

# Zeit der Arbeit Zeit der Ruhe

Vom Nutzen der Achtsamkeit in den  
Zeiten der Beschleunigung  
2.7.2014

Prof. Dr. Stefan Schmidt

Sektion Komplementärmedizinische Evaluationsforschung  
Abt. Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Universitätsklinikum Freiburg

Juniorprofessor für transkulturelle Gesundheitswissenschaften  
Europa Universität Viadrina  
Frankfurt/Oder



# Übersicht

- Kontext: Arbeit vs. Privatheit
- Stress und Burnout
- Achtsamkeit
  - Konzept und Herkunft
  - Praxis und Anwendung
- Geschmacksproben
- Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge
- Kulturelle Randbedingungen



# Kontext



Infoportal Arbeits- und Gesundheitsschutz  
für Lehrkräfte in Baden-Württemberg

- Gefährungsbeurteilung 2008-2010
  - 54.000 Lehrer/innen
  - „Work-Privacy Conflict“



# Arbeitszufriedenheit

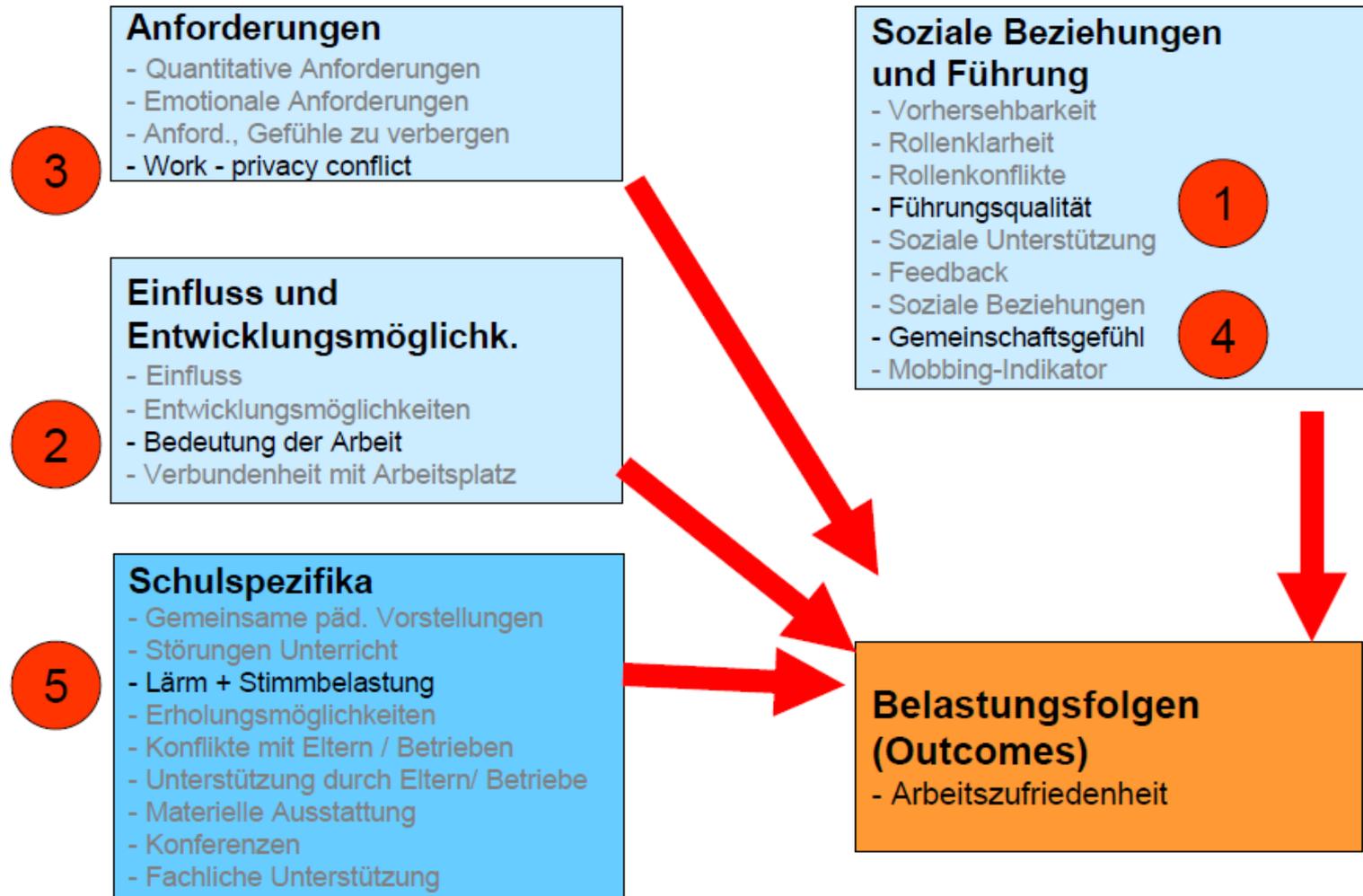


Abbildung 32: Modell für "Arbeitszufriedenheit". Erste 5 Prädiktoren,  $R^2=0.61$



# „Burnout“

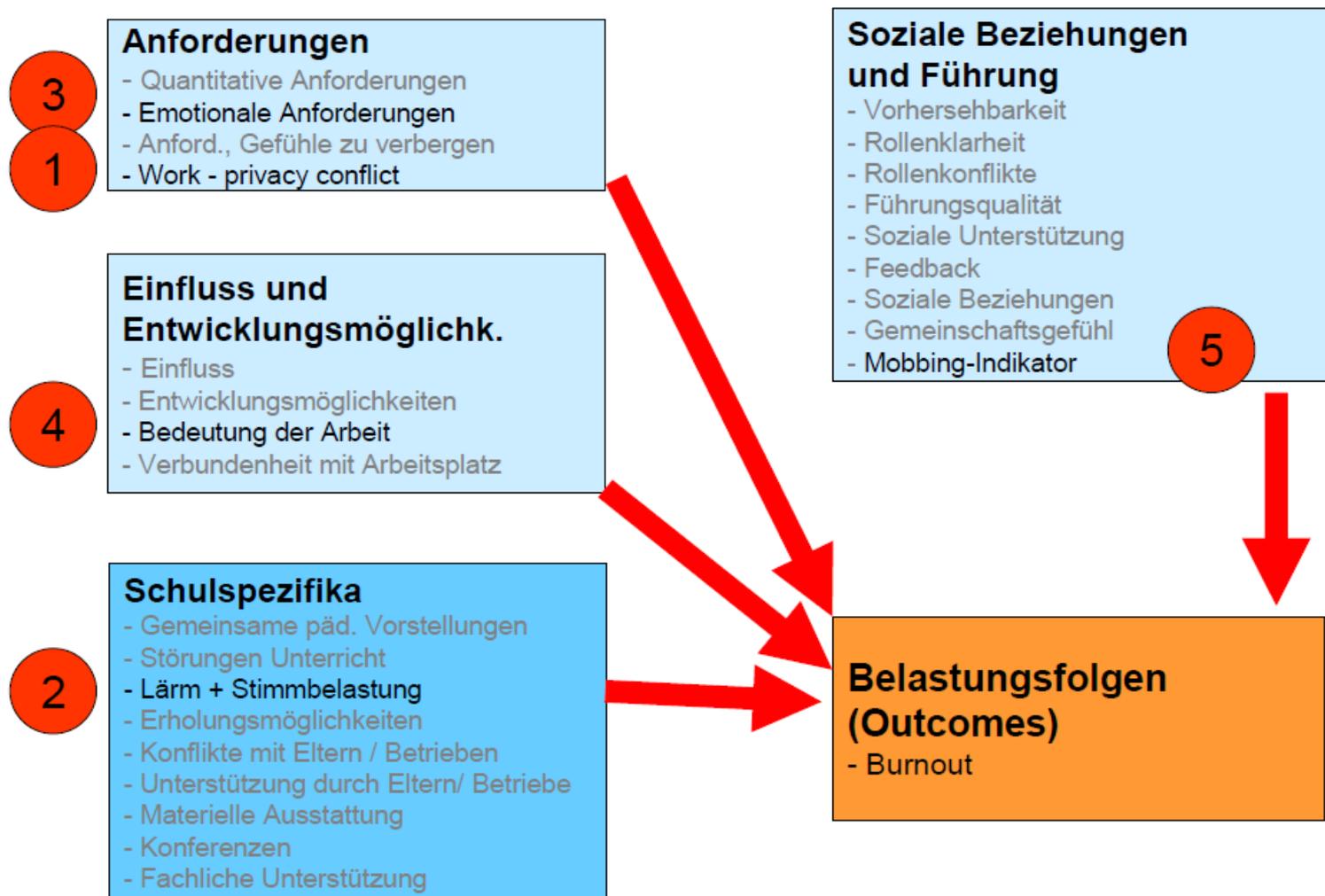


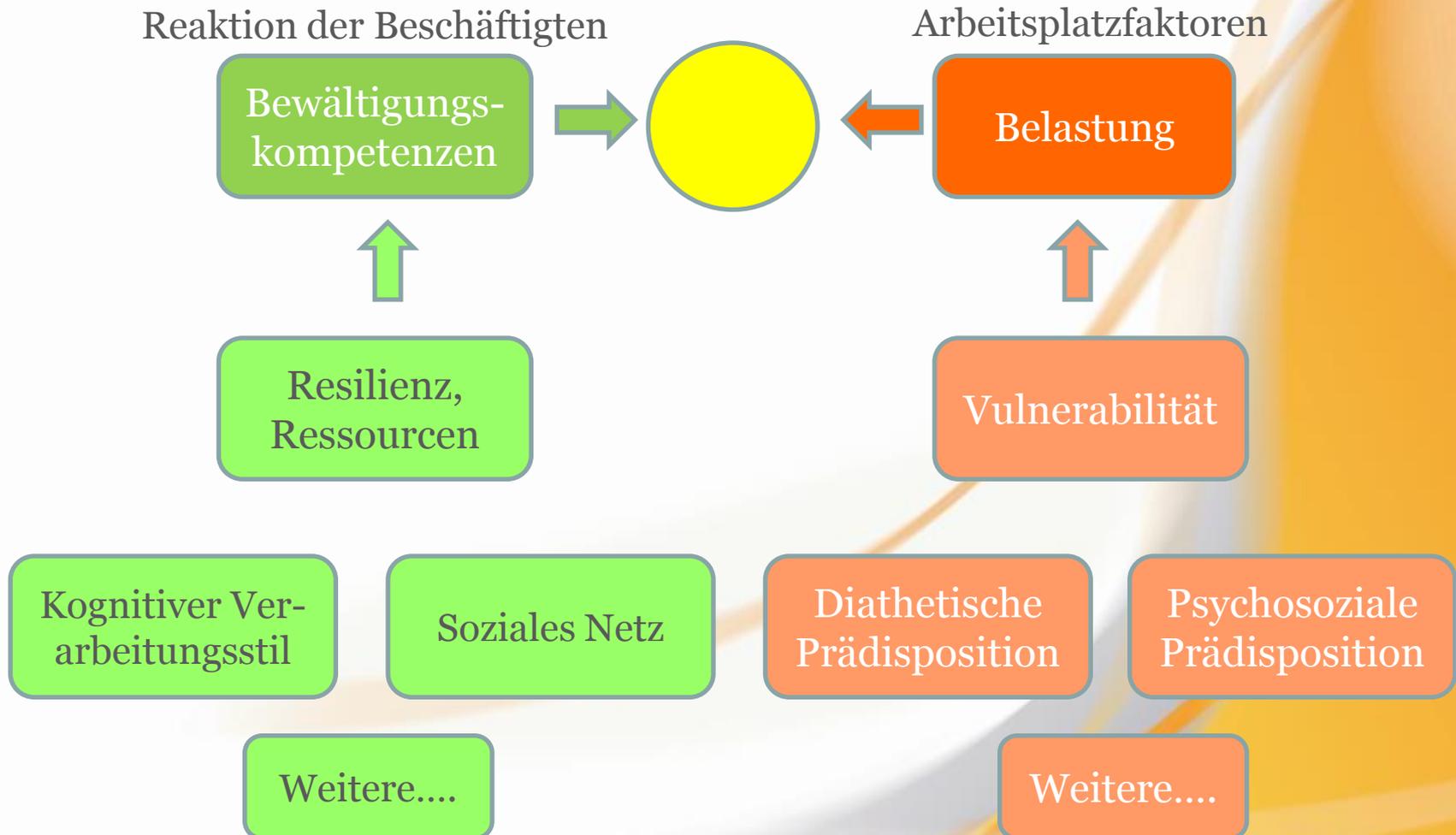
Abbildung 33: Modell für „Burnout“. Erste 5 Prädiktoren,  $R^2=0.48$

# Work-Privacy-Conflict

	stimme voll zu	stimme eher zu	unentschieden	stimme eher nicht zu	stimme nicht zu
1. Die Anforderungen meiner Arbeit stören mein Privat- und Familienleben.	<input type="checkbox"/>				
2. Der Zeitaufwand meiner Arbeit macht es schwierig für mich, meinen Pflichten in der Familie oder im Privatleben nachzukommen.	<input type="checkbox"/>				
3. Dinge, die ich zu Hause machen möchte, bleiben wegen der Anforderungen meiner Arbeit liegen.	<input type="checkbox"/>				
4. Meine Arbeit erzeugt Stress, der es schwierig macht, privaten oder familiären Verpflichtungen nachzukommen.	<input type="checkbox"/>				
5. Wegen beruflicher Verpflichtungen muss ich Pläne für private oder Familienaktivitäten ändern.	<input type="checkbox"/>				



# Stressmodell



# Burnout

- Emotionale Erschöpfung
  - Durch zu viel Anforderung Belastung
- Emotionale, innere Distanzierung
  - z.B. Zynismus, Abwertung der Arbeit, der Personen mit denen man in der Arbeit zu tun hat.
  - Durch zu wenige Ressourcen Bewältigungs-kompetenzen



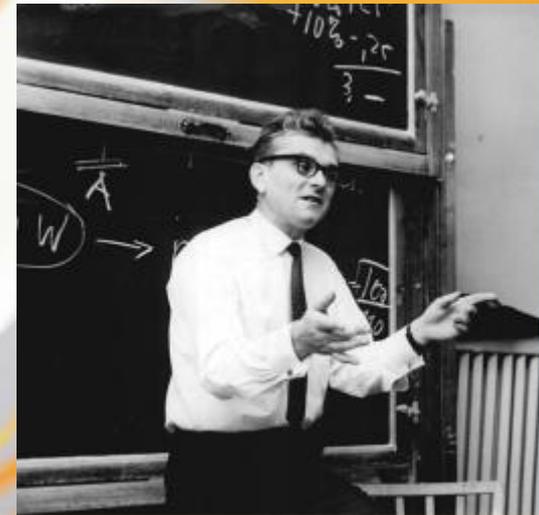
# Arbeit vs. Privatheit

- Kulturelle Rahmenbedingungen
  - Kulturelle Praxis
    - Peers
    - Veränderte Rahmenbedingungen
  - Kulturelle Zeitlichkeit: Beschleunigung
  - Kommt später
- Beruf des/der Lehrer/in
  - Kommt sofort
- Individualität
  - Bedürfnisse
  - (Stress-)Typ
  - Strukturiertheit
  - Etc.



# Lehrer/in

- Arbeitsplatz zu Hause
- Freie Zeiteinteilung (außerh. Unterricht)
  - ‚Selbständigkeit‘
  - ‚Fremdausbeutung‘ -> ‚Selbstaussbeutung‘
- ‚Öffentliche Person‘
  - Verfügbarkeit
- Motivation/Verantwortung
  - ‚Präsent sein‘ ‚Engagement über die eigentliche Arbeit hinaus‘
- -> **Grenzen sind nicht klar!**



# Notwendige Kompetenzen

- Zeitliche Selbstregulation
  - Wann arbeite ich? Wann nicht?
  - Wann stehe ich zur Verfügung? Wann nicht?
  - Wieweit geht mein Engagement?
  - (...)
- Emotionale Selbstregulation
  - Wie gehe ich mit Stress, Ärger, Wut, Enttäuschung, ....., um?
  - Wie kann ich mich emotional von der Arbeit abgrenzen?
    - z.B. Freie Zeit haben, aber nicht entspannen können?
- Selbstregulation
  - Zentrale Kompetenz ist individuell!
  - Sie machen es schon die ganze Zeit!



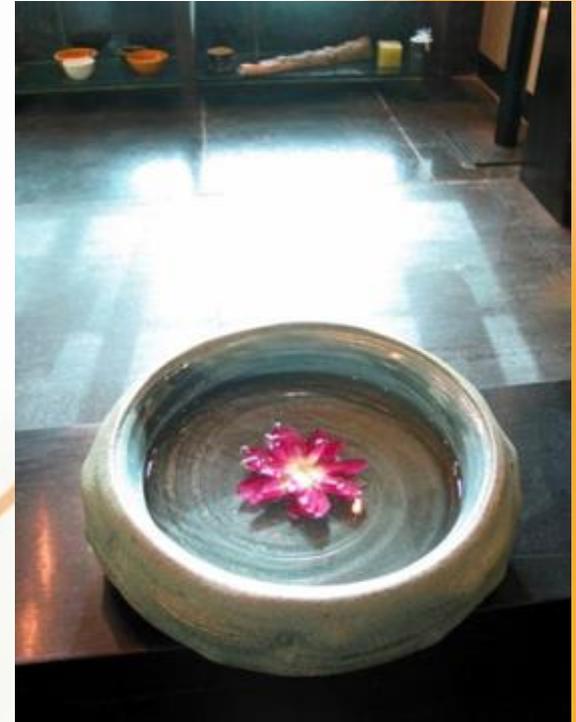
# Achtsamkeit

- bewusst
  - beobachtend  
nicht interagieren
  - akzeptierend  
nicht wertend
- offenherzig, liebevoll
- sensorisch > kognitiv



# Achtsamkeit

- Grundhaltung
  - Zum Leben
  - Zu sich selbst
  - Keine Tipps und Tricks
- Präsenz und Akzeptanz
- Praxis
  - In der Stille üben
  - Überall anwenden
- Folge
  - Einsichten -Verhaltensänderungen
  - Emotionsregulation
  - Umgang mit Stress



# Achtsamkeit ist eine Erfahrung

- Erfahrungen macht man/frau
  - Bsp. Schokolade essen



- Beschreibung  $\neq$  Erfahrung
- Keine Konzepte, präverbal
- Verankert, nicht nur kognitiv



# Ganz einfach



Wo sind Sie gerade mit Ihrer  
Aufmerksamkeit?

Wie sind Sie gerade aufmerksam?

Was tut Ihnen gut?



# Achtsamkeitsmeditation

- üben, üben,....
- Hier und Jetzt
- Innehalten
- “So wie es ist, ist es in Ordnung”
- Einsichten
- Musterunterbrechung
- Übertragung in den Alltag

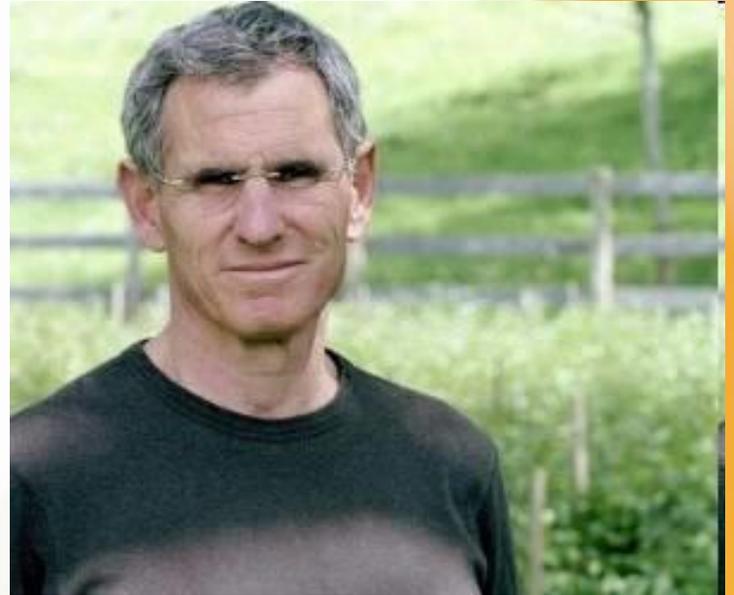


# Informelle Achtsamkeit



# Säkularisierung - Gesundheit

- Buddhismus
- Jon Kabat-Zinn
- 1979, Massachusetts
- für Patienten/innen
- Techniken
- 8-wöchiger Kurs
- Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
- (engl.) Mindfulness Based Stress Reduction
- MBSR



# MBSR

- Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
- 8 Wochen Kurs + Tag der Achtsamkeit
- Formale Meditation
  - Body-Scan, im Sitzen, Gehmeditation
- Informelle Praxis im Alltag
- Yoga
- Hausaufgaben
- Informationen zu Stress & Gesundheit
- [www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org)



# Anwendung der Achtsamkeit

- Erkennen der eigenen Mechanismen
- Emotionsregulation
- Distanzierung, Heraustreten
- Innehalten, Musterunterbrechung
- Reflexion, Kontakt mit sich selbst
- Spüren von Warnsignalen
- Entfunktionalisierung



# Selbstregulation

- Modell volitionaler Selbststeuerung von Kuhl
- Stress und negativer Affekt
  - Selbstkonzept und langfristige Ziele treten zurück
  - Kleinteiliger, dekontextualisierter Arbeitsmodus
    - Bsp. Schlussphase einer Abschlussarbeit
- Kurzfristige Anregungen und Belohnungen
  - Längerfristige Ziele treten in den Hintergrund
  - Kurzfristiges und intuitives Verhalten
    - Bsp. Email, SMS, Facebook, ....



# Bewusstseinskultur

- Unbewusst zu bewusst (=>Achtsamkeit)
  - Heraustreten und reflektieren
  - Eigene Tendenzen, Strategien und deren Folgen erkennen.
  - Grundhaltung (er)kennen
    - Bsp. Beeilen bringt keine freie Zeit hervor
- Reflexion des eigenen Bewusstseins
  - Rahmen statt Inhalte
  - Energiefresser
    - Emotionale Anspannung
    - Gedanken
  - Veränderung des Bewusstseins
    - Musik, Kaffee, Alkohol, Sport, Streit, Wandern, Stille....
- Gleiches Tun – anders erleben
  - Sinn
  - Anspannung
  - (...)



# Selbstfürsorge



**Be sure to put your mask on before helping others.....**

Sie sollten sich zunächst selbst die Maske überziehen und sich dann erst um Ihre Sitznachbarn (z.B. Kinder) kümmern. Erst wenn Sie Sauerstoff zum Atmen haben, können Sie sich sicher sein auch für Ihre Mitflieger eine nützliche Hilfe zu sein.



# Selbst-Mitgefühl

## Selbst-Mitgefühl

- stabil
- liebevoll
- nachsichtig
- verbindend

## Selbstwert

- Erhalt
  - Abwertung
- leistungsbezogen
- abgrenzend
- Narzissmus



# Selbst-Mitgefühl

- 3 Faktoren im Umgang mit sich selbst
  - Freundliche/liebevoll (vs. hart und wertend)
  - Common Humanity vs. Isolation
    - Mit anderen verbunden vs. isoliert
    - Im Umgang mit Fehlern, Scheitern
    - Einsicht in die menschl. Unvollkommenheit
  - Achtsamkeit vs. Überidentifizierung
    - Im Umgang mit schwierigen Emotionen



# Bedingungen beruflichen Handelns

- Fachliche Kompetenz
- Soziale Kompetenz
- Persönliche Ressourcen und Kapazitäten sich anderen zuzuwenden
  - Präsenz in der Interaktion
  - Belastbarkeit
  - Zeit
  - Wertschätzung
- Gebot der **Selbstfürsorge**



„Hauptsache es geht mir gut!“



# Gesellschaftliche Faktoren

## Moderne

- Überangebot
- Beschleunigung\*
- Individualisierung
- Funktionalisierung\*
- (Rationalisierung, Kapitalisierung)



- Der Mensch ist nicht dafür gemacht!

\*kurzfristig ja, langfristig:

-> Stress, Burn-Out, Chron. Erkrankung



# Funktionalisierung

- Handeln in Bezug auf ein Ziel (um... zu..)
- Gesellschaft ist geprägt von zunehmender Funktionalisierung
- Zeitlich
  - Wechsel von Ruhe und Aktivität
  - 24/7, Urlaub
  - Krankheit
- Räumlich
  - Bsp. Schule: Freiraum vs. Bildungserfolg (global)
  - Funktionalisierung von natürlichen Freiräumen
    - Warten, Reisen



# „Handy ist die Zigarettenpause des 21. Jahrhunderts“



„Es gibt zwei Möglichkeiten Geschirr zu spülen: Man spült das Geschirr, damit das Geschirr sauber wird, oder man spült Geschirr um Geschirr zu spülen.“

Thich Nhat Hanh



# Beschleunigung

Michel aus Lönneberga

- 93s, 3 Szenen,
- 31s pro Szene



Shaun das Schaf

- 22s 16 Szenen
- 1,4s pro Szene

**22,5 mal so schnell**



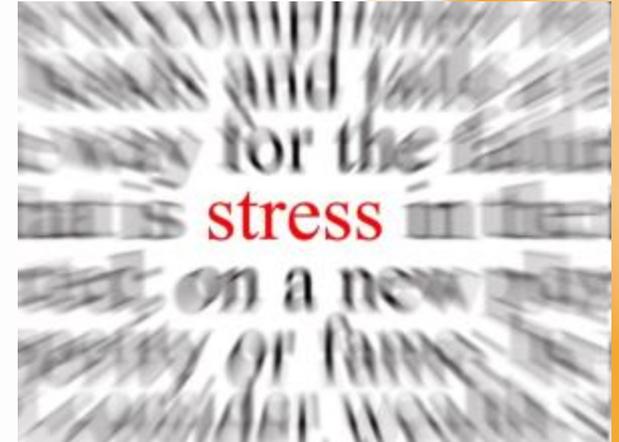
# Hartmut Rosa

- Kennzeichen der Moderne
- Kollektiv
- Individueller Entzug ist nicht möglich
- Depression: ‚pathologischer Ausstieg aus der Beschleunigung‘
- Eigendynamik unserer Zeit



# Paradoxie und Verheißung

- Effizienzsteigerung bringt keine freie Zeit hervor
- Zeitdruck durch Beschleunigung entgehen scheitert
- Beschleunigung: Verheißung der unendlichen Lebensoptionen
  - Flucht vor dem Tod



Lebensgefühl der Moderne:

„Ich bin eigentlich ganz anders,  
nur komme ich so selten dazu“

Ö. v. Horváth



# Muße

„Freiheit, die in der Zeit  
nicht der Herrschaft der Zeit unterliegt“

„Erfülltes Tun in Freiheit und Gelassenheit“

- Historischer Begriff
- Simultaneität
- Räumlichkeit
- Potentialität
  - Unbestimmtheit



# Veränderung der Kultur

- Aufwertung von Mußepraktiken
  - Nichtfunktionalität, Seele baumeln lassen
  - Orte der Stille, Naturerleben
  - Zeiten der Nichtkommunikation
    - Schweigen, Telefon aus, emailfreier Tag, ....
  - Unterbrechungen, Innehalten, Trödeln
  - Sabbatjahr, Retreat
- Institutionalisierung
  - Kristallisationspunkte schaffen



# Sonderforschungsbereich Muße

- DFG
- 14 Teilprojekte, interdisziplinär
- Muße in der Schule
  - Joachim Bauer
  - Freiräume, Kreativität
  - Achtsamkeitskurs für Lehrer/innen und Schüler/innen
  - Gymnasium 11. Klasse



# Präventionsprogramm

## **„Lehrer/innen-Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell“ im Schuljahr 2014/15**

Ein landesweites Angebot der Uniklinik  
Freiburg (Leitung Prof. Joachim Bauer)  
in Zusammenarbeit mit dem  
KM Baden-Württemberg  
für alle Lehrerinnen und Lehrer



# Freiburger Modell

Module:

1. Beziehungserfahrungen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit
2. Innere Einstellungen (Identität, Identifikation)
3. Beziehungsgestaltung mit Schülern/innen
4. Beziehungsgestaltung mit Eltern
5. Beziehungsgestaltung mit Kollegen/innen:  
Spaltungstendenzen versus Kollegialität

Moderiert von bei der  
Landespsychotherapeutenkammer registrierten,  
approbierten psychologischen Experten

Elemente: Theoretischer Input, Fallarbeit, Erlernen  
eines Entspannungsverfahrens

# Details

- Rund 80 Coachinggruppen  
Lehrer/innen und Schulleiter/innen  
6-12 Teilnehmer/innen.  
Kostenfrei plus Fahrtkosten  
unter 10 Jahren Berufserfahrung

Ausschreibung über KM an Schulleitungen  
Anmeldung findet individuell statt

Information und Anmeldung unter  
<https://lehrer-coachinggruppen.de>



Wer inne hält,  
erhält Innen Halt!

**Laotse**



Herzlichen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit!

