenden Erziehungsaufgaben von Lehrern reduzieren werden, sollte man persönlich sofort an dem Thema Präsenz-Aufmerksamkeit-Ruhephasen-Kräfteschonen arbeiten und sich selbst für das eigene Gesundbleiben starkmachen.

Dazu hat [Vera](#) Kaltwasser ein sehr sehr gutes Buch geschrieben für die Praxis und Lehreralltag um eben spätere Folgeerkrankungen zu vermeiden. Und man braucht dafür nicht jeden Tag stunden - es sind kleine, feine Schritte.

Das setze ich jetzt gerade Stück für Stück um (gibt in dem Buch einen 8-Wochen-Plan). Die Auswirkungen sind für mich als auch die Klasse schon jetzt spürbar und die psychische Belastung hat sich reduziert. Mir gehts einfach gut und ich bin nicht mehr ausgelaugt und stimmlich angeschlagen so wie vorher.

Frischer und erholter ist man, wenn man mehr kurze Ruhephasen einlegt, Bewußtsein und Präsenz für das Hier und Jetzt entwickelt - rein quantitativ könnte man denken, man verliert mehr Zeit dadurch, aber es stimmt nicht, man schafft qualitativ deutlich mehr und tut auch noch was für die eigene "Psychohygiene".

Persönlich setze ich mich auch jeden Tag für 15 min zu Hause in meinen Lehnsessel und schaue raus in den Himmel und mache gar nichts, denke an gar nichts. Da sortiert sich mein Kopf von selbst und ich kann hinterher ganz klar meine weitere Arbeit angehen ohne Erschöpfungszustände.

Energien im Unterricht kann man auch schonen - denn der ganze Teil mit Ermahnungen, Dauer-Präsenz, Störungsquellen orten, Erziehungsarbeit etc. ist enorm kräfteraubend.

Da lassen sich sehr gut einmal eingeführte akustische, optische und motorische Platzhalter/Anker für das ganze Reden, Reden, Reden einsetzen. Und Dauergeräuschpegel kann man damit von Anfang an abtrainieren! Würde ich mir selbst nicht geben wollen. Und diese Anker sind auch sehr erleichtern, wenn man körperlich mal nicht so gut drauf ist und einfach mehr Ruhe braucht.

Z.B. durch laminierte Karten mit Symbolen (Ohrmuschel, Smileys), Rote/Gelbe/Grüne Karte wie im Fußball, Klingeln, Summer, große Sanduhr, Geduldsfäden, Handsignale (Leisefuchs u.a.) - anfangs die Kinder darauf trainiert in den ersten 3-4 Stunden, ist es Entspannung pur, im Unterricht damit zu arbeiten. Und die Kinder lieben es auch, da es einfach mehr Sinne anspricht und sie auch nicht mehr genervt sind von der Ermahnerei der Lehrer. Vieles lässt sich ganz leise prima mit Handzeichen und nonverbal regeln, es macht mir selbst totalen Spaß und ich kann die Kids von alleine arbeiten lassen. In den Büchern von Pearl S. Nitsche findet man sehr gut umsetzbare Anregungen.

Für Gruppenarbeiten sollte man das auch eintrainieren, einer ist der Zeitwächter, einen Läufer (Messenger), einen Team Captain - spart man sich das ganze "ihr habt noch 5min, wer ist schon fertig?, noch nicht fertig?, ihr sollt das doch aber so und so machen) - die Schüler übernehmen diese Aufgaben einfach selbst. Ich bin nur noch beratend am Rande dabei und kann mich währenddessen entspannen.

Also den Unterricht auch schülerzentrierter zu gestalten ist auch noch unterstützend zur Reduktion der Belastung.