



Workshopdokumentation

Workshop 5

RuheOasen – Wie Profis auftanken

Wer konzentriert und intensiv mit Menschen arbeitet, braucht Freiräume, um bei sich selbst zu bleiben. Die Regeneration ist Teil eines professionellen salutogenen Handelns von Lehrpersonen. Ruhe kommt aber nicht erst, wenn alles andere erledigt ist. Mann/Frau muss sie sich (vor)nehmen! Der Workshop vermittelt Fakten, wie Ruhe und Stress den Körper beeinflussen. Die Teilnehmenden testen die Wirkung einer RuheOase und lernen Orte, Tätigkeiten und Rituale als Brücke zwischen Phasen der Anspannung und des Kraftschöpfens kennen.

*Gabriele Juvan, Kommunikation und Kunst,
[Büro Gabriele Juvan – Menschen, Begegnungen, Dialoge](#), Offenbach (D)*

Station 1: Ruhe und Anspannung – was passiert im Körper?

(Positiver) Stress und (ausgleichende) Ruhe gehören zusammen

- Der Körperzustand ‚Ruhe‘ lässt sich mit medizinischen Parametern nur schwer definieren, gut erforscht ist jedoch die Reaktion des Körpers bei Stress.
- Bei erhöhter Anspannung und Belastung oder in Gefahrensituationen steigt im Blut der Spiegel der Stress-Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortison.
- Stress-Hormone versetzen den Körper in Alarmbereitschaft und halfen schon unseren Vorfahren beim Überleben: sie machen uns kurzzeitig wacher, aufmerksamer und leistungsfähiger.
- Die Hochleistungsphase ‚Stress‘ ist für den Körper ein AUSNAHMEZUSTAND - wer im Ausgleich keine Ruhephasen erlebt, wird krank.
- ‚Ruhe‘ heißt tatsächlich RUHE: Hormonspiegel und Nervensystem pendeln sich nur im Schlaf oder beim Nichtstun wieder ein.
- Sich RuheOasen zu schaffen, ist Teil Ihres professionellen Handelns als Lehrperson!



Station 2: Mein Kraftort

Kraftorte – Abstecher im Alltag, die helfen Prioritäten zu setzen

- Drin oder draußen: Wo fühlen Sie sich gut aufgehoben, befreit, geborgen? Gibt es einen oder mehrere dieser Orte?
- Was macht diesen Ort zu einer Quelle der Erholung und des Kraftschöpfens?
- Sind der Besuch oder die Nutzung dieses Ortes Teil Ihres Alltags? Wie erreichen Sie ihn? Wieviel Zeit brauchen sie dafür?
- Wenn einmal alles zuviel ist: Haben Sie einen Kraftort als Zuflucht / Rückzug / Notbremse, um sich zurückzuziehen, Distanz zu gewinnen und Ihre Prioritäten zu gewichten?



Station 3: Brücken zwischen Anspannung und Ruhe

Von 100 auf Null geht nicht: Mit Aktivität zur Ruhe kommen

- Zum Abschalten braucht man Zwischenschritte – Rituale, die nach Phasen der Anspannung den Übergang zu Ruhephasen ermöglichen
- Welche ausgleichenden Aktivitäten wie Bewegung oder Sport, Gartenarbeit, Spielzeiten mit Kindern/Enkeln oder die Kaffeepause mit Lektüre der Tageszeitung haben Sie?
- Diese Aktivitäten sind Brücken zu Phasen der Erholung - nur im Schlaf oder beim mühevollen Nichtstun werden Stress-Hormone wieder abgebaut!
- Welche ausgleichenden Aktivitäten haben einen festen Platz in Ihrem Tagesablauf? Gibt es solche Rituale und Rückzugsmöglichkeiten auch in der Schule?
- Machen Sie sich klar: Unser Körper ist nicht dauerhaft auf Hochleistung ausgelegt. Rituale schaffen dann Erholung, wenn sie nicht ebenfalls zu Stress-Faktoren werden.

