

WERNER H. HONAL | DORIS GRAF | DR. FRANZ KNOLL (HG.)

HANDBUCH DER SCHULBERATUNG

Standardwerk für Beratungslehrer(innen) und Schulpsycholog(innen)
aller Schularten

Thema: Beratung von Lehrern und Schule

Titel: Stressbewältigung für Lehrer (16 S.)

Produktinweis

Der vorliegende Beitrag ist Teil des Standardwerkes »Handbuch der Schulberatung« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*.

* Ausgaben bis 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Dieses Praxishandbuch richtet sich an Beratungslehrer / Beratungslehrerinnen aller Schularten. Es liefert Antworten auf alle Fragen der Beratungstätigkeit und beinhaltet den aktuellen Stand einschlägiger **Erkenntnisse aus der Schulpsychologie und Schulpädagogik**,

- aus dem **Bereich sozialer Hilfen**,
- der **Beratungsmethoden**
- und der **Beratungsmittel**.

Umfassende und verständliche Beiträge, fundierte **Analyseschemen, Entscheidungshilfen** und anwendungsorientierte **Lösungsvorschläge** unterstützen Sie in Konflikt- und Beratungssituationen. In der Praxis bewährte und **komplett ausgearbeitete Anleitungen und Konzepte** helfen Ihnen bei der Umsetzung.

In **eDidact** finden Sie alle Beiträge zu den Beratungsfeldern **Lernprobleme und Leistungsprobleme, Verhaltensauffälligkeiten, Krankheit und Behinderung, Beratung von Lehrern und Schule** sowie zur Organisation der Beratung. Nützliche Formulare und Vorlagen (z.B. für Elternbriefe) erleichtern Ihnen den Beratungsalltag.

(Diesen) Beitrag als Download bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.eDidact.de/hds.

Nutzungsbedingungen

Die Materialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Materialien – auch auszugsweise – ist unzulässig. Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@eDidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG

E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.eDidact.de | www.mgo-fachverlage.de



5.6.1 Stressbewältigung für Lehrer

Angelika Wagner-Link

Inhaltsverzeichnis

1. Stress – Ein Alltagsphänomen
2. Was ist Stress?
3. Persönliche Stressanalyse ist Voraussetzung zur erfolgreichen Stressbewältigung
4. Zwei Wege zum positiven Umgang mit Stress
5. Literaturhinweise

5.6.1 Stressbewältigung

Der Artikel befasst sich zunächst mit der Definition des Begriffs Stress und beschreibt typische Belastungen im Lehrerberuf. Ein individuell anwendbares Stressanalyse-Schema wird vorgestellt. Darauf aufbauend zeigt die Autorin verschiedene Stressbewältigungstechniken mit konkreten Beispielen: einerseits kurzfristig wirksame Techniken, die direkt in Belastungssituationen zur Erregungsreduktion anwendbar sind, und auf der anderen Seite Methoden zur langfristigen Veränderung von stressenden Umweltbedingungen und von Belastungen, die mit in der eigenen Person begründet sind.

1. Stress – Ein Alltagsphänomen

Stress gehört zum Leben, er vermag sogar kurzfristig die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Zu viel Stress aber kann krank machen. Der *Lehrerberuf* ist sehr belastend. Die sich daraus ergebenden Auswirkungen auf Fehlzeiten und Berufsunfähigkeit werden zurzeit in der Öffentlichkeit vielfach diskutiert. Lehrer sind den unterschiedlichsten Erwartungen von Schülern, Eltern, der bildungspolitisch interessierten Öffentlichkeit und nicht zuletzt häufig auch den eigenen hoch angesetzten Ansprüchen an sich selbst ausgesetzt. Lehrern wird auf der anderen Seite vorgehalten, sie hätten zu viele Ferien, einen voll bezahlten Halbtagsjob und gleichzeitig einen sicheren Arbeitsplatz. In den Augen eines großen Teils der Bevölkerung gilt die Arbeit von Lehrerinnen und Lehrern nach wie vor weder als sonderlich anstrengend noch als gesundheitsgefährdend.

Doch die populären Klischees vom lockeren Lehrerberuf sind weit von der Wirklichkeit entfernt. Durch steigende berufliche Anforderungen bei sich verschlechternden Arbeitsbedingungen stoßen Lehrer immer wieder an ihre Grenzen. Über 50 % klagen über Anspannung und psychosomatische Beschwerden, und fast die Hälfte geht durch Dienstunfähigkeit vorzeitig in den Ruhestand.

Nach aktuellen Statistiken sind Lehrer im Vergleich zu mittelständischen Unternehmen und leitenden und mittleren Angestellten am meisten von Stress betroffen. Allein in Bayern sind psychische und psychosomatische Erkrankungen zu 51,2 % und organische Erkrankungen zu 36,7 % Ursachen von Dienstunfähigkeit und folglich frühzeitiger Pensionierung.

In den Todesursachen-Statistiken der BRD machen die Herz-Kreislauf-Erkrankungen konstant 47 bis 48 % aller Todesfälle aus. Lehrer rangieren hier nach Piloten, Lotsen, Busfahrern auf Platz 2. All diesen Berufsgruppen ist gemeinsam, dass wichtige Regenerationsphasen während der Arbeitszeit nicht ausreichend stattfinden.

Dauerstress ist nicht nur Mitverursacher von zahlreichen Erkrankungen, sondern wirkt sich auch indirekt negativ aus. So verhalten sich Menschen in Belastungssituationen, wenn sie sich unter Druck fühlen, häufig gesundheitsschädigend: sie rauchen mehr oder trinken zu viel Alkohol. Auch das Unfallrisiko steigt, man macht mehr Fehler und fühlt sich unwohl.

Niemand ist Stress hilflos ausgeliefert. Es gibt viele Methoden, Stressreaktionen zu mildern und Belastungen abzubauen. Stressbewältigung sollte sinnvollerweise schon im Vorfeld der Belastung, also vorbeugend eingesetzt werden.

2. Was ist Stress?

Stress ist ein uraltes Programm unserer Gene. Stress bedeutet Aktivität, Aktion, Auseinandersetzung. Er ermöglicht uns, schnell auf wechselnde Lebensumstände zu reagieren.

Wir verhalten uns heute noch ähnlich wie unsere Vorfahren und viele Säugetiere. Sinn der Stressreaktion ist ursprünglich die Lebenserhaltung durch einen reflexartigen Angriffs- und Fluchtmechanismus (raufen oder laufen). Wenn Gefahr droht, läuft in Sekundenschnelle ein exaktes Programm ab: Die Nebennieren schießen Adrenalin ins Blut. Dadurch werden die Energien in Muskeln und Gehirn freigesetzt, es erfolgt eine blitzartige Mobilmachung aller Körperreserven. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen, der Magen-Darm-Bereich stellt die Verdauungsarbeit ein.

Innerhalb kürzester Zeit ist der Mensch kampfbereit und fluchtbereit. Diese Alarmreaktion des Körpers erfolgt automatisch auf jede mögliche Gefährdung des Wohlergehens, ganz unabhängig von der auslösenden Situation. Erst im zweiten Schritt erfolgt dann die spezifische Stressreaktion: Man löst eine Denkaufgabe, bremst bei einem plötzlichen Hindernis das Auto, verbirgt seinen Ärger vor einem Gesprächspartner ...

Stress ist also ein lebenswichtiger Vorgang, der untrennbar mit dem (Über-)Leben verbunden ist, und ein ganz natürlicher Verteidigungsmechanismus.

Der Verteidigungsmechanismus wird zur Falle: Der moderne Mensch kann, im Gegensatz zum Urmenschen, meist weder fliehen noch kämpfen. Doch frei werdende Energien richten sich, wenn sie nicht genutzt werden, gegen den eigenen Körper. Geht die Stresssituation schnell vorüber, fängt der Körper die Auswirkungen der Mobilmachung auf. Bei Daueralarm jedoch entsteht eine ständige Alarmbereitschaft.

In den 30er-Jahren befasste sich bereits der Mediziner Hans Selye mit der Stressforschung. Er beschrieb Stress als »die *Belastungen*, Anstrengungen und Ärgernisse, denen ein Lebewesen täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt ist. Es handelt sich um Anspannungen und Anpassungszwänge, die einen Menschen aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen können und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht.«

Stress ist zum einen eine körperliche Reaktion auf eine Überforderung oder Belastung, zum zweiten ein subjektiv empfundener Spannungszustand mit individueller Stressreaktion.

Im transaktionalen *Stressmodell nach Lazarus* werden dabei zwei Bewertungsprozesse unterschieden: Die *primäre Bewertung* bezieht sich auf die Bewertung einer Situation, d.h. belastende Ereignisse können als Bedrohung, Herausforderung oder als irrelevant für das eigene Wohlbefinden eingeschätzt werden. Die *sekundäre Bewertung* bezieht sich