



TIPPS FÜR ALLE LEBENSLAGEN

Emotionen & Bedürfnisse

Positive Emotionen zeigen an, dass du auf einem guten Weg mit dir selbst bist und wesentliche Bedürfnisse erfüllt sind. Wenn du negative Gefühle spürst, bist du oft so damit beschäftigt, sie mit Gewalt loswerden zu wollen oder du verlierst dich vollkommen darin und bist dann häufig nicht in der Lage, die Botschaft der Emotion zu entschlüsseln. In diesen Botschaften geht es immer unter anderem darum, dass etwas geschieht oder wir etwas tun, was gegen wesentliche Bedürfnisse in uns verstößt. Das können körperliche, mentale, emotionale und seelische Bedürfnisse sein, zum Beispiel ein Bedürfnis nach Ruhe, Essen, nach Harmonie, Lebendigkeit, Freiheit, Liebe, Geborgenheit, Sicherheit. Die unerfüllten Bedürfnisse hinter einer Emotion hervorzuholen und benennen zu können, ist eine der Hauptvoraussetzungen für erfolgreiche Lösungsstrategien.



Gehen wir zurück zu unserem Beispiel:

Nach dem oben beschriebenen Elterngespräch hast du ein schlechtes Gefühl. Als du nach Hause kommst, gönnst du dir einen Tee und gehst eine Runde spazieren in deinem Lieblingspark. Danach fühlst du dich in der Lage, den Prozess der Bestandsaufnahme in Kopplung mit deinen Emotionen und Bedürfnissen zu durchlaufen. Du stellst dabei fest, dass du bereits im Vorfeld erwartet hast, dass Herr und Frau X wieder aggressiv werden. Außerdem warst du erschöpft und hättest eine Pause gebraucht. Du warst ärgerlich und verunsichert, weil Herr und Frau X dich nicht wirklich begrüßt haben und es hat dich extrem angestrengt, weil du den Eindruck hattest, dass das Ehepaar deine Punkte nicht versteht. Die Situation hat also Ärger, Verunsicherung, Anspannung und Frustration in dir ausgelöst. Was wären deine Bedürfnisse gewesen? Das könnte ein Bedürfnis nach Verständigung, Wertschätzung oder Unterstützung sein.

TIPPS FÜR INDIVIDUELLE LEBENSABSCHNITTE

In diesem Teil möchte ich auf die besonderen Themen und Herausforderungen eingehen, denen man als Frau im Beruf als Lehrerin in den verschiedenen Lebensphasen potenziell begegnet.



Die junge Lehrerin

Besonderheiten

Zu Beginn der Berufstätigkeit kommen sehr viele Herausforderungen auf einmal auf die junge Lehrerin zu. Leider ist ein Lehramtsstudium immer noch sehr theorie- und stofforientiert, sodass eine junge Lehrerin nicht nur das erste Mal einen Lernstoff mit den Schülerinnen und Schülern durchnehmen muss, sondern gleichzeitig vor der Herausforderung gestellt ist, eine oder mehrere Klassen zu führen. Da gibt es die individuellen Persönlichkeiten ihrer Schülerinnen und Schüler, die Integration derer mit unterschiedlicher kultureller Herkunft, eine entsprechend herausfordernde Elternarbeit und vieles mehr. Natürlich möchte sie ihre Kompetenz beweisen und ihren eigenen Stil entwickeln.



Wenn Zyklusstörungen, besonders das prämenstruelle Syndrom (PMS), vielleicht sogar eine Endometriose oder hormonbedingte Migräneepisodes vorliegen, ist das immer wieder eine besondere Belastung, die eine junge Lehrerin an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringen.

Nimm hormonbedingte Beschwerden ernst und hole dir professionelle Hilfe.





TIPPS FÜR INDIVIDUELLE LEBENSABSCHNITTE

Auf der psychisch-seelischen Ebene lässt sich dieser Prozess mit einer Metamorphose vergleichen. Etwas zieht sich in sich selbst zurück, um einen tiefen, inneren Wandel zu vollziehen. Viele Frauen verlieren vorübergehend die Lust, so viel in der Außenwelt zu agieren. Es kommt zu einer verstärkten Selbstgenügsamkeit. All diese Phänomene sind nur in dem Maße *schlecht* oder gar *schlimm*, wie wir dagegen ankämpfen oder uns darin bewerten. Anstatt auf all das zu schauen, was gerade verloren geht, kannst du diesen Prozess auch willkommen heißen und den Blick auf die neuen Möglichkeiten richten, die sich zeigen: Die zunehmende Selbstgenügsamkeit ist eine Befreiung von dem Getriebensein, es anderen rechtmachen zu müssen, um Liebe und Zuwendung zu bekommen. Du hast erneut die Möglichkeit, dich von selbstzerstörerischen Mustern zu befreien, in denen du dich kleingemacht oder abhängig gefühlt hast. Die Dünnhäutigkeit und Gereiztheit laden dich dazu ein, dir viel mehr Selbstfürsorge zukommen zu lassen als bisher. Der alte, verselbstständigte Antrieb zu funktionieren, dich zu beweisen, macht der Ausrichtung Platz, endlich für dich zu sorgen, damit du es gut hast und im Mittelpunkt deines eigenen Lebens stehst. Achtsamkeitsübungen, Körpermeditationen und körperzentrierte Entspannungsübungen können dabei helfen, den Kontakt zum Körper, den Prozessen der Wechseljahre und deinen jeweiligen Bedürfnissen, herzustellen oder aufrechtzuerhalten.



Nebenbei sei an dieser Stelle bemerkt, dass ein Schulsystem, das sein Personal durch zu viel Verantwortung, und zu wenig Unterstützung und Ressourcen zunehmend ausbeutet, sich nur dann ändern kann, wenn die Betroffenen nicht mehr mitmachen. In dieser Phase können viele Frauen nicht mehr anders, als sich, zumindest punktuell, zu verweigern und das ist aus dieser Perspektive sogar ein Beitrag zur Veränderung.