

2

Stressmodelle

Lehrer sind unzweifelhaft der tragende Teil des deutschen Bildungssystems und über deren Rolle wird in Deutschlands Öffentlichkeit, vor allem seit der PISA-Studien, allerorten diskutiert. Aus berufenem und durchaus auch unberufenem Munde, denn alle meinen mitreden zu können. Schließlich waren alle mal Teil des Systems. Hatten als Schüler mit Lehrern zu tun und wurden oder werden auch als Eltern wieder mit ihnen konfrontiert. Da ist von resignierten, festgefahrenen und sogar faulen Lehrern die Rede, die eigentlich nur deshalb auf den Beamtenstatus schielen, um so schnell wie möglich in den – immer öfter vorzeitigen – Ruhestand zu gehen. Um nur ein Beispiel für den schleichenden Imageverlust des Lehrerberufes zu nennen.

Ganz genau an der Stelle bemerkt man schon, wie das komplexe Thema eines umfassenden Bildungssystems vielerorts auf einen einzigen Blickwinkel reduziert wird: den

auf die Lehrenden. Obwohl sie zwar gleichzeitig tragende Säule sind, aber doch nur einen Teil des sogenannten Systems ausmachen. Ja, dieses System in seinem theoretischen Konstrukt nicht einmal unmittelbar verändern können. Mittelbar beeinflussen, gewiss. Und das tagtäglich an aller-vorderster Stelle – ich vermeide bewusst das Wort Front – gleichwohl der Frontalunterricht ja immer noch der deutschen Norm entspricht und der Spielraum für Erneuerung deshalb empfindlich klein ist.

Doch soll es in diesem Buch nicht um Kritik an Ihrem Berufszweig oder gar an Ihnen als Lehrer gehen, sondern mir dient der Deutschen liebste Kritikthema nach den Politikern lediglich als Einstiegsbeispiel für Ihren Stress-level. Der nicht erst in der Klasse beginnt und dort auch ganz sicher nicht endet.

Sie als Lehrer stehen ständig im Fokus: bei Ihren Schülern, Eltern, den Vorgesetzten und der sogenannten Öffentlichkeit. In diesen Schnittstellen nicht zu verharren, sich den eigenen Enthusiasmus nicht nehmen zu lassen und jeden Tag weiterhin motiviert Ihrer Passion nachzugehen, ist – leichter gesagt als getan.

Denn sehen wir uns die Bedingungen Ihres Arbeitsplatzes, die Schulen, mal an, so geben diese ein oft wirklich schwieriges Bild ab: große Klassen und mangelnde Disziplin nicht nur verhaltensauffälliger Schüler, schon das sind bereits stresserzeugende Arbeitsbedingungen. Wenn dann auch noch der Ruf dazukommt, einem „gut bezahlten Halbtagsjob mit vielen Ferien“ nachzugehen, dann mag das schon alleine in eine frühzeitige Resignation münden. Allerdings wohl nur, wenn die Berufswahlmotivation eine falsche war. Denn wollten Sie der Gesellschaft beweisen,

dass Sie ein unreflektiertes fleißiges Rädchen im Getriebe sind? Oder waren es nicht ganz bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, Erwartungen und Werthaltungen, die Sie zum Lehramtsstudium gebracht haben. Ja, es mag wie in jedem anderen Berufszweig auch unter Lehrern jene geben, die mit anderen oder gar falschen Erwartungen ihre Berufswahl getroffen haben. Doch kann diesen Betroffenen kein Anti-Stress-Trainer der Welt helfen, sondern dabei ginge es dann um die Prüfung eines kompletten Perspektivwechsels. Wenn Sie das in sich spüren, so kann ich Sie an dieser Stelle nur ermuntern dies zu tun. Denn, wer die falschen Weichen für sein Leben gestellt hat, für den ist es nie zu spät, die Richtung zu ändern! Oder sollte ich sagen, nie zu früh? Eine Antwort darauf kann dieses Buch nicht leisten und doch wird die Frage, ob die empfundene berufliche Belastung bei Lehrern hauptsächlich Resultat von Bedingungen am Arbeitsplatz ist, oder ob personale Voraussetzungen wie Motivation, Einstellungen, Persönlichkeitseigenschaften oder Selbstkonzept eine Rolle spielen, durchaus zum Tragen kommen. Nein, das Buch tragen, weil sich die Antwort wie ein roter Faden hindurchzieht: die eigenen Potenziale zur Stressbewältigung zu entdecken!

Sie erleben ihn, den Stress, die Theoretiker spezifizieren ihn: Zum Lehrerstress gibt es unterschiedliche Modelle. Nach Kyriacou und Sutcliffe (1978) ist Stress vor allem das Erleben von negativen Emotionen – wie Ärger, Unlust oder Spannung. Sie stellen das subjektive Empfinden des Lehrers stark in den Vordergrund. Dieses kann sogar mit schädlichen physiologischen und biochemischen Veränderungen einhergehen. Die entsprechenden Emotionen resultieren aus speziellen Aspekten seiner Tätigkeit und

entstehen in der subjektiven Wahrnehmung, die von seiner persönlichen Konstitution oder einer Tangierung seines Selbstwertgefühls beeinflusst wird. Hinzu kommen potenzielle allgemeine Stressoren, wie der Geräuschpegel in der Klasse. Diese werden zu aktuellen und als bedrohlich wahrgenommenen Stressoren, wenn sie die Gesundheit beeinträchtigen. Ist deren Bewältigung nicht erfolgreich, entsteht Lehrerstress, der bei dauerhaften Belastungen zu chronischen psychischen oder physiologischen Symptomen führen kann.

Rudow (1995) („Rahmenmodell der Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf“) versteht unter Stress im Lehrerberuf einen objektiv verifizierbaren Prozess, der im Tätigkeitskontext durch eine Transaktion von Person und Umwelt entsteht und infolge von wiederholten misslungenen Bewältigungsversuchen zu chronischen Stressfolgen führen kann. Das Spezielle an der Lehrertätigkeit ist, dass sie vorwiegend psychisch und zwar kognitiv und emotional belastend ist. In seinem Belastungsmodell wird der Handlungscharakter der Lehre deshalb besonders hervorgehoben. Lehrer stehen in einem steten Spannungsfeld zwischen objektiven Arbeitsanforderungen und den Handlungsvoraussetzungen als Individuum. Kommt es dabei zu einer Konfrontation, nehmen die Anforderungen bestimmter Intensität den Charakter von Belastungen an, und bleibt die Bewältigung auf Dauer ineffizient, hält die Stressreaktion an. Die Folge: chronischer Stress, der psychophysische Komponenten entfaltet.

Ich denke, dass beide Modelle den Weg aufzeigen, der zur effektivsten Stressprävention und -intervention führt, denn egal, ob ein Lehrer als Person oder in seiner

Funktion die Belastungen definiert: Wenn Sie nicht in die Politik gehen und auf Systemebene etwas für alle Lehrer verändern wollen, ist es letztlich am naheliegendsten, logischsten, für Sie nachhaltigsten und vor allem effizientesten, unmittelbar bei sich selbst nach einer Lösung zu suchen. Und das werden wir gemeinsam vorrangig in Kap. 4 tun.

Literatur

- Kyriacou C, Sutcliffe J (1978) A model of teacher stress. *Educational Studies* 4:1–6
- Rudow B (1995) Die Arbeit des Lehrers. Zur Psychologie der Lehrertätigkeit, Lehrerbelastung und Lehrerergesundheit. Huber, Bern

Der Anti-Stress-Trainer für Lehrer

Es geht uns alle an

Klief, S.S.

2017, XIII, 116 S. 12 Abb., 6 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-658-15954-2