

Psycho – ... logisch! Stress-Seminar des PhV NRW, Referat FFG, in Bonn

(1) „Jeder junge Mensch hat ohne Rücksicht auf seine wirtschaftliche Lage und Herkunft und sein Geschlecht ein Recht auf schulische Bildung, Erziehung und individuelle Förderung. ...“

(2) „Die Fähigkeiten und Neigungen des jungen Menschen sowie der Wille der Eltern bestimmen seinen Bildungsweg. Der Zugang zur schulischen Bildung steht jeder Schülerin und jedem Schüler nach Lernbereitschaft und Leistungsfähigkeit offen.“



Das in Paragraph 1, Abs. 1 und 2, des Schulgesetzes für das Land Nordrhein-Westfalen verankerte Recht auf Bildung, Erziehung und individuelle Förderung führt direkt zu der Thematik des PhV-Seminars: *„Ursprung und Umgang mit Stress – kommunikative Strategien entwickeln, dem Stress etwas entgegen zu setzen“*. Von Freitag bis Samstag am 22./23. September 2023 widmeten sich 13 Mitglieder des PhV NRW engagiert der Suche nach Stressauslösern, die ebenso individuell sind, wie bei allen im Bildungsbereich Beteiligten, und Lösungswegen, mit diesen umzugehen.

„Was mache ich mit mir, wenn der andere (das System) nicht so ist, wie ich ihn haben will?“ Diese Frage von Virginia Satir war Ausgangspunkt vieler Gruppen- und Partner-Arbeitsrunden. Der gedankliche Weg ging zurück bis in die Kindheit, in der gegebenenfalls Kränkungen entstanden sind, die noch heute Stress auslösen können. Fest steht: Mit negativen Energien kommen wir nicht weiter. Positive Bilder

im Kopf, statt „das will ich nicht mehr ...“, sind wichtig, um die Gehirnstrukturen „zu überlisten“ und seine Energien für sich selbst freizusetzen. So entstehen neue Potentiale für die so komplexen Aufgaben im Lehrerberuf und die mit diesen eng verzahnte herausfordernde Verantwortung im Berufsalltag.

Ein wichtiger Schlüssel zum Umgang mit Stress ist die Distanz. Wie kann sie hergestellt werden – zwischen dem Menschen und seinen Emotionen? Dieser Frage gingen die Seminarteilnehmer/-innen auch im Einzelnen nach – und fanden individuelle Lösungen. In schwierigen Situationen ist es hilfreich, Abstand zu sich und anderen herzustellen und somit Verantwortung für seine eigenen Gefühle zu übernehmen. Fragen zu stellen, wie das Gegenüber sich Hilfe vorstellt, ist bedeutsam. Konsens ist: Stress wird deutlich reduziert bis hinfällig, wenn sich Menschen verstanden und angenommen fühlen.

Die Seminarteilnehmer danken Jutta Bohmann für Idee und Umsetzung des Seminars im Hotel Collegium Leoninum. Sie ist als langjährige Vorsitzende des Referats Frauen, Familie und Gleichstellung des PhV NRW, als Vorsitzende des PhV-Bezirks Bonn/Rhein-Sieg sowie als Mitglied im HPR beim MSB und LPR Köln mit ihren Fortbildungsthemen immer am Puls der Zeit, so zur Lehrergesundheit und weiteren bildungsgelungenen Fragestellungen. Mit der Referentin Anne Bonn hatten die Teilnehmer Kompetenz und Herz aus einer Hand. Ihre Fachgebiete sind Coaching und Beratung, Personenzentrierte Beratung am Ausbildungsinstitut für Personenzentrierte Interaktion (AIP im Rheinland) in Bonn. Wir sagen danke!

Annedore Becker-Droste