

„RAUS AUS DER STRESS-SPIRALE“

Aufgrund psychischer Belastungen beenden viele Lehrkräfte den Schuldienst schon vor dem Erreichen ihrer beruflichen Altersgrenze. Das Projekt startklar der Universitätsmedizin Mainz soll Lehramtsanwärterinnen und -anwärtern helfen, Stress zu reduzieren und die eigenen Widerstandskräfte zu stärken.

Frau Eskic, Stress im Berufsleben ist allgegenwärtig und zu einer Art Modebegriff geworden. Woran liegt das?

Wenn wir sagen, dass wir im Stress sind, zeigen wir: Wir haben viel um die Ohren, sind beschäftigt. Stress gilt oft als eine Art Statussymbol. Aber: Im Volksmund und in den Medien ist Stress dennoch auch ein negativer Begriff, den viele Menschen vor allem mit einem schlechten Gefühl verbinden. Das ist in der Forschung nicht unbedingt so.

Was bedeutet Stress aus wissenschaftlicher Sicht?

Der Begriff ist in der Forschung nicht zwingend negativ behaftet. Stress ist grundsätzlich eine Reaktion des Körpers auf eine Situation, die in einer Weise herausfordernd ist: die Grundlage des Lernens. Wenn wir merken, dass wir mit bisherigen Strategien in

einer neuen Situation nicht zurechtkommen, reagiert unser Körper mit Stress. Wir sind gefordert und bereit, Veränderungen einzugehen.

Ein Beispiel: Ein Höhlenmensch steht vor einem Tiger. Das Tier bedeutet Gefahr und der Körper des Menschen setzt eine Stressreaktion in Gang. Das ist in diesem Fall gut; der Körper setzt Ressourcen frei für den Flucht- und Kampflex. Sie sollen helfen, die Situation zu bewältigen.

Im Projekt startklar beziehen Sie sich vor allem auf das Stressmodell des Psychologen Richard Lazarus, eines der bekanntesten Modelle der Gesundheitspsychologie bzw. psychologischen Stressforschung. Warum?

Weil es den Unterschied zwischen positivem und negativem Stress gut erklärt. Die Frage ist immer: Wie bewerte ich eine stressige Situation? Nehme ich sie als Bedrohung oder als Herausforderung wahr? Wenn ich denke: „Das ist etwas, das ich bewältigen kann“, dann ist der Stress positiv und hilft mir, eine so genannte „High-Performance“ zu zeigen. Wenn ich aber denke: „Die Situation ist schwierig, mir fehlen Strategien, um mit ihr umzugehen.“ Dann ist die Situation eine Bedrohung und löst negativen Stress aus.

Wie wirkt sich negativer Stress auf die Gesundheit aus?

Wenn Stress über einen längeren Zeitraum, also Tage, Wochen oder Monate anhält und wir ihn nicht reduzieren können, zeigt die Forschungslage, dass gesundheitliche Schäden entstehen können. Manche Menschen leiden unter Erschöpfung, Müdigkeit oder einer höheren Anfälligkeit für Infekte. Andere bekommen Probleme mit dem Verdauungssystem oder haben Schmerzen. Es gibt aber auch psychische Konsequenzen, wie Schlaf- und Konzentrationsprobleme. Unser Gehirn ist plötzlich nicht mehr in der Lage, Informationen gut abzuspeichern. Im Extremfall endet Stress in einer depressiven Störung.

Mit dem Projekt richten Sie sich an Lehramtsanwärterinnen und -anwärter. Unter welchen Belastungen leiden diese im Alltag besonders?

Erstaunlich bei unserer Befragung war, dass offenbar häufig strukturelle Aspekte Stress auslösen. Genannt wurden Zeitmangel, viel Fahrzeit zwischen Seminaren und den Schulen. Hinzu kommen Erwartungshaltungen etwa des Seminarleiters, der Schülerinnen und Schüler, der Eltern und des Kollegiums. Die angehenden Lehrkräfte kommen direkt vom Studium und müssen sich erst einmal im zeitlich eng getakteten, komplexen Berufsleben zurechtfinden. Sie müssen ihre Freizeit neu gestalten oder den Wohnort wechseln. Der Berufsstart ist mit vielen Belastungen verbunden.

Dazu kommt ein Gefühl der Unsicherheit. Neben den Erwartungen von außen kämpfen die angehenden Lehrkräfte vor allem auch mit den Erwartungen und Ansprüchen an sich selbst. Sie wollen

Zur Person

Jasmina Eskic ist Diplom-Psychologin, angehende psychologische Psychotherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Universitätsmedizin Mainz. Sie arbeitet als Projektkoordinatorin im Projekt startklar.



Foto: privat

guten Unterricht präsentieren, beliebt sein, allen Schülerinnen und Schülern gerecht werden und verfolgen dabei oft sehr hohe Ideale. Dies zeigt die Wichtigkeit der eigenen kognitiven Bewertungen bei der Entstehung von Stress und stellt den Ansatzpunkt des Projekts startklar dar.

Es handelt sich um ein achtsamkeitsbasiertes Stresspräventions-training. Worum geht es genau?

Der erste Baustein ist das Achtsamkeitstraining. Achtsamkeit ist ursprünglich eine Meditationsform aus dem Zen-Buddhismus. Es geht darum, die eigene Aufmerksamkeit zu lenken. Man versucht, mit seinen Gedanken ganz bei sich und dem jeweiligen Moment zu sein und vorurteilsfrei an Situationen heranzugehen. Nicht an Dingen anzuhaften, die gestern oder vor fünf Minuten passiert sind. Der zweite Baustein ist Stressmanagement. Wir verwenden Strategien aus der Verhaltenstherapie. Dabei wollen wir individuelle Stressverstärker kennenlernen und mit ihnen

Erhöhtes Risiko im Lehrerberuf

- **Wissenschaftliche Untersuchungen** zeigen, dass der Lehrerberuf mit einem erhöhten Risiko für die psychische Gesundheit einhergeht.
- **44 Prozent der Lehramtsanwärterinnen und -anwärter** weisen eine psychische Belastung im klinisch relevanten Bereich auf. 41 Prozent zeigen Risikomuster wie Selbstüberforderung und erste Anzeichen von Burnout (Zimmermann et al 2012 Hasselhorn et al).
- 2004: Im Vergleich zu 66 anderen Berufsgruppen wiesen die **Sonderschullehrer die stärkste arbeitsbezogene psychische Erschöpfung** auf. Sieben von neun Lehrergruppen führen die Liste der besonders beanspruchten Berufsgruppen an.
- **Über 50 Prozent der Dienstunfähigkeitsbescheinigungen von Lehrkräften** gehen auf psychische Erkrankungen zurück wie etwa depressive Symptome oder Erschöpfungssyndrom (Weber, Weltle & Lederer, 2004; Weber & Lederer, 2006).

umgehen. Drittens beschäftigen wir uns mit Zeitmanagement. Viele Lehramtsanwärter haben das Gefühl, noch kein gutes Zeitmanagement zu haben.

Könnte man sagen: Gut organisierte Lehrkräfte haben weniger Stress?

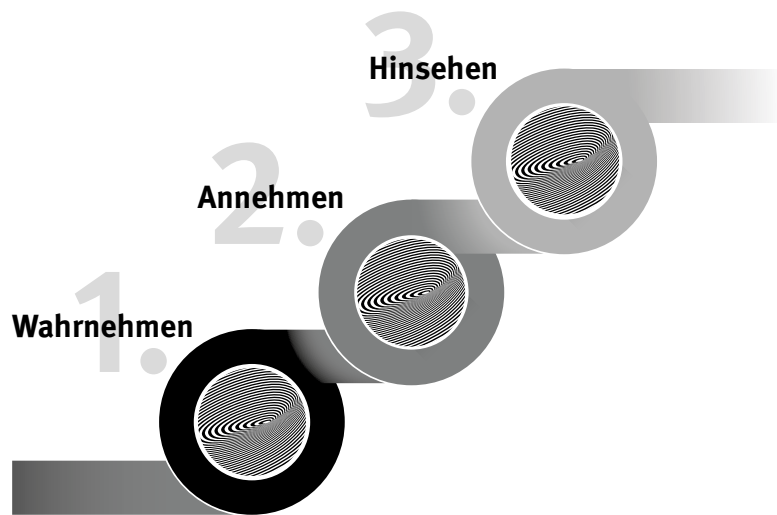
Gutes Zeitmanagement kann viele der äußeren Stressoren minimieren. Priorisieren hilft. Welche Aufgaben kann ich abgeben? Welche kann ich morgen machen oder vielleicht auch streichen? Ein typisches Beispiel ist die Verschönerung eines Arbeitsblattes. Ist es wirklich notwendig, dass ein noch schöneres Bild drauf ist? Oder lenkt mich nur mein eigener Anspruch? Aber es gibt auch innere Stressoren. Nämlich, wie ich auf bestimmte Situationen reagiere und welche Fähigkeiten ich mitbringe. Diese Punkte kann Zeitmanagement nicht abdecken.

Welche Rolle spielen eigene Gedanken und Bewertungen bei Stress?

Eine sehr große. An den eigenen Stressverstärkern können wir mit startklar angreifen. Ich kann in einem Training nicht die Rahmenbedingungen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verändern. Aber die eigenen Reaktionen. Sie sind sehr individuell – situationsspezifisch, aber auch von Person zu Person unterschiedlich. Viel hängt davon ab, welche Lernerfahrungen die Leute gemacht haben, wie sie sozialisiert wurden, aber auch wie sie mit ihrer Sozialisation umgehen. Für Menschen, die etwa aus einem sehr leistungsorientierten Elternhaus kommen, ist eine Situation, in der sie befürchten zu versagen, maximaler Stress. Jemand, der gelernt hat, auch Fehler zu machen, wird die Situation möglicherweise eher als Herausforderung erleben.

Das Projekt startklar

- Das Projekt startklar ist ein Stresspräventionstraining für Lehramtsanwärterinnen und -anwärter. Es beruht auf dem Prinzip der Achtsamkeit und verhaltenstherapeutischen Ansätzen und wurde gemeinsam mit der Unfallkasse Rheinland-Pfalz entwickelt.
- Ziel des Projektes ist, das eigene Stresserleben im Alltag zu senken und ein effizientes Zeitmanagement zu erlangen. Mit Hilfe von Achtsamkeitsmeditationen sollen die eigene Wahrnehmungsfähigkeit geschärft und persönliche Stressverstärker identifiziert werden.
- Am Ende sollen Teilnehmer ihre Aufmerksamkeit besser lenken können und eine stärkere emotionale Distanz zu belastenden Situationen aufbauen.



Wahrnehmen, Annehmen, Hinsehen. So lauten die Etappen auf dem Weg zu weniger Stress.

Wie lassen sich Stressverstärker positiv beeinflussen?

Im Training arbeiten wir mit dem so genannten „Weg zur schönen Aussicht“. Die erste Stufe ist das Wahrnehmen. Viele Menschen merken zu spät, dass sie sich gerade in Stress befinden. Die zweite Stufe ist das Annehmen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen entscheiden, mit was sie hadern wollen oder was sie vielleicht auch annehmen können. Die dritte Stufe nennen wir „Hinsehen“. Hier geht es darum, sich von festgefahrenen Gedanken und Einstellungsmustern zu lösen. Distanz zu schaffen zwischen mir und meinem Erleben.

Wie hängen Achtsamkeit und Stress zusammen?

Oft entsteht Stress dadurch, dass wir Verhaltensweisen anwenden, die wir schon immer angewendet haben. Die aber nicht sonderlich hilfreich sind. Wir nennen das den Autopilotenmodus. Durch Achtsamkeit kann ich das schneller bemerken und eine Distanz zwischen mir und der Situation schaffen. Mit Achtsamkeit lernt man also, aus den gewohnten Bahnen und aus der Stress-Spirale auszusteigen und eigenen Handlungsspielraum erweitern.

Welche Beispielübungen für Achtsamkeit gibt es?

Mein Lieblingsbeispiel ist die Übung „Ei aufstellen“. Viele finden das amüsant und sagen: „Das geht nicht“. Es geht aber doch. Man kann Eier dazu bringen, auf der breiten oder sogar auf der spitzen Seite zu stehen – ganz ohne Hilfsmittel auf einer Tischplatte. Dabei beobachten wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Manche schweifen schnell mit den Gedanken ab. Sie fragen sich: „Warum steht das Ei meines Kollegen schon, meins aber nicht?“ Da rutscht man schnell in die gedankliche Bewertung rein und fühlt sich schlecht. An diesem Beispiel können wir den Zustand der Achtsamkeit gut erklären.

Eine andere Übung ist das „Hören“. Wir achten darauf, was wir gerade hören können. Am Anfang reichen drei bis vier Minuten.