

## Lehrergesundheit

Liebe Lehrkräfte,

in der Adventszeit herrscht in den meisten Schulen eine ganz besondere Atmosphäre. Die Klassenräume sind weihnachtlich geschmückt, einige Mädchen und Jungen tragen Nikolausmützen und hin und wieder überkommt uns sogar das Gefühl, als sei es in dieser Zeit ein bisschen stiller als sonst. Doch der Schein trügt. Gerade in der Vorweihnachtszeit sind die Tage bis zum Heiligabend noch einmal ziemlich arbeitsreich: Schulaufgaben vorbereiten, Elternsprechtag wahrnehmen, Konferenzen durchführen oder den Weihnachtsbasar organisieren, sowie letzte Klassenarbeiten schreiben lassen und korrigieren. Natürlich wollen auch die ferienreifen Schülerinnen und Schüler irgendwie bei Laune gehalten werden und auch die Eltern, die gerade in den Grundschulen in der Vorweihnachtszeit ins Geschehen eingebunden sind. Es wird also höchste Zeit für ein bisschen Ruhe.

Für viele Lehrerinnen und Lehrer gehören hektische Zeiten, Stress und Ärger allerdings das ganze Jahr hindurch zum Schulalltag. Und während Sie gerade jetzt diese Zeilen lesen, täte es doch vielleicht einmal ganz gut, tief durchzuatmen und bei einer Tasse Tee richtig zu entspannen. Für Sie als Lehrkraft sollte es nämlich besonders wichtig sein, kleine Auszeiten bewusst wahrzunehmen, die innere Balance zu behalten, mit Stresssituationen richtig umzugehen und verstärkt auf die Gesundheit zu achten, also achtsam zu sein.

### Achtsamkeit

Achtsam sein kann man übrigens in jedem Augenblick und bei jeder Gelegenheit. Die Achtsamkeit ist eine Art Aufmerksamkeitstraining und zielt darauf ab, mehr im Jetzt und Hier zu leben. Es geht darum, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken und diese Aufmerksamkeit nur auf sich selbst zu richten. Was tun Sie gerade? Woran denken Sie gerade? Was fühlen Sie gerade? Achten sie doch einmal darauf, wie ihr Atem fließt. Atmen ist doch die natürlichste Sache der Welt, werden Sie jetzt vielleicht denken, das funktioniert doch automa-

tisch. Stimmt, doch richtig atmen, können die wenigsten. Wir atmen häufig viel zu flach, ich übrigens auch, während ich gerade diese Zeilen schreibe und ertappe mich dabei. Dabei trägt gerade eine tiefe, regelmäßige Atmung ungemein zur Entspannung bei. Richtig atmen heißt, die Atemluft ohne Anstrengung ganz in Bauch und Becken hineinströmen zu lassen. Das kann man spüren und das soll man auch spüren. Aber woran erkennen Sie, ob Sie richtig atmen? Ob Sie richtig oder falsch atmen, können Sie am Bauch sehen bzw. fühlen. Eine tiefe und gesunde Bauchatmung erkennen Sie daran, dass sich Ihr Bauch beim Einatmen nach vorne wölbt. Bei der flachen Atmung, zieht sich ihr Bauch eher nach innen. In diesem Fall nehmen Sie pro Atemzug zu wenig Sauerstoff auf. Um die richtige Atmung zu trainieren, benötigt man nicht viel. Die folgende Übung können sie jederzeit und überall durchführen und damit Kraft und Energie tanken.

### Kleine Atemübung

Atmen Sie dafür doch einmal ganz bewusst etwa doppelt so lange aus wie ein. Atmen Sie dabei tief und langsam durch die Nase ein und zählen sie bis vier. Halten Sie die Luft an und zählen Sie bis sechs. Atmen Sie langsam wieder aus und zählen Sie dabei bis acht. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



Foto: Anja Doehring

### Gesunde Ernährung

Achtsamkeit bedeutet aber auch, dass man nicht nur im privaten, sondern auch in der Schule auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achtet.

Gerade in der Weihnachtszeit warten überall süße Leckereien darauf, genascht zu werden. Die wollen wir uns gönnen und sollen es auch. Vergessen Sie dabei aber nicht, auch einmal einen Apfel zuzuschneiden oder auf frische Obstsäfte zurückzugreifen. Orangen, Mandarinen, ein bisschen Trockenobst und eine Handvoll Nüsse, die man selber knackt, können übrigens den prall gefüllten Plätzchenteller ersetzen und trotzdem weihnachtliche Stimmung aufkommen lassen.

### Entspannungsübungen

Daneben sollten ausreichende Bewegung und kleine Übungen angenehme Entspannungsmomente herbeiführen. Einige Beispiele habe ich hier aufgeführt. Ob Sie die folgenden Übungen lieber im Sitzen oder im Stehen durchführen wollen, bleibt dabei ganz allein Ihnen überlassen. Schließen Sie vorab für einen kurzen Moment die Augen und hören Sie tief in sich hinein. Was möchte ihr Körper tun? Ihr Körper weiß nämlich ganz genau, was er braucht und tun muss, um sich zu entspannen. Und falls Sie gerade jetzt den Drang verspüren, eine Bewegung durchzuführen, dann sollten Sie es auch tun.

### Anspannungen lösen

Spannen Sie doch einmal jeden einzelnen Muskel Ihres Körpers an und nehmen ihn wahr. Halten Sie die Luft an. Verbleiben Sie in dieser Position für 5 Sekunden und lösen Sie dann mit einem kräftigen Atemstoß (Auspusten) alle Anspannungen in Ihrem Körper.

### Entspannung herbeiführen

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl. Falten Sie die Hände hinter dem Po so, dass die Handflächen nach unten zeigen. Legen Sie Ihren Kopf vorsichtig in den Nacken und strecken Sie Ihren Brustkorb nach vorne. Diese Position halten Sie bitte für 20-30 Sekunden.

### Entspannungsübung für unterwegs

Legen Sie Ihren rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (oben Zeigefinger, unten Daumen). Beide Finger der linken Hand

massieren nun den unteren Rand des Mittelfinger-nagels. Zählen Sie bis 15 und wechseln Sie die Hand. Wiederholen Sie die Übung ein zweites Mal. Ein kleiner, schneller und vor allem besonders wirksamer Entspannungshelfer für unterwegs und zwischendurch.

### Entspannungsübung für die 5 Minuten Pause

Malen Sie mit den Armen oder Beinen eine Acht. Das Nachmalen der liegenden Acht, des Unendlichkeitszeichens, hat tatsächlich eine meditative Wirkung und ist auch als Entspannungsübung für alle Schülerinnen und Schüler bestens geeignet. Damit lässt sich die Unterrichtszeit hin und wieder gemeinsam auflockern und bringt Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern mit Sicherheit das Konzentrationsvermögen zurück.

### Lustiges Entspannen mit Grimassen

Für die Grundschulen eignet sich folgende Übung: Halten Sie gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern die Hände vor das Gesicht und schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief ein, bis sich der Bauch wölbt. Sie und die Kinder halten nun die Luft an und atmen dann langsam aus. Dabei sollten sich möglichst alle an ein schönes Erlebnis erinnern. Nach vier bis fünf tiefen Atemzügen ziehen Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern Grimassen hinter ihren Händen hervor.

Zu guter Letzt möchte ich Sie ermutigen, mehrmals am Tage auch ohne Grund zu lachen. Das weckt die Lebensgeister und gibt Kraft und Energie. Übrigens: Lachen ist ansteckend.

Autor: Eckhard Fiebig-Duckstein

Das Team der IFA gGmbH von fit und stark plus, wünscht Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Weihnachtszeit mit vielen schönen Momenten. Bleiben Sie gesund! ★  
Wir freuen uns auf eine weitere Zusammenarbeit und wünschen Ihnen und uns ein gutes Neues Jahr.



fit und stark plus  
wird gefördert von der  
AOK NORDWEST