

# Wie bleibe ich mental gesund in Krisenzeiten?

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

normalerweise ist dies der Zeitpunkt im Schuljahr an dem Sie sich auf Prüfungen (Abitur oder Klassenarbeiten) vorbereiten und die Osterferien im Blick haben. Vielleicht haben Sie für sich und Ihre Familie schon den nächsten Urlaub geplant oder freuen sich auf die ersten Einladungen zur Eröffnung der Grillsaison. Eigentlich wie jedes Jahr. Doch in diesem Jahr ist alles anders. Die Corona-Pandemie zwingt uns, unsere Pläne zu modifizieren, anzupassen, abzusagen. Als Lehrerin oder Lehrer wissen Sie um die Bedeutung der Beziehungsgestaltung im Lernprozess mit den Schülerinnen und Schülern sowie in der Teamarbeit mit Kolleginnen und Kollegen. Sie konnten sich nicht vorbereiten auf diese Ausnahmesituation. Arbeitspläne für den Hausunterricht der Schülerinnen und Schüler und Formate für Onlineunterricht mussten in kurzer Zeit entstehen. Auf Lehrerkonferenzen, Steuergruppentreffen, Abteilungssitzungen u.v.m. im Format von Telefonkonferenzen oder Videoschaltungen gilt es sich nun einzustellen. Das alles bringt jede Menge Veränderung und zuweilen auch „neuen“ Stress in Ihren Alltag. Dabei sind Sie in dieser Ausnahmesituation nicht nur in Ihrer professionellen Rolle als Lehrkraft gefordert, sondern auch als Mensch. Wir alle sind aufgefordert, Verantwortung für uns und andere zu übernehmen. Verantwortung für uns heißt, trotz der außergewöhnlichen Situation, einen kühlen Kopf zu bewahren und besonnen zu agieren. Auch gilt es gesund zu bleiben. Neben der Vermeidung von Covid-19 sollten wir den Erhalt unserer gesamten psychischen und physischen Gesundheit im Blick behalten.

Seitens B-A-D haben wir für Sie 10 Tipps zusammengestellt, die Sie dabei unterstützen können in Zeiten der persönlichen Kontakteinschränkung gesund zu bleiben.

## 1 Start in den Tag

Behalten Sie Ihr Morgenritual bei. Beginnen Sie den Tag als würden Sie in die Schule fahren (z.B. duschen, frühstücken, anziehen). Gehen Sie nicht direkt aus dem Bett an den Rechner. Sie sind so mental nicht gut vorbereitet. Beachten Sie: Auch im Homeoffice ist ein Dress Code hilfreich, da wir so besser in unsere berufliche Rolle „hinein schlüpfen“.

## 2 Struktur für den Tag

Nutzen Sie die zur Verfügung stehende Zeit und strukturieren Sie diese: Definieren Sie den Beginn Ihrer Arbeit, Pausen- und Essenszeiten sowie das Ende Ihres Arbeitstages.

## 3 Stressreduktion

Sie sind nicht freiwillig in dieser Situation. Der Mensch im Allgemeinen ist für ein derart hohes Maß an Veränderungen in kurzer Zeit nicht ausgelegt. Es ist normal, dass die aktuelle Ausnahmesituation Stress auslöst. Unsere psychische Widerstandskraft, auch Resilienz ge-

nannt, wird auf die Probe gestellt. Sie versetzt uns in die Lage, persönliche und soziale Ressourcen zu nutzen, um die aktuellen Herausforderungen zu meistern. Was war bei der Bewältigung vergangener Krisen hilfreich? Was hat Ihnen gutgetan? Sport, Gespräche mit einem engen Freund, Gartenarbeit? Überlegen Sie, was auch in der jetzigen Situation das Richtige sein kann. Probieren Sie auch neue Dinge aus. Wie wäre es z.B. mit einer Kurzmeditation?

#### 4 Gesunde Ernährung

Wie in „normalen“ Zeiten spielt eine gesunde Ernährung eine wichtige Rolle. Aktuell könnte es hilfreich sein, einen Essensplan nebst Einkaufsliste für eine Woche zu erstellen. So reduzieren Sie den Besuch des Supermarktes auf ein Mindestmaß. Sie können auch Einkaufsgemeinschaften bilden – unter Beachtung der gültigen Abstandsregeln bei der Übergabe von Einkäufen. Sie können andere bitten, Einkäufe für Sie zu übernehmen oder für andere diesen Dienst übernehmen, z.B. falls jemand zur Risikogruppe gehört oder kleine Kinder zuhause betreut werden müssen.

#### 5 Sport

Betätigen Sie sich körperlich. Dies kann drinnen durch Workouts oder draußen vor der Tür. Ob Sie joggen, walken oder einfach nur spazieren gehen. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich der Aufenthalt in der Natur und körperliche Betätigung positiv auf Körper und Seele auswirken. Probieren Sie doch einmal das „Waldbaden“ aus.

#### 6 Kontakte pflegen – vernetzt bleiben

Wir skypen mit Kolleginnen und Kollegen, warum nicht auch einmal mit unserer besten Freundin oder unserem besten Freund? Die Versammlung unseres Vereins kann per Videokonferenz stattfinden. Aktionen können geplant werden, aber vor allem bleiben Sie im Austausch miteinander. Auch Oma und Opa können per Bildtelefon an unserem Familienleben teilnehmen. Die Nachbarin, die alleine zuhause sitzt, freut sich sicherlich, wenn Sie ihr täglich Zeit zur Verfügung stellen und mit ihr telefonieren. Werden Sie kreativ. In Kontakt sein kann sehr vielfältig aussehen.

#### 7 Internet und Medien

In dieser Ausnahmezeit gilt noch mehr als sonst: weniger ist mehr. Die Informationsflut in Coronazeiten ist unerschöpflich. Newsletter, Ticker, Sondersendungen können Sie den ganzen Tag erreichen. Vertrauen Sie seriösen Quellen, legen Sie Zeiten fest, in denen Sie sich mit aktuellen Entwicklungen befassen. Vertrauen Sie darauf, dass Sie die wichtigsten Informationen erreichen, ohne dass Sie non stop auf ihr Handy schauen. Zuviel kann auch an dieser Stelle Stress auslösen und Sie übermäßig in ihrem Tagesablauf belasten. Meiden Sie vor allem Kettenbriefe u.ä. mit reißerischen Positionen, die sich massiv und einseitig gegen

die aktuellen Maßnahmen richten. Sie haben nur das Ziel, Menschen unnötig zu verunsichern.

## 8 Freizeit in Corona Zeiten

Freizeit in Coronazeiten? Das scheint sich erst einmal auszuschließen. Die Kinos und Museen sind geschlossen, Konzerte sind abgesagt. Bei genauerer Betrachtung gibt es inzwischen zahlreiche kreative und virtuelle Angebote: das Konzert des Symphonieorchesters oder einer / eines Kulturschaffenden, das per Livestream übertragen wird, ein virtueller Rundgang in einem Museum in einer beliebigen Stadt usw. bieten auch in der häuslichen Umgebung Abwechslung.

## 9 Den Tag gut beenden

Wenn Arbeit und Privates räumlich eng beieinander liegen, wie es derzeit der Fall ist, ist es besonders wichtig den Arbeitstag abzuschließen und nicht noch kurz vor dem Schlafen gehen Mails zu checken. Zu einer guten Schlafhygiene gehört es, dass der Körper zur Ruhe kommt, der Melatoninspiegel sich ausgleicht und Sie Ruhe finden. Machen Sie noch einen kurzen Spaziergang oder nehmen Sie eine längst vergessene Handarbeit oder handwerkliche Tätigkeit wieder auf. Vielleicht ist es auch Zeit, etwas Neues auszuprobieren.

## 10 Wie kann es nach dieser Zeit aussehen?

Können Sie sich vorstellen, wie es sein wird, wenn diese Zeit vorbei ist? Wird alles dann genauso weitergehen wie vor der Krise? Was wird anders sein? Schreiben Sie sich ruhig ein paar Gedanken dazu auf. Eine kleine Anregung zum Nachdenken >

<https://www.horx.com/48-die-welt-nach-corona>

**Die aktuelle Situation ist auch für uns im B·A·D eine besondere Herausforderung und stellt und auf die Probe. Uns ist es immer wichtig – und in Krisenzeiten ganz besonders – gute Lösungen zu finden und Wege für ein achtsames Miteinander zu gehen. Deshalb stehen wir für Sie gerade jetzt als zuverlässiger Ansprech- und Reflexionspartner zur Verfügung. Wir begleiten Sie gerne auch telefonisch oder per Skype im Rahmen unserer Sprech:ZEIT (0800 00 07 715).**