



**Mehr Gerechtigkeit wa(a)gen.**  
Damit Lehrer nicht sitzen bleiben.

**Stressgemeinschaft Schule**

*Die Schule ist ein Arbeitsplatz. Lehrende und Lernende interagieren, um den hohen Anforderungen des schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrages gerecht zu werden. Sie erleben dabei neben Bestätigung und Erfolg auch vielfach Zurückweisungen, Misserfolge und Frustrationen.*

*Damit ist eine besondere emotional- und stressbelastete Ansteckungsgefahr verbunden. Diese bedroht die Qualität der Lehr-Lern- und Interaktionsprozesse. Gleichzeitig bedeutet sie ein Training für Strategien – seien sie hilfreich oder selbst- und fremdschädigend – zur Bewältigung zukünftiger Herausforderungen. Die Schule ist somit auch ein Haus für unerwünschte Lern- und Entwicklungsprozesse – auf beiden Seiten! Lehrkräfte brauchen eine besondere Meisterschaft in der Emotions- und Stressregulation, um (1.) den Wirkungsgrad der Bildungs- und Interaktionsprozesse zu sichern und (2.) um sich und ihre Interaktionspartner, zu denen auch die Schülerinnen und Schüler gehören, in ihren „Lebenskompetenzen“ (WHO) zu fördern.*

*Die Autoren fordern, dass in der Schule personale und soziale Kompetenzen neben den fachbezogenen Fähigkeiten ernster genommen werden, weil sie für die Zukunftssicherung im beruflichen wie privaten Bereich dringend notwendig sind.*



## Stressgemeinschaft Schule!?



Lehrende und Lernende machen parallel dazu aber als Zwangsgemeinschaft auch vielfältige negative Erfahrungen, bei denen gute Absichten missverstanden, Wünsche und Bedürfnisse abgewiesen werden, Bemühungen erfolglos bleiben, Appelle missachtet, Beziehungen zurückgewiesen oder gefährdet werden. Da prallen Meinungen und Interessen aufeinander, es werden Werte und Überzeugungen in Frage gestellt, Grenzen überschritten bis hin zur Bedrohung der eigenen Würde. Dies geschieht oft genug verdeckt, meist unbeabsichtigt, aber dennoch spürbar. Statt wertschätzender Unterstützung erfahren sie abwertende Kritik und Rivalität, statt Hoffnung und Selbstvertrauen empfinden sie Angst, Wut und Hilflosigkeitsgefühle – mit nachhaltigen Wirkungen für ihre Lebensqualität. Hinzu kommen Risikofaktoren aus dem Regelwerk von Schule, z. B. Benotungen, und der Arbeitssituation, z. B. Lärm und Hektik. Solche Erfahrungen werden auch vor der Schule erwartet und nach der Schule erinnert, was die Dauer der Stresseinwirkung noch erhöht.

### ■ Die Schule als Arbeitsplatz mit negativ-emotionaler Ansteckungsgefahr

Alle Interaktionen, seien sie positiv oder negativ, sind mit mehr oder weniger starken Emotionen verbunden – nicht selten auch gleichzeitig widersprüchlich, wobei die negativen Emotionen sich vielfach in den Vordergrund drängen und als Belastung empfunden werden, die Energie kosten. So besteht das Risiko, dass Lehrpersonen wie Schülerinnen und Schüler über 190 Schultage à 7 Stunden pro Jahr mehr oder weniger ungünstige Bewältigungsstrategien trainieren, um die negativen Erfahrungen zu verarbeiten. Dies ist ein guter Nährboden für eine wechselseitige emotionale „Ansteckungsgefahr“, die langfristig in alle Lebensbereiche ausstrahlt.

**D**er schulische Alltag besteht für Schülerinnen und Schüler wie für Lehrkräfte zum großen Teil aus Interaktionen mit mehr oder weniger vielen Beobachtern. Alle befinden sich ständig in komplexen sozialen Situationen, in denen sie Anerkennung und Erfolg erleben, Kontakt und Kooperation finden, positive Emotionen empfangen, Wertschätzung und Bestätigung erfahren – und die dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit zu stärken.



Gefährdet sind vor allem die Qualität von Leistungen und Interaktionen, die Arbeitszufriedenheit sowie letztlich die psychische Gesundheit – und zwar bei beiden Gruppen, Lehrpersonen und Schülerinnen und Schülern. Die etwaigen Folgen sind kurzfristig in Beeinträchtigungen der schulischen Lehr- und Lernprozesse sowie in Störungen im Miteinander innerhalb und zwischen den Gruppen beobachtbar. Schwerwiegender noch sind dauerhafte Schäden für die Zukunftsfähigkeit der Beteiligten.

Wir sprechen hier mit Bedacht fortwährend von Lehrern und Schülern. Wir halten die Zeit für gekommen, dass sich Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler als Schicksalsgemeinschaft verstehen, die nur kooperativ die hohen Erwartungen des Bildungs- und Erziehungsauftrages (Schulgesetz § 2) bewältigen können und wechselseitig Verantwortung für den Erhalt und die Förderung von Leistungsfähigkeit, Arbeitszufriedenheit und psychischer Gesundheit tragen.

Dazu müssen beide Gruppen ein breites Spektrum fachbezogener, sozialer und personaler Kompetenzen erwerben, einsetzen und ständig weiterentwickeln, wenn es nicht zur Erschöpfung kommen soll. Darüber hinaus bedarf es emotionaler Ressourcen, die regelmäßig regeneriert werden müssen, und sozialer Unterstützung, denn man schafft das nur allein, aber ganz allein schafft man es nicht. Für Lehrerinnen und Lehrer kommt gemäß ihrem Berufsauftrag erschwerend hinzu, diese Kompetenzen den Schülerinnen und Schülern unterrichtlich und durch ihr Verhalten zu vermitteln.

### ■ **Kooperative Entwicklung von Lebenskompetenzen als Bildungsauftrag der Schule**

„Lebenskompetenzen sind diejenigen Fähigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeiten zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken. Nach der Weltgesundheitsorga-

nisation (WHO) ist in unserem Kulturkreis lebenskompetent, wer sich selbst kennt und mag, empathisch ist, kritisch und kreativ denkt, kommunizieren und Beziehungen führen kann, durchdachte Entscheidungen trifft, erfolgreich Probleme löst sowie Gefühle und Stress bewältigen kann“ (vgl. <http://life-coaching-club.com/lebenskompetenzen>). Wir sprechen hier auch von sozialen und personalen Kompetenzen. Die Nähe zum Bildungs- und Erziehungsauftrag ist eklatant. Daraus kann man Konsequenzen für die schulische Arbeit ableiten.

### **Selbst- und Mitverantwortung jedes Einzelnen**

Jeder Einzelne muss bestrebt sein, Wissen und Fähigkeiten zu erwerben und anzuwenden sowie Ressourcen zu entwickeln und aktuell zu halten, die ihm eine Leistungs- und gesundheitsfreundliche Selbststeuerung seines KÖNNENS und WOLLENS ermöglichen (Heyse 2010, 2011, 2016). Gleichzeitig muss sich ein jeder bemühen, sein interaktionales Verhalten gesundheits- und sozialverträglich für andere zu gestalten und sie in Bezug auf ihre Arbeits- und Leistungsqualität, Zufriedenheit und Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern.

Das bedeutet u. U. einen Perspektivenwechsel oder eine Haltungsänderung: das Bekenntnis zur Selbst- und Mitverantwortung jedes Mitgliedes der Schulgemeinschaft, wozu im erweiterten Sinn auch die Eltern der Schülerinnen und Schüler zählen. Nur so lassen sich wie oben erwähnt Beeinträchtigungen der schulischen Lehr- und Lernprozesse sowie Störungen im Miteinander eingrenzen und die Zukunftsfähigkeit der Beteiligten sichern.

### **Kooperative Analyse**

Jeder muss sich sensibilisieren für kritische Stressoren und Bewältigungsmuster bei sich selbst, den Mitgliedern seiner Gruppe und bei den Mitgliedern der anderen Gruppe. Es gilt die kommunikative Grundregel: Gefühle und Störungen haben Vorrang (R. Cohn 1975, Schulz von Thun 2014). Das bedeutet möglicherweise eine Änderung der Prioritäten – auch wenn schulischer Alltag keine Selbsterfahrungsveranstaltung ist. Neben Handlungszielen müssen unerwünschte Handlungsfolgen, Gründe für Ge- und Misslingen lösungsorientiert diskutiert werden (Evaluation, Beschwerdemanagement, Heyse 2016). Ihre Klärung braucht Zeit! Personale und soziale Lernfortschritte müssen genau so wichtig werden wie fachbezogene (siehe Bildungs- und Erziehungsauftrag).

### **Kooperative Bewältigung von Stress und Belastungen**

Jeder erlebt interaktionale und leistungsbezogene Stressoren und Bedrohungen; das ist unvermeidbar. Trotz guter Bewältigungsstrategien lassen sie sich oftmals nur gemeinsam nachhaltig meistern. Auch insofern sollten sich Lehrkräfte wie Schüler als Schicksalsgemeinschaft verstehen und erleben und – soweit altersmäßig möglich – gegenseitig Verantwortung übernehmen.



### Unterrichtliche Konsequenzen

Die Förderung personaler und sozialer Kompetenzen verlangt nach Unterrichtsformaten, die selbstgesteuertes und kooperatives Lernen ermöglichen und explizites Feedback vorsehen, z. B. in Form von Prozessbeobachtern oder Blitzlicht.

## ■ Training von Lebenskompetenzen für Lehrende und Lernende

Konzentrieren wir uns abschließend auf praxistaugliche Maßnahmen zum Training der Gefühls- und Stressregulationskompetenz für Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler. Besonderen Anforderungen sehen sich Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler in Bezug auf ihre emotionale Stabilität gegenüber. Interaktionen sind wie erwähnt immer auch mit Emotionen verbunden. Es ist nicht immer leicht, angesichts der asymmetrischen Beziehungskonstellation zwischen Lehrkräften und Schülern aufkommende negative Gefühle wie Wut, Ärger, auch Angst, Enttäuschung u. a. zu beherrschen oder positive Gefühle vorzutäuschen, obwohl man eigentlich mit der „Faust auf den Tisch“ schlagen möchte. Das birgt gleichzeitig ein gewisses Stresspotenzial, was die emotionale Verstörung noch verschärft.

Gefühle entwickeln sich nicht nur Personen gegenüber; auch Sachverhalte wie z. B. die Unpünktlichkeit der Bahn, die anscheinend unausgewogene Vertretungsregelung an der Schule, das Medienverhalten von Kindern und Jugendlichen, Benotungsregeln u. v. m. gehen nicht an allen Menschen emotionslos und stressfrei vorbei.

Das Problem ist, dass sich Gefühle nicht willentlich steuern lassen. Sie sind abhängig von unserer Wahrnehmung und Interpretation der jeweiligen Situation, Begegnung, Auseinandersetzung etc. Solange man sich z. B. von einem Schüler angegriffen wähnt, wird man kaum positive Gefühle ihm gegenüber verspüren können; das gilt auch umgekehrt.

Wer etwas an seinem emotionalen Haushalt verändern will, muss sich als Erstes seiner spezifischen, subjektiven Wirklichkeit und Weltsicht bewusst werden. Dazu gehören z. B. seine Wünsche und Erwartungen in Bezug auf das Verhalten, die Beziehung, Leistungsfähigkeit und Hilfsbereitschaft etc. anderer Personen ihm gegenüber. Da gilt es für den Fall der Enttäuschung oder des Konfliktes, emotionale Stärke zu entwickeln und Strategien zu erlernen, um mit entstehenden inneren Turbulenzen sachdienlich, sozialverträglich und für sich selbst gesundheitsfreundlich umzugehen. Nicht-gelungene Emotionsarbeit und selbstschädigende Versuche, Stress und Belastungen zu bewältigen, beeinträchtigen nicht nur das soziale Miteinander, sie stellen auch eine erhebliche Gefährdung der eigenen Lebensqualität und psychischen Gesundheit dar (Heyse 2016, Eckert & Tarnowski 2017).

Fundamental dafür ist ein Perspektivenwechsel. Er ist der Schlüssel, um eine interaktionale Situation, eine Leistungsherausforderung oder ein Sachproblem distanziert, quasi mit wissenschaftlichem Blick, betrachten zu können. Dann wird es – nicht automatisch, aber leichter – möglich, andere, alternative Sichtweisen und Standpunkte einzunehmen und die Erstbewertung und Erstreaktion zu überdenken. Das indianische Bonmot, dass man einen anderen erst beurteilen sollte, wenn man 10 Meilen in seinen Mokassins gelaufen ist, meint genau dies; oder mit Tucholsky: Alles ist richtig, auch das Gegenteil.

Um eine derart abgeklärte Betrachtungs- und Reaktionsweise zu erreichen, sind mehrere Entwicklungsstufen zu erklimmen (vgl. Berking 2010, Heyse 2016).

### Drei Stufen zur emotionalen Stabilität

Stufe 1 ist das Bemühen, die spontan aufkommende Erregung zu kontrollieren, zu deeskalieren. Hilfreich dafür ist, wenn man eingeübt hat, bei bedrohlichen Ereignissen reflexartig Atmung und Muskulatur zu entspannen, denn unser Warnsystem im Gehirn, die Amygdala, stellt ebenso reflexhaft den Körper auf Alarmstufe und aktiviert den Nervus Sympathikus. Das erschwert eine besonnene Reaktion.

Danach hat man auf Stufe 2 hoffentlich die notwendige Ruhe, die Situation distanziert, quasi als Unbeteiligter, zu betrachten, ohne sie direkt zu bewerten und zu etikettieren: „Was passiert hier gerade – und was passiert hier gerade mit mir?“ Sich des „Erstgefühls“ bewusst zu werden (z. B. „Ich habe Angst“), ist Voraussetzung dafür, den Perspektivenwechsel einzuleiten. Angst, Empörung, Verzweiflung haben bei allem negativen Charakter auch eine positive Bedeutung: Sie warnen uns vor „Revierverletzung“, vor Bedrohung unseres Selbstverständnisses, unserer Würde. Die Besinnung auf den eigentlichen Zweck des Gefühls kann verhindern, sich in einer Negativspirale zu verlieren, und stattdessen den Blick für Alternativen öffnen.

Vielfach geht es auch darum zu bedenken, inwiefern das eigene Verhalten und Denken eine aktive Rolle spielen, z. B. Wünsche, Einstellungen, Erwartungen oder Befürchtungen, dass man gegen sein jeweiliges Leitbild oder seine inneren Antreiber verstoßen könnte.





Das erleichtert es, sich in das Gegenüber hineinzuversetzen, dessen Emotionen wahrzunehmen und sie aus dessen Perspektive zu verstehen (Empathie, Perspektivenwechsel) und sie in einen erklärenden Zusammenhang zu stellen (Kohärenz, Reframing).

Dann ist der Weg frei, auf Stufe 3 nach sachdienlichen Lösungen zu suchen, die gleichzeitig die Würde der Beteiligten wahren und künftiges Zusammenleben ermöglichen.

Das kann beginnen mit einer abweigelnden humorvollen Bemerkung.

In anderen Fällen mag eine ruhige, aber dezidierte Grenzsetzung angebracht sein, die

aber ihrerseits nicht verletzt und Anlass für die nächste Eskalationsrunde bietet, jedoch Stärke, Widerstandsfähigkeit zeigt. Meist geht es um eine deeskalierende Kommunikation mit sachbezogenen Regulierungen des eigentlichen Problems. Dazu zählen z. B. Ich-Botschaften und aktives, „vier-ohriges“ Zuhören (Schulz von Thun)

sowie metakommunikative Klärung von Interpretationen, Vorannahmen, Missverständnissen, Zwischentönen, semantischen Differenzen usw.

In jedem Fall sollte man voreilige und einseitige Schuldzuschreibungen vermeiden und den Problembesitz bzw. die Lösungsverantwortung klären.

All dies schützt nicht immer davor, soziale Unterstützung in Form von „zweiter Meinung“ oder Moderation suchen zu müssen, vor allem bei verfahrenen interaktionalen Konflikten.

### Ein Vorschlag

Führen Sie sich heute Abend eine kritische Situation von gestern vor Augen. Versuchen Sie im Nachhinein mit diesen 3 Stufen den Sachverhalt und die Emotionen und Reaktionen der Beteiligten zu rekonstruieren und nach Alternativen zu suchen.

Dipl. Psychologe Helmut Heyse  
he-heyse@t-online.de

Prof. Dr. em. Bernhard Sieland  
sieland@leuphana.de

*Hinweis: Zu diesem Beitrag finden Sie unter <http://www.lehrergesundheit.eu/publikationen.php> Heyse, Sieland (2016/2017) Stressgemeinschaft Schule – Entwicklungsgemeinschaft Schule Texte und Arbeitshilfen für Lehrkräfte in Rheinland-Pfalz.*

## In Sachen Stress: Es tut sich was ...

**Projekt  
Gesund Lehren**

*Leuchten statt Ausbrennen*

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass die Berufsgruppe der Lehrerinnen und Lehrer häufig an Burnout erkranken. Deshalb wurden Mittel entwickelt, die das verhindern sollen. Eine Möglichkeit ist die Steigerung der psychischen und physischen Widerstandskraft.

Dazu werden im nächsten Jahr mit Unterstützung des VBE, der Universität Landau und der Hochschule Ludwigshafen Trainings angeboten, die auf Erkenntnissen der Positiven Psychologie basieren. Sie profitieren von kurzen und effektiven Übungen durch welche Sie den Belastungen ihres Berufsalltags besser begegnen können.

Bei Interesse können Sie sich bereits jetzt unverbindlich anmelden. Weitere Infos folgen Anfang 2017 per Email.

[gouase@uni-landau.de](mailto:gouase@uni-landau.de)

apl.- Prof. Dr. Ottmar Braun      M.Sc. Natalie Gouasé (Projektleitung)      Prof. Dr. Gerhard Raab