

Bericht zur Erasmus+-Fahrt nach Teneriffa

Kurs: „Stress Management“

Daten: 07.10.2024 - 11.10.2024

„Lehrer gelten als besonders anfällig für Burnout, Depressionen und andere psychische Erkrankungen. 30 Prozent der Beschäftigten im Bildungswesen leiden unter psychischen Problemen, stellte im Frühjahr ein Gutachten des Aktionsrats Bildung fest.“ (vgl. Cornelsen Magazin)

Um dieses Problem besser zu verstehen und idealerweise vorzubeugen, durfte ich im Rahmen einer Erasmus+-Fortbildung nach Teneriffa reisen, um dort an einem Kurs teilzunehmen. Die Teilnehmer konnten dabei sowohl theoretische Grundlagen kennenlernen, persönliche Auslöser für Stress und Ruhepole identifizieren als auch praktische Maßnahmen erproben, die zur Stressbewältigung beitragen. Erstaunlicherweise ist Stress sehr subjektiv und kann oft nicht von außen eingeschätzt werden.

Schneller als einem lieb ist, kann man sich in einer Spirale aus Erschöpfung und Krankheit wiederfinden, die durch Stressoren, körperliche Reaktionen und innere Voraussetzungen ausgelöst wird. Diese Zusammenhänge zu verstehen, kann langfristig die eigene Resilienz* stärken und verhindern, dass die Stresswelle, die wie ein Erdbeben durch den Körper zieht, weiter ansteigt. Ein anschauliches Bild, das im Kurs vermittelt wurde, ist das eines Eimers unbekannter Größe, der verschiedene Auslässe hat. Durch innere Stärkung kann die Anzahl dieser Auslässe erhöht werden. Gleichzeitig gilt es, ‚Anker‘ zu finden, die einen festigen und stabilisieren.

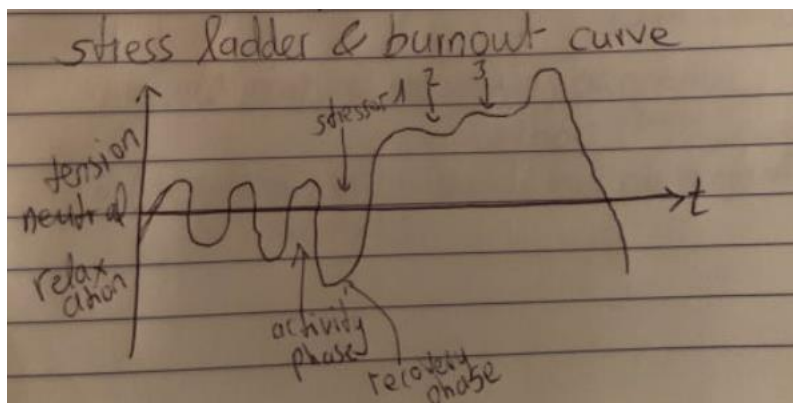
Allerdings sollte Stress nicht grundsätzlich verteufelt werden, da er teilweise auch als Ressource dienen kann, um mehr Energie zu mobilisieren und so Ziele zu erreichen. Diese Art von „positivem Stress“ kann Motivation fördern und im schulischen Umfeld beispielsweise dazu beitragen, dass sich Schüler intensiver mit ihren Aufgaben beschäftigen, wie etwa das Lernen von Vokabeln oder das frühzeitige Erstellen einer Präsentation. Auch auf Schülerseite sollte mehr Wert auf eine gesunde Balance gelegt werden, sodass positive Erfahrungen überwiegen.

Besonders gefreut habe ich mich über die Vermittlung verschiedener Techniken, die sowohl in akuten Situationen als auch langfristig angewendet werden können. Wenn man sich erst einmal bewusst mit diesen Techniken auseinandersetzt, wird einem schnell klar, dass man oft unbewusst bereits vieles richtig macht. Diese Erkenntnisse möchte ich verstärkt in meinen Alltag integrieren. Techniken wie Meditation, „Boxed Breathing“, achtsames Gehen/Atmen und die Atemübung „Entlang der Hand“ sind nur einige Beispiele für eine ruhige Atmung. Langfristig gilt es, an der Kommunikation und dem Umfeld zu arbeiten, um mehr Zeit in der „grünen Zone“ zu verbringen.

Als zentrale Erkenntnis des Kurses lässt sich zusammenfassen, dass Gefühle Hinweise auf Bedürfnisse sind. Darum ging es letztlich eine Woche lang: Gefühle zuzuordnen und zu verstehen, woher sie kommen. Die Bedürfnisse waren oft sehr grundlegend und überraschend einfach: Zufriedenheit und Freiheit.

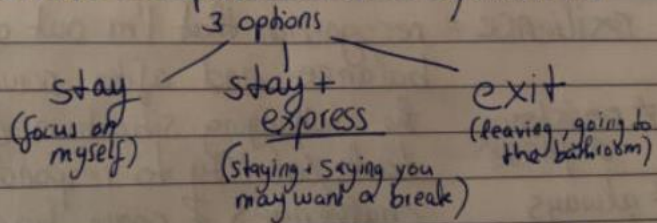
Trotz zahlreicher Eindrücke kam auch der kulturelle Teil nicht zu kurz. Sicherlich hatten sowohl die Inselumgebung als auch die entspannte spanische Lebensweise einen großen Einfluss auf den Erfolg des Kurses. Durch die praktischen Übungen und die geleitete Selbsterkenntnis auf Basis der Theorie wurde der Kurs zu einem wichtigen Aha-Moment, der mich dazu motivierte, mehr in meinen Körper hineinzuhören und Selbstempathie zu entwickeln.

Bilder:



// 5 STEPS to TAKE //

1. awareness (recognise & notice the response)
2. biological regulation (establish safety)
3. create the space to restore equilibrium



4. restore equilibrium (e.g. via breathing exercises, hugging yourself clapping the arms with the hands alternatingly)

5. self-empathy

expressing what is really important for me
(like: I have only 10 more mins for this and then I need to deal with my deadline)