

Keep cool - Mit mehr Gelassenheit in die Bildungseinrichtungen (Workshop)

Stefanie Tomberge

An Prophylaxefachkräfte in Bildungseinrichtungen werden vielerlei Ansprüche gestellt. Auf der einen Seite geht es um die Vorgaben des Gesundheitsamtes und der Gesetze, aber auch um Kinderinteressen und darum, die Rahmenbedingungen der Kitas zu beachten und mit den Erzieher*innen zu kooperieren und eine gute Basis zu schaffen. Dazu kommen die Anforderungen des Chefs, der Teamkollegen*innen und oft spielen auch noch private Herausforderungen eine Rolle, auf der anderen Seite müssen Sie permanent ihre eigene Haltung und ihren eigenen Anspruch reflektieren.

Ganz schön viel Anforderungen, die alle Stress erzeugen können! Keinem von uns ist es möglich, Stress auslösenden Situationen aus dem Weg zu gehen. Es ist jedoch möglich, unseren Umgang mit Stress bewusst zu machen, zu reflektieren und uns damit Handlungsmöglichkeiten für den Alltag zu schaffen.

Was aber ist überhaupt Stress?

Stress wird von uns oft als Sammelbegriff für alle uns irgendwie belastenden Umstände verwendet. Dabei wird meist nicht klar getrennt, ob „Stress“ die äußeren Umstände („Das IST Stress“) oder die erlebte Auswirkung („Ich ERLEBE Stress“) bezeichnet. Wir unterscheiden zwischen dem Stressor als Auslöser und der daraus resultierenden Stressreaktion. Sie beide bilden das, was wir umgangssprachlich „Stress“ nennen. Und wenn man genauer hinschaut: Stressoren und die Stressreaktionen sind bei jedem Menschen sehr individuell.

Machen wir uns einmal klar, dass wir eigentlich immer noch wie zu Urzeiten funktionieren. Wir scannen unsere Umwelt. Immer! Unser Gehirn nimmt über die fünf bekannten Sinne wahr. Alles, was wir erfahren, wahrnehmen und erleben, wird gespeichert, und unser „schlaues“ Gehirn stellt blitzschnell Verbindungen her.

Wir werten direkt: „So etwas habe ich schon einmal erlebt, wie ist es damals ausgefallen?“, „Dieses Kind erinnert mich an Kind X, der war ja damals schon echt schwierig“ oder ganz einfach „Oh nein, nicht das schon wieder!“, und schon geht ein Film bei uns ab.

Erfahrungswerte sichern unser Überleben, so war es früher zumindest einmal, in der Urzeit, damals ging es wirklich noch um das echte ÜBERLEBEN! Der Mensch hatte es mit gefährlichen Tieren zu tun, mit Kampf und Flucht, er musste schnell handeln. Aus dieser evolutionären Sicht ist die Stressreaktion ein sinnvoller, das Überleben sichernder Mechanismus, der das Individuum in einer Gefahrensituation optimal auf die Optionen Kampf oder Flucht vorbereitet. Körperlich bedeutet dies den Anstieg der Herzfrequenz, Muskelspannung, Rückgang von Verdauung, schnelle Reaktion, Wachheit und höchste Alarmbereitschaft des Körpers.

Es geht darum, welchen Einfluss meine Gedanken auf meinen Körper haben. Die wichtigste Rolle spielt dabei unser Gehirn. Heute geht es zum Glück nicht mehr ums wirkliche „Überleben“. Aber uns beschäftigen täglich sehr viele kleine oder auch größere Stressoren, wie z.B.

Zeitdruck, Erwartungsdruck, Lärm, soziale Ängste und viele Entscheidungssituationen. Aber heute hätten wir mehr Zeit zu überlegen, uns verfolgen keine Säbelzähliger mehr!

Der moderne Mensch kann die mobilisierte Energie nicht abbauen, und die Anspannung setzt sich als Verspannung fest.

Jedoch: Es kommt auf die Dosierung an!

Wir könnten uns den Luxus gönnen zu überlegen, wie wir in bestimmten Situationen handeln, wir müssen nicht ums reine Überleben kämpfen.

Kennen Sie die Situation, dass Ihnen nach einem Konfliktgespräch erst 20 Minuten später gute Argumente einfallen? In diesem Moment, wenn jemand Ihnen etwas sagt, was Sie als Kritik ansehen, sind Sie erst mal blockiert. Wenn Sie sich später jedoch wieder frei fühlen, kommen die Ideen. Nur dann ist es oft leider schon zu spät.

Alles beginnt im Kopf

Stellen Sie sich eine saftige, gelbe Zitrone an einem Baum vor, die Sie abpflücken, an der sie riechen, sie aufschneiden und dann ... was passiert gerade bei Ihnen? Mir läuft bei dieser Beschreibung immer das Wasser im Mund zusammen und ich rieche förmlich die Zitrone.

Wer schreibt uns eigentlich vor, was wir denken sollen? Sind wir das nicht irgendwie selber? Denken Sie mal darüber nach! Sie können es sich wert sein, Sie dürfen freundlich zu sich sein, Sie können es sich erlauben, gelassen und dadurch vielleicht auch zufriedener zu sein. Begegnen Sie Ihrem Stress doch einfach anders! Geben Sie sich selbst Mittel an die Hand, um besser mit Ihrem Stress umzugehen! Nehmen Sie Ihr Steuer selbst in die Hand!

Gehen Sie kleine Schritte!

Sie leben schon lange mit dem „Modell“, welches Sie jetzt praktizieren, und es braucht Zeit, sich umzugewöhnen. Also: Wenn Sie etwas anders haben wollen, sollten Sie auch etwas anders tun. Einstein hat einmal gesagt: „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert“. Veränderung benötigt Zeit, man sagt, dass man 30x etwas getan haben muss, erst dann wird es zur Gewohnheit.

Wir machten ein kleines Experiment. Die Aufgabe: „Tragen Sie heute Ihre Uhr einmal an dem anderen Handgelenk und zählen Sie, wie oft sie auf den leeren Arm schauen.“

Jon Kabat-Zinn, ein Achtsamkeitsforscher aus Amerika, meint, „erster und wichtigster Schritt auf dem Weg zur Befreiung von der Macht der Stressreaktion ist, das, was wirklich geschieht, zu erkennen, noch während es geschieht.“

Werden Sie sich Ihrer Muster bewusst!

Alle Teilnehmer*innen machten sich anhand eines Arbeitszettels auf die Suche nach ihren eigenen Mustern.

Da es sich bei einer Stressreaktion um automatisch und unbewusst ablaufende Reiz-Reaktionsmuster handelt, verändern wir die Situation schon, wenn wir hier mehr Bewusstheit hineinbringen und die Reaktion wahrnehmen und innehalten. Noch bevor wir etwas getan oder verändert haben, findet also schon ein wichtiger Schritt statt.

Versuchen Sie, sich Ihrer Muster bewusst zu werden, merken Sie oder notieren Sie sich, wenn jemand oder etwas „Ihre roten Knöpfe drückt“. Üben Sie sich darin, entspannt die Anspannung wahrzunehmen! Dies ist schon ein sehr wichtiger Schritt. Um uns unseren ganz persönlichen Stress bewusst zu machen, müssen wir klären, wo wir ihn spüren und wie wir ihn entwirren können. Wir sammelten auf der Pinnwand Beispiele hierzu.

Ein einfaches Beispiel soll dies verdeutlichen: Der Stressauslöser ist Zeitdruck, eine Statistik für den Träger muss bis zum folgenden Tag fertig sein.

Wie nehme ich diesen Stress in meinem Körper wahr? Spüre ich vielleicht eine Enge im Brustbereich, verspannt sich mein Nacken, oder bekomme ich einen harten Bauch? Welches Gefühl nehme ich wahr? Ist es Ärger, Ohnmacht oder Unruhe? Wie sind meine Gedanken, z.B. „Wie soll ich das bloß schaffen?“ „Warum schicken die es immer auf den letzten Drücker?“

Anhand des Arbeitszettels prüften die TN, welche Handlung Sie in diesem Moment vollziehen, z.B. Schokolade essen, Kaffee trinken, jammern, die Schuld beim Anderen suchen...

Fokussieren Sie Kraftgebendes!

Sie selbst tragen die Verantwortung, mit welchen Gedanken Sie leben möchten. Sie entscheiden, ob Sie sich deprimieren oder motivieren. Mein Tipp hierzu lautet: Fokussieren Sie Kraftgebendes! Reflektieren Sie die Dinge, die Sie erfreut haben! Oft wundert man sich, wie viel es doch jeden Tag ist, wenn man es ganz bewusst wahrnimmt. Freuen Sie sich über ein nettes Wort, über ein freundliches Telefongespräch, über einen Sonnenstrahl, der durch Ihr Fenster scheint, über eine tolle Idee eines Kindes, einen Kaffee, der vielleicht heute besonders gut schmeckt! Über ein Lächeln von einer Kollegin, über Knospen am Strauch draußen im Garten.

Nehmen Sie die Situation so an, wie sie ist. Sagen Sie JA, es ist, wie es ist.

JA zu sagen zu einer Situation, zu einer Beziehung, zu Ihrer Persönlichkeit, zu etwas, was gerade in Ihrem Kopf geschieht, bedeutet nicht unbedingt, dass Sie es mögen. Sie können JA zu Schmerzen sagen, zu Sorgen, zu all den Dingen, die gerade nicht glatt laufen. Ihr JA bedeutet, dass Sie die Tatsachen akzeptieren, wie sie sind, dass Sie sich emotional nicht widersetzen, keine Kraft aufwenden, um dagegen anzugehen, da dieser Fakt ja jetzt nicht zu ändern ist. Dies bringt gewöhnlich Frieden mit sich und wird Ihren Handlungen zu mehr Effektivität verhelfen, weil Sie Ihre Energie fließen lassen und Sie nicht versuchen, sie in eine andere Richtung zu lenken, was immer sehr viel Kraft kostet.

Sagen Sie gedanklich JA zu etwas, was sie mögen, zu etwas Neutralem, zu etwas, das Sie nicht mögen. Versuchen Sie zu mehreren Dingen JA zu sagen, die Sie nicht bevorzugen. Sie sagen damit nicht, dass Sie dieses gutheißen, z.B. „Ja, die Statistik wird gemacht.“ „Ja, der Schreibtisch ist unordentlich.“ „Ja, genau dieser Besuch in der Schule ist ein hoher Aufwand an Vorbereitung.“

Ja – es ist, wie es ist.

Nehmen Sie das an, was im Hier und Jetzt geschieht. Seien Sie einverstanden mit dem, was jetzt gerade ist, anstatt immer irgendetwas ändern zu wollen! Es ist oft so, dass wir auf irgendeine Art und Weise mit dem Moment, mit genau dem, was jetzt ist, nicht komplett einverstanden sind und irgendetwas anders haben wollen. Der Ausdruck dieser Ablehnung

reicht von einer zarten Unruhe bis zu sehr unangenehmen Gefühlen. Vielleicht ist es zu langweilig oder zu anstrengend oder etwas Anderes stimmt nicht. Und schon sind wir dabei, uns in Gedanken zu verlieren, wer schuld daran ist, oder was man besser machen könnte, und dass wir eigentlich etwas Anderes wollen.

Und unsere Gelassenheit lässt auf sich warten. Sie können aber auch das JA in Ihrem Körper fühlen, eine kleine Übung von Thich Nhat Hanh, einem buddhistischen Mönch und Schriftsteller, kann Ihnen dabei helfen:

Atmen Sie ein und fühlen etwas Positives! Atmen Sie aus und sagen JA! Atmen Sie wieder ein und spüren die Energie! Atmen Sie aus und sagen JA! Atmen Sie wieder ein und spüren die Ruhe! Atmen Sie aus und sagen JA!

Machen Sie sich gute Gedanken!

Es geht bei Gelassenheit oder bei Stress auch ganz viel darum, was ich höre und wie ich selber zu mir spreche – also welche Gedanken ich habe. Und auch darum, welche Perspektive ich einnehme und welchen Blickwinkel ich mir eröffne.

„Das Glück im Leben hängt von den guten Gedanken ab, die man hat.“

Wenn wir etwas aus einem anderen Blickwinkel betrachten, eröffnen sich oft ganz neue Möglichkeiten. Oder wir kommen auf tolle Ideen. Aber wie gelingt das?

Wie am Anfang des Workshops auch schon erwähnt, versehen wir täglich etliche Dinge mit einem Etikett, wie z.B. „unangenehm“ oder „geht nicht“. Wir lassen uns erst gar nicht darauf ein, sondern blockieren uns unmittelbar selbst. Auf dem Weg zur Gelassenheit wäre es allerdings förderlich, wenn wir das annehmen, was jetzt gerade ist.

Auch hier soll ein einfaches Beispiel der Veranschaulichung dienen:

Es regnet - die erste automatische Reaktion „Mistwetter, wie blöd“ ließ sich in folgenden Schritten vermeiden:

1. Machen Sie sich bewusst, dass Sie gerade aus der Gewohnheit heraus urteilen. Regen ist ja erst einmal nichts Schlechtes. (ACHTSAM WAHRNEHMEN)
2. Suchen Sie bewusst nach positiven Eigenschaften! Übertreiben Sie auch gerne, dann fällt es manchmal leichter. Etwa: „Regen? Wie schön - das ist sehr gut für die Blumen. Endlich mal wieder. Ich freu mich.“ SAG JA!
3. Überlegen Sie, welche Möglichkeiten und Vorteile sich trotz des Regens ergeben, zum Beispiel, dass Sie jetzt Ihre neuen Gummistiefel ausprobieren können. Oder dass Sie es sich zu Hause gemütlich machen und das spannende Buch weiterlesen können. Oder dass Sie endlich Zeit zum Putzen finden.
4. Analysieren Sie diese neuen, etwas ungewohnten Gedanken rational! Stellen Sie fest, dass diese neuen Gedanken ja eigentlich richtig sind, dann können Sie sie besser annehmen und speichern. Das funktioniert auch mit grundlegenden Lebensfragen. Versuchen Sie die Vorteile dieser „Glaubenssätze“ oder dieser Prägung zu sehen! Wenn Sie diese Strategie üben, lernen Sie, in scheinbar unschönen Situationen eher die Möglichkeiten zu schätzen.

Achten Sie auf Ihre Wortwahl!

Wörter haben eine große Macht. Wir können uns durch eine bestimmte Wortwahl sehr beeinflussen und stressen oder aber eben auch nicht. Es geht um das sog. "Reframen", einer Methode aus dem NLP, die einfach ausgedrückt meint, „einen neuen oder anderen Rahmen um das Bild, zu machen“.

Sag ich mir ständig „Ich bin faul.“ – klar, dass ich dann immer müder und unzufriedener werde.

Ganz anders klingt da doch "Ich genieße das Leben und bin genügsam und genussvoll."

Andere Beispiele waren:

„Ich bin immer so nachtragend.“ Versus „Manchmal ist es sehr gut, sich an genaue Details erinnern zu können.“

„Ich bin oberflächlich.“ versus „Ich bin an vielen Dingen interessiert und möchte möglichst viel kennenlernen.“

„Ich verliere so viel Zeit, weil mein Papierkram so unordentlich ist.“ versus „Ich habe dafür mehr Zeit für Dinge, die mir in diesem Moment wichtiger sind.“

Und wenn wirklich gar nichts mehr geht:

Laden Sie Ihr Problem zum Tee ein!

Diese Methode dient dazu, inneren Frieden mit eigenen „Problemen“ zu schließen und dadurch den Blick weiter werden zu lassen. Oft kommen dann neue Ideen und man findet eine Alternative mit der sich gut leben lässt.

Immer wieder bauten wir Atemübungen und Körperübung in den Workshop ein. Langes Ausatmen ist förderlich für die Stressregulation. Alle Teilnehmer bekamen als Erinnerung an den Tag eine SALY überreicht und sind wohlgestimmt den Rückweg angetreten.

Stefanie Tomberge ist Dipl. Sozialpädagogin, Fachberatung für Kindertagesstätten, NLP-Master, systemischer Coach und Yogalehrerin. Über 18 Jahre hat Frau Tomberge Kindertagesstätten unterschiedlicher Trägerstrukturen geleitet und berät Eltern in herausfordernden Erziehungssituationen. Darüber hinaus bietet Frau Tomberge Teamtage und Seminare an. Von der Diakonie Rheinland- Westfalen-Lippe ist sie 2012 zur Auditorin für das Evangelische Gütesiegel BETA ausgebildet.

www.stefanie-tomberge.de