

Lehrergesundheit

AGIL - das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf

Bearbeitet von

Andreas Hillert, Dirk Lehr, Stefan Koch, Maren Bracht, Stefan Ueing, Nadia Sosnowsky-Waschek, Kristina Lüdtko

2., überarbeitete Auflage 2016. Buch. 277 S. Softcover

ISBN 978 3 7945 3151 6

Format (B x L): 16,5 x 24 cm

Gewicht: 576 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Probleme sind schlimm!

Ein mögliches Verhaltensexperiment könnte sein:

„Ich erzähle einem Kollegen von einem Problem, das mich beschäftigt (z. B. Konflikte mit Schülereltern), und bitte ihn um seine Sicht der Situation, damit ich eine Außenperspektive erhalte. Dabei frage ich ihn nach seiner Einschätzung, für wie schwerwiegend bzw. lösbar er das Problem hält.“

Andere sollten Deinen Erwartungen entsprechen!

Ein mögliches Verhaltensexperiment könnte sein:

„Wenn mein Kollege X das nächste Mal anders reagiert, als ich es erwartet habe, halte ich inne und richte meinen Blick auf das Positive an seinem Verhalten – auch wenn ich es spontan als kränkend bzw. unangemessen erlebt habe. Anschließend melde ich ihm meine positive Wahrnehmung wertschätzend zurück.“

Tipp

Um das Commitment zur Durchführung der herausgearbeiteten Verhaltensexperimente zu erhöhen, sollten die Gruppenteilnehmer dazu ermutigt werden, einem guten Freund oder dem Partner von ihrem Projekt zu erzählen. Die Einweihung anderer Personen in das eigene Vorhaben schafft eine positive Kontrollinstanz und erhöht die Motivation, die betreffenden Ziele umzusetzen.

2.4 Grübeln und Grübel-Hintergründe: Im Grübelkreislauf



Zeit: ca. 20 Minuten

Material: Arbeitsblatt D.4 „Grübelkreislauf“
Arbeitsblatt D.5 „Unterbrechung des Grübelkreislaufs“
ggf. Gummibänder oder rote Klebe-Punkte

**Info-GL**

In dieser Übung soll die Entstehung und Dynamik negativer, sich sukzessiv verstärkender Gedanken- bzw. Grübelkreisläufe aufgezeigt werden, um hierauf aufbauend praktische Interventionen zur Durchbrechung solch fataler Ereignisse zu erarbeiten. Grübeln wird dabei als Kaskade zirkulärer, selbstverstärkender und

emotional belastender Gedanken definiert und der Fokus auf die unausweichlichen Konsequenzen entsprechenden Grübelns gelegt: Positives Erleben bleibt aus und negatives Erleben wird verstärkt.

Durchführung



Wer von Ihnen hat sich schon einmal unablässig Gedanken über ein belastendes Thema gemacht, ohne auch nur irgendwie weitergekommen zu sein? Man steckt regelrecht in den Gedanken über ein Problem fest und kann sich, selbst wenn man es wollte, kaum von diesen unangenehmen Gedanken und den damit verbundenen Gefühlen lösen.

Kann jemand von Ihnen dieses Phänomen anhand eines Beispiels darstellen?

Der Gruppenleiter strukturiert einen kurzen und offenen Austausch der Teilnehmer.

Das, was Sie beschreiben, ist ein typisches Beispiel dafür, was wir im Folgenden „Grübeln“ nennen wollen. Sie kommen aus solchen negativen Gedankenketten nicht mehr heraus. So sehr Sie sich auch um eine Lösung des Problems bemühen – Ihre Gedanken drehen sich nur im Kreis, ohne dass Sie einen Schritt weiterkommen. Es kommt dann noch schlimmer: Viel Zeit vergeht und Ihre Stimmung rutscht immer tiefer in den Keller.

Der Gruppenleiter teilt Arbeitsblatt D.4 (Grübelkreislauf) aus.

Auf diesem Arbeitsblatt haben wir zusammengefasst, wie sich ein Grübelkreislauf entwickeln kann.

Es reicht ein prägnanter Startgedanke, wie zum Beispiel: „Was war das wieder für eine schreckliche Stunde heute!“ oder „Das werde ich morgen niemals schaffen!“. Beim Grübeln ist der Fokus des Denkens fast immer in die Vergangenheit gewandt und dabei negativ, pessimistisch, abwertend und/oder resignativ. Gleichzeitig hat man aber das Gefühl, über ein wichtiges Problem nachzudenken und es so eventuell lösen zu können. Dies dürfte ein Grund dafür sein, dass solche Gedanken derart fesselnd sind.

Im unteren Grübelkreislauf wird gezeigt, warum durch das Grübeln das Negative zunimmt: Es finden eben keine problemlösenden Aktivitäten statt, sondern es entstehen nur immer mehr negative Gedanken, wodurch die Sensibilisierung für Negatives weiter zunimmt. Infolgedessen werden die negativen Ereignisse und Erfahrungen immer stärker wahrgenommen. Der obere Grübelkreislauf verdeutlicht ergänzend dazu, wie durch das Grübeln Positives zunehmend ausbleibt: Es werden weniger angenehme Aktivitäten durchgeführt, für angenehme Gedanken und Gefühle sowie Sensibilität für Positives ist immer weniger Zeit und Raum, d. h. die Dinge, die gut tun, gehen verloren. Kennt jemand von Ihnen weitere Kreisläufe dieser Art aus eigener Erfahrung? Um welche Themen haben sich Ihre letzten schulischen Grübelkreisläufe gedreht?

Der Gruppenleiter moderiert und strukturiert den Austausch unter den Teilnehmern. Arbeitsblatt D.5 („Unterbrechung des Grübelkreislaufs“) beschreibt einen Ausweg durch Umkehrung dieses sich selbst verstärkenden Kreislaufs. In einer Abschlussreflexion können Aufrechterhaltung und Folgen von anhaltendem Grübeln veranschaulicht werden.

Grübeln kann einerseits als individuelles Phänomen, vergleichbar mit „Selbstgesprächen“, ablaufen. Grübeln kann aber genauso gut zu einem Gruppenphänomen werden und beispielsweise die Interaktion zwischen Kollegen dominieren. In beiden Fällen schaukeln sich die Grübelgedanken durch Selbstgespräche bzw. durch den Austausch mit den anderen schell auf und drehen sich in der Diskussion im Kreis. Dabei lassen sich immer mehr Argumente für die Ausweglosigkeit der jeweiligen Situation finden und Lösungsmöglichkeiten geraten zunehmend aus dem Blickfeld.

Das Fatale ist, dass solche Gespräche kurzfristig sogar oft als hilfreich empfunden werden. Zum einen beschäftigt man sich ja tatsächlich mit einem wichtigen Problem, man arbeitet gewissermaßen. Zum anderen kommt eine Gefühlsqualität auf, die etwas mit Selbstmitleid zu tun hat und in der man dann unweigerlich versinkt. Und schließlich, insbesondere beim Gruppengrübeln, ist man in der Interaktion mit Menschen, denen es ähnlich geht, Gefühle von Verständnis und Zusammenhalt entstehen. Aber das dicke Ende, der Frust, ist vorprogrammiert! Grübeln wird dann – je länger, desto mehr – zu einer zusätzlichen Belastung, da es sich aus den genannten Gründen selbst verstärkt, wobei es Negatives begünstigt und Positives verhindert.

Info-GL

Grübeln als Gruppenphänomen tritt nicht selten im Rahmen des Kurses auf. In der ersten Stunde fördert Grübeln häufig die Gruppenkohäsion: Die Teilnehmer erleben den Austausch mit anderen, gleichermaßen von schlechten Rahmenbedingungen oder gesellschaftlichen Veränderungen Betroffenen, als hilfreich, sie fühlen sich verstanden, angenommen und nicht alleine. Spätestens ab der zweiten Gruppenstunde sollte darauf geachtet werden, dass Gruppengrübeln möglichst vermieden wird, damit die Dynamik nicht in ein zirkuläres, langwieriges und zusätzlich belastendes Grübeln übergeht. In Gruppen, die dazu neigen, regelmäßig in Grübeln zu geraten, empfiehlt es sich, einen Teilnehmer als „Grübelbeauftragten“ zu benennen. Seine Aufgabe ist es, eine im Verlauf der Stunde beginnende Grübeln-Dynamik als solche zu erkennen und die übrigen Teilnehmer mit einem vorher festgelegten Zeichen (etwa dem Ausruf: „Achtung, Grübelkreislauf“) darauf aufmerksam zu machen. In spielerisch veranlagten Gruppen kann der „Grübelbeauftragte“ für seine Tätigkeit im Erfolgsfall belohnt werden – der diesbezüglichen Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt und schon hat man den nötigen emotionalen Abstand zum Grübelthema gewonnen!

Wenn sich ein Grübelkreislauf bzw. eine entsprechende Gruppendynamik manifestiert hat, gibt es verschiedene Möglichkeiten, das Phänomen zu kanalisieren. Der entscheidende Schritt ist vielfach schon der erste: Indem offengelegt wird, dass (längst) kein konstruktives Gespräch mehr geführt wird, wird dem Grübeln eine seiner zentralen Triebfedern entzogen. Anschließend bietet sich, je nach Thema und Gruppendynamik, eine der folgenden Interventionen an:

- professionelles Grübeln
- Grübelstopp
- Achtsamkeit
- Grübelübung „Schulbusfahren“ (s. Kap. 2.5.4)

2.5 Umgang mit Grübeln

2.5.1 Professionelles Grübeln

Zeit: ca. 20 Minuten

Material: –



Wenn schon Grübeln, dann richtig! Nachdem allen Beteiligten (nochmals) die hinter dem Grübeln steckende Dynamik aufgezeigt wurde (Arbeitsblatt D.4 „Grübelkreislauf“), geht es darum, die offenbar (zunächst) positiven Aspekte des Grübelns auszukosten – und zwar so genussvoll und so lange wie möglich, mindestens fünf Minuten (was relativ lange sein kann!). Entweder der Gruppenleiter, besser jedoch einer der Teilnehmer, übernimmt die Rolle eines Coaches, der die Teilnehmer ermuntert, das Ausmaß der jeweiligen Grübelthematik noch intensiver und eingehender darzustellen. Jeder Teilnehmer sollte der Reihe nach „eins draufsetzen“, etwa: „Die Schülereltern heute sind schlimm, sie kümmern sich nicht genug um ihre Kinder!“, „So desolat wie heute waren Schülereltern noch nie!“, „Uninteressierte und faulere Eltern als heute sind nie und nirgends vorstellbar!“, „Lieber gleich in die Hölle als mit solchen Eltern arbeiten zu müssen“, „Jeder Teufel wäre beleidigt, würde er mit solchen Eltern in einen Topf geworfen ...“ Das Problem dieses Vorgehens ist die Balance: Natürlich geht es nicht darum, die individuelle Not eines Teilnehmers (in diesem Fall den Konflikt mit Schülereltern) zu bagatellisieren, sondern einem nicht zielführenden Grübeln über das Thema entgegenzuwirken. Mittels Witz und Charme lässt sich dem Grübeln nachhaltig der Boden entziehen.