

Lehrergesundheit

AGIL - das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf

Bearbeitet von

Andreas Hillert, Dirk Lehr, Stefan Koch, Maren Bracht, Stefan Ueing, Nadia Sosnowsky-Waschek, Kristina Lüdtko

2., überarbeitete Auflage 2016. Buch. 277 S. Softcover

ISBN 978 3 7945 3151 6

Format (B x L): 16,5 x 24 cm

Gewicht: 576 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

6 Die vier AGIL-Module

6.1 „Basismodul“: Vom Stressmodell zum „infernalen Quartett der Stressentstehung“

„Zu viel Stress ist die Wurzel allen Übels.“ Diese zwar allgemeine, gleichwohl empirisch (auch im Lehrer-Kontext) gut untermauerte Feststellung bietet sich als Ausgangspunkt für eine konstruktive Diskussion über berufsbezogene bzw. überlastungsbedingte Probleme an. Über das naive Verständnis hinaus, wonach Stress identisch mit äußeren Belastungen, beispielsweise großen Klassen und einem diktatorischen Schulleiter, sei, ist die Etablierung eines komplexeren, Stressoren (d. h. äußere Belastungen) und Stress (d. h. der messbaren und zu beobachtenden individuellen Reaktionen auf Belastungssituationen) differenzierenden Stressmodells unabdingbar. Ausgehend hiervon lassen sich kurz- oder langfristig unterschiedlich sinnvolle bzw. günstige Strategien im Umgang mit von den Teilnehmern als belastend erlebten Konstellationen aufzeigen und erarbeiten. Konkret geht es um die Explizierung individueller Muster bzw. Schemata, mit denen der individuelle Teilnehmer seinen Belastungen begegnet. Jedes dieser Muster ist nicht zuletzt das Ergebnis bisheriger Lebens- und Lernerfahrungen, was es exemplarisch herauszuarbeiten gilt. Ein häufiges und für den Ablauf der Gruppen entscheidendes Problem liegt dabei in der implizit anklingenden „Schuld- oder Nicht-Schuld“-Dimension. Belastete und zumal manifest erkrankte Lehrer erleben sich nicht selten spontan als Opfer von Verhältnissen („Früher waren die Schüler anders!“, mangelnde Unterstützung durch die Schulleitung, fehlender Rückhalt im mobbenden Kollegium etc.). Hier die Balance zu halten – zwischen der Würdigung der vielfach gut nachvollziehbaren systemischen Probleme vor Ort und der Notwendigkeit, individuelle Verantwortung und Handlungsspielräume aufzuzeigen – fordert Gruppenleiter fachlich wie persönlich in hohem Maße!

Parallel zur Stressthematik ist individuelle Achtsamkeit ein bedeutendes, AGIL leitmotivisch durchziehendes Element. „Achtsamkeit“ wird aktuell als ein zentrales Paradigma der dritten Welle der Verhaltenstherapie diskutiert. Im AGIL-Kontext meint Achtsamkeit demgegenüber zunächst einmal nur die Sensibilität den eigenen Stresssymptomen gegenüber.

Angesichts des in jeder Lehrergruppe unübersehbaren Spektrums individueller Konstellationen bedarf der Hinweis, dass es keine Patentlösungen respektive „hilfreiche gute Ratschläge“ zur Lösung des Überlastungsproblems geben kann,

in der Regel keiner weitergehenden Begründung. Das „infernalische Quartett der Stressentstehung“, bestehend aus

- Un-Achtsamkeit Stresssymptomen gegenüber,
- übergeordneten, ethisch-moralischen und mitunter sehr persönlichen Gründen, die alternative Strategien von vornherein unmöglich machen (Un-Denkbarkeit),
- unzureichenden Möglichkeiten im Umgang mit den diversen berufstypischen Belastungen (Un-Möglichkeit), und schließlich
- unzureichender bzw. sich selber versagter Un-Erholung,

bezeichnet vier für die individuelle Gesundheit zentrale Aspekte (Abb. 12). Es gilt, die individuellen Stärken, Fähigkeiten und möglicherweise Lücken auf jedem dieser Faktoren herauszufinden und sich davon ausgehend, soweit nötig, in einem individuellen Veränderungsprojekt breiter aufzustellen.

Woran merkt ein Lehrer, Ihr Klient oder Patient, dass er unter Druck steht? (Woran merken Sie es, auf Ihre Person bezogen?) Es geht hier nicht um absolute Katastrophen und „Hochstress“, sondern um den Alltag, in dem die Zeit fast immer zu knapp ist, um die Aufgaben angemessen erledigen zu können, und die

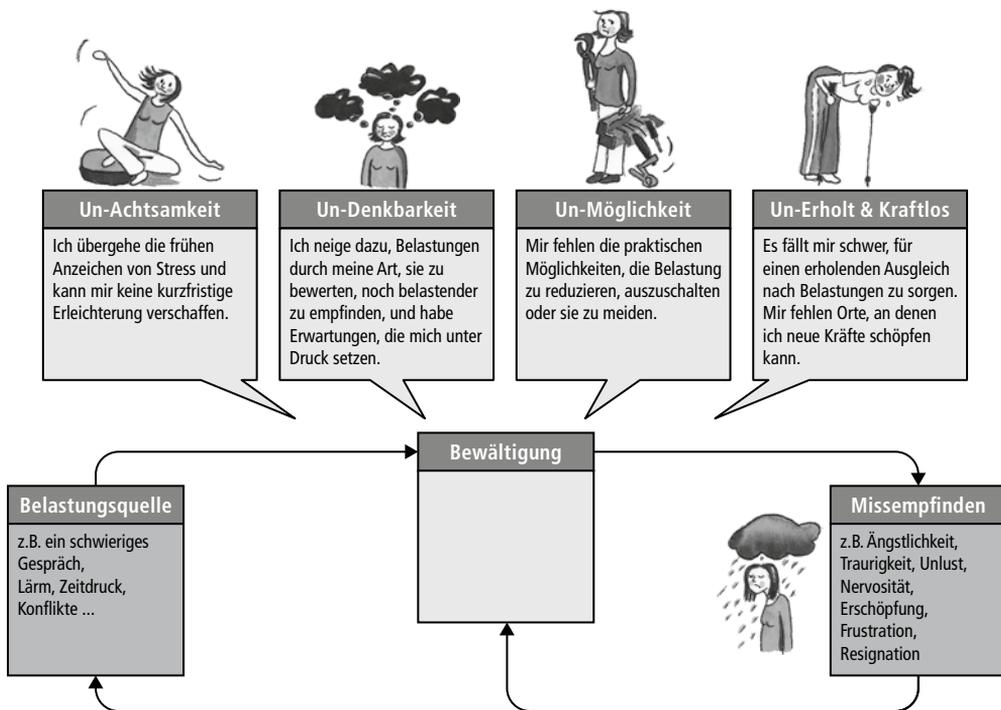


Abb. 12 Das „infernalische Quartett der Stressentstehung“. Anhand des Quartetts, das ausgehend von empirischen Daten gesundheitsgefährdende Muster von Lehrern aufzeigt, können die Einflussfaktoren auf das persönliche Anspannungsniveau thematisiert und Veränderungsmöglichkeiten abgeleitet werden.

Mit Menschen nicht gerade zart mit einem umgehen. „Solche Probleme hat doch jeder, daran muss man sich als Lehrer gewöhnen ...“, ist ein geläufiges Argument, das nicht über potenziell dahinter liegende Probleme hinwegtäuschen sollte. Wer nicht wahrnimmt, dass er unter Druck steht, hat sowieso keine Chance, effektiv etwas für seine Entspannung zu tun. Je nach Sozialisation und Persönlichkeit gibt es Menschen, denen es sehr schwerfällt, Stressbelastung als solche rechtzeitig und differenziert wahrzunehmen, sei es, weil die dazu nötigen Begriffe und Kategorien fehlen, sei es, weil entsprechende Aspekte vorzugsweise verdrängt werden („Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, „Als Lehrer muss man es einfach aushalten, wenn die Schüler einen beleidigen ...“).

Es gibt in der Gruppenarbeit verschiedene Methoden, um sich dem Phänomen individueller Stressreaktionen anzunähern: durch gelenkte Selbstreflexion und Aufmerksamkeitsübungen (individuelle Stressfolgen auf den Ebenen Körper, Gefühle, Verhalten oder Interaktionen), im Rahmen körpertherapeutischer Selbsterfahrung, Musik- und/oder Kunsttherapie. Alle diese Ansätze lassen sich (auch) dazu nutzen, den mehrdimensionalen individuellen Reaktionen nachzuspüren und dabei gleichzeitig, soweit nicht bereits vorhanden, die dazu erforderlichen Begriffe und Differenzierungen einzuführen.

Stressreaktionen können für ein Individuum ebenso charakteristisch sein wie Gesicht und Fingerabdruck. Diese kennenzulernen ist durchaus spannend – in Zeitlupe und mit dem imaginären Vergrößerungsglas, wie Sherlock Holmes, kann man konkrete Situationen durchgehen:

- Woran hat der Klient in einer bestimmten Situation zuerst gemerkt, dass es zu viel wurde?
- Woran hätte er es rückblickend schneller erkennen können?
- Welche Auswirkungen hat die Belastungskonstellation auf seinen Schlaf, seinen Magen etc.?

Womit man dann nach und nach – auch bei Menschen, denen Selbstwahrnehmung ansonsten eher schwerfällt – veritable Listen erstellen kann, mit denen sich später präventiv arbeiten lässt. Wer die Möglichkeit haben sollte: Mit Biofeedback, also der unmittelbaren Messung und Bildschirm-Projektion von Körpersignalen (Blutdruck, Herzrate, Muskelanspannung, Schweißproduktion etc.), lässt sich auch skeptischen Zeitgenossen schlagend-wissenschaftlich vor Augen führen, dass ihr Körper nicht selten ganz anders reagiert als er sollte und es spontan wahrgenommen wird.

Nein, verbieten kann man Stressreaktionen nicht. Sich zusammenreißen führt zu noch höherer Muskelanspannung, was sich leicht demonstrieren lässt, und Achtsamkeit ist noch lange nicht Stressbewältigung, aber eine wesentliche Voraussetzung dafür. Als therapeutisches Paradigma zielt „Achtsamkeit“ darüber hinaus auf eine grundsätzliche Akzeptanz von Gefühlen ab. Entsprechende perspektivisch sinnvolle Aspekte werden im Rahmen des AGIL-Programms angesprochen, können im gegebenen Kontext jedoch nicht weiter vertieft werden.