

Matthias Lauterbach/Christian Dressel

**Gesund in der Schule**

2015

Reihe »Spickzettel für Lehrer«  
hrsg. von Christa Hubrig und Peter Herrmann  
Reihengestaltung: Uwe Göbel und Jan Riemer  
Satz: Heinrich Eiermann  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Erste Auflage, 2015  
ISBN 978-3-8497-0059-1  
© 2015 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Vangerowstraße haben, können sie unter  
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 062 21-64 38 0  
Fax 062 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

## **Einleitung**

In diesem *Spickzettel für Lehrer* geht es um Gesundheit im Kontext von Schule. Gesundheit ist eine der Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für Lernen und Bildung, deswegen ist die Förderung gesunder Entwicklungen in der Schule eine Voraussetzung dafür, dass Schulen ihrem Auftrag gerecht werden können. Gesundheitsförderung ist deshalb nicht Selbstzweck, sondern sie sichert die Grundlage der pädagogischen Aufgaben.

Gesundheit ist ein verbindender Aspekt für alle Aktivitäten im Zusammenhang mit Schule. Im Mittelpunkt stehen natürlich die Menschen: die Lehrer, die Eltern und die Schüler. Klar ist, dass gute Schulen gesunde Lehrer brauchen, um ihren Auftrag zu erfüllen. Nur gesunde Lehrer werden sich eine tragfähige Leistungsbereitschaft, Leistungsfähigkeit und Beziehungsoffenheit über viele Jahrzehnte erhalten. Gute Schulen brauchen dafür auch eine kompetente, gut qualifizierte Führung, die gesundheitsorientierte Aspekte in die Führungsarbeit einbringt.

Das kommunikative Wechselspiel zwischen Lehrern, Schülern und Eltern ist die entscheidende Besonderheit von Schule. Sie birgt viele Chancen und viele Risiken bei

der Gestaltung einer gesunden Schule. Der Beruf des Lehrens findet über Beziehung und Kommunikation statt. So wie Sie nicht nicht kommunizieren können, können Sie auch nicht nicht lehren – alles, was Sie als Lehrer tun und wie Sie es tun, ist ein Modell für Ihre Schüler und deren Eltern. Dieser Zusammenhang ist oft nicht so bewusst, braucht aber Ihre volle Aufmerksamkeit, wenn es um eine gesündere Gestaltung von Schule geht. Transparenz, Partizipation, Wertschätzung sind dabei ebenso wichtige Teile für ein gesundes Erleben des schulischen Miteinanders wie Gesundheitsaktivitäten im engeren Sinne.

Ohne Frage ist Schule auch der Ort für Leistung. Schulische Leistung braucht Lernen und Kreativität, braucht Herausforderungen, klare Rahmensetzungen und gelegentlich auch Druck. Die Kunst besteht darin, einen solchen Rahmen gesundheitsförderlich zu schaffen.

Die Gesundheit des Einzelnen steht in enger Wechselwirkung mit den Rahmenbedingungen der Schule (Politik, Gesellschaft, Behörden, Gebäude etc.). Gleichzeitig bleibt es die Verantwortung jedes Einzelnen, seine Spielräume der Gesunderhaltung zu nutzen. Die eigene Gesunderhaltung ist nicht delegierbar. Die Art und Wei-

se, wie sich Lehrer gesund erhalten, hat allerdings einen besonderen Einfluss auf die gesunde Schule: Sie zeigt die persönliche Sensibilisierung für das Thema und wirkt als direktes Vorbildverhalten.

Der thematische Bogen reicht also von der Führungsarbeit, der Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktlösungsqualität und der Gestaltung von Veränderungsprozessen über die Abstimmungen zwischen Lehrern, Eltern und Schülern bis zur Umsetzung der pädagogischen Aufträge, zur Unterrichtsgestaltung sowie zu den individuellen Gesundheitsaktivitäten aller Beteiligten und dem Schutz vor Beeinträchtigungen körperlicher und seelischer Gesundheit (vgl. *Handbuch Lehrer-gesundheit* – DAK 2012). In diesem *Spickzettel* haben wir solche Zugänge für Sie ausgewählt, die Ihnen Impulse und »Lernhilfen« geben, die gut umzusetzen sind und die deutliche Effekte für eine gesunde Schule versprechen.

Wichtig ist uns, dass Sie all unsere Ausführungen als mögliche Zugänge zur gesunden Schule verstehen – Sie wählen aus, was zu Ihnen und Ihrer Schule passt. Wir stellen Ihnen dazu die Hintergründe der Zugänge komprimiert dar und laden Sie zu individuellen und gemein-

samen Übungen, Reflexionen und zu Arbeitssitzungen mit Ihrem Kollegium ein.

Die gesunde Schule hat ihren Ausgangspunkt bei der eigenen Gesunderhaltung der Lehrer, dafür geben wir Ihnen im ersten Teil Anregungen. Kleine Übungen werden nützlich sein, um die gute Grundlage für Ihre Gesunderhaltung zu festigen.

Im zweiten Teil schauen wir auf ausgewählte kommunikative und organisationale Aspekte einer gesunden Schule. Wir nutzen dafür das von Ilmarinen (2002) entwickelte »Haus der Arbeitsfähigkeit«, weil es die wesentlichen Perspektiven ordnet und zusammenführt.

Für den Weg zu einer gesünderen Schule wollen wir mit Ihnen jedoch zunächst ein Verständnis von Gesundheit teilen, das die Grundlage unserer Arbeit geworden ist.

Vorab eine grundlegende Bemerkung: Es gibt in allen Berufsfeldern Eigendynamiken, die eine bestimmte Kultur der Kommunikation prägen. Die Komplexität der Rahmenbedingungen für die Arbeit in der Schule lädt dazu ein, sich als Opfer bestimmter äußerer Setzungen und Umstände zu erleben (Schulpolitik, gesellschaftliche

Trends, behördliche Entscheidungen, nicht angemessen erziehende Eltern, Kinder und Jugendliche mit herausforderndem Motivationsverhalten ...). Dann kann es entlastend wirken, sich in Gesprächen im Kollegium darüber zu beklagen. Das ist verständlich. Nur: Es etabliert sich auf diesem Weg eine »Jammerkultur«, die viele gesundheitlich bedenkliche Folgen und damit einen hohen Preis hat. Es entsteht eine nachhaltig schlechte Stimmung, die Ihr Gemüt schädigt. Sie nehmen immer weniger Handlungsoptionen wahr, erleben Sinnlosigkeit, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Erschöpfung und leben so auf einem hohen Stressniveau – eine gesundheitlich brisante Mischung.

Auch wenn dies merkwürdig erscheint: Wir gehen hier nur von Ihren Handlungsmöglichkeiten aus, wir machen Sie konsequent zu »Tätern« Ihrer Situation und lassen Sie diese Perspektiven erkunden. Wir laden Sie zu dieser Haltung ein, weil wir wissen, dass sie gesünder ist, dass sie zu mehr Lebensfreude führt und dass Sie so Zugang zu Ihrer Selbstwirksamkeit haben und damit auch zu Ihrer Berufung und Ihrer Lebensaufgabe. Das ist Gesundheit! Manchmal wird dabei aber auch deutlich, dass Sie persönlich einen zu hohen Preis zahlen, wenn Sie im

Arbeitsfeld Schule bleiben. Aus dieser Haltung der Selbstverantwortung können Sie wieder Antworten geben – in welche Richtung auch immer. Denken Sie immer daran: Menschen leiden (von Extremsituationen abgesehen) nicht an den Verhältnissen, sondern an den Beziehungen, die sie zu den Verhältnissen haben. Und an diesen Beziehungen können Sie etwas ändern.

»Fast man die Ergebnisse der Studien und Befragungen zur Lehrer- und Schülergesundheit zusammen, dann ist zu vermuten, dass in vielen Schulen Lehrer/innen und Schüler/innen eher eine hoch geforderte, wenn nicht überforderte Stressgemeinschaft als eine fördernde Lehr- und Lerngemeinschaft bilden, mit dem Ergebnis von Leistungsüberforderung, Überlastung sowie psychosozialen Stress und Burn-out« (Hundeloh 2012, S. 38). Das gilt es zu verändern, weil in einer Stressgemeinschaft Lernen nicht funktioniert – sagen die Hirnforscher sehr eindeutig. Unter Angst und Druck funktionieren die einfachen Schemata von Kampf oder Flucht, aber nicht das wichtige Vernetzen von Erfahrung, Wissen und Anwendung sowie das Entstehen von Neuem. Die für Veränderung, Lernen und Kreativität



tät erforderlichen Gehirnteile sind dann »ausgeschaltet« (Spitzer 2007, S. 161 ff.). »Wer lernt, ändert sich. Wenn wir wirklich Neues lernen wollen, bleiben wir nicht genau dieselben, nur eben mit etwas mehr gelerntem Material im Kopf, sondern wir verändern uns. Das Aufnehmen von Neuem bedeutet immer auch Veränderung in dem, der aufnimmt« (ebd., S. 11). Das gilt für alle Beteiligten.

Im Flugzeug werden Sie vor jedem Flug darauf hingewiesen, dass Sie im Falle von Druckverlust die herausfallenden Sauerstoffmasken zunächst auf *Ihr* Gesicht ziehen und erst dann anderen helfen sollen. Auch deswegen beginnen wir mit Ihnen.

## 2 Wie entsteht Gesundheit?

### Ein Experiment zur Einstimmung:

Halten Sie kurz inne und fragen sich: Wie viel Prozent Ihrer Fähigkeiten, Möglichkeiten, Ihrer Lebensenergie und -freude spüren Sie und wie viel Prozent bringen Sie in die Welt?

(Seien Sie ehrlich zu sich.)

Wenn es weniger als 100 % sind:

Angenommen, Sie wüssten es – was wären 100 %?

Was wären die Konsequenzen, wenn Sie Ihre 100 % in die Welt bringen würden?

### 2.1 Salutogenese

Aaron Antonovsky begann in den 1970er Jahren, die Frage der Entstehung und des Erhalts von Gesundheit zu erkunden. Den daraus resultierenden Ansatz nannte er Salutogenese und verstand ihn als Komplementärkonzept zur Pathogenese (der Entstehung von Krankheit). Ihm war aufgefallen, dass es Menschen gab, die trotz extremster Erfahrungen (z. B. in Konzentrationslagern) später als körperlich und psychisch gesund beurteilt werden konnten. Was unterschied diese Gruppe von Menschen von der Mehrzahl, die unter den erwartbaren Folgeerkrankungen litt?

Antonovsky (1997) fand in seinen Untersuchungen heraus, dass Menschen, die ihr Leben als stimmig, als passend und in sich zusammenhängend (kohärent) wahrnehmen konnten, eher Möglichkeiten fanden, Ressourcen zur Gesunderhaltung einzusetzen.

Diese Stimmigkeit ist (faktorenanalytisch) verbunden damit,

- dass Sie Ihr Leben verstehen und durchschauen, dass es eine gewisse Vorhersagbarkeit gibt,
- dass Sie Ressourcen wahrnehmen (bei sich selbst oder durch Hilfe von außen), die Ihnen die Bewältigung der Herausforderungen des Lebens absehbar machen (Machbarkeit),
- dass Sie empfinden können, wie sinnvoll und lohnend es ist, die jeweiligen Herausforderungen des Lebens zu bewältigen.

Stimmigkeit kann in allen Dimensionen des Daseins erlebt werden:

- physische/physikalische Stimmigkeit (Licht, Temperatur, Sonne etc.),
- körperliche/vegetative Stimmigkeit

- (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Entspannung etc.),
- soziale Stimmigkeit  
(Partnerschaft, Freunde, Arbeit etc.),
  - kulturelle Stimmigkeit (Werte, Politik, Kunst etc.),
  - globale Stimmigkeit (Biosphäre, Weltfrieden etc.),
  - universelle/spirituelle Stimmigkeit (Glauben, Göttliches etc.) (vgl. dazu Petzold 2010, S. 40 ff.).

### **Fragen zum Innehalten**

Welche Dimensionen der Stimmigkeit sind für mich persönlich derzeit von besonderer Bedeutung? Wobei fühle ich mich besonders stimmig und »rund«?

Mit welchen Situationen, mit welchen Menschen ist das Erleben von Stimmigkeit besonders verbunden? Wie spüre ich das, wie zeigt sich das?

Welche Dimensionen meines Erlebens von Stimmigkeit sind für die Arbeit in der Schule derzeit von besonderer Bedeutung?

In welchen Gesprächen (privat und schulisch) kann ich derzeit am ehesten ein Erleben von Stimmigkeit aufbauen? Wie reagiere ich innerlich, körperlich, emotional darauf?

Soziale Stimmigkeit ist ein dialogischer Prozess: Eine stimmige, d. h. salutogen wirkende Schule entsteht durch Beziehungen und durch Kommunikation. Dies ist ein

hilfreicher, einfacher und zentraler Zugang zu gesunden Lebensprozessen und zu gesunden Organisationen. Wir schließen deshalb hier gleich eine Übung an, bei der Sie die eben gestellten Fragen für einen bilateralen Austausch nutzen. Es ist ein Gespräch, das Sie als »Prototyp« für einen Dialog über Stimmigkeit verstehen können.

### **Übung**

Nehmen Sie sich mit einem Gesprächspartner 30 bis 40 Minuten Zeit, in der Sie ungestört sind.

Gönnen Sie sich zunächst beide einige Minuten der Stille, bereiten Sie nichts vor, überlegen Sie nichts, lassen Sie geschehen, was geschieht, und lassen Sie es zunächst still werden in Ihnen – so gut es geht. Am ehesten gelingt das wieder durch die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die Atmung.

Lesen Sie sich die Fragen zum Innehalten (s. o.) gegenseitig laut vor.

Einer beginnt, zu diesen Fragen in einen Fluss des Erzählens zu kommen, der andere hört aufmerksam zu, fragt nach, ohne zu kommentieren oder zu bewerten: Wertschätzung, Achtsamkeit und Neugier sind die Haltungen des Zuhörens.

Nach einer angemessenen Zeit bedanken sich beide beim jeweils anderen und wechseln die Rollen. Sie führen das Gespräch in umgekehrter Richtung.

Gönnen Sie sich abschließend wieder einige Minuten der Stille, spüren Sie nach, was die beiden Gespräche in Ihnen ausgelöst haben, wie sie in Ihnen nachgeklungen haben. Schreiben Sie sich Ihre Erfahrungen anschließend auf.

Solche Dialoge zur Entwicklung von Stimmigkeit sind eine sehr persönliche, Vertrauen schaffende Möglichkeit des salutogenen Zugangs zur individuellen und organisationalen Gesundheit. Wichtig ist die Erfahrung der Stille vor Beginn und am Ende des Gesprächs für die Kunst des Lauschens – nach innen und nach außen.

Es hat sich bewährt, wichtige Gespräche, auch Konferenzen mit einigen Minuten der Stille zu beginnen – dieser kleine Schritt macht einen riesigen Unterschied.

## ***2.2 Resilienz***

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit von Menschen, Krisen zu bewältigen und aus herausfordernden Situationen gestärkt hervorzugehen. Resilienz ist als aktiver Prozess zu verstehen, als »resilient werden«. Resilienz ist also – wie Gesundheit – Prozess und Ergebnis. Es geht dabei um die Entwicklung der allen Menschen verfügbaren Selbstregulation, der Selbstheilungskräfte, um persönliche Ressour-

cen und Handlungsmöglichkeiten oder um aktives Zurückgreifen auf Hilfsmöglichkeiten. Diese Kräfte werden in das Zentrum der eigenen Gesunderhaltung gestellt. Die damit verbundene Übernahme von Selbstverantwortung ist oft lebensrettend, gleichzeitig braucht sie den Mut, Schuldzuweisungen einzustellen und damit anklagend-erwartende Positionen zu räumen.

Selbstregulation ist ein Grundprinzip alles Lebendigen, die permanente körperliche und seelische Anpassungsleistung an die sich ständig ändernden Rahmenbedingungen des Lebens (Temperatur, körperliche Anstrengung, Stressoren u. v. a. m.).

Heute werden besonders 4 Merkmale von Resilienz benannt (Esch 2013, S. 75 ff.), die auch für die gesunde Bewältigung der Herausforderung »Schule« wichtig sind:

4 Merkmale der Resilienz:

- 1) Einfluss, wahrgenommene Handlungsmöglichkeiten
- 2) Verbindlichkeit, Engagement
- 3) Herausforderung
- 4) Verbundenheit

## 1. Einfluss, wahrgenommene Handlungsmöglichkeiten

Hilfreich ist alles, was Ihnen das Empfinden vermitteln kann, nicht ein ausgeliefertes Opfer zu sein, sondern aktiv das eigene Verhalten zu steuern, Einfluss auf das eigene Leben zu haben (s. Machbarkeit bei Antonovsky 1997). Sie haben direkten Einfluss nur auf Ihr eigenes Erleben und Verhalten und damit indirekt auch auf die Umgebung. Seien Sie also genau mit dem, was Sie über sich und Ihre Möglichkeiten denken und annehmen. Reflektieren Sie regelmäßig über Ihre Handlungsspielräume, schreiben Sie dazu Tagebuch. Entdecken Sie auch kleine Handlungsräume, sie können der erste Schritt zu mehr Einfluss sein.

### **Tipp**

Es ist *Ihr* Leben, das Sie gestalten – oder das Sie aus der Hand geben. Prüfen Sie deshalb ehrlich, ob Sie sich hinter dem scheinbar Unveränderlichen verstecken und ihre Möglichkeiten nicht mehr sehen (wollen). Der Preis wäre hoch. Übernehmen Sie die Verantwortung für das, was Ihr Leben prägt, geben Sie Antworten auf Ihr Lebensschicksal.



## **Übung**

### **Die Überprüfung von Gedanken und von Glaubenssätzen durch 4 Fragen (aus: The Work of Byron Katie, 2002):**

Nehmen Sie einen Gedanken, eine Annahme, einen Glaubenssatz, der bei Ihnen viel Stress, Ärger, Unwohlsein auslöst, der Sie keine Handlungsmöglichkeiten mehr erleben lässt (»Ich bekomme diese Klassen nicht in den Griff«, »Die Kollegen grenzen mich aus« ...).

Ziel ist es, Glaubenssätze und (Schein-)Wahrheiten zu »verflüssigen« und dadurch resilienter zu werden.

Überprüfen Sie den Gedanken anhand der folgenden Fragen:

- 1) Ist das wahr?  
(Ja oder nein. Bei nein: Gehen Sie weiter zu Frage 3.)
- 2) Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
- 3) Wie reagieren Sie, was passiert, wenn Sie diesen Gedanken glauben?
- 4) Wer wären Sie ohne den Gedanken?

### **Die Umkehrungen der Gedanken**

Kehren Sie den Gedanken um.

Beispiel: »Paul versteht mich nicht« kann zu »Paul versteht mich« umgekehrt werden.

Eine weitere Umkehrung ist »Ich verstehe Paul nicht«.

Eine dritte Variante wäre »Ich verstehe mich selbst nicht«.

Finden Sie mindestens drei konkrete Beispiele, sodass die Umkehrung für Sie wahr ist.

Jede Umkehrung ist eine Gelegenheit, das Gegenteil der ursprünglichen Beurteilung zu erfahren und Gemeinsamkeiten zu erkennen, die Sie mit der (verurteilten) Situation oder der (beschuldigten) Person teilen.

Eine Aussage kann ins Gegenteil, auf die andere Person und auf Sie selbst umgekehrt werden (manchmal ist auch die Umkehrung zu »mein Denken« möglich: »Ich verstehe mein Denken nicht«, »Ich bekomme mein Denken nicht in den Griff«).

Seien Sie bei den Umkehrungen erfinderisch. Durch diesen Spiegel enthüllen Sie sich vorher ungekannte Seiten von sich selbst und eröffnen sich ungewohnte Lösungen für die Stress auslösende Situation.

Wenn Sie eine passende Umkehrung gefunden haben, gehen Sie in Ihr Inneres und spüren nach, was sie auslöst.

## 2. Verbindlichkeit, Engagement

Sie arbeiten mit »ganzem Herzen«, mit Hingabe. Sie erleben die Fülle Ihres Berufs, erleben »Flow« (das Gefühl völliger Vertiefung in eine Aufgabe, das teilweise wie ein Rausch erlebt wird). Deswegen geben Sie nicht so schnell auf und sind gegen Rückschläge resistent. Das Risiko

ist, die Grenze nicht zu finden und sich zu verausgaben. Wichtig ist deshalb die Balance zwischen Engagement, Dabeisein und Ruhephasen. Höchst riskant sind allerdings »innere Kündigung«, Distanzieren oder Zynismus. Diese Haltungen erhöhen den Stress, führen zu Erschöpfung und verhärten die Seele.

#### **Fragen zum Innehalten**

- Wofür konkret lohnt sich Ihr Engagement in der Schule?
- Welche Ihrer Erfahrungen, welche Kinder/Eltern/Kollegen, welche neuen Erkenntnisse, welche noch nicht ausgeloteten Themen, welche didaktischen Methoden etc. sind für Ihr Engagement besonders bedeutsam?

Finden Sie Antworten, die Ihr Herzensanliegen möglichst sicher tragen können, die Ihnen Lust machen, »am Ball« zu bleiben.

Mit welchen konkreten Schritten könnten Sie das mehr in Ihren Schulalltag bringen? Wen brauchen Sie dafür als Kooperationspartner?

**Tip**

Gehen Sie jeden Morgen neu in den Tag, es ist ein frischer Abschnitt Ihres Lebens. Wenn Sie schon »wissen«, was kommt, tragen Sie mit dazu bei, dass es kommt (die berühmte sich selbst erfüllende Prophezeiung). Sie dürfen »naiv« sein, in der Meditation nennt man das die Pflege des Anfängergeistes.

### 3. Herausforderung

Die Resilienzforschung zeigt, dass Menschen, die Veränderungen als Chance begreifen, die sich auf das Neue freuen, statt es als Bedrohung zu werten, bezüglich ihrer Stressbewältigung besser aufgestellt sind. Hintergrund ist oft eine eher optimistische Lebenseinstellung. Leichter wird es, wenn Sie der Herausforderung eine Sinnhaftigkeit zuordnen können (Antonovsky 1997). Uns begegnen Menschen, die deswegen resilienter sind, weil sie dankbar sind für das Leben, das ihnen geschenkt ist und wie es ihnen geschenkt ist, und die ihr Leben auch annehmen zu dem Preis, den es sie kostet. Oft sind dies Menschen, die durch dramatische Schicksale (Unfälle, Krankheiten, Todesfälle) mit anderen Dimensionen des Lebens und der Stimmigkeit konfrontiert wurden.

**Tipp**

Danken Sie morgens für den Tag, den Sie erleben dürfen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf all das, was diesen Tag lebenswert macht – eine Begegnung, ein Lächeln, eine gelungene Unterrichtsstunde.

»Schicken« Sie Ihre Dankbarkeit in die Welt. Sie werden über die Resonanz erstaunt sein. Schauen Sie nach Herausforderungen, die der Tag Ihnen schenken will.

Was wird der Gewinn sein, wenn Sie diese Herausforderung begrüßen? Oft haben scheinbar sinnlose Herausforderungen noch den Wert, Ihnen besondere Fähigkeiten zu entlocken (»Trainingslager«).

#### 4. Verbundenheit

Resilienz lebt von der Verbundenheit mit den Menschen, mit der Natur, mit dem »Göttlichen« (was immer Sie darunter verstehen). Wir sind immer Teil eines Ganzen – alles, was ist, sind auch wir. Letztlich gibt es in dieser Verbundenheit nur das Eine, im Außen spiegelt sich das Innen und umgekehrt. Wir sind unauflösbar verbunden. Der hemmungslose Egoismus wird häufig als das Grundübel unserer Welt verstanden. Er führt zu Konflikten, Streit, Krieg und zur Ausplünderung des Planeten. Im Kleinen beginnt die Wahrnehmung des Ganzen, in das

wir eingebunden sind, das Mitgefühl, die Achtsamkeit als Präsenz und Wahrnehmung im Augenblick. Sie führt zu einer grundlegenden Veränderung unseres Seins in der Welt, zum Vermeiden sinnloser Reibungsverluste durch Kleinkriege und egoistische Machtspiele und stattdessen zu mehr Energie für das Wesentliche und Bedeutsame, zu unseren tieferen Anliegen.

**Tipp**

Nehmen Sie sich Zeit für das Erspüren Ihrer Verbundenheit mit den Menschen und der Welt. Sie können das mit folgender Übung unterstützen.

**Übung**

Nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit, in der Sie ungestört sind.

Nehmen Sie wieder Ihre aufrechte und doch entspannte Haltung ein.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wie bei den vorherigen Übungen zu Ihrer Atmung, zu dem einen Atemzug in dem gegenwärtigen Augenblick.

Richten Sie die Aufmerksamkeit nun auf ein Kleidungsstück aus Baumwolle, das Sie gerade tragen. Stellen Sie sich genau vor, wie der Weg dieses Kleidungsstücks von dem Keimling auf dem Baumwollfeld, über die Transportwege, die Bearbeitung, die vielen dazu notwendigen Schritte bis in den Laden gekommen ist, wo Sie es erworben haben.

Stellen Sie sich dabei all die vielen Menschen vor, die daran beteiligt waren und mit denen Sie dadurch verbunden sind, dass Sie das Kleidungsstück jetzt tragen (vgl. Metta-Meditation, Salzberg 2006).

Wiederholen Sie diese Meditation. Nutzen Sie dafür andere Ausgangspunkte, z. B. ein Lebensmittel (Brot o. Ä.), das Sie heute gegessen haben.

Oder nehmen Sie etwas aus Ihrem Schulalltag, z. B. das Papier, auf dem Sie gerade eine Klassenarbeit haben schreiben lassen. Lassen Sie wieder den ganzen Prozess von dem Rohstoff über Produktion, Transporte, Verkauf etc. aufscheinen. Nehmen Sie die Schülerinnen und Schüler mit hinein, die Klasse, die Freunde, die Eltern – alle, die mit dem Papier und der darauf geschriebenen Klassenarbeit zu tun haben.

Ziel ist es, dass Sie sich wieder bewusst werden, auf wie

vielfältige Weise Sie mit Hunderten von Menschen, mit Gruppen, Familien, mit der Natur so eng verbunden sind, dass ein Leben ohne diese Verbundenheit gar nicht denkbar ist.

### **Übung**

Werden Sie sich in Ihrem Klassenzimmer bzw. in einer Konferenz bewusst, dass Sie mit allen Anwesenden über ihre Atmung verbunden sind: Was Sie einatmen, haben andere ausgeatmet, was Sie ausatmen, atmen andere ein.

### **Frage zum Innehalten**

Welche Auswirkungen hat es für Sie, wenn Sie sich dieser engen Verbundenheit bewusst werden?

Zusammenfassung: Resilienz

Diese vier Aspekte von Resilienz sind vielleicht ungewohnt, vielleicht auch eine Herausforderung. Der Gewinn ist ein ganzheitlicheres, gesünderes Erleben, eine sich verbessernde Stressbewältigung durch die veränderte Haltung, eine grundlegend höhere Selbstverantwortung, Selbstregulation und Selbstwirksamkeit, ein intensives Erleben von Verbundenheit und damit eines transpersonalen Vertrauens (in Ergänzung zum Selbstvertrauen).