

## STRESSBEWÄLTIGUNG

## Ruhe im Schulalltag finden

*Verschärfte Arbeitsbedingungen der letzten Jahre und erhöhte Anforderungen an die Lehrkräfte und Schulleitungen erhöhen den Stress an den Schulen. Einfache Methoden können helfen, zu mehr innerer Ruhe zu finden.*

Lehrkraft zu sein, ähnelt immer mehr einem Hochleistungsberuf. Lehrerinnen und Lehrer sind einer hohen emotionalen Belastung und häufig auch Lärm ausgesetzt. Weitere Stressfaktoren sind die fehlende Trennung von Privatem und Arbeit sowie fehlende Arbeitsplätze in der Schule. Die Mehrheit der Lehrkräfte gibt an, keine echten Pausen im Schultag zu haben. Der Körper dagegen strebt nach Balance. Nach Anspannung sollte Entspannung folgen. Doch ruhige, etwas entspannte Phasen gibt es in der Schule kaum.

Vielen gelingt es nicht mehr, abzuschalten. Auch die Freizeit ist oft durch Gedanken an die Schule oder durch Erschöpfung belastet. Reden über den Stress aktiviert die Stressreaktion des Körpers aufs Neue.

Dazu einige Zahlen: Für 20 Prozent aller Lehrkräfte in Baden-Württemberg besteht nach einer Studie von Joachim Bauer, Neurobiologe aus Freiburg, dringender Handlungsbedarf für die Gesundheit. Matthias Nübling, dessen Institut für die COPSOQ-Untersuchung, bei der die psychischen Belastungen in der Schule abgefragt wurden, verantwortlich ist, beschreibt, dass Lehrkräfte mental und emotional stark belastet seien. Die Burn-out-Gefährdung der Lehrkräfte wurde in einer Studie von Krause schon 2009 mit 20 bis 30 Prozent angegeben. Psychosomatische Erkrankungen nehmen stark zu. Die erschreckende Zahl besagt, dass nur 26 Prozent aller Lehrkräfte in Baden-Württemberg bis zum gesetzlichen Pensionsalter arbeiten. Fast drei Viertel steigen vorher aus, teils mit erheblichen finanziellen Abstrichen.

### Was hilft gegen den Stress?

Effektive Stressbewältigung muss auf drei Ebenen ansetzen: auf der individuellen, der arbeitsplatzbezogenen und der



*Es lohnt sich, einige Methoden auszuprobieren, um mehr Ruhe in und nach der Schule zu finden.*

systembezogenen Ebene. Auf der arbeitsplatzbezogenen Ebene geht es um die Art der Kommunikation am Arbeitsplatz, um Wertschätzung, gute Teamarbeit, Rollenklarheit, eine akzeptable Konferenzkultur sowie um die Kunst, echte Pausen zu machen. Schon einige tiefe Atemzüge in den Bauch erhöhen die Sauerstoffmenge um das Achtfache. Das Herz kann im Rhythmus des Atems mitschlagen und schafft so Ruhe in Körper und Geist. Schwierige Bedingungen des Systems Schule können nicht nur durch eine klare Leitung, offene Kommunikation gelöst werden. Hier ist es nötig, gewerkschaftlich aktiv zu werden und auf der gesell-

schaftlichen und politischen Ebene für bessere Arbeitsbedingungen zu kämpfen. Auf der individuellen Ebene kann der Einzelne seine Widerstandskraft gegen Stress stärken. Hier setzen Stressbewältigungsprogramme wie MBSR (Mind Based Stress Reduction nach John Kabatzin) oder „Sicher und gelassen im Stress“ nach Gert Kaluza an. Auch Meditation, Yoga und andere Entspannungsprogramme können dem Stressabbau dienen. Natürlich wirkt auch Bewegung extrem stressabbauend: im Körper festsitzende Aggressionen und Energien können frei werden, der Kopf wird wieder leer. Nach dem Modell von Prof. Gert Kaluza

strömen von außen Stressoren – Anforderungen, die Stress auslösen – auf uns ein. Diese treffen auf persönliche Stressverstärker, Grundüberzeugungen, die uns oft gar nicht bewusst sind, und die den Stress vervielfachen können.

Stressverstärker „Sei unabhängig!“ überfordern wir uns häufig, da wir uns keine Hilfe oder Beratung suchen. Bei der inneren Richtlinie „Behalte die Kontrolle“ ist es schwierig, Aufgaben zu delegieren, Kolleg/innen eine eigene, vielleicht andere Lösung zuzutrauen und loszulassen. Das Vertrauen in andere und das Loslassen will geübt werden. Der persönliche Stressverstärker „Halte durch“ verhindert ebenfalls, dass wir unsere Grenzen wahrnehmen und uns an ihnen orientieren. Denkweisen zu ändern, ist eine echte Herausforderung. Es braucht die Bereitschaft, sich auf eine neue Art zu denken einzulassen, und es braucht Geduld, viel Geduld mit sich selbst.

#### **Stark gegen Stress durch Stärkung der Resilienz**

Resilienztraining will die Seele stark machen. Einerseits kann eine verlässliche Bindung als Kind Menschen resilient gegen Widrigkeiten des Lebens, beispielsweise Stress, machen. Auch für Erwachsene ist noch nicht alles zu spät. Es werden meist sieben Schlüssel zur Resilienz genannt, die Achtsamkeit ist jedoch ein Faktor, der alle Bereiche prägen kann.

#### • **Akzeptanz:**

„Es ist, wie es ist!“ Gegen Dinge anzukämpfen, die nicht veränderbar sind, kostet sehr viel Energie, das Akzeptieren hilft, seine Kräfte einzuteilen.

#### • **Optimismus:**

Eine einfache Möglichkeit, den Optimismus zu stärken ist „optimistisch einschlafen“. Jeden Abend vorm Schlafen zwei bis drei Dinge aufschreiben, die am Tag gut gelaufen sind, (z. B. die Tulpen eingepflanzt oder das Elterngespräch bewältigt) stärken mit der Zeit den „Optimismus Muskel“. So achtet man auf kleine Erfolge und glaubt eher an einen positiven Ausgang.

#### • **Lösungs- und Zukunftsorientierung:**

Aufmerksamkeit auf mögliche Lösungen und die Zukunft richten. Es gilt dabei, realistische Ziele zu setzen und zu verfolgen, Stolpersteine einzukalkulieren und einen Plan B zu entwerfen.

#### • **Selbstverantwortung:**

Gut für sich selbst sorgen, also Handlungsspielräume nutzen, Verantwortung für sich selbst übernehmen und Grenzen setzen.

#### • **Netzwerk:**

Wer in soziale Netzwerke integriert ist, findet einen der stabilisierendsten Faktoren im Leben überhaupt. Dazu gehören wertschätzende Beziehungen pflegen und Unterstützung geben und annehmen.

#### • **Achtsamkeit:**

Kleine Pausen helfen, um zur Besinnung zu kommen und tief durchzuatmen. Die Atmung ist ein Anker. Nur eine Sache auf einmal machen.

Weitere Ideen, Haltungen und Situationen zu verändern, können sein: Entspannungen einplanen fördert die Regeneration. Rituale, die den Übergang von der Schule zur Privatsphäre signalisieren (Uhrzeit, sich umziehen, Hände waschen,...) oder sich selbst ein kleines Ziel setzen und dies erreichen. Dankbarkeitstagebuch (abends eine Sache aufschreiben, für die ich dankbar bin an diesem Tag). Aufmerksamkeit für gute Dinge steigern (z. B. getrocknete Erbsen in die rechte Hosentasche, wenn etwas Schönes passiert, eine Erbse in die linke Hosentasche stecken). Persönliches Netzwerk überprüfen. Wo ist es ausbaufähig? Welche Schritte lassen sich unternehmen? Welche Beziehung erfreuen nicht mehr?

Natürlich ändern sich die Einstellungen und Gedanken nicht von heute auf morgen. Allerdings lohnt es sich, ein oder zwei Dinge mehrmals auszuprobieren, um selbst mehr Ruhe im Alltag in und nach der Schule zu finden. ▮

**Petra Wendel**

Sonderschullehrerin, Supervisorin, Coach,  
Fachberaterin Arbeits- und Gesundheitsschutz  
am RP Tübingen, [www.supervision-wendel.de](http://www.supervision-wendel.de)

Der häufigste Anspruch an sich selbst ist: „Sei perfekt!“ Anforderungen sollen perfekt gelöst werden, in dem Fall ist nur der Stress perfekt. Eine hilfreiche Denkweise, die diesen Anspruch entschärfen könnte, wäre: „80 Prozent genügen“. Um die restlichen 20 Prozent zu bearbeiten, braucht es überproportional viel Zeit und Energie. Die Haltung: „Ich bin gut genug und muss nicht die/der Allerbeste sein.“ entspannt ungemein. Der Anspruch „Sei beliebt“ verführt dazu, zu vielen Anfragen von anderen „Ja“ zu sagen. Dabei gehen wir häufig über unsere Grenzen. Ein freundliches „Nein“ ist jedoch durchaus möglich. Auch die Überzeugung, es müssen mich nicht alle mögen, erleichtert es, seine Grenzen zu wahren. Beim