

Selbst- und Fremdfürsorge: Wie mentale Gesundheit gestärkt und dadurch Bildung stark gemacht werden kann

Prof. Dr. Marcus Eckert · APOLLON Hochschule

www.lehrergesundheit-schilf.de

1 Oxytocin reduziert Stress

Dauerstress wirkt bis in den Körper: In belastenden Beziehungen heilen Wunden bis zu 60 Prozent langsamer (Kiecolt-Glaser et al., 2005). Der Gegenspieler ist Oxytocin – es entsteht in Gemeinschaft, Hautkontakt und erlebtem Vertrauen und dämpft die Stressreaktion. Wertschätzung ist der einfachste Zugang dazu, und sie wirkt auf beiden Seiten.

Video auf
YouTube

2 Oxytocin durch Vertrauen stärken

Im Gefangenendilemma bringt Kooperation beiden mehr als Misstrauen – vorausgesetzt, einer geht in Vorleistung. Zak et al. (2005) zeigten: Vertrauenswürdiges Verhalten geht mit höheren Oxytocinwerten einher, und Oxytocin erhöht wiederum Vertrauen und Kooperation. Vertrauen ist damit nicht das Ergebnis guter Zusammenarbeit, sondern ihr Auslöser.

Video auf
YouTube

3 Kompetenzerfahrungen aktivieren

Erlernte Hilflosigkeit entsteht, wenn eigenes Handeln wirkungslos erscheint. Das Gegenmittel ist die Erinnerung an Bewältigung: Ein Growth Mindset (Dweck, 2015) sieht Fähigkeiten als entwickelbar und Rückschläge als Teil des Lernens – wirksam wird diese Haltung durch eigene Erfahrungen, in denen Wachstum tatsächlich stattgefunden hat.

Video auf
YouTube

4 Negative Emotionen als Kompass

Wachstumsorientierung endet nicht an unangenehmen Gefühlen. Utilization heißt: anstrengende Emotionen erst akzeptieren und nutzen – sie zeigen an, was gerade wichtig ist – und sie dann verändern. Positive Emotionen erweitern den Blick und bauen Ressourcen auf (Broaden-and-Build; Fredrickson, 2001). So entstehen Aufwärtsspiralen: runterfallen und weitermachen.

Video auf
YouTube

ÜBUNG · PARTNERARBEIT · 2 x 2 MIN

Halten Sie eine Lobrede

1. Denken Sie an eine Kollegin oder einen Kollegen, deren Arbeit Sie schätzen – ohne es je gesagt zu haben.
2. Halten Sie Ihrem Gegenüber eine Minute lang eine Lobrede auf eine Person, die Sie sehr schätzen.
3. Konkret bleiben: eine Situation, eine Beobachtung, eine Wirkung. Kein „aber“.
4. Reflexion: Wie ging es Ihnen beim Sprechen bzw. Zuhören? Danach ggf. Rollentausch.

*Transfer: Halten Sie diese Lobrede diese Woche der Person selbst – 60 Sekunden im Türrahmen genügen. Auch vor Schüler*innen geeignet.*

IMPULS · EINZELARBEIT · 5 MIN

Vertrauen aussprechen

1. Notieren Sie drei Aufgaben, die Sie selbst erledigen, obwohl jemand anderes sie übernehmen könnte.
2. Wählen Sie eine aus und formulieren Sie den Vertrauenssatz: „Ich gebe das an dich ab, weil ich weiß, dass du ...“
3. Geben Sie die Aufgabe an eine Schülerin oder einen Schüler ab – mit diesem Satz.

Merksatz: Was implizit bleibt, kommt nicht an. Sagen Sie das Vertrauen, das Sie ohnehin haben, häufiger ausdrücklich.

ÜBUNG · PARTNERINTERVIEW · 2 x 4 MIN

Das überwundene Hindernis

Leitfrage: In welcher Situation ist es Ihnen gelungen, scheinbar unüberwindbare Hindernisse zu überwinden?

- Die zuhörende Person fragt nur nach: Wie ist Ihnen das gelungen?
- Wichtig ist es, den eigenen Anteil am Gelingen herauszuarbeiten.

Transfer: Fragen Sie sich bei der nächsten Hürde oder Schwierigkeit, wie es wohl sein wird, wenn Sie darauf zurückblicken, wie Sie die Schwierigkeit gemeistert haben.

ÜBUNG · PARTNERARBEIT · 8 MIN

Frust in vier Schritten

1. **Benennen:** Was genau frustriert mich? Ein Satz, keine Analyse.
2. **Nutzen:** Wofür ist der Frust ein Zeichen? Was ist mir hier so wichtig, dass es wehtut?
3. **Unterscheiden:** Was liegt in meiner Hand – und was nicht?
4. **Verändern:** Was ist der kleinste nächste Schritt? Und was tut mir heute noch gut?

Schritt 3 entlastet, Schritt 4 startet die Aufwärtsspirale.

5 Selbstbestimmung in der Schulentwicklung

Die Selbstbestimmungstheorie nennt drei Grundbedürfnisse: Autonomie, Kompetenzerleben und soziale Eingebundenheit. Werden sie erfüllt, entsteht Motivation von innen. Schul- und Unterrichtsentwicklung braucht deshalb weniger Appelle und mehr Strukturen, in denen Lehrkräfte diese Erfahrungen tatsächlich machen können.

IMPULS · FÜR DIE NÄCHSTE DIENSTBESPRECHUNG

Drei Fragen, ehrlich beantwortet

- **Freiräume:** Hinhören, was den Lernenden und Lehrenden wichtig ist? Gemeinsam Wege finden, ohne die Verantwortung für das Ganze aus dem Blick zu verlieren.
- **Kompetenz:** Woran merken Kolleg*innen und Schüler*innen bei uns, dass sie wachsen?
- **Eingebundenheit:** Wie kultivieren wir ein WIR? Wie wird jede und jeder Teil davon und kann sich einbringen?

Nehmen Sie eine Frage mit und beantworten Sie sie mit Ihrem Team – nicht für Ihr Team.

6 Sinnerleben in schwierigen Zeiten

Cohen und Kolleg*innen (2008) ließen Schüler*innen lediglich kurz über ihre wichtigsten Werte schreiben – und verringerten damit Leistungsunterschiede über Jahre hinweg. Wer weiß, wofür er etwas tut, erlebt Schwierigkeiten weniger als Bedrohung. Für Lehrkräfte gilt dasselbe: Sinn ist kein Luxus, sondern Schutzfaktor.

IMPULS · TANDEM · 2 x 2 MIN TÄGLICH

Der wertgeleitete Tagesvorsatz

1. Klären Sie vorab: Was ist mein wichtigster Wert? Warum ist er mir wichtig? Wie lebe ich ihn?
2. Morgens teilen Sie mit einer Kollegin einen Satz: „Heute möchte ich ..., weil mir ... wichtig ist.“
3. Abends zwei Minuten Rückschau: Was ist gelungen? Wie hat sich das angefühlt?

Das Teilen ist der wirksame Teil: Es macht den Vorsatz verbindlich und das gute Gefühl sichtbar.

7 Körperhaltung bewusst einnehmen

Haltung ist nicht nur Folge der Stimmung, sondern auch ihre Ursache: Schon die Gesichtsmuskulatur beeinflusst, wie humorvoll wir etwas finden (Facial-Feedback; Strack et al., 1988), und die Körperhaltung wirkt auf Selbstbild und Perspektive (Body-Feedback; Cuddy et al., 2012).



Video auf
YouTube

IMPULS · EINE WOCHEN · 20 SEK PRO SITUATION

Haltung vor der Situation

1. Wählen Sie eine wiederkehrende schwierige Situation: Elterngespräch, Wortmeldung in der Konferenz, unruhige Klasse.
2. Zwanzig Sekunden vorher: Füße fest am Boden, Brustbein nach vorne oben, Blick auf Augenhöhe, ruhig ausatmen.
3. Achten Sie darauf, was sich verändert – Stimme, Tempo, Ihre Sicht auf die Situation. Am Ende der Woche ein Satz Bilanz.

WEITERDENKEN · WEITERMACHEN

re:sonanz festival – Aufbruchsstimmung statt Konferenzroutine

Autonomie, Kompetenzerleben und Sinn lassen sich nicht nur beschreiben, sondern erleben. Genau dafür ist dieses Bildungsfestival gemacht: 1.500 Bildungsschaffende, Keynote von John Hattie, Impuls-Sessions, Open Stage und tausend Gespräche.

Wann: 9. und 10. April 2027, Hannover

Für wen: Lehrkräfte, Schulleitungen, Forschende, Bildungspolitik

Schirmherrschaft: Julia Willie Hamburg, Niedersächsische Kultusministerin

www.resonanzfestival.de · News & Tickets

LITERATUR

Cohen, G. L. et al. (2008/2009). Recursive processes in self-affirmation. · Cuddy, A. J. C., Wilmuth, C. A. & Carney, D. R. (2012). The benefit of power posing. · Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory. · Declerck, C. H., Boone, C. & Kiyonari, T. (2014). Oxytocin and cooperation in a prisoner's dilemma. · Dweck, C. S. (2015). Growth Mindset. · Fredrickson, B. L. (2001). Broaden-and-Build-Theory. · Kiecolt-Glaser, J. K. et al. (2005). Hostile marital interactions and wound healing. · Seligman, M. E. & Beagley, G. (1975). Learned helplessness. · Strack, F., Martin, L. & Stepper, S. (1988). Facial feedback. · Zak, P. J., Kurzban, R. & Matzner, W. T. (2005). Oxytocin is associated with human trustworthiness.