

Entspannt Interagieren durch Psychohygiene

Analysen und „Tools“ zur Erlangung der psychischen und biologischen Homöostase¹ und für den „hygienischen Umgang“ mit den persönlichen Ressourcen

FH-Doz. Gerhard Spitzer

Verhaltens-Pädagoge, Erziehungsberater

Teil 1. Was ist Psychohygiene?

1.1. Begriffsdefinition

Der Wortstamm Hygiene leitet sich aus dem Griechischen, **„gesunde Kunst“**, ab und geht auf den Namen von Hygiéia, der griechischen Göttin der Gesundheit, zurück.

Hygiene ist laut Definition der Deutschen Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie die **„Lehre von der Verhütung der Krankheiten und der Erhaltung, Förderung und Festigung der Gesundheit“**. Die Begrifflichkeit wurde 1900 von dem deutschen Psychiater Robert Sommer, 1896 (Psychiatrische Klinik Gießen) entwickelt.

Beginn der modernen Psychohygiene: Mit Erscheinen des Buches von Clifford W. Beers **„A mind that found itself“**, 1941.

¹ „(griech.), „gleichbleibender Zustand“; Gleichgewichtszustand (zw. Spannung und Entspannung), der für einen Organismus, ein Organ oder eine Funktion im Wechselspiel mit der Psyche notwendig ist.

Beers definiert die Hauptaufgabe der Psychohygiene als „**Sorge für die Erhaltung der geistigen Gesundheit**“, die Verhütung von Geistes- und Nervenkrankheiten, Aufklärung über die Bedeutung der psychischen Anomalien für die Probleme der Erziehung und der menschlichen Verhaltensweisen generell.

Ich selbst erlaube mir, Psychohygiene so zu definieren:

Um zu mehr Vitalität, Leistungsfähigkeit und damit auch zu besserer Selbstwahrnehmung / **Selbstwert** zu gelangen, sollte unser Körper im Einklang mit unserem Geist und unserer Seele sein (Homöostase) und bedarf deshalb der regelmäßigen „inneren Reinigung“.

Aber während wir uns wie selbstverständlich täglich äußerlich reinigen und dies als ganz normale **Maßnahme zur Vorbeugung von Krankheiten** akzeptieren, denken wir kaum an **eine „tägliche innere Reinigung“** ... weder an eine Reinigung unseres täglich neu verschmutzten Verdauungssystems, noch unserer ebenso häufig „verunreinigten“ Psyche.

Allerdings beweisen wissenschaftliche Studien auch hier: Übertreiben ist kontraproduktiv! Auch das kann schief gehen! Zum Beispiel gilt ein **Zusammenhang zwischen penibler Hygiene und dem Auftreten von Allergien** längst als erwiesen.

Hygiene Tools und Übungen

Damit es nicht übertrieben und dennoch hocheffizient zur hygienischen Sache geht, möchte ich Ihnen zunächst Gerhardine S., meine immer putzwütige „kleine Schwester“ vorstellen...



...die immer dann auftaucht, wenn ein Abschnitt mit einem konkreten „**psychohygienischen Tool**“ bevorsteht oder sogar eine praktische **Übung**, die Sie sofort umsetzen können! Einige davon werden wir hier anlässlich unserer Tagung gemeinsam durchführen.

1.2. Die drei Ebenen der Psychohygiene K. Mierke (1967)

1.2.1. Präventive Psychohygiene

... zielt auf die **Gesunderhaltung des Individuums** aber auch der Gesellschaft. *Ich widme mich in unserem Seminar besonders diesem Bereich.*

1.2.1.1. Resilienz

Resilienz ist ein essentieller Teil der präventiven Psychohygiene und bezeichnet die **Fähigkeit eines Individuums, selbst unter belastenden Situationen gesund zu bleiben**. Man nimmt an, dass es genetische und frühe Erfahrungen sind, die Menschen befähigen, auch schwierigste Situationen zu meistern, während andere daran zu zerbrechen drohen. Aber auch „später“ können wir noch einiges dazu beitragen, Resilienz zu entwickeln oder entwickeln zu helfen: Mit angewandter Psychohygiene!

Unser einfach formuliertes Ziel: **Die von Ihnen betreuten Kinder und sich selbst resilient** und für Krisen stark zu machen!

Dem Thema der Resilienz hat sich im deutschsprachigen Raum übrigens vor allem Luise Reddemann verschrieben. zB:

[http://www.luise-reddemann.info/pdfs/Vortrag Tuebingen 16 Nov.pdf](http://www.luise-reddemann.info/pdfs/Vortrag_Tuebingen_16_Nov.pdf)
www.luise-reddemann.info

1.2.2. Die restitutive Psychohygiene

... ist bemüht, in Lebenskrisen oder Konfliktsituationen **frühzeitig regenerative und korrigierende Maßnahmen** einzuleiten.

1.2.3. Die kurative Psychohygiene

... nimmt sich **bereits bestehender Einschränkungen** an, um diese mit klinischen oder psychotherapeutischen Verfahrensweisen zu heilen.

Die multimodalen Maßnahmen der Therapie reichen von Stress- und Zeitmanagement über Entspannung bis hin zu körperlicher Aktivität. Auch eine Unterstützung durch Psychologinnen/ Psychologen bzw. eine Psychotherapie kann notwendig sein.

1.3. Gesund versus krank – oder Woran „krankt“ es wirklich ?

1.3.1. Krankheitspflege

Die Fortschritte in der Medizin haben bewirkt, dass sich die Lebensspanne des Menschen in den letzten 100 Jahren verdoppelt hat, **nicht jedoch die Gesundheitsspanne.**

Wir kommen mit 100% Gesundheit und 100% Körperfunktion auf die Welt! Im Laufe unseres Lebens können wir ca.70% unserer Gesundheit und Vitalität verlieren – und tun dies meist auch - jedoch wird dies erst spürbar, wenn nur noch 35% übrig sind.

Die Götter gaben uns ein langes Leben, aber wir haben es verkürzt.

Lucius Seneca

Für die Gesundheit sorgen wir also selber, aber **auch die Krankheit machen wir uns selbst** denn: *Keine Krankheit fällt vom Himmel!*

Selbst Ärzte können zuweilen nicht helfen, denn sie haben in ihrer Ausbildung zwar mehrere tausend Krankheiten gelernt, studieren hingegen aber **nicht tausende „Gesundheitsformen“.**

So fließen in unserem Gesundheitssystem mehr als 90% in die **Behandlung der Krankheiten**, und nur ein kläglicher Rest in die Erhaltung der Gesundheit.

Deshalb kommt auch die kollektive Psychohygiene mehr als zu kurz! Sie rangiert in der Gesundheitsvorsorge sogar noch weit unter dem „Stiefkind-Status“.

Auch wir selbst behandeln unsere Psyche wie auch unsere Seele als „Stiefkinder“ und **widmen den beiden mit Abstand die wenigste Zeit in unserem Alltag!**

Für einen jeweils kurzen Zeitraum stellt wohl so manches einzelne Krankheitssymptom (einzelne psychische Belastung) sicherlich kein Problem dar, doch auf die Dauer wird es die „Vitalität“ sicherlich einschränken.

„**Ja!**“, sagen wir nur allzu oft zu uns selbst, oder zu unseren Lieben, „**ich sollte mich ändern!**“ doch es bleibt meistens beim Konjunktiv! Meistens will man also erst etwas verändern, wenn man bei den vorher genannten 35% angekommen ist!

Was ich nicht bewusst zur Kenntnis nehme, wird schon wieder weggehen.
populäre Sichtweise

Sobald man jedoch Symptome wirklich dauerhaft spürt, hat das Ding bereits einen Namen. Man nennt es dann: **Leidensdruck!**

Wenn Sie also etwas spüren, ist es eigentlich schon zu spät! Denken Sie an die berühmten: „*Famous last words*“: „*Mir geht es doch noch gut!*“

1.3.2. Leben auf Pump

So versuchen wir oft unseren Alltag, unseren Beruf, für Fortgeschrittene: unsere „Karriere“, auf **biologischen Pump aufzubauen!** Das geht regelmäßig schief!

Wir leben zu schnell, vergeuden zu viel Zeit und lenken uns mit immer mehr fremden Inputs und immer rascher aufeinander folgenden Informationen und gleich geschalteten Unterhaltungs-Medien (Wortstamm: „unten halten“) vom eigenen Leben und damit auch von wirklichen, authentischen und tiefen eigenen Bedürfnissen (Stammhirn²-Bedürfnissen) ab. Die **Abwendung von eigenen Bedürfnissen** aber ist ein gefährlicher Prozess für das seelische Gleichgewicht und unsere psychische Stabilität. Da diese **untrennbar mit dem körperlichen Befinden** zusammenhängt, ist dieser instabile Zustand auch für unsere Gesundheit problematisch.

Darüber hinaus leben wir in einer Zeit, in der Angst zum bestimmenden Gefühl vieler Menschen, leider auch unserer Kinder

² Stammhirn ist neben Limbischen System und Denkhirn unser ERSTES von drei Gehirnen und wird somit auch das Reptilien-Gehirn genannt, welches es wohl auch tatsächlich ist!

geworden ist. „Dazu gehören die Angst vor anderen Menschen, vor der Welt, aber auch die Angst vor den Tiefen und Untiefen der eigenen Seele!“ (Uwe Böschmeyer, 2010 Warum es sich zu leben lohnt)

Zusätzlich scheint eine Zeit gekommen, in der kollektives Burnout und Kollaps der Menschenwürde und zuweilen auch der Menschlichkeit unser Weltbild ausmacht.

Deshalb ist unser erster wichtiger Ansatz in diesem Seminar, uns **nicht auf die Angst sondern auf unser Potential zu stützen**. Helfen kann uns hierbei sehr gut das **Ankern an für uns beispielhaften / vorbildhaften Menschen**, die es geschafft haben, ihre Psyche gesund zu erhalten oder einfach entspannt ihr Leben zu genießen.

Zuweilen brauchen wir dazu auch die Hilfe anderer: Supervisoren und Supervisorinnen, Lebensberatern und Lebensberaterinnen, Psychologen und Psychologinnen oder auch Seelsorgern und Seelsorgerinnen, und nicht zuletzt Freunden und Freundinnen und Familie.

Mein Versprechen an Sie: **Wer von ihnen gut und ausreichend Psychohygiene betreibt**, besonders vor dem Spiegel eines ehrlichen Gegenübers, das sich Zeit nimmt, zuzuhören, **der wird nicht nur seine Betreuungsarbeit besser durchführen, sondern ganz allgemein besser, gesünder und glücklicher leben.**



Übung #1: Vorlagenblatt Psychohygiene

Teil 2. Stress

2.1. Vom Stress zum Burnout

Mit Stress (lat.: stringere = anspannen) ist eigentlich heute mundartlich **der negative, der so genannte Di- Stress gemeint**. (s.u.)

Doch auf Stress folgt stets unweigerlich eine Phase der Entspannung. Wird diese Entspannung unterbunden und die Stresssituation bleibt unvermindert und intensiv bestehen, dann begibt sich der Körper zunächst in die »Widerstandsphase« und

schlussendlich in die »Erschöpfungs-Phase«. (Flame-out) Bei längerer Dauer von Flame-out kommt es schließlich zum Burnout! Heute als „kollektives Syndrom“ fast in aller Munde.

Seelischer Stress ist oft der Auslöser körperlicher Störungen und scheinbar schicksalhafter Erkrankungen. In der Regel sind diese Gedanken nicht im Bewusstsein, sondern **arbeiten unterschwellig täglich an dieser Disposition.**

Wirksame Stressbewältigung erfordert allerdings eine gezielte Analyse des eigenen Verhaltens. Nur wer sein altes Muster kennt, kann gezielt neue Handlungsmuster entwickeln. Diese Verhaltensänderung bedeutet jedoch Arbeit.

Der Stress eines angenehmen Lebens lässt sich nicht genießen
ohne geistige Bemühung.
Vera F Birkenbihl

2.2. Eu- Stress / Di- Stress

Der Vater der Stressforschung, Hans Selye (1907-1982), unterschied zwei Arten von Stress.

2.2.1. Eu- Stress (griechisch EU „gut“) ist also der „gute“ Stress. **Befriedigung vitaler Bedürfnisse** des Stammhirnes und **Stimulierung der Lustareale** im limbischen System.

Eu- Stress wirkt leistungsfördernd, aktivierend und anregend. Er steht für Herausforderung im positiven Sinn.

Auswirkung des Eu-Stress: Gesundheit, Zufriedenheit, Glück, ja sogar Ekstasen.

Diese Stressart gilt es, bewusst zu suchen!

Übrigens zielt die **Psychohygiene** auf nichts weniger, als das vorhin erwähnte **Befriedigen oder Erhalten der Grundbedürfnisse unseres Stammhirns!** (Reptiliengehirns).

Unser Denken kann also **aktiv mitarbeiten, die Basisbedürfnisse des Reptiliengehirns zu erfüllen.** Ob nun aber ein Gedanke unangenehm oder angenehm ist, hängt davon ab, ob die elektrischen Erregungen, die dieser Gedanke produziert, durch das Lust oder Unlustsystem laufen.

Stimulierung der Lustareale ist lebensnotwendig noch vor der Nahrungsaufnahme.

Luststimulierung hat den höchsten Überlebenswert.

Neil A. Campbell

Organismen suchen ausschließlich nach Lust.

Sigmund Freud



Übung #2

Eu-Stress Tätigkeiten: Gedanken sind Reize... also machen wir uns solche bewusst:

z.B. positive Tagträume! Kurze Musikepisoden! Lösen physiologische Reaktionen aus.

TOP- TIPP: Heute stelle ich Ihnen übrigens ein geheimes sensationell wirkungsvolles „Werkzeug“ zur Stimulierung von EU-Stress vor! *Lassen Sie sich überraschen...!*



Übung #2a

Eigener Eu- Stress: Wandern Sie gerne, lesen, singen, an leckeres Essen denken?

ACHTUNG! Wenn Sie **nicht spontan und authentisch mindestens fünf persönliche Eu-Stress** Reize finden, die sich sofort mit einem positiven Reiz verknüpfen, ist das ein **akutes Di- Stress- Symptom!**

2.2.1.1. Worte für Eu- Stress

Angenehmes – Wohlbefinden – Zufriedenheit – Lust – Ekstase – Schönes – Lustiges (vgl. weiter unten: Worte für Di- Stress)

2.2.2. Di- Stress ist demnach – wie unschwer erkennbar und wie auch von mir schon weiter oben erwähnt - **der negative, Lebens zerstörende**, oder schlicht und einfach **der „schlechte Stress“!**

Stimulierung der Unlust-Areale im limbischen System, bzw. **Nichtbefriedigung vitaler Bedürfnisse** und ebenso **des Hungers nach Stimulierung**. Diese Nichtbefriedigung bedeutet also akuten Di- Stress.

Di- Stress belastet unseren Körper, behindert das Denken, drückt auf unsere Stimmung, macht uns krank, bringt Leid, Depressionen, Einsamkeit und funktionelle Neurosen aller Art

Diesen gilt es, weise dosieren zu lernen.

Di- Stress und Angst wirken übrigens sehr ähnlich. Angst wird aber oft hinter körperlichen Störungen im Sinne von **psychosomatischen Beschwerden** versteckt. So kann sich die Furcht vor einem möglichen Konflikt, vor einer Bewährungsprobe oder vor ähnlichen Ereignissen am folgenden Tag in der Nacht zB: als Weglauftraum mit Herzrasen und Schweißausbruch äußern. Der Albtraum wird meist als Druck auf der Brust oder auf dem Bauch erlebt.

Die Angst frisst den Schlaf auf!
Sigmund Freud

Es stellt sich in ärztlichen Gesprächen oftmals heraus, dass Patienten oder Patientinnen mit psychosomatischen Störungen über schlechtes Träumen klagen, wobei meist die Angst oder der Di-Stress im Vordergrund stehen.

2.2.2.1. Worte für Di- Stress:

Angst - Unsicherheit - Hemmungen – Schamgefühle - Wut - Zorn - Unwohlsein – Schuldgefühl - Aggression - Trauer - Ablehnung - Ekel - Abscheu - Miesmacherei - Streit - Vernichtung - Zerstörung...

Fällt Ihnen etwas im Vergleich zum vorigen Eu-Stress Absatz auf? Es ist eine traurige Tatsache, dass unsere moderne Sprache **mehr Worte für Unlust-Gefühle** und Situationen kreiert hat als für Lust und angenehme Empfindungen.

Übung #3

Überlegen wir uns gemeinsam... ... **Erregende oder aufregende Gedanken !**

2.3. Nicht überall wo Stress draufsteht...

Der eine Betreuer, die eine Betreuerin kann unter Stress leiden weil er oder sie mit zu vielen Kindern auf einmal umgehen muss. Eine andere oder ein anderer kann durchaus unter Stress leiden, wenn er oder sie zu wenige Kinder in der Gruppe hat. Beispielsweise weil er oder sie vielleicht zu sehr auf das einzelne Kind eingehen muss,

oder die Kraft der Gruppendynamik vermisst. (Mir zum Beispiel geht es in der Arbeit mit Gruppen selbst so: Ich empfinde Stress, wenn die Gruppe zu klein ist!)

Wir Menschen ähneln uns in unseren Bedürfnissen und unterscheiden uns in unseren Wünschen.

Abraham Maslow

Teil 3. Seelenpflege – Seelentraining „Hygienische“ Tipps und Tools

3.1. Große Momente

Wussten Sie, dass unsere Seele ganz automatisch Psychohygiene betreibt, indem **sie sich große Momente schafft** - egal ob diese nun tragischer oder glücklicher Natur sein mögen - einfach um „**sich selbst zu spüren**“?

Deshalb treffen wir hier erstmals Schwesterchen Gerhardine und mit ihr gemeinsam punktgenau auf unser erstes



Hygiene-Tool

Trainieren Sie doch gemeinsam mit Gerhardine diese Fähigkeit:

Schaffen Sie sich und damit Ihrer Seele große Momente!

Eigentlich egal, in welcher Richtung! Es können auch zutiefst ergreifende, sogar herzerreißend traurige sein. Wichtig ist: Wirklich darauf einlassen, tief greifend, heftig, authentisch, intensiv, befreiend, nachhaltig...

Probieren Sie es: Sie werden es lieben!

Gerhardine, die putzwütige, liebt es ja auch!

Ihr Seelen-Training wird Sie schützen vor:

- Verhaltensstörungen, Stress und Burnout
- partnerschaftlichem Auseinanderleben
- Missverständnissen und Vorurteilen gegenüber Verhaltensweisen anderer (verstehen statt verurteilen)
- dem Schubladendenken, vor allem gegenüber den uns anvertrauten Kindern und Eltern.

3.2. Hygienisch versus unhygienisch

Die WHO (2004) nennt zur Erhaltung psychischer und seelischer Gesundheit eine Reihe sozialer Schutzfaktoren:

- Positive interpersonelle Interaktionen

- Soziale Partizipation
- Soziale Verantwortung und Toleranz
- Soziale Unterstützung und Gemeinschaftsnetze

Dagegen möchte ich als psychisch „unhygienisch“ folgende Dinge bezeichnen...

- Flucht vor Konflikten
- Probleme schlucken
- Über- oder Unterreaktion
- „Ernstbildnis“ (sich selbst zu ernst nehmen)

Übung #4: *Welche psychisch unhygienischen Prozesse fallen Ihnen noch ein?*



Hygiene-Tool

Stressmanagement und Burnout-Prävention beginnt mit:

- Das Unbehagen wahrnehmen und bewusst machen
- Lösung des Problems als eigene Verantwortung anerkennen
- Persönliche Stressfaktoren analysieren
- Grenzen wahrnehmen und respektieren
- Bewältigungsstrategien entwickeln
- Konkrete Umsetzungsschritte planen und durchführen



Übung #5 (Übungsblatt):

In der folgenden Übung kommen Sie Ihren Bedürfnissen auf die Spur indem Sie die Beweggründe hinter Ihren Handlungen identifizieren.

Ihre Bedürfnisse – „nehmen“ statt „geben“

Von der letzten Tagung kennen Sie sicher noch meinen Ansatz, in der Kinder und Jugendarbeit nicht stets nur zu **geben**, sondern sich auch etwas zu **nehmen**!

Übung #5a: Was ist im Wortstamm »**geben**« alles enthalten?

Wenn Sie Ihre tatsächlichen Bedürfnisse hinter Ihren Wünschen erkennen, öffnen sich Ihnen eine Vielzahl von Alternativen, Erfüllung zu erfahren. Und sie kommen in die Lage, Konfliktsituationen effektiv zu einer Lösung zu führen.

Stellen Sie sich Fragen wie diese: **Was benötige ich zu meinem Glück?** Kann ich unter Umständen zugunsten des einen auf das andere verzichten? Welche Kleinigkeiten gönne ich mir nicht? Wie lange schon?

3.3. Konflikte, Spannung

Da wir evolutionsbedingt zutiefst Fluchttiere sind, neigen wir auch dazu, **Konflikten lieber aus dem Weg** zu gehen, als sie bewusst zu suchen: Selbst jene, die als „Fremdaggressiv“ gelten, suchen Konflikte nicht wirklich, sondern verwenden die aktive Beteiligung an Konflikten als Schutzfunktion und zuweilen schlicht als die „Flucht nach vorne“.

Es ist ein psychisch unhygienische Lösung, Konfliktsituationen zu vermeiden und sich insgeheim ein Loch in den Bauch zu ärgern. (siehe *"Entspannte Eltern, Glückliche Kinder"*: Innere und äußere Eskalation) **Auf Konflikte, ob innere oder äußere, sollten wir zugehen** und versuchen, sie geschickt zu lösen.

So „wachsen Sie“ nicht nur in Ihrer Selbstwahrnehmung/Selbsterkenntnis, sondern Sie agieren auch **flexibler in Konfliktsituationen**.



Unser Spiegel – der simple „Hygiene- Macher“

Schauen Sie doch öfters in den Spiegel besonders nach gerade aufgetretenen Konflikten! Unser Spiegelbild zeigt uns durch den Gesichtsausdruck unser Verhältnis zu unserem Gefühlsleben.



Hygiene-Tool

3.4. Resilienzförderung in der operativen Arbeit

- Für die Kinder „da Sein“! Speziell für schwierige!
Hab mich dann am meisten lieb, wenn ich es am wenigsten verdiene!
- Eine **enge, warmherzige Beziehung** hilft dem jeweiligen Kind am Besten, resilient zu werden und Probleme zu bewältigen.
- **Negative Gefühle zulassen** und fördern (z.B. Heimweh). Wer traurig, wütend oder geschockt sein darf, kennt die Gefühle, die in Krisen auftauchen - und kann mit ihnen umgehen.
- Helfen, Lösungen zu finden (Lösungskompetenz = **Lebenskompetenzförderung**): „Wie komme ich selbst aus einem Sumpf da wieder heraus?“ Kinder können das noch nicht ganz allein. Aber nehmen Sie ihnen diese Arbeit nicht ab, sondern unterstützen Sie den Lösungsweg.
- **Lob wirkt Wunder!** Nicht nur beste Schulnoten, sondern auch ganz alltägliches Wohlverhalten in der Gruppe sind es wert, bemerkt und gelobt zu werden (bitte nicht zu üppig!) So baut jedes Kind ein gesundes Selbstwertgefühl (klassische Resilienz) auf und eine realistische Sicht, was es kann.
- **Fehler zulassen!** Wer mit kleinen Frustrationen umgehen kann, hat es mit den großen Unbilden leichter. Und hat einen Ansporn, selbst nach Lösungen zu suchen.
- Beachten Sie, dass **negative Programmierung zu späteren Unlustgefühlen** führen können also zu mangelnder Resilienz. „*Du lernst es nie!*“; „*So wirst du nie fertig!*“; „*Kannst du das bald?*“
Jedes Kind ist gewissermaßen ein Genie, jedes Genie gewissermaßen ein Kind
A.Schopenhauer

3.5. Achtung Copyright

So wie Sie sich fühlen, so befinden sich auch die Kinder in Ihrer Betreuung.

Stecken Sie Ihr Aufgabenfeld positiv ab bzw. bewahren Sie es sich so positiv, wie Sie es sich gewünscht haben.

Kinder reagieren auf Ihre eigenen Befindlichkeiten hoch empfindlich.

Kinder empfinden ihr Umfeld mit ihren feinen Seismographen.

Bruno Bettelheim

Es besteht eine immens **starke Wechselwirkung zwischen Verhalten** einer Betreuerin oder eines Betreuers und dem Verhalten der Kinder! Geht es den Kindern gut, geht es mir gut... und umgekehrt: Trage ich selbst einen inneren/äußeren Konflikt in die Gruppe, wird die Gruppe sofort Konflikte bereithalten.

Kinder reagieren sehr gesund auf kranke Verhältnisse.

Hermann Nohl

Mit allem wie Sie sich geben, äußern, wirken, „basteln“ Sie an Ihrem Stellenwert als Persönlichkeit.

3.6. Prophezeiungen (SFP) und Affirmationen

Sie kennen das Prinzip der „self fulfilling Prophecy“?

Ein starker Auslöser für vermeintlich schicksalhafte Erkrankungen können solche sich **selbst erfüllenden Prophezeiungen** sein, wie z.B.: *„Weil meine Großmutter an Krebs erkrankt und gestorben ist, so werde ich das auch. Das liegt in der Familie.“*

Mit vielen negativen Formulierungen können Sie sich natürlich auch negativ steuern: *„Ich bin mal wieder zu blöd zum...!“, „Das macht mich krank!“*

Auf diese Botschaften reagiert unser Inneres und es kann tatsächlich zur Erkrankung kommen, bis der Bann durchbrochen wird, sei es durch eine Psychotherapie oder auch nur durch das *„sich bewusst machen“* dieser inneren Vorstellung und meist simpler Veränderung Ihres selbst gewählten Wortschatzes.

3.6.1. Affirmationen



Übung #6:

Das genaue Gegenteil hierzu stellen die positiven Affirmationen dar, von denen wir nun gleich einige für uns finden und „einüben“ werden.



Hygiene-Tool - Subliminals

Eine offenbar hoch effiziente Sonderform der Affirmationen stellen die so genannten „Subliminals“ dar. Es sind unhörbare Botschaften, die direkt im Unterbewusstsein ansetzen und dort in positive Verhaltensschemata umgesetzt werden. (Ist nur mit hohem technischen Aufwand umsetzbar – gibt es jedoch auch auf CDs zu kaufen.)

Teil 4: Psychohygienisch relevante Interaktionsfallen

4.1. ESKAFA – Die „Eskalations“-Falle... ist bei genauerer Betrachtung eine „Belohnungs-Situation“ mit zwei möglichen Langzeit-Effekten:

- a) sobald man einem Kind nachgibt, wenn es zornig geworden ist, **belohnt man es** für seinen Zorn (Fehlverhalten)!
- b) Gibt jedoch das Kind nach, sobald die Bezugsperson „ausrastet“, **belohnt es ebenfalls den Erwachsenen** für seine Eskalation (Fehlverhalten)!

Belohnung für Fehlverhalten! Eine folgenschwere Falle in Richtung „unsaubere Psyche!

4.2. TÜFA – Die „Totale Überforderungs-Falle“ ... kann schon durch zu ungenaue/„verwaschene“ oder nicht nachvollziehbare, sowie natürlich durch undurchführbare Angaben passieren! „*Sei endlich mal ruhig!*“; „*Sitz endlich mal eine halbe Stunde still – wenigstens in meiner Stunde ...*“, „*... du musst fleißiger werden ...*“ „... *seid jetzt mal alle eine ganze Stunde ruhig*“. Die klassische TÜFA: „**Sei brav!**“, usw. Sie überfordern mit solchen Anforderungen nicht nur die von Ihnen betreuen Kinder, sondern auch Ihre psychische Homöostase.

4.3. UEFA – Die „Uneinigkeitsfalle“ ... öffnet sich bei jeder Art von Unstimmigkeit zwischen den Bezugspersonen.



Es gilt also, **Einigkeit** mit jeder anderen Bezugsperson, also jedem Ihrer Kolleginnen oder Kollegen immer und vorbehaltlos vor den Schülern **demonstrieren!** Uneingeschränkt! Etwas „Showbusiness“, wenn die Einigkeit in dem Moment nicht „von Herzen“ kommt, ist immer noch besser, als in Gegenwart der Klasse oder einzelner Kinder Uneinigkeit zu zeigen. **Einigkeit ist hochgradig psychohygienisch** und stärkt ebenso die Psyche aller Kolleginnen und Kollegen in Ihrem direkten Betätigungs- Umfeld / Ihrer Klasse!

Teil 5: Tools zur *psycho-strategischen Entlastung*

5.1. Humorvoller Zugang

Wenn einem etwas ausgetrieben wird „in dieser, unserer Zeit und Gesellschaft“, sind es

- Gelassenheit
- Fröhlichkeit
- Heiterkeit und Humor.

Stattdessen breitet sich zunehmend eine missliche Verdrießlichkeit, Reizbarkeit, ja dysphorische³ Dauerverstimmung aus.

5.1.1. Über die Gelotologie (Wissenschaft des Lachens)

Die heilsame Wirkung des Lachens ist heute ein wichtiges Thema in der gesamten Psychotherapie.

Die Humorreaktion = provozierte Erkenntnis, die Erheiterung hervorruft!

Die **physiologische Heilkraft des Lachens ist unbestritten** und kann ebenfalls zur bewussten Psychohygiene herangezogen und trainiert werden: Lesen Sie über »Yoga Lachen«, oder indische Lachclubs (Dr. Mandan Kataria: „**self inducing laughter**“) Lachclubs gibt es inzwischen Weltweit! (*Hinweis auf ein Seminar im Sommersemester 2012*)

5.1.2. Positive Steuerung

Anerkennung ist das Lebenselixier eines jeden Menschen! Bei Kindern gilt dies umso mehr, als man nur allzu oft von

³ Ist das Gegenteil von Euphorisch! (Wiederum haben wir hier EU und DI) Missmutige, unausgeglichene Verstimmtheit, man ist mürrisch, moros (verdrießlich), nörgelnd

geschwächten Selbstwahrnehmung ausgehen kann! Besonders mächtig ist das „**anerkennende Vorauslob**“: *“Auf dich/Sie kann man sich voll verlassen!”*; *“Ich freu’ mich schon, wenn ich nachher dein Heft anschauen kann...!”* oder *„Ich vertraue dir, dass dein ... schön ist, ich brauche es gar nicht zu kontrollieren!“*

5.1.3. Positiver Blickwinkel

Alles geht viel leichter, wenn Sie sich stets vor Augen halten: Jede Chaos-Situation hat **eine positive Seite**! Auch jedes einzelne Fehlverhalten birgt **sicher etwas Positives** in sich! Suchen Sie danach und finden Sie den positiven Kern der jeweiligen Situation. Ein sehr vorlauter Junge beispielsweise, der andauernd mit verletzend-markigen Sprüchen aufwartet, könnte zum Beispiel: *„derjenige mit der höchsten sprachlichen Eloquenz sein!“* Vielleicht ist der momentane Vorfall ja gar nicht ganz so ernst, wie Sie ihn im Moment noch empfinden.

5.1.4. Blödeln

Ist Blödeln in der ernsthaften operativen Arbeit zulässig?

Ist es gesellschaftlich tragbar, erlaubt?

Verlieren Sie durch Blödeln Ihr Gesicht?

Ist Blödeln, Herumalbern - "höherer Schwachsinn"?

Zum blöd sein, gehört a Hirn.

Toni Strobl

Man muss Geist haben, um ihn aufgeben zu können.

O.W.Fischer

Expertinnen und Experten stellen fest:

Blödeln ist psychohygienisch von größter Bedeutung, basiert es doch auf einem vielschichtigen psychologischen Fundament!

5.3. Selbstkontrolle

Ein Grundbedürfnis in jeder zwischenmenschlichen Interaktion entspringt dem Wunsch **nach der eigenen Sicherheit**: *„Mein Gegenüber möge **sich selbst unter Kontrolle haben**, während es mit mir interagiert!“* Kinder und Jugendliche hegen diesen Wunsch natürlich ungleich intensiver als Erwachsene! Die bestehende Selbstkontrolle zu transportieren, gelingt jedoch einzig **durch Anwendung betonter Langsamkeit**.



5.3.1. Mut zur Langsamkeit

Ein überaus wichtiges Tool zur Entspannung:

Wenden Sie doch einmal in einer „Notsituation“, anstatt heftigem Schimpfen, unter **leichtem „Augenzwinkern“** **das Stilmittel der Langsamkeit** an! Bringen Sie dabei Ihre Ermahnung, Aufforderung, Anordnung betont „getragen“ (Stilmittel überzeichnen) vor. Wenn das dosiert angewendet wird, vermittelt es positive Stärke und die Gewissheit, dass Sie die momentane Lage ganz und gar unter Kontrolle haben! Vor allem aber, wie vorhin erwähnt: **sich selbst!** So generieren Sie den maximalen „Entspannungswert“ aus Ihrer pädagogischen Interaktion.

5.4. Hohe Resilienz durch Vorauslob

Anerkennung ist das Lebenselixier der Kinder! Besonders mächtig ist das „VORAUSLOB“:

„Ich bin immer sehr stolz auf dich, wenn du besonders schön gemacht hast!“ *„Auf dich kann man sich voll verlassen!“*; *„Ich freu´ mich schon, wenn ich nachher dein Heft anschauen kann...!“* oder *„Ich vertraue dir, dass dein Heft schön ist, ich brauche gar nicht zu kontrollieren!“*

5.5. Gespanntes und Entspanntes Setting

Hochgradig wirksam für die kindliche Resilienz ist das Wissen um **das gespannte** und das **entspannte Setting!**

In einem **gespannten** Setting (im Stress, bei einer Meinungsverschiedenheit oder einem Fehlverhalten), wirkt so ziemlich **alles**, was Sie einem Kind mitteilen wollen, als **„Belabern“**. Es stresst und belastet das Kind ganz unvermeidbar! Gereizt klingende **Strafpredigten, Ermahnungen, Zurechtweisungen**, können nur eine Reaktion beim Kind generieren: **ABWEHR, Fehlverhalten, „schlimm“ sein...**

Vielleicht denkt das Kind ja gerade: *„Ich möchte gar nicht schlimm sein! Ich halte es bloß nicht aus, belabert zu werden!“*

In **entspanntem Setting** kann jede verbale Interaktion vom Kind als Gespräch empfunden werden. Wiederholte, vertrauensvoll-entspannte Interaktion stärkt die Resilienz der betroffenen Kinder.

5.5.1. Diskussionen, Maßregelungen

Lange Drohungen, wortreiche Ankündigungen und vor allem das Einlassen auf Diskussionen erzeugen ein unmittelbares Spannung-Setting und rangieren weit im Bereich „Gelaber“ oder „zutexten“. Resilienz-schädigend!



5.6. Die W.E.S.P.E Methode

Warten Sie mit Ihrer Reaktion nach einem kindlichen Fehlverhalten auf ein weitgehend **entspanntes Setting!** Keine Sorge: Entspannte Momente stellen sich bald ganz von alleine ein!

Erst in diesem Moment erinnern Sie das Kind **betont ruhig, langsam und entspannt**, vor allem aber: **wortkarg** an das Ihnen „im Gedächtnis gebliebene“ Fehlverhalten!

Sie erzeugen damit mehrere Reaktionen in der Denkweise des Kindes: (Auszug)

- Ich bin wichtig genug, dass meine Handlungen im Gedächtnis bleiben
- Meine Bezugsperson nimmt mich wahr (immer noch)
- Meiner Bezugsperson ist es offenbar wichtig, dass sich etwas ändert
- Nachdenken ist jetzt auf einmal möglich (in gespanntem Setting jedoch keinesfalls!)

5.7. Fehlverhalten verschieben

Ein wahrgenommenes Fehlverhalten wird nicht nur erlaubt, es wird sogar dringend erwünscht! Jedoch **zu einem „anderen“**, allerdings genau festgelegten **Zeitpunkt!** Es ist dann kein Fehlverhalten, sondern ein „erwünschtes“ Verhalten, und kann sogar spielend „geteilt“ werden.

5.8. Grenzen setzen mit „Unwichtig-Bonus“

Suchen sie bewusst danach, etwas zu finden, das Sie als „nicht so wichtig“ einstufen können, und transportieren Sie dies den Kindern auch sehr gezielt. Sie werden dankbar die „erweiterten Grenzen“ annehmen. Schon **entlasten Sie Ihre Seele signifikant!**

5.9. Detektiv, Anwalt, Richter

Ein Verhalten, das unsere Seele zutiefst belastet und damit „verschmutzt“, ist die oftmalige Übernahme der Rollen von **Detektivin oder Detektiv, Anwältin oder Anwalt oder gar RichterIn oder Richter** für die Kinder. Dabei entnehmen wir Eigenkompetenz und vergessen überdies, dass jeder Mensch immer seine ganz persönliche, „gefärbte“ Wahrnehmung hat.

(Auszug aus meinem mehrtägigen Seminar: »Entspannt Interagieren durch Psychohygiene« ... Buchung auf Anfrage)

Ich bedanke mich wie immer für Ihre Aufmerksamkeit und verbleibe mit unserem Leitspruch

»Es gibt keine schwierigen Kinder, nur schwierige Umstände«

Hermann Nohl



Gerhard Spitzer

©November 2020

Ansprechpersonen:

FH Doz. Gerhard Spitzer, LSB: 0664 38 65 773,

berater@kiddycoach.com,

Dipl.system.LSB Susanne Erlmoser, 0676 572 36 30,

susanne.erlmoser@kiddycoach.com

Dr. Dieter Zani, Homöopathie, aquarius@gmx.at

Literaturnachweise:

- **Erik H. Erickson** Jugend und Krise, Stuttgart 1970. (Das Stufenmodell der Psychosozialen Entwicklung)
- **Kretz, H.** (Hrsg.): *Lebendige Psychohygiene 2000 plus*, München (Eberhard) 2002
- **Mierke, K.:** *Psychohygiene im Alltag*. Bern, Stuttgart 1967
- **Tomas Plänklers:** *Idee und Wirklichkeit einer Psychohygiene. Biographie und Werk Heinrich*
- **Mengs (1887-1972).** In: **Helmut Kreuz** (Hrsg.), *Lebendige Psychohygiene*. München: Eberhard Verlag, 1996, 17-41
- **Helga Reimann,** *Die Mental-Health-Bewegung : ein Beitrag zur Kasuistik und Theorie der sozialen Bewegung* , Tübingen : Mohr, 1967
- **Schomburg, E.:** *Psychohygiene und Sonderschule*. in: **Ehrhardt, H.E.** (Hrsg.): *Aggressivität, Dissozialität, Psychohygiene*. Bern/Stuttgart/Wien 1975, Bellingen im Westerwald
- **Petra Graneist:** *Gründung und Wirksamkeit des Verbandes für psychische Hygiene unter besonderer Berücksichtigung der rassenhygienisch-eugenischen Bewegung*, Diss. med., Leipzig 1991