

Weil ich es mir wert bin....

Was kann ich für mich tun, wenn nichts mehr geht?

Einleitung:

LehrerInnen stehen heute unter **vielfältigem Druck**:

neue Schülerbeurteilung

schlimme Klassen

Ausländerprobleme

Gewalt in der Schule

Presse gegen einzelne LehrerInnen und/oder eine ganze Schule

sinkendes Prestige des LehrerInnenberufes

Wenn dazu noch private (z.B. Beziehungs-) Schwierigkeiten kommen, ist für Viele das Mass übervoll.

Der Belastungsdruck stieg für LehrerInnen in der letzten Zeit stark an, ablesbar an:

(zunehmend:) Unlust, Schlafstörungen, Depressionen, Nervenzusammenbrüche, psychosomatische Beschwerden, Suizide, IV-Renten, ...

Absicht:

Übungen kennenlernen, um sich auf schwierigste Situationen vorbereiten zu können.

Traumatherapie und Traumaverarbeitungstechniken gehen mit schwierigen

Situationen um und haben wichtiges Rüstzeug erarbeitet (z.B. Luise Reddemann:

Imagination als heilsame Kraft, Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart 2001, ISBN 3-608-89691-0)

1. Sich einen konfliktfreien Raum etablieren ("sicherer Ort").

2. Sich von Schwierigem distanzieren ("Beobachterposition").

Psychovorsorge:

Ziel: sich "im Innern" sicher fühlen können, auch wenn "ausser" nichts mehr geht.

Übung 1: einen konfliktfreien Raum (er-)finden:

einen inneren sicheren Ort aufbauen und üben.

Übung 2: Sich **distanzieren** von Schwierigem:

A: "Sich frei machen" (Fokussieren von Gendlin)

B: "Schwieriges ausatmen" (NLP-Technik).

(Übung 3: **sich Schwierigem erneut zuwenden**:

Sich von Schwierigem wegwenden. Von sicherer Position aus, sich dem Schwierigen zuwenden und sich damit auseinander setzen.)

Sozialvorsorge:

Ziel: sich in einem Gremium, Kollegium sicher und verstanden fühlen.

Zusammen **über die Belastungen reden**.

Darüber reden, wie sie nicht mehr mögen, nicht mehr weiter wissen, keine Kraft mehr haben. Daraus entsteht eine Solidarität gegen unerträgliche Situation. Reden über Hilflosigkeit usw fällt besonders Männern oft schwer.

Fragen: Mit wem kann ich in meinem Kollegium über Schwieriges reden?

Wie kann ich für mich ein tragfähiges Beziehungsnetz auf- und ausbauen? (Nicht nur ausschliesslich PartnerInnen und die Familie belasten!)

Wie kann ich ein vertrauensvolles, tragfähiges Klima im Kollegium mitgestalten? Was trage ich dazu bei?