



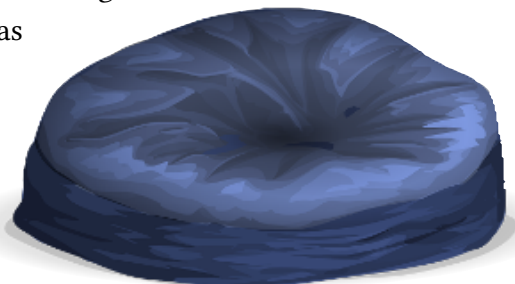
## Tiefenentspannt – Wellness für Lehrer

von Gabriele Frydrych

**W**ahre Begeisterungstürme hat mein Text „Tolle Tipps – Wellness in der Schule“ ausgelöst. Ich empfahl darin zum Beispiel heimliche Fußbäder hinterm Lehrerpult, barfuß durchgeführte Aufsichten und Finger-Yoga. Nein, die Kanzlerinnen-Raute ist kein Finger-Yoga! Zwischendurch im Unterricht ein Blatt Koriander oder Minze kauen, öffnet neue Horizonte. Schöne Plakate und vierlagiges Toilettenpapier machen das Lehrerklo zu einem wahren Refugium. Meine vielen Tipps haben einigen gequälten Kollegen öde Konferenzen und anstrengenden Unterricht unendlich erleichtert.

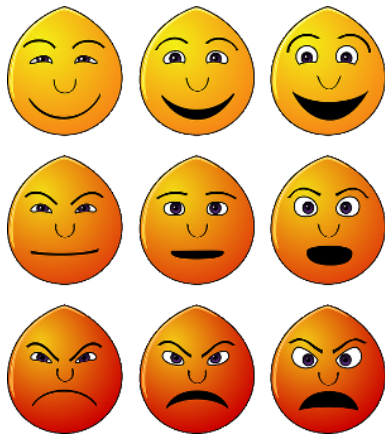
Ich war weiter für Sie auf der Suche: Wie lerne ich die sechs Wege der Achtsamkeit? Wie erreiche ich die richtige Work-Life Balance? Wie gehe ich tiefenentspannt und gelöst durchs Leben? Man kann als Lehrer natürlich auch jahrelang auf Reformen und bessere Rahmenbedingungen warten. Und jammern. Und klagen. Man kann aber auch unendlich viel selber tun, um sich den harten Alltag zu erleichtern. Man muss nur damit anfangen!

Mich haben körbewise Leserbriefe zum Thema Selbstfürsorge und Wellness erreicht. So schreiben Agnes P. und Caritas F. aus Tuttlingen: „Danke für Ihre netten Anregungen! Auf unseren Lehrertoiletten gibt es jetzt bunte Vorhänge, Handcreme, Desinfektionsmittel und einen kleinen Springbrunnen. Seit wir eine Qi-



Gong-Gruppe und überall Sitzsäcke haben, begegnen wir unserer Schulleiterin und der Elternvertreterin viel gelöster.“

Sybille W. aus Kleve schwärmt vom Lach-Yoga, das der neue Schulleiter eingeführt hat. „Vor jeder Gesamtkonferenz stehen wir auf und beginnen mit der Hoho-hahaha-Übung. Dabei



werfen wir die Arme nach oben und nach vorn. Aus dem künstlichen, anfangs verschämten Lachen wird bald ein herzhaftes befreiendes Gelächter. Es dauert vielleicht so 15 Minuten, bis alle gemeinsam ihr Ja zum Leben, zur Schule herauslachen. Yoga-Lachen macht fit, kreativ und gesund! Ich kann es jedem Kollegium nur empfehlen! Am ersten Sonntag im Mai ist Weltlachtag, da wird global für den Weltfrieden gelacht. Allerdings sind die Übungen nix für Leute mit Harn- und Stuhlinkontinenz!“

Erika St. (Franz-Josef-Strauß-Gymnasium in Sulzbach) empfiehlt Ausmalbücher. Die gibt es zu allen Themen, sogar zum Lehrerberuf. Darin kann man eine meditierende Lehrerin oder kleine Kuchen bunt ausmalen und tiefgründige Aphorismen mit Schnörkeln versehen: „Lehrer sein ist das beste Verhütungsmittel der Welt“, „Bildung ist wichtig, aber Bier ist wichtiger!“, „Keine Kotze, keine Tränen, heute war ein guter Tag!“ oder „Es braucht ein großes Herz, um kleine Geister zu formen.“ Manche kleinen Geister landen dann anscheinend in Verlagen für Ausmalbücher. Früher haben Vorschulkinder beim Ausmalen ihre Feinmotorik geübt und gelernt, nicht über den Rand zu malen. Jetzt kolorieren auch Erwachsene mit edlen Buntstiften Vorgegebenes. „Das entspannt so schön auf langen Konferenzen! Und es ist irre kreativ, wenn man die Farben selber aussucht!“

Volker B. aus Zwickau löst seine Blockaden auf andere Art. Er hat im Klassenraum vier Punkte markiert. Das sind seine „Bodenanker“. Je nach Befindlichkeit sucht er während des Unterrichts einen davon auf, hört sich selbst beim Ein- und Ausatmen zu, und im Nu geht es ihm besser. Auf seinem „Kompetenzplatz“ (hinten an den Garderobenhaken) wird er sich wieder seiner Stärken bewusst, die er im Alltag allzu leicht vergisst. Auf das „Energiefeld“ (rechts am Fenster) geht er, um kurz Kraft zu tanken. Er hat auch einen „Supervisionsplatz“ (hinter der Gardine). Dorthin flüchtet er, wenn er sich einer schulischen Situation nicht gewachsen fühlt, und überlegt in Ruhe, was ihm die Schüler mit ihrem störenden Verhalten gerade sagen sollen. Seine Vermutungen „kommuniziert“ er danach der Klasse: „Hört mal, ich habe mir gerade Gedanken gemacht, warum ihr heute so laut seid.“

Lisa P. aus Berlin-Neukölln schwört auf Selbstcoaching-Kurse. „Um die Ecke wohnt ein

Leichtigkeit-Coach. Der hat mir meine innere Schwere genommen. Die Anleitungen dazu kann man sogar im Internet bestellen. Für nur 27 Euro! Man kreuzt einfach seine Probleme an und bekommt sofort nach Zahlungseingang individuelle Übungen. ‚Spirit to go‘ heißt das Programm. Seither steht auf meinem Schreibtisch ein großes Glücksglas. Da hinein werfe ich Zettelchen mit den positiven Erlebnissen, die ich manchmal habe. Wenn es mir schlecht geht, ziehe ich einen oder zwei Zettel – und alles wird gut!“

Gerlinde U. aus dem Sauerland hat ein intensives Achtsamkeitstraining hinter sich. „Deutschkorrekturen waren für mich immer eine Qual! Jetzt setze ich mich ganz langsam an den Schreibtisch, rieche mit geschlossenen Augen an meinem Yogi-Tee (früher habe ich mich beim Korrigieren gern an Rotwein vergriffen), nehme bewusst die Rückenlehne wahr und atme in meine Füße hinein. Und spüre genau nach: Sind meine Hände kälter als die Füße? Wie rascheln die verschiedenen Arbeitsblätter, wie riechen die einzelnen Hefte? Welche Farben haben die Umschläge? Wie fühlen sich heute meine Stifte an? Manchmal wechsele ich den Ort, um andere Perspektiven zu gewinnen. In Kirchen und alten Gemäldegalerien kann man unheimlich gut arbeiten. Oft hilft mir ein Blick auf die Jungfrau Maria, um innezuhalten und Abstand von den Klausuren zu gewinnen. Mit meinen Achtsamkeitsübungen lebe ich viel bewusster und stressfreier als früher! Sogar meine Menstruationsbeschwerden sind verschwunden!“

Brechen auch Sie mit alten Gewohnheiten! Kaufen Sie sich einen Abreißkalender mit positiven Gedanken für jeden Tag. Begrüßen Sie morgens die Sonne! Stecken Sie Kollegin Jutta einen Zettel in die Jackentasche: „Wie schön, dass du an unserer Schule bist!“ Begegnen Sie Kollegen Kohnleitner (diesem Blödmann!) aufmerksam und wertschätzend, ohne abfällige Hintergedanken. Werfen Sie einen ganz neuen Blick auf ihn. Selbst seine Nasenhaare gewinnen, wenn Sie Ihre innere Einstellung ändern. Gehen Sie mal durch den Keller ins Schulgebäude, hüpfen Sie auf einem Bein durch den Flur, stellen Sie Ihren Lehrertisch in eine andere Ecke oder setzen Sie die Schüler wöchentlich um. Stehen Sie im Unterricht immer mal wieder auf und machen sanfte Bauchtanzübungen. Die innere Mitte zu spüren, tut auch Männern gut. Denken Sie an Ihr regelmäßiges Faszientraining! Gönnen Sie sich eine Klopftherapie für Ihre Meridiane! Gründen Sie eine Pilates-Gruppe im Kollegium! Backen Sie Dinkelkekse für Ihre Kollegen. Formen Sie aus Marzipan-Rohmasse kleine Tiere für Geburtstagskinder. Lernen Sie Zaubertricks und begeistern Sie damit Schüler und Kollegen! Stellen Sie Duftkerzen ins Lehrerzimmer. Verhängen Sie eine Woche lang die



Fenster und entdecken Sie danach, wie schön und bunt diese Welt ist!

Klaus-Peter H. aus dem thüringischen Meuselwitz schwärmt von der Gummizelle an seiner Förderschule. „Die ist nicht nur optimal für aggressive Schüler. Seit ich regelmäßig in unseren ‚Trainingsraum‘ gehe und das Zwiegespräch mit dem Punching-Ball suche, bin ich gern wieder Lehrer!“



#### **Über die Autorin**

Gabriele Frydrych, geb. in Jena, lebt seit ihrem vierten Lebensjahr in Berlin. Studium der Slawistik, Germanistik und Publizistik. Anschließend Referendariat an einem pfälzischen Landgymnasium, danach im Dienst an Berliner Gesamtschulen, meistens an sog. Brennpunktschulen. Die Eindrücke, die sie in den verschiedenen Schulen (inkl. drei Jahre Realschule), in vielen Unterrichtsfächern, Klassen und Kollegien gewann, hält sie seit einigen Jahren in ironischen Texten fest, die in diversen Zeitungen und Zeitschriften erschienen sind. Dabei machen ihr besonders „Bildungsexperten“ und –journalisten große Freude....

#### **Veröffentlichungen**

- Frydrych, G. (2017): Mein wundervoller Garten. DuMont Verlag  
Frydrych, G. (2013): "Die Dümmeren aus meiner Klasse sind Lehrer geworden!" Books on Demand  
Frydrych, G. (2010): Von Schülern, Eltern und anderen Besserwissern: Aberwitz im Schulalltag / Mit 14 Fotos von Claudia Nitzsche, Piper Verlag  
Frydrych, G. (2006): Dafür hast du also Zeit!: Wenn Lehrer zu viel Spaß haben. Books on Demand

#### **Kontakt:**

[GFrydrych@aol.com](mailto:GFrydrych@aol.com)

*☛ Weitere Texte von Gaby Frydrych im Magazin Auswege lesen*

---

**AUSWEGE – Perspektiven für den Erziehungsalltag**  
Online-Magazin für Bildung, Beratung, Erziehung und Unterricht  
[www.magazin-auswege.de](http://www.magazin-auswege.de)  
[antwort.auswege@gmail.com](mailto:antwort.auswege@gmail.com)