

## „Stress und Stressbewältigung im pädagogischen Kontext“

### 1. Was ist Stress?

- Äußere & innere Faktoren können Stressauslöser sein. Belastende Situation ist immer individuell.
- Seyle: Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS)
- **Stress**= unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, die an ihn gestellt wird
- **Stressreaktionen**= geistige, körperliche, psychische Mechanismen, bereiten für Such-, Flucht-, Angriffs- oder Verteidigungsreaktion vor (*Fight-or-Flight-Syndrom*).
- **Unterscheidung**= negativ wirkendem *Distress* - positiv anregendem *Eustress*
- **3 Phasen**= Alarmreaktion, Resistenz, Erschöpfung
- Lazarus: kognitiv-transaktionale Stresstheorie
- **Stress**= Prozess transaktionaler Person-Umwelt-Wechselwirkungen aus individueller Wahrnehmung, kognitiver Bewertung & Bewältigung (*coping*)
- **Primäre Einschätzung**= Einschätzung der Situation als irrelevant, herausfordernd, stressig
- **Sekundäre Einschätzung**= Einschätzung der eigenen Ressourcen zur Bewältigung dieser
- **coping**= problemorientierte oder emotionsorientierte Bewältigung

### 2. Gesundheitsrisiken

Körper verliert Fähigkeit zur Regulation der Stressreaktionen-> Dauerstress (*Distress*). Abwehrkräfte werden aktiviert, obwohl keine Bedrohung mehr vorhanden ist.

Lang andauernd treten Gesundheitsschäden auf, welche Leistungsfähigkeit & Wohlbefinden beeinflussen, bis hin zum Burnout-Syndrom.

- Physiologische Veränderungen:

Schwächung des Immunsystems, Herz-&Kreislauf Beeinträchtigung, Erschöpfungszustände, Diabetes, Magengeschwüre, vorzeitige Alterungsprozesse,...

- Verhaltensänderungen:

Ungesunde Essgewohnheiten, Änderung der Schlafgewohnheiten, Bewegungsmangel, erhöhtes Risikoverhalten (Workaholismus, Kaffee-, Nikotin-, Alkohol-, Drogenkonsum),...

### 3. Umsetzbare Bewältigungsstrategien

- Instrumentell-pragmatisch orientierte Wege zur Stressbewältigung:

Setzen gezielt am jeweiligen Stressor an, versuchen seine negative Wirkung zu reduzieren. (Zeitmanagement, Selbstbehauptungsstrategien, Aufgabenteilung, soziale Netzwerke, Fortbildungsmaßnahmen, angenehmere Gestaltung des Arbeitsplatzes,...)

- Kognitiv-reflektierend orientierte Wege zur Stressbewältigung:

Eigene Stress-verstärkende Gedanken, Handlungsmotive, Einstellungen, Bewertungen werden bewusst gemacht & kritisch reflektiert (innerer Abstand zu beruflichen Aufgaben, Positives wahrnehmen/Negatives stärker reflektieren, Probleme als Herausforderungen, eigene Schwächen akzeptieren,...)

- Palliativ-regenerativ orientierte Wege zur Stressbewältigung:

**Palliativ**= kurzzeitige Intensitätsminderung/Linderung der Stressreaktion (bewusste Ablenkung, körperlich abreagieren, tiefes Ein-&Ausatmen, kurze Schlafpause,...)

**Langfristig-regenerativ**= Kontrapunkte zum Alltagsstress (Hobbys, Sport, Entspannungsverfahren, soziale Netzwerke,...)

◦ nach Kretschmann:

#### **In der Schule:**

- Den Schulalltag gelassen beginnen, gezielte Unterbrechungen setzen, Schultag innerlich beenden  
-> danach regenerieren, bzw sich dafür belohnen
- Gegenseitige Unterstützung, gemeinsames Tun im Kollegium, sowie richtige Kommunikation zwischen Kollegen/Schülern
- Regeln & Rituale sorgen für soziale Stabilität und Ruhe

#### **Im Privatleben:**

- Stress durch Lebensfreude ausgleichen (Begehung in potenziell freudvolle Situationen)
- Unterstützung durch die Familie (Haushalt/Kinder etc.)
- Zweckmäßiger Arbeitsplatz (Technische Ausstattung und Raumangebot)
- Gute Arbeitsorganisation (Ordnung schaffen)

#### 4. Stressberuf Lehrer

- **Psychische Störungen**= Ursache für jede zweite Frühpensionierung bei LehrerInnen (fünf- bis zehntausend LehrerInnen scheiden jedes Jahr vorzeitig aus dem Dienst aus)
  - **Vor allem betroffen**: engagierten PädagogInnen-> Folgen auch für Politik und Verwaltung
  - schwerwiegende Belastungsquellen: das Verhalten schwieriger Schüler & zu große Klassen
  - 20-40% aller LehrerInnen leiden unter dem **Burnout-Syndrom**; mit mehr als 50% die häufigste Diagnose (Beschwerden: Depressionen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenkrämpfe)
  - Erkrankung hängt von **persönlichen Voraussetzungen** ab-> **Faktoren**: realistische Einschätzung der eigenen Selbstwirksamkeit, das Verfolgen erreichbarer Ziele, ein professionelles Lehrerbild, soziale Unterstützung durch KollegInnen o. Familie, Verarbeitungsstrategien u. körperliche Widerstandsfähigkeit.
  - **Erhalt der Gesundheit** obliegt dem eigenen Tun-> zentral ist, die eigenen Muster zu erkennen & bereit zu sein, daran zu arbeiten: prototypische Situationen & eigene Reaktionen erkennen & analysieren
  - **Statistisch gesehen**: die Lehrkraft leidet sieben Jahre an ihrer Erkrankung bevor sie professionelle Hilfe sucht; neun Jahre, bevor sie sich für die Frühpensionierung entscheidet
  - **professionelle Hilfe**= häufig unersetzlich für Behandlung von Krankheiten des Bewegungsapparats, von Herz-Kreislauf-Krankheiten u. psychosomatischen Erkrankungen: empfohlen wird mehrteilige Therapie (Einzel- u. Gruppengespräche, Psychotherapie) im Zentrum: Verhaltensänderung; die Aneignung von Strategien, um belastende Arbeitssituationen gesünder zu bewältigen.
  - **Supervision o. Coaching** hilft, Fragen des beruflichen Alltags zu analysieren, Quellen der Belastung zu identifizieren u. einen neuen Blick für die akuten Probleme zu bekommen & neue Handlungs- & Verhaltensoptionen zu suchen.
  - **SchulleiterInnen** sind die zentralen Personen für Gesundheit, Arbeitszufriedenheit u. Leistungsbereitschaft an der Schule; zu einer verantwortungsvollen Führung einer Schule gehört es bspw. eine Gefährdungsbeurteilung oder Lärmanalyse (Lärm als Gesundheitsgefährdung) zu initiieren.
- **Konkrete Tipps** für den Erhalt der Lehrergesundheit und Adressen auf Anfrage bei der GEW.

#### 5. Wie gehen Lehrerinnen und Lehrer mit Belastungen um?

- 1) Begriffliche Grundlagen zum Thema Belastungsregulierung:
  - **Resilienz**: Psychische Widerstandsfähigkeit von Personen gegenüber biologischen, psychologischen & psychosozialen Entwicklungsrisiken
  - **Anforderungen**: Aufgaben, Tätigkeiten, Merkmale des Arbeitsplatzes, Personenmerkmale (Anforderungsprofil)
  - **Leistungsvoraussetzungen**: Gesamt aller personalen, sozialen, organisationalen, gesellschaftlichen & ökologischen Bedingungsfaktoren -> Ressourcen, Belastungsfaktoren
  - **Psychische Beanspruchung**: individuelle Reaktionsmuster auf erlebte Anforderungen & Leistungsvoraussetzungen
- 2) Wechselwirkungen zwischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Beruf und Privatleben
  - Interne & externe Anforderungen beeinflussen die Leistungsvoraussetzungen
  - Leistungsergebnisse & Leistungsfolgen haben immer einen Bereichs-spezifischen & gesundheitlichen Aspekt  
-> Steigerung Reduzierung des subjektiven Lebens- & Arbeitszufriedenheit

→ Stärkung und Schwächung der Leistungsvoraussetzungen bei der nächsten Aufgabenbewältigung
- 3) Professionalierter Umgang mit Beanspruchungen
  - Schwächen in Analyse-, Planungs- und Handlungskompetenzen gezielt stärken
  - Beanspruchungen Diagnose geleitet regulieren
  - Theorie geleitet handeln
  - persönliches Leitbild mit dem der Kollegen vergleichen & klären
  - psychologischen Vertrag klären & aktualisieren
  - Sollen, Wollen & Können ausbalancieren
  - Erfolgsverarbeitung stärken
  - Misserfolgsverarbeitung trainieren
  - Belastungsregulierung durch kooperative Projektarbeit
- 4) Das Lüneburger Modell
  - Professionelle Lerngemeinschaften (PLGs)+ drei Online Plattformen
  - Belastungsregulierung und Entwicklungsberatung ist professionelle Projektarbeit (KESS Entwicklungsteam)

→ Unterstützende Strukturen und Prozesse sollen gestärkt werden  
Methodenkompetenzen zur Entwicklungs- und Belastungsregulation sowie Inhaltskompetenzen sollen gemäß ihrer individuellen Entwicklungszielen erworben werden.

**Lit:** Besser-Scholz, Birgit: Burnout-Gefahr im Lehrberuf? Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.KG, 2007, S.76-85, Poschkamp, Thomas; Buchwald, P.& Ringeisen, T.(Hrsg.): Lehrergesundheit.Belastungsmuster, Burnout und Social Support bei dienstunfähigen Lehrkräften. Berlin: Logos Verlag Berlin, 2008, S.45-66,

[http://www.gew.de/Stressberuf\\_Lehrer.html](http://www.gew.de/Stressberuf_Lehrer.html),

Kretschmann, Rudolf: Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim und Basel: Beltz, 2008