



Planoalto
Dorfstrasse 34
9064 Hundwil

CURAVIVA Weiterbildung
Abendweg 1
6000 Luzern

Erlebnispädagogik

Stressmanagement und Resilienztraining für
Lehrpersonen

Zürich im Juli 2015

Alessandro Lanza
Guthirtstrasse 11
8037 Zürich

Abschlussarbeit Nachdiplomstudium Erlebnispädagogik NDS HF 2014/15
von Curaviva und Planoalto

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	4
Eigene Motivation.....	5
1. Stress.....	6
1.1. Was ist Stress?.....	6
1.2. Stress-Arten.....	7
1.3. Eustress	7
1.4. Distress	7
1.5. Reaktionen im Körper bei akutem Stress.....	9
1.6. Subjektive Stresswahrnehmung.....	10
1.7. Bewältigungsstrategien.....	12
2. Resilienz.....	13
2.1. Resilienz in der Psychologie und Pädagogik.....	13
2.3. Resilienztraining	14
3. Ansätze der Prävention von Stress.....	17
3.1. Persönliche Ebene.....	17
3.2. Interpersonale Ebene	18
3.3. Tabellenübersicht	18
4. Interview.....	20
5. Erkenntnisse.....	22
5.1. Definition Erlebnispädagogik	22
5.2. Ziele	23
5.3. Erlebnispädagogik – Stressmanagement und Resilienztraining	24
6. Schlusswort.....	26
7. Danksagung	26
8. Quellenverzeichnis	27
9. Anhang.....	28
Interview mit Matthias Gubler	28

Abstract

Die Gründe weshalb eine Lehrperson in ihrer Berufsausübung zufrieden und glücklich ist, sind vielschichtig und komplex: Weshalb sind dieselben Situationen im Beruf für die einen „stressig“ und für die anderen meisterbare Herausforderungen? Warum versuchen die einen verschiedene Probleme auf dieselbe Art zu lösen und andere passen ihre Lösungsstrategien an? Warum fühlen sich die einen komplett hilflos in schwierigen Situationen und die anderen packen das Problem an?

Ich versuche im ersten Teil dieser vorliegenden Arbeit die Befunde zu Stress, Bewertungsprozesse, Bewältigungsstrategien (Coping), Resilienz, sowie Ansätze für Stressprävention darzustellen.

Im zweiten Teil werde ich exemplarisch durch ein Interview aufzeigen, wie das Institut Unterstrass mit dieser Thematik in der Lehrerbildung umgeht. Zum Schluss werde ich meine Erkenntnisse und die daraus folgenden Konsequenzen für meine Arbeit als Erlebnispädagoge im Zusammenhang mit Stressmanagement und Resilienztraining erläutern.

Aus praktischen Gründen werde ich die männliche Sprachform einsetzen und meine damit selbstverständlich auch die weiblichen Vertreterinnen.

Eigene Motivation

Seit ich als Lehrperson arbeite, habe ich einige Burnouts von Arbeitskollegen miterlebt. Diese Situationen nahmen mich oft mit und daraufhin stellte ich mir die Frage: „Was hätte „man“ unternehmen können, damit es nicht soweit hätte kommen müssen?“. Meiner Meinung nach, wurde in den meisten Fällen die eigene Einschätzung von stressrelevanten Situationen, deren Bewältigung und die eigene Resilienz ungenügend reflektiert.

Mir ist es ein wichtiges Anliegen, dass Junglehrer mit den erforderlichen personalen und sozialen Kompetenzen, um zufrieden im Lehrberuf tätig zu sein, in den Berufsalltag einsteigen können. Oder zumindest sich bewusst sind, welche Baustellen sie anpacken sollten.

Meiner Meinung nach haben viele Lehrpersonen in der Ausbildung nur unzureichend die Möglichkeit erhalten, den persönlichen Umgang mit Stress zu hinterfragen, wenn nötig für sich zu ändern oder anzupassen.

Ich möchte angehenden Lehrpersonen mit erlebnispädagogischen Unternehmungen die Möglichkeit bieten, die eigene Einschätzung von stressrelevanten Situationen und deren Bewältigung zu erkennen und diese allenfalls zu eigenen Gunsten zu verändern. Das ist, meines Erachtens, unabdingbar für eine nachhaltige Berufszufriedenheit als Lehrperson.

1. Stress

1.1. Was ist Stress?

Stress bezeichnet die physischen und psychischen Reaktionen des Körpers auf äussere Reize, die zur Befähigung besonderer Anforderungen dienen sollen, sowie die daraus entstehenden körperlichen und geistigen Belastungen (vgl. Wikipedia Stress).

Nicht nur wir Menschen reagieren mit Stress auf Belastungen sondern auch Tiere. Zum Beispiel ein Löwe, der hungrig ist und eine Gazelle jagt. Dieser ist unter Stress weil er nicht weiss, ob er seinen Hunger stillen wird. Die Gazelle wiederum ist gestresst, weil sie versuchen wird dem tödlichen Angriff zu entfliehen. In der Tierwelt wird oft auf Stress entweder mit Flucht oder Angriff reagiert (vgl. Spitzer, Video, 0:33).

Um den Körper auf Belastungen einzustellen, ist Stress gut. „Stress ist deswegen eine unglaublich angepasste, vernünftige, wichtige Reaktionsweise unseres Körpers.“ (Spitzer, Video, 1:10).

Stress gibt es nicht erst seit der Moderne, sondern Stress hat einen evolutionären Sinn. Seit Urzeiten ist Stress mitverantwortlich, dass sich Individuen an die variierenden Umweltbedingungen anpassen konnten. Grundsätzlich ist Stress also eine völlig natürliche Reaktion, die sich auf den Organismus auswirkt (vgl. Schlehlein 2006, S.751).

Die Stressreaktion auf den Organismus ist also seit jeher dieselbe, jedoch hat sich etwas Wesentliches verändert: Da Stressreaktionen im Körper die zur Verfügung stehende Energie plötzlich steigern kann, waren die Urzeitmenschen damit für Kampf- oder Fluchtsituationen gut gerüstet. Der moderne Mensch ist jedoch selten mit lebensbedrohlichen Situationen konfrontiert, in denen diese Energie dienlich wäre. Zusätzlich kommt hinzu, dass die Urmenschen nach der Stressreaktion eine Erholungsphase nutzten, um wieder „runter“ zu kommen. Heutzutage ist es uns Menschen durch die allgemeine Reizüberflutung und den beruflichen Dauerstress nicht immer möglich, eine Erholungsphase einzulegen, besonders nicht nach der Stressreaktion im Körper (vgl. Wagner- Link 2009, 14 ff.).

Stress löst im Körper verschiedenste Reaktionen aus, um Höchstleistung zu begünstigen. Wie im letzten Abschnitt bereits erwähnt, die plötzliche Energiezufuhr. Auf weitere Veränderungen im Körper wird im nächsten Abschnitt genauer eingegangen.

1.2. Stress-Arten

Es ist nicht ganz klar welche Arten von Stress es gibt. Gemäss Selye (1974) ist Stress „die unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Art von Anforderung, die an ihn gestellt wird.“ (S.58). Somit kann Stress aufgrund angenehmer Erfahrungen/Stressoren (Eustress) und Stress aufgrund unangenehmer Erfahrungen/Stressoren (Distress) unterschieden werden (vgl. S.18). Die Wirkung des Stressors meint Selye (1974) ist abhängig von „der Intensität der Anpassung (...), die an die Anpassungsfähigkeit des Körpers gestellt wird.“ (S.62) Wiederum weist Spitzer (Video 3:09) explizit darauf hin, dass es nicht so etwas wie positiven oder negativen Stress gibt. Spitzer unterscheidet akuten und chronischen Stress, welcher sich unterschiedlich auf die Gesundheit und somit auf den Organismus auswirken kann.

Für das Verständnis wird Eustress und Disstress nach Selye, sowie die körperlichen Reaktionen auf akuten und chronischen Stress nach Spitzer, näher erläutert.

1.3. Eustress

Als Eustress *positiver Stress* sind die Belastungen gemeint, welche sich positiv auf einen Organismus auswirken. Eustress tritt auf, wenn man auf positive Weise gefordert wird und sich dies positiv auf uns auswirkt. Folgende Situationen können in Menschen Eustress auslösen: Wettkämpfe als Sportler, Geburt eines Kindes, Hochzeit, Vorträge, Lampenfieber vor dem Auftritt, anspruchsvolle Kletterrouten, erster Kuss.

Auch wenn dieser Ausdruck kaum benutzt wird, sind viele Situationen im Alltag damit verbunden. So bedeutet Sport aufs Erste Stress für den Körper: Er stößt Adrenalin aus, ursprünglich ein Flucht- und Kampfverhalten. Weil der Sport sich aber positiv auf das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit auswirkt, wird er von den meisten Menschen nicht als Stress empfunden.

Die Vorsilbe „Eu“ kommt aus dem griechischen und bedeutet „gut“; man kennt es aus Wörtern wie z.B. Euphorie.

1.4. Distress

Distress kann folgendermassen definiert werden: Körperlicher „Zustand unter Belastung, gekennzeichnet durch Anspannung, Widerstand gegenüber der Belastung und, bei länger anhaltender oder häufig wiederkehrender Belastung, körperlicher Schädigung“ (Krohne, 1997, S.267; zitiert nach Lattmann & Rüedi, 2003)

Negativer Stress, d.h. zuviel und zu lange andauernder, schädlicher Stress. Der Dis-Stress ist also ein negativer Stress. Negativ sind diejenigen Reize, die als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd gewertet werden. Stress wird erst dann negativ interpretiert, wenn er häufig auftritt und kein körperlicher Ausgleich erfolgt. Ebenso können negative Auswirkungen auftreten, wenn die unter Stress leidende Person durch ihre Interpretation der Reize keine Möglichkeit zur Bewältigung der Situation sieht. Schädlich für den Körper wird Stress dann, wenn wir uns nicht an die bedrohliche Situation gewöhnen können bzw. aufs Neue gefordert werden, bevor wir erholt sind. Dann schaltet unser Körper auf ‚Daueralarm‘. Dauert dieser Zustand zu lange, kommt es zur Erschöpfung. Nicht bewältigter Stress kann zu Burnout führen (vgl. Heim/Nido 2008, S.33).

Die Vorsilbe „Dis“ kommt aus dem lateinischen und bedeutet „schlecht“; man kennt es aus Wörtern wie z.B. Dissonanz, Diskrepanz (vgl. Selye 1974, S.18). „Das Wort „Stress“ geriet angeblich über das Altfranzösische und Mittelhochenglische als „Distress“ in den allgemeinen englischen Sprachgebrauch. Im Laufe der Zeit ging die erste Silbe durch nachlässige Aussprache verloren.“ (Selye 1974, S. 62)

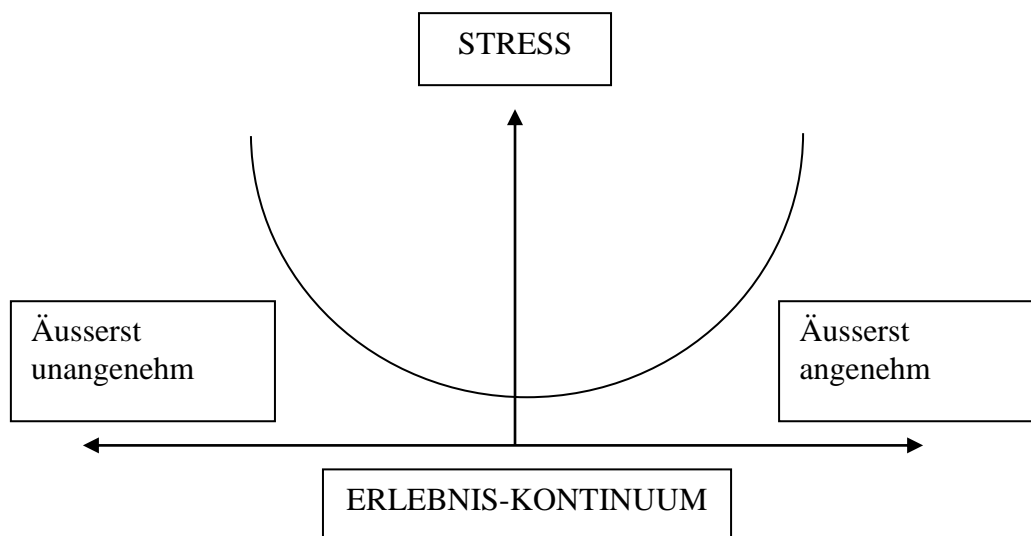


Abbildung 1

„Dieses theoretische Modell veranschaulicht das Verhältnis, das zwischen verschiedenen Erlebnissen und Stress besteht.“ (Selye 1974, S.63)

In der folgenden Arbeit wird Distress vereinfacht als „Stress“ bezeichnet.

1.5. Reaktionen im Körper bei akutem Stress

In einer akuten Stresssituation ist die Geschwindigkeit des Handelns und Denkens elementar. Wenn eine Gazelle von einem Löwen angegriffen wird, muss sie schnellstmöglich handeln und sofort Höchstleistung abrufen können, um dem Löwen zu entkommen. Sie kann nicht lange überlegen, sondern muss sofort reagieren. In Stresssituationen passiert bei Menschen dasselbe. Der menschliche Organismus hat ein hochleistungsfähiges System, das in kürzester Zeit ein hohes Mass an Energie zur Verfügung stellt und das Reaktionsvermögen stark erhöht (vgl. Spitzer, Video, 1:40).

Des Weiteren erfolgen diese Reaktionen im Körper, um die Stresssituation zu bewältigen:

- Die Atmung wird beschleunigt
- Die Herzfrequenz wird erhöht
- Die Muskeln werden angespannt
- Der Blutdruck steigt
- Die Pupillen weiten sich
- Die Tätigkeit der Geschlechts- sowie der Verdauungsorgane wird herabgesetzt

Spitzer (Video, 1:43) zählt diese Reaktionen bei akutem Stress auf.

Akute Stress-Reaktion
Energiemobilisation
erhöhter kardiovaskulärer Tonus:
erhöhte kognitive Leistungsfähigkeit
gehemmte Verdauung
gehemmtes Wachstum
gehemmte Reproduktion
gehemmtes Immunsystem

Mögliche Reaktionen im Körper bei chronischem Stress im Vergleich zu den akuten Reaktionen. (Spitzer Video, 1:50)

Akute Stress-Reaktion	Pathologisches Äquivalent bei chronischem Stress
Energie mobilisation	Myopathie, Ermüdung, Steroiddiabetes
erhöhter kardiovaskulärer Tonus	Stress-indizierter Hypotonus
erhöhte kognitive Leistungsfähigkeit	neuronaler Zelltod
gehemmte Verdauung	Verdauungsstörungen, Durchfall, Ulzera
gehemmtes Wachstum	psychogener Zwergwuchs, Osteoporose
gehemmte Reproduktion	Amenorrhoe, Impotenz, Libidoverlust
gehemmtes Immunsystem	erhöhtes Erkrankungsrisiko

Selye (1974, S.23), wie auch Spitzer (Video, 1:50) betonen, dass sich Distress oder eben chronischer Stress negativ auf die Gesundheit des Menschen auswirkt.

1.6. Subjektive Stresswahrnehmung

„Stress ist nicht, was da draussen objektiv ist. Stress ist, das was ich dafür halte.“

(Manfred Spitzer, Video, 2:00)

Sowie Spitzer (Video, 2:00) gehen auch Lazarus und Launier (1981, S. 187) davon aus, dass der empfundene Stress sehr subjektiv ist und somit von jeder Person anders empfunden wird. Das Stressmodell von Lazarus und Launier (1981, S.187) liefert einen Erklärungsansatz, „warum unter relativ gleichen äusseren Bedingungen nur ein Teil“ (Heim/Nido 2008, S.33) von Menschen Stress als negativ empfinden. Der Grund, dass einige Menschen, die dem gleichen Stimulus ausgesetzt sind, Stress verschieden wahrnehmen, liegt an den individuell unterschiedlichen Bewertungsprozesse sowie den individuellen Bewältigungsstrategien (Coping).

Das heisst, was für eine Person Stress bedeutet, ist für eine andere kein Stress.

Menschen bewerten Situationen unterschiedlich. Lazarus (1981) unterscheidet dabei drei Stufen der Bewertung.

In der primären Bewertung der Situation wird der Stimulus/Stressor zunächst als positiv, neutral oder als gefährlich wahrgenommen. So wird beispielsweise das Verhalten (Stimulus/Stressor) eines Schülers je nach Lehrperson unterschiedlich bewertet. Die eine Lehrperson empfindet/bewertet das Verhalten als störend, negativ, d.h. stressig, und eine andere Lehrperson als neutral oder als positiv (vgl. Heim/Nido 2008, S.33). Wird nun eine Situation als gefährlich bewertet, kann unterschieden werden zwischen Herausforderung, Bedrohung oder Verlust/Schaden. Wird die stressrelevante Situation als Bedrohung oder Schaden interpretiert, folgt auf die primäre Bewertung der Situation eine sekundäre Bewertung, und zwar ob die Situation mit den verfügbaren Ressourcen/Bewältigungsstrategien gelöst werden kann. Reichen die Ressourcen um die negativ empfundene Situation zu bewältigen, findet nach Lazarus (1981) eine „Neubewertung“ statt. Das bedeutet, die gleiche Situation, welche eine negative (Bedrohung, Verlust) Bewertung erhielt, kann ein anderes Mal nur noch als Herausforderung betrachtet werden. Reichen die eingeschätzten Bewältigungsstrategien hingegen nicht aus, empfindet das Individuum die Situation/Reiz/Stressor als Stress und wird sich somit negativ auf den Körper auswirken (vgl. Heim/Nido 2008, S.33).

Der Bewertungsprozess ist abhängig vom Menschenbild, den Glaubenssätzen, den Erwartungen, den Wünschen, den Annahmen sowie den Erfahrungen, welche ein Mensch mitbringt (vgl. Heim/Nido 2008, S.35). Der Bewertungsprozess ist individuell und komplex, weil er mehrschichtig ist.

Zusammengefasst kann gesagt werden: Der empfundene Stress ist abhängig davon, wie man eine Situation sieht und empfindet, wie man die eigenen Bewältigungsstrategien einschätzt, diese anwendet und wie daraus eine Neubewertung entstehen kann (vgl. Wikipedia Stressmodell von Lazarus).



Stressmodell nach Lazarus (Wikipedia Stressmodell nach Lazarus)

1.7. Bewältigungsstrategien

Nach Aronson, Pines & Kafry (1983) sowie nach Lazarus (1981) können Bewältigungsstrategien in direkte/problemorientierte oder indirekte/emotionsorientierte Strategien aufgeteilt werden. Die **direkten** Bewältigungsstrategien richten sich auf das Problem selbst d.h. es wird versucht den Stressor zu beeinflussen oder zu verändern. **Indirekte** Bewältigungsstrategien richten sich auf die inneren Strategien, welche zum Einsatz kommen, wenn man das Gefühl hat den Stressor nicht verändern zu können oder wenn man zur Einsicht kommt, dass der Stressor ausserhalb des eigenen Einflussbereiches liegt. Man versucht sozusagen die durch den Stress verursachten Emotionen zu verändern. Hinzu kommt, dass die direkten und indirekten Bewältigungsstrategien **aktiv** oder **inaktiv** sein können. Das führt dazu, dass es vier verschiedene Typen von Bewältigungsstrategien gibt (vgl. Heim & Nido 2008, S. 34):

direkt-aktiv Die stresshafte Situation verändern Bestimmte Stressfaktoren beeinflussen	direkt-inaktiv Stresshafte Elemente ignorieren Stresshafte Situationen vermeiden Situation verlassen
indirekt-aktiv Sich selbst/Sichtweise verändern Sich an die Situation anpassen	indirekt-inaktiv Ablenkung Musik/Alkohol/Medikamente Krank werden

„Je nach Beschaffenheit der Situation und der Art der Bewältigungsstrategie kann Stress reduziert werden oder eben nicht und je nach Situation eignen sich gewisse Strategien besser zur Stressbewältigung als andere. So werden direkt-aktive Strategien als besonders erfolgreich beschrieben. Dies gilt aber nur für Situationen die tatsächlich veränderbar sind: Lösbares lösen, Unlösbares gelassen ertragen, vor allem aber sorgfältig zwischen beidem unterscheiden“ (Heim/Nido 2008 S.35).

2. Resilienz

Wellensiek (2011, S. 18) beschreibt, dass das Wort „Resilienz“ aus dem Lateinischen (resilire) stammt und „zurückspringen“ bedeutet. Im Deutschen existiert keine allgemein gültige Definition für dieses Wort – es wird als Synonym für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit oder Flexibilität benutzt. Im Englischen wird das Adjektiv »resilient« im Sinne von Materialeigenschaften wie »elastisch« oder »unverwüstlich« gebraucht. Es beschreibt die Fähigkeit eines Werkstoffs, nach einer Verformung durch Druck- oder Zugeinwirkung wieder in seine alte Form zurückzukehren. Resilienz veranschaulicht also die Toleranz eines Systems gegenüber von innen oder von außen kommenden Störungen. Ein resilientes System kann Irritationen ausgleichen oder ertragen, bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung der eigenen Integrität. Es übersteht Verformungen, ohne dabei die eigene, ursprüngliche Form einzubüßen. Das assoziierende Bild dabei ist das Stehaufmännchen, das sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten vermag (vgl. Wellensiek 2011, S.18).

2.1. Resilienz in der Psychologie und Pädagogik

Resilienz wird unterschiedlich in der Fachwelt definiert. Oft wird von psychischer Widerstandsfähigkeit gesprochen. Schumacher, Leppert, Gunzelmann, Strauß und Brähler (2005) sprechen von einem „Phänomen, dass manche Menschen trotz ausgeprägter Belastungen und Risiken gesund bleiben oder sich vergleichsweise leicht von Störungen erholen, während andere unter vergleichbaren Bedingungen besonders anfällig für Störungen und Krankheiten sind“ (S. 3).

Die größte Differenz innerhalb der Autorenschaft besteht in der Auffassung, ob Resilienz als Persönlichkeitsmerkmal oder als dynamischer Prozess zu sehen ist.

Einen weiteren wichtigen Punkt in der Definition von Resilienz führt Davidson (2000) an, indem er beschreibt, dass resiliente Individuen ebenso negative Affekte erleben, diese sich aber von weniger resilienten Personen dahingehend unterscheiden, dass der negative Affekt nicht so lange andauert. Ähnlich sehen dies auch Holtmann, Poustka und Schmidt (2004): „(...)dies meint nicht, dass resiliente Personen keinen negativen Affekt erlebten, sondern dass dieser Affekt nicht anhaltend ist und nicht zu dauerhafter psychopathologischer Beeinträchtigung führt“ (S. 4) (Marinschek 2010, S.8).

2.3. Resilienztraining

Resilienz ist nicht etwas Statisches und ist in jeder Person unterschiedlich stark ausgeprägt. Ausschlaggebend für die Resilienz einer Person sind hauptsächlich die Erfahrungen in der Kindheit und wie damit umgegangen wird. Resilienz oder die psychische Widerstandsfähigkeit kann jeder Mensch das Leben lang trainieren und somit steigern (vgl. Rössler, business-wissen.de, 20.6.15). „Er muss sich nur auf einen kontinuierlichen Lernprozess einlassen und mit fröhlicher Beharrlichkeit dranbleiben.“(Wellensiek 2012, S.23).

Die Resilienz einer Person ist von sieben Persönlichkeitsmerkmalen abhängig (vgl. Rössler business-wissen.de, 20.6.15).



Akzeptanz

Resiliente Menschen akzeptieren Veränderungen, statt dagegen anzukämpfen. Für sie sind Veränderungen Teil des Lebens und Krisen werden als überwindbare Phasen angesehen. Resiliente Menschen passen sich den veränderten Situationen an. Sie akzeptieren, dass es nicht immer eine Lösung gibt. Sie erkennen, wenn es keine Lösung gibt und sie wissen, dass sie nicht auf jede Frage eine Antwort haben.

Positive Emotionen

Jeder Mensch erlebt sowohl Freude als auch Leid. Entscheidend ist, wie stark die jeweiligen Emotionen wahrgenommen werden. Resiliente Menschen erleben nicht unbedingt weniger belastende Situationen als andere. Doch nehmen sie die positiven Ereignisse stärker und bewusster wahr. Sie lassen den angenehmen Emotionen mehr Raum als den unangenehmen Gefühlen.

Optimismus

Resiliente Menschen gehen bei schwierigen oder belastenden Situationen davon aus, dass sie diese Situationen gut durchstehen werden. Haben sie die Situation gut überstanden, wächst das Vertrauen, auch künftige Krisen zu meistern. Optimismus macht also Mut, die Chancen zu ergreifen, die sich bieten. In schwierigen oder belastenden Situationen werden optimistische Menschen länger durchhalten oder länger an einer Lösung arbeiten, weil sie mit einem guten Ausgang rechnen.

Positive Selbstwahrnehmung

Die Wertschätzung der eigenen Person ist bei psychisch widerstandsfähigen Menschen höher. Das macht sie unabhängig von der Anerkennung durch andere. Sie bewerten sich selbst positiv und sind sich ihrer eigenen Fähigkeiten bewusst.

Kontrollüberzeugung

Wenn Ereignisse eintreten, neigen manche Menschen dazu, die Gründe beim Zufall oder bei anderem zu vermuten. Sie sprechen von "Glück gehabt", "Pech gehabt" oder vom Schicksal. Sie meinen, dass das Ereignis eingetreten wäre, egal was sie selbst gewollt haben. Psychologen würden von einer schwach ausgeprägten Kontrollüberzeugung oder von Kausalattribution sprechen. Resiliente Menschen haben eine stark ausgeprägte Kontrollüberzeugung. Sie führen eingetretene Ereignisse stärker auf die eigenen Handlungen zurück. Sie sind überzeugt, dass sie Situationen beeinflussen und steuern können und Ereignisse kontrollierbar sind. In Krisensituationen fühlen sie sich nicht machtlos oder der Situation ausgeliefert. Sie nehmen keine Opferrolle ein, sondern übernehmen Verantwortung für ihre Situation.

Selbstwirksamkeitserwartung

Die Erwartung, dass man durch seine eigenen Fähigkeiten ein gewünschtes Ergebnis erreichen kann, wird als "Selbstwirksamkeitserwartung" bezeichnet. Resiliente Menschen sind überzeugt, dass sie Situationen und Aufgaben selbst meistern können und nehmen potenzielle Stressauslöser als Herausforderung an. Sie meinen, dass sie Situationen beeinflussen können (siehe "Kontrollüberzeugung"), vertrauen auf ihre Kompetenzen, sind offener für Veränderungen und zeigen bei Rückschlägen mehr Ausdauer und Durchhaltevermögen. Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung entsteht, wenn Menschen ihre Erfolge den eigenen Fähigkeiten zuschreiben oder wenn andere diese Fähigkeiten durch positives Feedback anerkennen.

Soziales Netzwerk

In belastenden Situationen hilft ein soziales Netz aus Familienangehörigen, Freunden und Kollegen. Je größer und stabiler das soziale Netz, desto mehr kann mit Unterstützung und Hilfe gerechnet werden. Die Hilfe muss noch nicht einmal in Anspruch genommen werden, damit sie die psychischen Belastungen mildert. Allein die Aussicht, dass das soziale Netz Hilfe leisten kann, stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit (vgl. Rössler, www.businesswissen.de, 28.6.15 10:38)

Menschen in Resilienztrainings versuchen mit Übungen die jeweiligen Merkmale positiv zu verändern und somit ihre Resilienz zu steigern.

3. Ansätze der Prävention von Stress

Die Ansätze in der Literatur für Stressmanagement sind sehr weit reichend. Die Veröffentlichungen reichen von Atemtechnikübungen, Diätvorschlägen, Lauftherapie, Autogenes-Training über Logotherapie bis hin zu komplexen Konzepten (vgl. Heim, Nido 2008, S.47).

Paine (1982, S.18) hat die Präventions- und Bewältigungsmassnahmen in vier Bewältigungsebenen gegliedert.

- Persönliche Ebene
- Interpersonale Ebene
- Ebene des Arbeitsplatzes
- Organisatorische Ebene

Massnahmen, die auf der persönliche Ebene ansetzen, zielen darauf ab, das Individuum zu befähigen, die persönlichen Ressourcen zu stärken, sowie die eigenen Erwartungen und Annahmen zu reflektieren. Auf der interpersonalen Ebene wird versucht, „die sozialen Schutzsysteme und sozialen Kompetenzen des Individuums aufzubauen und zu stärken“ (Heim/Nido 2008, S.47). Massnahmen, die auf der Ebene des Arbeitsplatzes ansetzen, zielen darauf ab, Veränderungen am Arbeitsplatz zu erwirken, die Arbeitsbedingungen zu verbessern und so Stress vorzubeugen. Durch institutionelle und strukturelle Veränderungen auf der organisatorischen Ebene können Bedingungen geschaffen werden, welche das Auftreten von Stress verringern. Da in der Erlebnispädagogik auf der persönlichen, sowie interpersonalen Ebene gearbeitet wird (Zuffelato/Kreszmeier 2012, S. 45), werde ich die Präventionsmassnahmen auf diesen zwei Ebenen näher erläutern und zur Übersicht in einer Tabelle darstellen.

3.1. Persönliche Ebene

Auf der persönlichen Ebene, wie im psychologischen Stressmodell von Lazarus und Launier (1981), welches in Abschnitt 1.6. bereits vorgestellt wurde, gibt es zwei Möglichkeiten, wo man bei einer Person ansetzen kann, um Stress zu vermindern.

Ein möglicher Ansatzpunkt ist, den Bewertungsprozess (rational-emotive Therapie, Stressimpfungstraining¹ nach Meichenbaum) zu verändern und der andere ist, die

¹ „Die rational-emotive Therapie nach Ellis wie auch das Stressimpfungstraining nach Meichenbaum gehören zur kognitiven Verhaltenstherapie und sind Ansätze, welche bei der Informationsverarbeitung der einzelnen Person ansetzen und durch kognitive Um- strukturierung sowie Verhaltens- und Vorstellungsübungen etc. irrationale Glaubenssätze aufdecken und dabei helfen, sie in optimistisch-realistische Alternativen umzuformulieren und das neue Verhalten einzuüben.“(Heim/Nido 2008, S.49).

Einschätzung und Anwendung geeigneter Bewältigungsstrategien, um eine Verbesserung des Wohlbefindens zu begünstigen.

In der Literatur zu Burnout im Lehrberuf wird vorgeschlagen, den Bewertungsprozess durch die rational-emotive Therapie nach Ellis oder die Stressimpfungstherapie nach Meichenbaum zu reflektieren und für ein gesünderes Leben zu verändern. Die eigenen Bewältigungsstrategien und deren Einschätzungen können in Workshops oder Weiterbildungen durch verschiedene Übungen reflektiert, erweitert und zu eigenen Gunsten verändert werden (vgl. Heim/Nido 2008, S.49).

3.2. Interpersonale Ebene

Heim und Nido zeigen in ihrer Arbeit Burnout im Lehrberuf, wie wichtig die soziale Unterstützung bei negativen Folgen von Stress ist. Dabei ist die Qualität der Beziehungen ausschlaggebend: wichtig ist, dass die Basisfunktionen sozialer Unterstützungssysteme gewährleistet sind. „Dazu gehören: Zuhören, Hilfe, Feedback, technische Unterstützung, sachliche Unterstützung, (...), emotionale Unterstützung, (...) und das Teilen der sozialen Wirklichkeit.“ (Heim/Nido 2008, S. 50). Für Lehrpersonen ist es deshalb wichtig das ganze System: Arbeitskollegen, Schulleitung, Fachstellen, Intervision, Supervision, Schulsozialarbeit und Jugendberatungsstellen als soziale Ressourcen zu nutzen.

3.3. Tabellenübersicht

persönliche Ebene

Selbst-Aufmerksamkeit: Stresstagebuch (auf Warnsignale des Körpers hören, persönliche Bedürfnisse überprüfen)
Selbstdiagnose: Fragebogen mit persönlicher Rückmeldung
Aufbau individueller Ressourcen:
Aufbau und Förderung günstiger Bewältigungsstrategien: Veränderbares problembezogen und aktiv bewältigen – nicht Veränderbares emotionsbezogen bewältigen oder sich der Situation entziehen
Selbstmanagement: Ratgeberliteratur lesen, Weiterbildung in Anspruch nehmen
Coaching, Beratung und Supervision in Anspruch nehmen
Gesunde Lebensweise: Ernährung und Bewegung
Ansätze, um Kognition und Verhalten zu verändern, wie beispielsweise mit der rational-emotiven Therapie nach Ellis (1977): Irrationale Überzeugungen verändern, zu hohe Ansprüche an sich selbst relativieren Kognitive Verhaltenstherapie, Stress-Impfung
Entspannungstraining: Muskelrelaxation nach Jacobson, Atemtechniken, Meditation, Biofeedback etc., bewusst Pausen einlegen und Erholung genießen
Selbst-Kompetenzen erweitern (wenn nötig mit Unterstützung durch Beratende und Therapeuten): Selbstbehauptung, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen erhöhen, Zeitmanagement, Arbeitstechniken, Arbeitsorganisation verbessern, Balance zwischen Engagement und Distanzierung halten
Klare und realistische Ziele festlegen, Teilziele bestimmen, Möglichkeit für Erfolgserlebnisse schaffen
Monotonie vermeiden und Abwechslung bevorzugen

Beruf und Privatleben trennen (Work-Life Balance), Zeit der ‚Dekompression‘ nach der Arbeit (Ruhe, Sport, Musik etc.) _Zeit dafür freihalten
Flexibel bleiben, auch einmal umplanen können
Übermässiges Engagement vermeiden
Selbstbelohnung, positive Einstellung, Sinn für Humor bewahren, Flow-Erlebnisse in Freizeit und Beruf suchen
Psychotherapie in Anspruch nehmen
Arbeitsplatzwechsel vornehmen

Interpersonale Ebene

Soziale Stützsysteme pflegen und aufbauen: soziale Kontakte pflegen, für soziale Unterstützung in Notsituationen vorsorgen, Gesprächsrunden und Supervision nutzen, Einzelkämpfertum vermeiden und Teamarbeit nutzen, bei Balintgruppen teilnehmen (Intervision)
Soziale Kompetenzen erweitern: unangemessene Kritik zurückweisen können, Nein-Sagen, effektive Steuerung von Gruppen, Konfliktlösestrategien verbessern

Diese Tabellen geben eine Übersicht über vorhandene Präventions- und Bewältigungsmöglichkeiten (vgl. Heim/Nido 2008, S.53-54).

4. Interview

Relevante Aussagen aus dem Interview mit Matthias Gubler MSc UZH

(Institutsleiter Unterstrass an der PHZH, Dozent Bildung und Erziehung / Inklusion und pädagogische Diagnostik)

Im Interview (siehe Anhang) wurde Herr Gubler zum Thema Stress im Lehrberuf, was in der Ausbildung dazu gemacht wird und was in Zukunft verstärkt werden könnte interviewt. Auf den folgenden zwei Seiten werden Aussagen exemplarisch aufgezeigt.

Matthias Gubler meint zum Thema Stress, „dass es im Lehrerberuf ziemlich viele herausfordernde Situationen gibt.“ Und es sei notwendig „möglichst verschiedene Handlungsmöglichkeiten zu haben.“ „Besonders geht es darum, wie ich in diesen Situationen agieren, reagieren.“ und „wie (...) ich präventiv darauf eingehen“ kann. Wichtig erscheint für ihn, dass die Lehrperson nicht das Gefühl von „locus of control“ (Kontrollüberzeugung) haben. Sondern, dass sie Möglichkeiten haben, einer herausfordernden Situation zu begegnen.

Eine weitere Fähigkeit die Lehrpersonen brauchen, nach M. Gubler, ist das „Filtern“ von Gleichzeitigkeit und Gleichwichtigkeit. „Ja und da muss man wirklich sofort schauen, und das hat noch Zeit und das ist nicht wichtig.“

M. Gubler betont die Wichtigkeit der Reflexion von den „Erwartungen oder die eigenen Ansprüche an das pädagogische Wirken.“ Die Studierenden müssen drei Mal in ihrer Ausbildung einen Fragebogen ausfüllen:

„(...)bei uns müssen sie bevor sie studieren kommen, (...) einen Fragebogen ausfüllen. Mit Persönlichkeitsfragen auf den Lehrberuf bezogen. Dort steckt einiges drinnen:

Perfektionismus, Idealismus, Rollenbild. Es gibt eine mittlere Bandbreite, welche die 54% von zufriedenen und erfolgreichen Lehrpersonen sich darin bewegen. Und viele Studierende schlagen vor allem in den Stressfaktoren oben aus. (...) Dann Verantwortungsbereitschaft, Beruflicher Idealismus und Warmherzigkeit und soziale Sensibilität. Ständig zu spüren wie geht es anderen. Und das helfen wollen das unterstützen. Wenn das im obersten Bereich ist, dort wo nur noch 5% der zufriedenen und gesunden Lehrpersonen sich selber so hoch einschätzen, dann muss man es thematisieren. Und das müssen sie während der Ausbildung nochmals ausfüllen und gegen Ende der Ausbildung auch nochmals.“

Es scheint M. Gubler auch wichtig, die Bewältigungsstrategien im Vorfeld zu thematisieren:

„(...)in der Vorbereitung des Praktikums, werden Bewältigungsstrategien thematisiert. Und Bewältigungsstrategien sind dann zum Teil individuell. Man versucht herauszufinden was tut dir gut? Was ist wichtig wenn ich in Stress gerate. Wie hole ich mich wieder runter?“

Eine weitere Wichtigkeit zum Thema Bewältigungsstrategien erscheint M. Gubler:

„(...) dass jeder weiss, wie spüre ich meine Belastungsgrenze das ist immer das Erste, weil viele gehen über ihre Grenze aus und merken es erst, wenn sie gesundheitliche Schäden haben. Also musst du den Punkt realisieren, wo es beginnt weh zu machen. Und dann musst du konkrete Möglichkeiten abmachen, wenn du an den Punkt kommst. Und das im Voraus bereits. Das kannst du nicht erst wenn du drin bist. (...) Ich rechne mit diesen herausfordernden Situationen und wenn ich wirklich an diesen Punkt komme dann kann ich dies oder jenes machen.“

Doch es gibt auch Momente, wo Studenten mit Situationen überfordert sind:

„Wenn sie überfordert sind? Ja, dann würde man im Einzelgespräch schauen, was sind die Auslöser, was ist die Situation und wo gibt es Handlungsmöglichkeiten. Also in erster Linie probieren wir schon die Person zu stärken. Wenn sie natürlich kommen und sagen: „Jetzt stehe ich an!“ Dann ist das ja bereits eine gute Copingstrategie. Dann ist man ja auf der positiven Seite.“

Und trotz allen Trainings erachtet M. Gubler als unabdingbar, dass die Studierenden belastbar sind:

„Belastbarkeit ist eine von fünf Kriterien für die Tauglichkeit für den Beruf. Und Belastbarkeit ist eines davon. Und wird im ersten Jahr überprüft. Dann müssen wir grünes Licht geben. Ja, diese Person ist geeignet oder wir sagen nein diese Person ist nicht geeignet. (...)“

M. Gubler würde in Zukunft in der Lehrerausbildung die unten erwähnten Sachen verstärken:

„Ich würde viel konsequenter die Handlungsmöglichkeiten und die Freiräume betonen. (...)“

Die Lehrer haben immer das Gefühl, das kann man nicht, das darf man nicht! Ach ja? Wer sagt denn das? (...) Vielleicht braucht es schon Kreativitätstraining in der Lehrerausbildung.

Aus dem was du hast etwas machen. Und die Kreativität und alle Ressourcen nutzen. Keine Ausreden brauchen können, nicht jammern darüber. Es ist egal wie das Wetter entsteht.

Wenn es regnet, dann regnet es. (...) Das finde ich schon, das unmittelbare, das sich

abfinden. Das finde ich auch bei Lehrpersonen so furchtbar: Sich aufregen über Sachen, die man nicht ändern kann. Stundenlang über deine Klassenzusammensetzung lamentieren, (...). Und was machst du jetzt?

(...) Unmittelbare Erlebnisse als Wertvoll betrachten, besonders mit Kindern. (...) Ich muss ja nicht alles können, um es zu machen oder auszuprobieren.“

5. Erkenntnisse

5.1. Definition Erlebnispädagogik

Erlebnispädagogik (EP) ist eine handlungsorientierte Methode, um Menschen in ihrem Lernprozess draussen in ausgewählten Naturräumen zu begleiten. Ziel ist, die eigenen Perspektiven und Handlungsspielräume, sowie Möglichkeiten auf persönlicher und interpersonaler Ebene der Teilnehmer durch die unmittelbaren Naturerlebnisse, metaphorischer Arbeit, Gruppendynamikprozessen, Kreativtechniken und lösungsorientierter Gesprächsführung zu reflektieren und zu erweitern.

Die Erlebnispädagogik ist prädestiniert, um „das „Alte“ scheinbar Sicherheit gebende, zu prüfen, neue Ressourcen und Fähigkeiten zu entwickeln sowie versteckte Ressourcen und Fähigkeiten ans Licht zu bringen und einzusetzen (Zuffelato/Kreszmeier 2012, S.45).

Und genau diese Inhalte sind relevant, um mit stressrelevanten Situationen im Berufsalltag als Lehrperson umzugehen, um seine Resilienz zu stärken, um eine lebensbejahende Haltung zu wahren und gesund zu bleiben.

Meiner Meinung nach kann die Erlebnispädagogik bei der Thematik Stressmanagement und Resilienztraining den „Hebel“ an verschiedenen Orten ansetzen.

Dadurch, dass herausfordernde Situationen positiv bewältigt werden, kann nach dem Modell von Lazarus eine Neubewertung stattfinden und somit der Bewertungsprozess für Stress verändert werden. Durch Aufgaben in der Natur, welche nur als Gruppe bewältigt werden können, wird an der persönlichen Wichtigkeit von sozialen Unterstützungssystem gearbeitet. Dies bestätigt auch Matthias Gubler im Interview.

Mit verschiedenen Kreativtechniken können die eigenen Bewertungsprozesse, sowie die Anwendung von Bewältigungsstrategien reflektiert und allfällig verändert werden. Besonders daraus sich in der Natur zu bewegen, ergeben sich unerschöpfliche Möglichkeiten um Veränderbares anzupacken, Unveränderbares hinzunehmen und daraus lösungsorientiert zu handeln: kalt haben - Feuer machen, es regnet – eine Plane spannen, ein Stein liegt unter der Matte – diesen entfernen, etc.

5.2. Ziele

Das sind meiner Meinung nach mögliche Ziele, die man mit angehenden Lehrpersonen trainieren könnte.

Ebene Erkenntnis

Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none">• Die Teilnehmer nehmen bewusst wahr, was ihnen Schwierigkeiten bereitet.• Die Teilnehmer nehmen ihre Emotionen in schwierigen Situationen wahr.
Interpersonale Ebene	<ul style="list-style-type: none">• Die Teilnehmer nehmen das Gruppenpotenzial wahr und können die persönliche Wichtigkeit ihres sozialen Unterstützungssystems im Lehrberuf erkennen.• Die Teilnehmer können ihre Annahmen und Erwartungen im Lehrberuf erkennen.

Ebene Wandel

Persönliche Ebene	<ul style="list-style-type: none">• Die Teilnehmer können ihre Entscheidungsfähigkeit bezüglich Wichtigem und Irrelevantem üben.• Die Teilnehmer übernehmen Verantwortung für ihr Wohlbefinden.• Die Teilnehmer verbessern ihre Selbstwahrnehmung.• Die Teilnehmer verbessern ihre Bewältigungsstrategien.
Interpersonale Ebene	<ul style="list-style-type: none">• Die Teilnehmer können Vertrauen zu anderen gewinnen und erkennen, dass es anderen in der gleichen Situation ähnlich gehen kann.• Die Teilnehmer können Verantwortung auch für andere übernehmen und sich durch nachfragen in diese einfühlen.

5.3. Erlebnispädagogik – Stressmanagement und Resilienztraining

Für mich als Erlebnispädagoge ergeben sich aus den Erkenntnissen der Theorie und des Interviews folgende Anwendungsmöglichkeiten, um mit angehenden Lehrpersonen erlebnispädagogisch zu arbeiten. Ich habe mich für drei Methoden entschieden, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu haben.

Die konkrete Naturerfahrung

Die Natur ermöglicht viele Erfahrungen, welche im Alltag nur schwierig möglich sind. Viele praktische oder eben sportliche Naturerfahrungen, wie Wandern, Waldleben, Klettern, Flussbegehungen etc. erzielen verschiedenste Wirkungen im Menschen. Bezogen auf die Thematik des Stressmanagements und des Resilienztrainings, kann man verschiedene Nutzen in der konkreten Naturerfahrung erkennen.

Die natursportlichen Erfahrungen ermöglichen Erholung, körperliche Fitness. All dies kann man auch als Bewältigungsstrategie verstehen. Eine Wanderung kann in stresshaften Zeiten helfen, wieder zu sich selbst zu finden. Oder hilfreich für eine Verbesserung meiner körperlichen und psychischen Verfassung sein.

Der Aufenthalt in der Natur fordert den Menschen auf verschiedenen Ebenen: Einerseits auf der persönlichen und andererseits auf der sozialen (vgl. Kreszmeier/Hufenus 2000, S.59-61). Ich stelle mir vor, wenn eine Gruppe von angehenden Lehrpersonen eine Woche im Wald leben muss, dass sich die Notwendigkeit der Kooperation unweigerlich einstellen wird. Dabei stehen der Erlebnispädagogik verschiedene Methoden, um diesen Prozess zu begünstigen (dementsprechende Aufträge, lösungsorientierte Gesprächsführung, abstinente Führung, Kochen, Platz- und Objektgestaltungen). Diese Erfahrungen im Wald können meines Erachtens, tief greifende Erfahrungen beinhalten, welche die Teilnehmer in ihrer Persönlichkeit stärkt und sie für Kooperation empfindsamer macht. Daraus kann in Diskussionen ein Bezug auf den Lehrberuf gezogen werden und somit eine Stärkung der Person daraus resultieren, was einen Transfer begünstigt.

Kreativtechnik Biographiearbeit

Mit der Biographiearbeit kann auf einer Linie mit Hilfe von Materialien aus der Natur die eigene Lebensgeschichte gelegt werden (vgl. Kreszmeier/Hufenus 2000, S.88-90). Mit angehenden Lehrpersonen würde es meines Erachtens nach Sinn machen, den Fokus auf die eigenen Erwartungen an eine „gute“ Lehrperson zu legen. Die Absicht ist, dass sich die Teilnehmer ihrer unbewussten Erwartungen an eine Lehrperson bewusster werden.

Der soziale Kosmos

Der soziale Kosmos ist nach Kreszmeier und Hufenus eine Technik, die in der Regel gebraucht wird, um die Familie und die soziale Lebenssituation auf eine gestalterische Art und Weise darzustellen. Es wird auch darauf hingewiesen, dass andere Systeme, wie Arbeitsteams, Organisationen oder sogar Vorbesprechungen mit Kunden mit dieser Technik visualisiert werden können.

Diese Technik hat mich inspiriert sie zu modifizieren, um den Umgang mit Stress bei angehenden Lehrpersonen bewusster werden zu lassen und daraus für sich einen individuellen Katalog von Handlungsmöglichkeiten zu erstellen. Diese an den sozialen Kosmos angelehnte Technik nenne ich: der Handlungsfächer

Der Handlungsfächer

Die Teilnehmer sammeln gemeinsam aus ihren Erfahrungen in den Praktika schwierige, überfordernde Situationen. Diese werden auf Moderationskarten gesammelt. Anschliessend werden mögliche Lösungen, Bewältigungsstrategien ebenfalls auf Moderationskarten gesammelt.

Daraufhin erarbeiten die Teilnehmer mit diesen Karten einen „sozialen Kosmos“. Wie stehen die schwierigen Situationen und die Lösungs- Bewältigungsstrategien zu mir in Beziehung? Die Studierenden überlegen sich im ersten Schritt, welche Situationen für sie schwierig, stressrelevant sind. Je näher zum Zentrum, desto stressiger ist die Wahrnehmung. Anschliessend werden die Lösungs- Bewältigungsstrategien in Beziehung zu den stressrelevanten Situationen hingelegt (ev. Muss man Karten vervielfältigen). Dieses erstellte Beziehungsnetz ist ein Modell für die Ist-Situation. Anschliessend wird gefragt, was sich verändern sollte, damit sich der Teilnehmer wohler fühlt.

Aufgrund der Veränderung kann dann jeder Teilnehmer die Bewältigungsstrategien, die er für sich sinnvoll findet, auf Karten notieren und diese als Fächer zusammenbinden.

Dies soll helfen in schwierigen Situationen die Übersicht besser zu wahren und der Situation angepasst zu handeln und so seine Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.

6. Schlusswort

Die Vertiefung in die Stress- und Resilienztheorien haben mein Wissen diesbezüglich erweitert und mich für diese Thematiken sensibilisiert. Ich bin mir und meinen Mitmenschen, sei es im Privaten oder im Beruf gegenüber achtsamer geworden. Die Frage: Was kann ich verändern und was nicht? Dies war bereits früher für mich wichtig, doch nach dieser Arbeit hat diese Frage eine viel grössere Relevanz in meinem Leben erhalten.

Für meine berufliche Zukunft wird diese Arbeit insofern relevant sein, als dass ich mit Herrn Gubler eine konkrete Zusammenarbeit suchen werde, um mit angehenden Lehrpersonen erlebnispädagogisch zu arbeiten.

Hinzu kommt, dass ich neu als Berater an Schulen arbeite. Ich stelle mir vor, dass ich dabei mein erlebnispädagogisches Angebot zum Thema Stressmanagement und Resilienztraining vermarkten werde.

7. Danksagung

Zu Beginn möchte ich mich bei meiner Partnerin, Samira Youssef ganz herzlich für die Korrektur, die anregenden Gedanken, sowie die kritischen Fragen bedanken. Mein Dank geht auch an Andrea Zullelato für den Gedankenaustausch im letzten Modul.

Ausserdem bedanke ich mich bei Jonas Misteli dafür, dass er meine Arbeit mit professionellem Auge gelesen hat und mir konstruktive Hinweise gegeben hat.

8. Quellenverzeichnis

- Davidson, R. 2000: Affective Style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55, 1196-1214.
- Heim, Kunz D., Nido, M. 2008: Burnout im Lehrberuf. Definition – Ursachen – Prävention, Ein Überblick über die aktuelle Literatur. FHNW. BAG. Kompetenzzentrum RessourcenPlus.
- Holtmann, M., Poustka, F. & Schmidt, M.H. 2004: Biologische Korrelate der Resilienz im Kindes- und Jugendalter. *Kindheit und Entwicklung*, 13, 201-211.
- Kreszmeier, A.H., Hufenus, H-P., 2000: Wagnisse des Lernens. Aus der Praxis der kreativen rituellen Prozessgestaltung. Haupt Verlag. Bern.
- Marinschek, S.B. 2010: Biologische Korrelate der Resilienz, Diplomarbeit. Wien
- Paine, W. S. 1982: The burnout syndrome in context. In J. W. Jones (Ed.), *The Burnout Syndrome. Current Research, Theory, Interventions* (S.18). Park Ridge: London House Press.
- Schlehein, Bernhard 2006: Stress. In: Zaudig, Michael / Trautmann, Rolf Dieter (Hrsg.): *Therapielexikon. Psychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie*. Berlin, S. 751
- Schumacher, J., Leppert, K., Gunzelmann, T., Strauß, B. & Brähler, E. 2005: Die Resilienzskala – Ein Fragebogen zur Erfassung der psychischen Widerstandsfähigkeit als Personmerkmal. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 53, 16-39.
- Selye, Hans 1988: *Stress. Bewältigung und Lebensgewinn*. München
- Wagner-Link, Angelika 2009: *Aktive Entspannung und Stressbewältigung. Wirksame Methoden für Vielbeschäftigte*. 6. Aufl. Renningen
- Wellensiek, S.K., 2011: *Handbuch Resilienz-Training*, Beltz Verlag, Weinheim Basel
- Zuffelato, A., Kreszmeier, A.H., 2012: *Lexikon Erlebnispädagogik*, 2. Auflage, Ziel Verlag, Augsburg

Quellen Internet

<https://myspace.com/xcosmax/video/prof.-manfred-spitzer-stress-und-gehirn/101750112>

<http://www.business-wissen.de/artikel/resilienz-mit-uebungen-die-resilienz-foerdern/>

https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus

http://web.fhnw.ch/plattformen/ressourcenplus/themen/KommentierteBibliographie_BurnoutimLehrberuf.pdf

9. Anhang

Interview mit Matthias Gubler

Aus dem Schweizerdeutschen sinngemäss ins Hochdeutsche übersetzt.

A. Lanza: Was verstehst du unter Stressbewältigung?

M. Gubler: Stressbewältigung heisst, dass ich in belastenden Situationen fähig bleibe und aus diesen belastenden wieder heraus kann ohne nennenswerte gesundheitliche Schäden davontrage.

A.L.: Was ist deine Definition von Resilienz?

M.G.: Resilienz ist das was ich habe und zeigen kann wenn es mir gelingt schwierige Situationen zu bewältigen.

A.L.: Wie schätzt die die Wichtigkeit dieser zwei Thematiken in Bezug auf den Lehrberuf ein?

M.G.: Grundsätzlich gehe ich davon aus, dass im Lehrerberuf ziemlich viele herausfordernde Situationen gibt, immer wieder. Auf verschiedenste Arten. Und das es eigentlich darum geht möglichst verschiedene Handlungsmöglichkeiten zu haben. Wie kann ich in diesen Situationen agieren, reagieren, wie kann ich präventiv darauf eingehen. Was für mich auch ein Faktor ist bei Stress, im negativen Sinn gemeint, wenn ich das Gefühl habe ich bin diesen Situationen völlig ausgeliefert. Und es macht irgendetwas mit mir. Ich bin in einem Strudel drin, und es ist nur schwierig und nur belastend, eben nicht bewältigbar. Ich kann ja gar nichts machen und es überrollt mich, es bricht über mich ein. Die Psychologie sagt „locus of control“ als das Gefühl zu habe ich bin im Driversitz. Ich kann es immer noch steuern, auch wenns, es sind Umweltfaktoren von aussen. Aber ich habe Möglichkeiten wie ich dem begegnen kann. Ich bin dem nicht ausgeliefert.

A.L.: Was glaubst du sind im Lehrerberuf die grössten Stressoren, die sich negativ auf das Wohlbefinden der Lehrpersonen auswirken kann?

M.G.: Das eine ist, es gibt die DAYLY Hastle Theorie, wo man sagt: Schädlicher Stress sind nicht die grossen Lebensereignisse die belastend sind. Sondern es sind die kleinen alltäglichen Widerwärtigkeiten. Die hast du natürlich im Lehrerberuf sehr viel. Einfach so den Kleinkram. Du kommst rein und drei sitzen nicht am Platz und zwei haben das Zeug vergessen und der andere kommt zu spät. Dann hast du noch einen Elternbrief, den sie dir unter die Nase reiben und ein Ärger drin steht. Einfach das so kleine, bei dem man einzeln sagen kann, es sei nicht so schlimm, mit dem musst du umgehen können. Jedoch die Summe. Das denke ich kann stressig sein. Dann, was ich zwar nicht so erlebt habe, das haben wir bei den Quereinsteiger auch so thematisiert, zum Beispiel der Lärmpegel. Wenn du Schule gibst, klar haben wir die Vorstellung dass dann alle an ihrem Platz sitzen und muxmäuschen still arbeiten.

Eine weitere Sache ist die Gleichzeitigkeit und die Gleichwichtigkeit von allem.... dann muss man Filtern und dann muss man sagen jetzt wartest du einmal. Ja und da muss man wirklich sofort schauen, und das hat noch Zeit und das ist nicht wichtig. Diese Triage zu machen, sei es im Alltag oder auch nicht. Klar gibt es dieses auch in anderen Berufen. Ich vergleiche es oft mit im Service arbeiten, alle wollen Zahlen oder bestellen. Alles ist wichtig und man muss umher rennen.

Das zweite, welches du auch erwähnt hast, die eigenen Erwartungen oder die eigenen Ansprüche an das pädagogische Wirken. Das sind eher die Längerfristigen. Wie den eigenen Perfektionismus, sind meine Erwartungen realistisch? Der Lehrerberuf ist auch so

ein Missionar Beruf, Pfarrer und Lehrer, Pädagogen natürlich. Die wollen irgendwie die Welt verbessern. Und andererseits muss man sagen, du bist nur der Lehrer im Fall. Die Welt wird weitergehen, im Gegenteil. Du trägst ein Stück dazu bei, dass die Welt bleibt wie sie ist. Das sind zum Teil so genannte Double Binds: Man sagt die Lehrperson sei unglaublich wichtig, gleichzeitig ist der Stellenwert gesunken von den Lehrer. Es sei ein Job wie jeder anderer. Das ist sicher auch ein Boden, der Stress auslösen kann.

A.L.: Wie bearbeitet ihr am Institut Unterstrass die Themen: Glaubenssätze, Bewältigungsstrategien, Annahmen?

M.G.: Wir probieren diese Themen zu bearbeiten. Ich befürchte wir sind auch eine Institution die krankt am Idealismus. Von dem her senden wir auch Double Binds. Wir probieren die Widersprüche nicht aufzuheben sondern sie zu benennen. Also ja wir sagen es ist total wichtig, dass ihr als Lehrpersonen engagiert und motiviert und überlegt und reflektiert in diesen Beruf gehen und gleichzeitig sagen wir: aber gäll eifach das ärs wüessed, äs isch alles relativ. Das probieren wir sich einerseits als Modell. Selber engagiert rein, als Dozenten und gleichzeitig sich hin und da sich selber zu distanzieren. Die eigene Ausbildung und Rolle als Dozent auch nicht zu wichtig zu nehmen. Gewisser Humor, Selbstdistazierung. Das soll als Model wirken.

Dann bei uns müssen sie bevor sie kommen zu studieren, müssen sie einen Fragebogen ausfüllen. Mit Persönlichkeitsfragen auf den Lehrberuf bezogen. Dort steckt einiges drinnen: Perfektionismus, Idealismus, Rollenbild. Es gibt eine mittlere Bandbreite, welche die 54% von zufriedenen und erfolgreichen Lehrpersonen drin bewegt. Und viele Studierende schlagen vor allem in denen Stressfaktoren oben aus. Das ist hohe Freude im Umgang mit Kindern und Jugendlichen. Dann muss man sagen, die können auch nerven und es ist nicht nur immer toll mit Kindern zu arbeiten. Das wird dann mit den Kandidaten auch besprochen und man kann auf etwas hinweisen. Wenn jemand sagt, er schaffe unglaublich gerne mit Kindern, kann man die Gegenfrage stellen, welche Kindern nerven sie. Und da sagen die einen: Also nei, das darf man ja nicht haben dass Kindern einen nerven als Lehrer. Ich will ja mit Kindern arbeiten. Dann kann man sagen, das ist aber eine Realität. Die Kinder werden dich auch nerven. Es ist ehrlicher zuzugeben, dass sie dich nerven als ein Selbstbild aufrecht zu erhalten: Nein ich habe alle Kinder gerne und ich schaue immer nur auf die Ressourcen.

Dann Verantwortungsbereitschaft, Beruflicher Idealismus und Warmherzigkeit und soziale Sensibilität. Ständig zu spüren wie geht es anderen. Und das helfen wollen das unterstützen. Wenn das im obersten Bereich ist, dort wo nur noch 5% der zufriedenen und gesunden Lehrpersonen sich selber so hoch einschätzen, dann muss man es thematisieren. Und das müssen sie während der Ausbildung nochmals ausfüllen und gegen Ende der Ausbildung auch nochmals. Um es einfach zu thematisieren. Das ist eine Schiene.

Dann haben wir es gezielt vor dem Vielfalt Praktikum haben wir das als Thema: Umgang mit Belastungssituationen. Viele gehen dann in ein Praktikum in ein spezielles Setting, wo es darum geht in spezielle Situationen zu geraten, wo man vielleicht überrollt oder überfordert wird. Und dann zu schauen wie gehe ich mit dieser Belastung um. Das ist ein Leistungsnachweis worüber sie schreiben müssen. Wie bin ich mit den Belastungen umgegangen. Und in der Vorbereitung des Praktikums, werden Bewältigungsstrategien thematisiert. Und Bewältigungsstrategien sind dann zum Teil individuell. Man versucht herauszufinden was tut dir gut? Was ist wichtig wenn ich in Stress gerate. Wie hole ich mich wieder runter? Entspannungsmöglichkeiten. Gewisse Leute sprechen von der Genussfähigkeit dass man die müsste.... Achtsamkeitskonzept. Und es gibt einen Wir tun es nicht Schulen oder ein Programm durchführen, denn wir glauben nicht so an Programme, die einfach für alle angewendet werden. Aber dass jeder weiss wie spüre ich meine Belastungsgrenze das immer das erste, weil viele gehen über ihre Grenze aus und merken es erst wenn sie gesundheitliche Schäden haben. Also musst du den Punkt

realisieren wo es beginnt weh zu machen. Und dann must du konkrete Möglichkeiten abmachen wenn du an den Punkt kommst. Und das im Voraus bereits. Das kannst du nicht erst wenn du drin bist. Im Voraus musst du merken aha. Ich rechne mit diesen herausfordernden Situationen und wenn ich wirklich an diesen Punkt komme dann kann ich dies oder jenes machen. Und sich wie selber die Erlaubnis geben. Und das tun wir wirklich schriftlich das müssen sie aufschreiben.

A.L.: Das macht ihr im Einzelgespräch?

M.G.: Nein das machen wir in der Praktikumsvorbereitung, quasi. Da arbeiten wir didaktisch wie wir das so machen. Dass sie sich austauschen müssen, schriftlich festhalten und mit ins Praktikum nehmen. Und nachher müssen sie ja den Praktikumsbericht schreiben und dort ist ein Ziel wie ist der Umgang mit schwierigen Situationen. Dass müssen sie drei Situationen beschreiben und schreiben wie sie damit umgegangen sind. Und das wird danach gelesen und wenn es dort Auffälligkeiten geben sollte in dem Sinn, dann würden wir das Gespräch suchen. Oder wenn Studierende von sich selber im Praktikum merken es geht nicht alles auf.

A.L.: Was passiert dann?

M.G.: Wenn sie überfordert sind? Ja, dann würde man im Einzelgespräch schauen, was sind die Auslöser, was ist die Situation und wo gibt es Handlungsmöglichkeiten. Also in erster Linie probieren wir schon die Person zu stärken. Also du hast vorher gefragt, was ich unter Resilienz verstehe. Ich bin eher beim Selbstwirksamkeitskonzept, das ist ja alles mit einander verwandt. Aber da geht es wirklich... Wenn die Leute das Gefühl haben ich kann auch in schwierigen Situationen habe ich Möglichkeiten Hilfe einzuholen, ich kann aus diesen Situationen wieder unbeschadet rauskommen.

Wenn sie natürlich kommen und sagen: "Jetzt stehe ich an!". Dann ist das ja bereits eine gute Copingstrategie. Dann ist man ja auf der positiven Seite. Wir haben jetzt bereits ein paar Mal bei Quereinsteiger eher Leute gehabt, die durchziehen. Weit über den roten Bereich und werden dann vor vollendeten Tatsachen gestellt. Diese Person hat es verblasen. Und wir sagen: "Wieso bist du nicht gekommen? Wir können das ja nicht schmecken.". Klar machen wir auch Besuche. Aber wir sind darauf angewiesen, dass die Leute kommen, wenn sie Schwierigkeiten haben. Und im Arbeiten mit den Leuten versuchen wir schon. Was kannst du machen? Es geht so weit, dass wir sagen müssen, jetzt musst du abrechnen. Ja wir haben doch viele Jugendliche, also junge Erwachsene, welche wirklich in sehr belastenden Situationen sind: Welche depressive Züge haben, oder bereits mit gesundheitlichen Schwierigkeiten in die Ausbildung kommen und dann ist halt die Gefahr gross, dass wenn nochmals einen depressiven Schub hast, dann kann man nicht mehr einfach ein wenig schwatzen, dann musst du dich halt einfach ein wenig schonen oder Schoggi essen und dann geht es wieder.

A.L.: Was macht ihr, wenn ihr merkt, dass die Bewertungsprozesse und Bewältigungsstrategien von Stress bei einer Person eher als risikobehaftet beurteilt werden?

M.G.: Belastbarkeit ist ein von fünf Kriterien für die Tauglichkeit für den Beruf. Und Belastbarkeit ist eines davon. Und wird im ersten Jahr überprüft. Dann müssen wir grünes Licht geben. Ja, diese Person ist geeignet oder wir sagen nein diese Person ist nicht geeignet. Oder wir sagen in diesem Bereich müssen wir mehr sehen. Und können dann eine erweiterte Eignung machen. Und das machen wir doch bei 5-10% der Studenten. Das kann der Punkt Belastbarkeit sein. Wenn wir einfach merken jemand kommt nicht zu recht. Wenn es dann wirklich Krankheitshalber ist, wenn jemand in einer Depression drinn steckt, dann sind wir auf die Zusammenarbeit mit Ärzten angewiesen. Da schaut man genau hin. Und macht eventuell ein individuelles Studienprogramm. Man schaut wie viel Belastung kann diese Person aushalten. Wie viel ist wirklich Krankheitsbedingt jetzt im Moment und wie sieht die Prognose aus. Die Studierenden müssen natürlich damit einverstanden sein einen Arzt

zu konsultieren. Aber ja dann sitzen wir zu dritt, ich, die Studenten und der Arzt. Das konnten wir bis jetzt drei Mal erfolgreich so machen. Wenn das eine Studentin nicht will, dann haben wir zwei Möglichkeiten. Dann müssen wir es eskalieren lassen. Also wenn die Belastbarkeit nicht gegeben ist auf Grund von der psychischen Konstitution oder von einer psychischen Krankheit und jemand will das nicht offen legen, und nicht mit ärztlicher Hilfe das angehen, dann sehen wir uns gezwungen eine Nichteignung auszusprechen. Und was wir auch haben, ist die Möglichkeit jemand zur Vertrauensärztin zu schicken, also wir könnten jemand zwingen. Das heisst entweder der Student geht zum Arzt oder er steigt aus. Das ist natürlich bei einer Depression schwieriger. Ich finde, wir haben viele junge Leute mit gravierenden Schwierigkeiten. Ich bin immer ein wenig zwiegespalten, nur weil jemand eine Depression hat, jemandem zu sagen du darfst nicht Lehrerin werden, das finde ich ein wenig anmassend. Und andererseits ist es schon so, wenn du nicht belastbar bist, nicht eine grundsätzlichere Lebensfreude kannst ausstrahlen, das ist natürlich für ein pädagogisches Setting nicht gerade der Hit. Dann muss man die Balance finden wie schützen wir die Kinder oder auch zu sagen: "so geht es nicht." Wenn du nicht so gesund und stabil bist dass du gewisse Situationen kannst aushalten, gewisse Fröhlichkeit ausstrahlen, in Kontakt gehen kannst mit Kindern dann geht es nicht.

Ich muss selbstkritisch eingestehen wir müssen Doppel Botschaften senden, einerseits sagen wir aus der Pädagogik die Lehrperson ist zentral für den Erfolg von Schule und gleichzeitig sagen wir nimm dich nicht für allzu wichtig. Wir bringen das nicht ganz weg, wir probieren zu sagen, behalte es in einer mittleren Bandbreite in einer Balance zu halten. Dort kann man dann Datenabgestützt einen Vergleich anstellen. Dann kann jemand vielleicht einsehen, dass er zu idealistisch ist. Vielleicht ist er nur noch dort wo 5% ist. Dann kann man eben sagen, da musst du deinen Idealismus herunterfahren. Ab und zu muss man sich auch sagen, Moment das sind nicht meine Kinder sondern die der Eltern. Das können wir aufzeigen. Und ich weiss auch das mit dem Transfer, etwas zu wissen im Kopf und etwas umsetzen zu können im Alltag, das ist einfach ein grausam weiter Weg für alle Menschen und sind wir einfach gestrickt.

A.L.: Was würdest du in der Lehrerausbildung verändern, damit es im Lehreberuf weniger Burnoutausfälle gibt?

M.G.: Ich würde viel konsequenter die Handlungsmöglichkeiten und die Freiräume betonen. Was ich nie ganz verstehe, die Lehrerschaft das Gefühl hat alles sei vorgegeben und sie müssten so vieles. Und ich sage: "Ihr müsst so wenig, im Gesetz steht so wenig und der Lehrplan ist so breit."

A.L.: Was müsste man machen um das zu ändern?

M.G.: Es ist vielleicht auch diese Doppelfunktion von Schule, wo einerseits im Dienste der Reproduktion gesellschaftlicher Verhältnisse steht: Gar keine Freiheiten bitte gefälligst schön brav reproduzieren wie es ist. Und andererseits ist es gleich ein kreativer pädagogischer Beruf mit der ganzen Verantwortung und der ganzen Vollmacht die man hat. Dieser Widerspruch bringen wir nicht weg der wird bleiben. Wichtig ist diese Widersprüche zu benennen. Ja wir haben eine Grammatik der Schule. Ja wir haben ganz viele Erwartungen und zwischendrin haben wir ganz viele Freiräume. Noten geben müssen wir. Da kannst du dich ganz lange darüber aufregen. Und das ist auch nicht wahnsinnig gesund. Wichtig ist die Freiräume zu nutzen bis jemand kommt und sagt, das darf man nicht. Und das geht sehr lange. Die Lehrer haben immer das Gefühl, das kann man nicht, das darf man nicht! Ach ja? Wer sagt denn das? Im schlimmsten Fall die Schulleitung. Mit dieser kann man ja auch diskutieren und streiten. Aber bis eine klare Limite überschritten ist, wo jemand sagt, das darfst du nicht machen, geht das sehr lang. Vielleicht braucht es schon Kreativitätstraining in der Lehrerausbildung.

A.L.: Wie steht es mit lösungsorientiertem Denken?

M.G.: Das machen wir, die Frage ist bloss der Transfer. Zum Teil führt man schon schwierige Diskussionen, wo Lehrpersonen ständig sagen was nicht geht und weshalb das etwas nicht geht.

In der Praktika machen wir Supervisionen. Dort wage ich zu behaupten fokussieren wir auf das. Nicht eine „Klöhnirundi“ sondern die Runde man stellt etwas dar, und es geht von Anfang an auch nicht darum wie ist das Kind gewickelt. Weg vom Kind zu Situation. Was ist ein ADHS? Das ist mir so etwas von egal. Die Tatsache ist, dass es Kinder gibt, die in diesen Bänken nicht Ruhig sitzen können. Und dann hast du als Lehrer ein Problem. Und jetzt muss du sagen:“ Was machst du jetzt?“

Ob das Kind ADHS, POS, oder XXY. Es ist völlig egal. Weg von den Ursachen erforschen. Die sind immer komplex und mehrschichtig und meistens findet man eine Ursache, die du eh nicht verändern kannst. Sind die Eltern schuld, sind sie so wie sie sind. Und wenn ein Kind ein ADHS hat, dann hat es halt auch. Klar kannst du Ritalin geben. Und das müssen wir den Ärzten überlassen und da haben wir auch nichts mitzureden. Nachher muss ich mit der Situation arbeiten.

Und das sind alles weiche Faktoren.

A.L.: Siehst du Möglichkeiten mit der EP an diesen Themen zu arbeiten?

M.G.: Bei vielen Fragestellungen geben wir bei Google das Wort ein und die Lösung kommt. Und wenn sie nicht kommt, sind wir aufgeschmissen. Und ich gebe zu, ich mache das auch so. Ich weiss nicht, wie man das gemacht hat? Man musste jemand kennen der dir helfen konnte. Jetzt gibst du es rasch ein. Aber für komplexe Probleme, weisst du gar nicht welches Stichwort einzugeben. Du kannst nicht irgendwie schwieriger Schüler eingeben und das Youtube Video zeigt dir wie damit umzugehen. Das geht leider nicht. Und dort merken wir eine gewisse Hilfslosigkeit, wenn die Lösung nicht auf Knopfdruck irgendwo steht. Wenn du im Wald draussen bist und es beginnt zu regnen. Was soll ich jetzt machen? Keine Ahnung. Im schlimmsten Fall nass werden. Oder etwas erfinden. Aus dem was du hast etwas machen. Und die Kreativität und alle Ressourcen nutzen. Keine Ausreden brauchen können, nicht jammern darüber. Es ist egal wie das Wetter entsteht. Wenn es regnet dann regnet es. Und es ist egal ob der Herr Bucheli im Fernsehen es vorangekündigt hat oder nicht. Du bist jetzt da und es regnet. Das finde ich schon, das unmittelbare, das sich abfinden. Das finde ich auch bei Lehrpersonen so furchtbar: Sich aufregen über Sachen, die man nicht ändern kann. Stundenlang über deine Klassenzusammensetzung lamentieren, ja ich habe verstanden dass diese schwierig ist. Ich habe es schon lange begriffen. Und was machst du jetzt?

In der Volksschule kommen alle Kinder, mit Behinderungen mit Auffälligkeiten, und das hast gefälligst alle zu nehmen und fertig. Und dann nicht, die sind halt so und ich kann eh nichts machen. Und dann anfangen.... ja wie im Wald. Ja klar wenn es regnet, ja ich finde es auch mühsam wenns es regnet. Aber wenn du mal wirklich im Wald bist und es regnet, merkst du vielleicht irgendwann die Qualität des Regens. Ja das fände ich ja...

Ich gebe halt zu, ich staune schon bei diesen kreativen Geschichten und in denen eben eher Erlebnisgeschichten. Ich dachte das seien Voraussetzungen weshalb man Lehrer wird, weil man eben gerne einmal in den Wald geht, weil man einmal gerne die Gitarre hervornimmt und ein Lied singt. Auch so das Erlebnisorientierte doch eine Motivation ist Lehrer zu werden. Und das ist eben... ich weiss nicht ob es abgenommen hat. Aber wir haben viele die nicht auf dieser Schiene sind. Die haben das Gefühl, „Was ein Lied singen?“, das kann ich sicher nicht. Unmittelbare Erlebnisse als Wertvoll betrachten, besonders mit Kindern musst du doch gut finden. Das virtuelle funktioniert nicht.

Ich muss ja nicht alles können, um es zu machen oder auszuprobieren.