

Ganzheitliche Stressprävention

Theorie-Praxis-Module für die Lehrerbildung

- Handout mit ausgewählten Texten und Übungen-

Dr. Julia Košinár
Universität Bremen
jkosinar@uni-bremen.de
www.koerperkompetenzen.de

Inhalt:

1. Theoretisch-empirischer Hintergrund	2
2. Inhalte und Kompetenzbereiche	2
3. Modularisierter Aufbau	4
4. Körperbasierte Selbstregulation: Kernstück der Stresskompetenz	5
5. Zwei ausgewählte Schreibreflexionsübungen	6
6. Empirische Ergebnisse	7
Qualitative Auswertung: Fall- und Erfahrungsberichte	7
Statistische Auswertung	8
Informationen über die Seminarleiterin:	10

1. Theoretisch-empirischer Hintergrund

Belastungserleben und Möglichkeiten der Stressbewältigung im Lehrberuf sind in den letzten Jahren aus der Diskussion der erziehungswissenschaftlichen Fachwelt und unter den Lehrkräften nicht mehr fort zu denken. In den letzten drei Jahren sind alleine eine Hand voll Neuerscheinungen oder Wiederauflagen fundierter Trainingsangebote erschienen (Schaarschmidt / Kieschke 2007, Rotland 2007, Kretschmann 2006). Diese zielen bis auf wenige Ausnahmen auf bereits ausgebildete Lehrkräfte und deren alltägliches Berufsfeld. Die Ausbildung selbst, v. a. die erste Phase, wird dabei fast nicht berücksichtigt.

Das ist umso problematischer, da in den letzten Jahren bekannt wurde, dass ein hoher Prozentsatz der Lehramtsstudierenden alarmierende risikobesetzte Verhaltensweisen und Einstellungen mit sich bringt (Schaarschmidt / Kieschke 2007, 140ff.) und eine gute Studienberatung, bzw. Self-assessment-Angebote dringend erforderlich geworden sind.

So zeigte sich z.B., dass bei den von Schaarschmidt (o.J., 12) befragten Lehrkräften diejenigen, die den zwei Risikomustern zuzuordnen waren, über eine mangelnde Ausbildung in berufsrelevanten Bereichen (z.B. sozial-kommunikative Kompetenzen) klagten. Sie fühlten sich aufgrund dessen generell ihren beruflichen Herausforderungen nicht mehr gewachsen und hatten ein defizitäres Kompetenzgefühl. Wie muss demnach eine Ausbildung aussehen, um diese Defizite, die in den Berufsjahren zum Verhängnis werden und nur noch schwer aufgefangen werden, zu verhindern? Findet man in den aktuellen Bildungsstandards für die Ausbildung bereits ausreichende Hinweise auf die Notwendigkeit des Erwerbs von Stresskompetenzen? Müsste der Schwerpunkt noch einmal anders gesetzt werden? Was kann in diesem Kontext ein einmalig stattfindendes Stresspräventionstraining ausrichten?

Das Buch „Ganzheitliche Stressprävention“ (Košinár, in Arbeit) befasst sich mit diesen Fragen und stellt dabei das von der Autorin entwickelte Training in den Mittelpunkt von dem aus die weiteren Fragen diskutiert werden. Die Theorie-Praxis-Module wurden für Lehramtsstudierende entwickelt und orientieren sich speziell an ihren Bedürfnissen während des Studiums und den Notwendigkeiten für ihren späteren Beruf.

2. Inhalte und Kompetenzbereiche

Basierend auf den Standards für die Lehrerbildung (u.a. KMK 2004) und den Anforderungen (Herlt / Schaarschmidt 2007) und Belastungsfaktoren des Lehrberufs (Rudow 2002) werden die für Stressbewältigung relevanten Kompetenzbereiche definiert, die bereits in der universitären Ausbildung reflexiv und praktisch bearbeitet und erlernt werden können.

Das Konzept „Ganzheitliche Stressprävention“ bedient einen Großteil der in der Ausbildung zu erlernenden überfachlichen Kompetenzen, die unmittelbar zur Selbststärkung durch Entwicklung eines professionelleren Umgangs mit den beruflichen Herausforderungen dienen. Die einzelnen Module, in die das Training unterteilt ist, bieten eine Grundlage zur Entwicklung der wesentlichen überfachlichen Kompetenzbereiche und ausreichende Strategien zur Stressprävention an.

Abb 1: Inhalte des Ausbildungsprogramms „Ganzheitliche Stressprävention“

1. Reflexionskompetenzen: Selbst- und Fremdeinschätzung in Bezug auf Umgang mit Stress / Stressbiographie; berufliches Selbstbild; Selbstwertgefühl	2. Selbstregulations- und Selbststärkungskompetenzen auf körperbasierter und mentaler Ebene
3. Selbstkompetenz in Bezug auf Arbeitsorganisation / Zeitmanagement und gesundheitsförderliches Verhalten	4. Sozial-kommunikative Kompetenzen: Kommunikations- und Interaktionsfähigkeit; Konfliktbereitschaft, Störungsprävention, Körperkompetenzen (Körpersprache)

Das Ganzheitliche Stresspräventionstraining beschränkt sich auf überfachliche personale Kompetenzen. Diese sind sowohl für Unterrichtsverläufe und die Lehrer-Schüler-Beziehung als auch für außerunterrichtliche Tätigkeiten und Anforderungen relevant: in der Teamarbeit und Beziehungsgestaltung mit den KollegInnen, im Umgang mit Schulentwicklungsprozessen, in Beratungssituationen mit Eltern oder SchülerInnen etc. Weitere überfachliche Kompetenzen, die jedoch direkt auf die Gestaltung und Durchführung von Unterricht bezogen sind, kann man unter Methoden- und Klassenführungskompetenzen subsumieren. Diese sind nicht Bestandteil des Seminars, da sie weniger im personalen als vielmehr im handlungsorientiert-methodischen Bereich liegen. Diese in ihrer Gesamtheit zu thematisieren würde weit mehr Zeit erfordern als im Umfang eines Seminars zu leisten ist. Zudem sind sie an vielen Universitäten bereits Bestandteil verschiedener Module der Lehrerbildung, entweder in den Fachdidaktiken oder im Professionalisierungsbereich. Quer zu den überfachlichen Kompetenzen liegt ein weiterer Faktor, der wesentliche Auswirkungen auf die Befindlichkeit und Stressresistenz im Lehrerberuf hat und in letzter Zeit immer öfter Beachtung findet: das Berufsethos.

Abb. 2: Überfachliche Qualität: Berufsethos und -einstellung

8. Berufsethos: innere Haltung und Einstellung, Berufs- und Menschenbild
--

Hier handelt es sich nicht um eine Kompetenz an sich, sondern um die innere Einstellung, die in der Ausbildungsphase schon als relativ stabile Größe existiert. Im Fragebogen „Fit für den Lehrberuf“ (Herlt/ Schaarschmidt 2007) findet man etliche Selbsteinschätzungsfragen, die sich dem Berufsethos zuordnen lassen und Voraussetzung für die Lehrereignung darstellen. Im Training „Ganzheitliche Stressprävention“ werden die dazugehörigen Aspekte in bestimmten Übungen begleitend behandelt (z.B. im Rahmen mentaler Strategien oder bei Rollenspielen zu Störungen oder Beratungssituationen). Explizit behandelt wird das (berufliche) Selbstbild in Modul 2.

3. Modularisierter Aufbau

	<i>Inhalte</i>	<i>Zeitungsumfang</i>
Modul 1	<p>Stressprävention und -bewältigung: Grundlagen und Zusammenhänge: Theoretische Grundlagen: was ist Stress? Individuelle Bewertung von Stress und Copingmodelle (Lazarus u.a.) – die Bedeutung lehrberufsbezogener Basiskompetenzen Selbstdiagnostik durch Reflexionsübungen und /oder Kompetenzraster Forschungsbefunde zur Lehrerbelastung: u.a. Vorstellung der Potsdamer Lehrerstudie, Auswirkungen von Stress auf Unterricht und berufliche Beziehungen Umgang mit Stress und Stressbiographie – Schreibreflexionen und Austausch</p>	Ca. 3 Std.
Modul 2	<p>Selbstwertgefühl als Grundlage für Stressresistenz und Gesundheit Berufliche Selbstbilder und Fremdbilder praktische Übungen und Schreibreflexionen Was versteht man unter Selbstwertgefühl? Theorien und Forschungsbefunde Verwandte Konzepte: Selbstwirksamkeit und Salutogenese: Veränderbarkeit von Selbstwertgefühl Warum ist Selbstwertgefühl für LehrerInnen wichtig?</p>	Ca. 2 Std.
Modul 3	<p>Bewältigungsstrategien: Fähigkeiten zum adäquaten Umgang mit Anforderungen</p> <ul style="list-style-type: none"> A) Körperbasierte Selbstregulation: Selbststärkung des Selbstwertgefühls – praktische Körperübung und Theorie / Empirische Befunde B) Mentale Strategien: Gedankenparcours (Visionen und Ziele, Hindernisse und Widerstände, Optimismus, Perspektivenwechsel, Entschlüsse) – Austausch, Schreibreflexionen C) Körperlich-gesundheitliche Strategien (Progressive Muskelentspannung, Atem-Stimmtraining, Spannung - Entspannung) – Übungen und Austausch D) Selbstorganisation: Zeitmanagement und Arbeitsorganisation – Übungen, Schreibreflexionen, Austausch E) Interpersonelle Ressourcen – Austausch und Forschungsbefunde F) Kommunikations- und Interaktionsstrategien: Beratungssituationen, Störungsprävention, Unterrichtseinstiege - Rollenspiele 	Je nach Gruppengröße 11 – 13 Std. ca. 1,5 Std. ca. 1,5 Std. ca. 1,5 Std. ca. 2,0 Std. ca. 0,5 Std. ca. 4-6 Std.
Modul 4	<p>Anwendung im Alltag: Konzepte und Strategien in der Überprüfung Selbstbeobachtung und schriftliche Reflexion der Erfahrungen Selbstüberprüfung durch erneutes Ausfüllen von Fragebogen / Kompetenzraster</p>	Wird mit 3 Std. angerechnet

Schwerpunkte (teilweise im Gegensatz zu anderen Trainings)

=> die Rolle des Körpers wird stark fokussiert

=> Selbstwertgefühl bildet die Grundlage zur Stressbewältigung

=> Themenbereiche werden theoretisch und praktisch behandelt

4. Körperbasierte Selbstregulation: Kernstück der Stresskompetenz

Körperbasierte Selbstregulation ist eine Methode, die in erster Linie auf der Einnahme einer aufgerichteten (expandierten) Körperhaltung basiert. Forschungen zum Zusammenhang von Körperhaltung und Emotionen haben schon seit den 1970er Jahren herausgestellt, dass sich eine aufgerichtete Körperhaltung auf Emotionen wie Stolz, Offenheit, Freude, Selbstbewusstsein und Optimismus auswirkt und eine gebeugte Haltung mit Traurigkeit, Verschlussenheit korreliert (Riskind 1974, 1985; Stepper 1992, Döring-Seipel 1996, Kosinar 2004).

Diese Ergebnisse gaben Anlass, eine Studie durchzuführen, bei der die Kontext- und Individualbedingungen für den effektiven Einsatz von Körper-Feedback überprüft wurden (Košinár 2007). Heraus kamen unerwartete Erkenntnisse, die verdeutlichten, wie einfach und zugänglich die Methode ist, dass es verschiedene Anwendungsweisen gibt, die gleichermaßen wirkungsvoll sind und daher unter dem Begriff Körperbasierte Selbstregulation subsumiert werden. Zudem zeigte sich, dass diese nicht einfach eine weitere Strategie zu Stressbewältigung darstellt. Vielmehr hilft sie mentale, Reflexions-, Kommunikations- und Interaktionsstrategien auszubilden und unterstützt die Selbstorganisationsfähigkeit.

Körperbasierte Selbstregulation ist das Kernstück des Trainings, da durch die Verstärkung des Selbstwertgefühls die weiteren Bewältigungsstrategien wesentlich effektiver ausgeübt werden können. Zudem hat sich herausgestellt, dass alle Fähigkeitsbereiche, die im Trainingsprogramm ausgebildet werden, auf der Ebene der Selbstwahrnehmung ihren Ursprung haben, ob es nun die Selbstkompetenzen, Reflexionskompetenzen oder Sozial-kommunikative Kompetenzen sind (Košinár 2008).

5. Zwei ausgewählte Schreibreflexionsübungen

Veränderter Umgang mit Stress

Überlegen Sie doch mal... welche Unterschiede und Veränderungen Ihnen auffallen, wenn Sie an ihren früheren Umgang mit stressigen Situationen denken:

Vor 5 Jahren oder länger

Vor zwei Jahren

In letzter Zeit

Womit könnten diese Veränderungen und Entwicklungen zusammenhängen?

Bedeutung beruflicher Bereiche und das eigene Selbstwertgefühl

Beruflich relevante Bereiche	Meine Selbsteinschätzung in Bezug auf mein Selbstwertgefühl in diesem Bereich
Für mich relevante Bereiche <ul style="list-style-type: none">•••	

<p>Für mich weniger relevante Bereiche</p> <ul style="list-style-type: none">•••••	
<p>Resümee: was möchte ich im Rahmen von Fortbildungen noch erlernen?</p>	<p>Was kann ich schon gut?</p>

6. *Emprirische Ergebnisse*

Qualitative Auswertung: Fall- und Erfahrungsberichte

Der Fall Simone

Simone ließ sich früher von Stresssituationen überrumpeln. Ihre Hilflosigkeit führte immer wieder zu körperlichen Beschwerden und zuletzt sogar zu einem Bandscheibenvorfall. Ihre Tendenz war es Stresssituation zu unterschätzen und sich permanent zu überfordern. Ihre Ängste zeigten sich in körperlichen Symptomen wie hektische Flecken, Schwitzen und schnelles Sprechen, was dazu führte, dass sie sich nicht gerne präsentierte, zugleich aber wusste, dass dies unentbehrlich im Lehrberuf sein würde.

Von den Strategien, die Simone im Seminar kennen lernt, setzt sie mehrere ein, um diesen Zustand zu verändern. Zunächst helfen ihr mentale Strategien. Sätze wie: „Ich schaffe das“ oder „ich kann das“ motivieren sie, ebenso hilft ihr ein Perspektivenwechsel um ihr Rotwerden besser akzeptieren zu können. Auch ihre Einschätzung von potenziellem Stress durch Reflexion der Situationen verbessert sich wesentlich. Zudem setzt sie gezielt Verfahren für ein besseres Zeitmanagement ein, treibt Sport und reguliert ihren Stand und ihre Atmung. Dadurch spürt sie eine Steigerung ihres Selbstbewusstseins und nimmt ihre wesentlich sicherere Ausstrahlung wahr, was ihr erneut Auftrieb gibt.

Zusammenfassend kann man erkennen, dass Simone sich und ihre Stressoren nun besser kennt und weiß, wann sie auf sich achten muss. Sie kann ihr eigenes Potential besser einschätzen, erwirbt also Reflexionskompetenzen. Zudem fühlt sie sich in Präsentationssituationen deutlich sicherer, was auf die Entwicklung sozial-kommunikativer Kompetenzen hindeutet. Ihre neue Sicherheit im öffentlichen Auftreten beweist, dass sie in kürzester Zeit Selbstregulations- und Selbststärkungskompetenzen ausbilden konnte und aufgrund von Selbstkompetenzen wesentlich gesünder lebt und aufgrund ihrer Planung einen entspannten Tagesablauf hat.

Erfahrungsbericht von Hartwig:

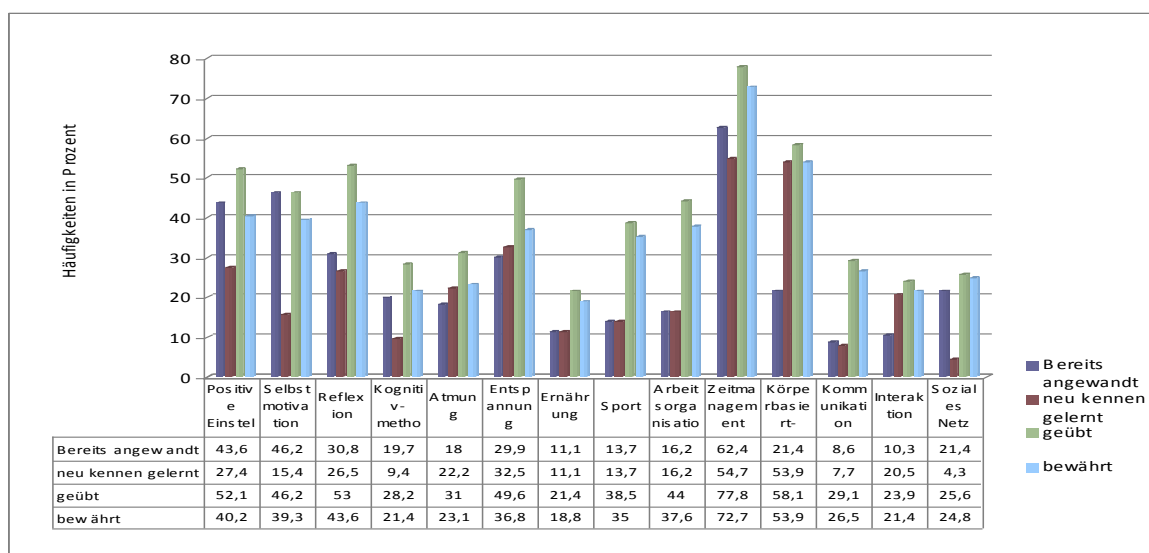
Ein Beispiel für die Entwicklung effektiver Handlungskompetenzen für den Unterricht findet man bei Hartwig. Er arbeitet als Lehrer in Österreich und hat sich zum Ziel gesetzt, mittels eines veränderten Körperverhaltens in einer problematischen Klasse aufkeimende Konflikte präventiv zu behandeln und gegen seine eigene Aggressivität und Unruhe, die aus seiner Unsicherheit entstanden, anzugehen. Aus seiner Erfahrung wird nicht nur die Wirkung auf ihn, sondern auch auf seine Umgebung deutlich.

„Für mich führte die Änderung meines Körperverhaltens innerhalb weniger Minuten zu einer deutlichen Verbesserung meiner Selbstsicherheit. Ich konnte wesentlich freier sprechen und den SchülerInnen gegenüber gelöster und ansprechender agieren. Für mich selbst war ein deutlicher Übergang von einer Situation, die mir Stress verursachte, zu einer Situation, in der ich mich wohl fühlte, gegeben.“

Bei den SchülerInnen glaube ich, ein höheres Maß an Aufmerksamkeit und eine ernsthaftere Form, sich in die Diskussion einzubringen beobachtet zu haben (...). In jedem Fall gab es eine beobachtbare Verbesserung der Gruppendynamischen Situation (z.B. wurden einzelne Schüler die störten, von ihren KollegInnen mit Sätzen wie „jetzt sei doch endlich einmal ruhig“ u.ä. aufgefordert, das Gruppengespräch nicht zu stören). Die drei Schüler, die kein oder wenig Interesse an der Thematik hatten, beschränkten sich in der Folge auf stille Formen der Passivität.“

Statistische Auswertung

Die folgende Grafik zeigt die Entwicklung der TeilnehmerInnen in Bezug auf ihren Einsatz von Strategien zu drei Erhebungszeitpunkten:



1. Die vor dem Seminar bereits angewandten Strategien.
2. die im Seminar neu erlernten Strategien,
3. die in den zwei Monaten seit dem Seminar geübt und als sich bewährend eingeschätzten Strategien.

Um die Ergebnisse richtig lesen zu können, ist es wichtig zu berücksichtigen, dass die Grundlage für die Daten qualitative Fragebögen waren und die TeilnehmerInnen (N = 117) Angaben machten, die ihrer unmittelbaren Intention entsprachen und ihnen nicht etwa Items zum Ankreuzen vorlagen. Zudem konnten sie Mehrfachantworten geben, was erklärt, warum keine 100% in den einzelnen Bereichen erreicht werden.

Einen interessanten Verlauf kann man in Bezug auf einige Strategiebereiche erkennen: Bei den mentalen Strategien kann man einen Rückgang in Bezug auf „positive Einstellung“ und „Selbstmotivation“ verzeichnen, hingegen einen Zuwachs bei „Reflexion“. Ein Erklärungsansatz ist, dass es sich bei den ersten beidem um bekannte Verfahren handelt, die bereits angewendet wurden. Die Bedeutung der Reflexion kam stärker während des Seminars v. a. aufgrund angewandter Schreibreflexionen ins Bewusstsein. Sie wurde von 53% aller TeilnehmerInnen anschließend angewendet.

Auffällig sind auch die Daten in Bezug auf „Arbeitsorganisation“, die bei vielen TeilnehmerInnen vorher keine große Relevanz hatte und nun doch als effektiv für die Entlastung erkannt wurde. Gleiches gilt für die „körperbasierte Selbstregulation“, die den wenigsten bekannt war, von immerhin 58 % geübt wurde und von fast ebenso vielen als bewährt angegeben wurde. Die Erfahrungsberichte der qualitativen Erhebung (Selbstbeobachtungs-Reflexionen) zeigen in den beiden Bereichen sogar eine noch viel höhere Effektivität.

Ein letzter Bereich, der noch genannt werden soll, sind die Kommunikations- und Interaktionsstrategien, die bei vielen durch das Seminar ins Bewusstsein gerückt sind und von jeweils ca. 1/4 der Befragten aufgelistet wurden. Das ist umso erfreulicher, da sich die Relevanz derer bereits in der Lehrerbelastungsforschung zeigte (s.o.). Zusammenfassend lässt sich ein deutlicher Anwachs der Strategieverwendung bei vielen TeilnehmerInnen erkennen, der – das ist zu beachten, nach nur 2 Monaten stattfand.

Eine Nachhaltigkeitsanalyse steht noch aus.

Informationen über die Seminarleiterin:

Dr. Julia Košinár arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Bremen im Fachbereich Erziehungswissenschaften in der Lehrerbildung. Ursprünglich als Schauspielerin ausgebildet, befasst sie sich seit ihrem Lehramtsstudium (Deutsch/ Kunst für die Sekundarstufen I und II) in Forschung und Lehre mit überfachlichen Basiskompetenzen in unterschiedlichen thematischen Zusammenhängen: einmal mit dem individuellen authentischen Körperverhalten, um Interaktion und Kommunikation gelingender zu gestalten (s. „Körperkompetenzen“, Košinár 2008 und in Druck). In ihrer Dissertation hat sie die Möglichkeiten des Körper-Feedback für Selbstregulation und Stressprävention in herausfordernden beruflichen Situationen untersucht (Košinár 2007). Seit 2007 wird sie immer häufiger für Schulungen und Fortbildungen von Lehrkräften angefragt und hat die Methode der Video(selbst)Analyse für die Unterrichtsentwicklung (Kooperationsprojekt mit dem LIS Bremen) entwickelt.

Ausgewählte Literatur

- Košinár, J./ Wester, F. (in Arbeit): Video(selbst)Analysen in der Lehrerbildung. Von Daten zu Wissen zu Können.
- Košinár, J. (2008): Körperbasierte Selbstregulation - Basis für die Ausbildung von Kernkompetenzen im Lehrberuf. In: Bodensohn, R. (Hrsg.): Lehrerbildung auf dem Prüfstand. Empirische Pädagogik, H. 3. Landau, S. 409–429
- Košinár, J. (2007): Selbststärkung im Lehrberuf. Individuelle und kontextuelle Bedingungen für die Anwendung körperbasierter Selbstregulation. Baltmannsweiler
- Kretschmann, R. (2006) (Hrsg.): Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim, Basel
- Schaarschmidt, U. (o. J.): Psychische Beanspruchung im Lehrberuf. URL: www.tresselt.de/download/psychbel.pdf [28.06.08]
- Schaarschmidt, U./ Kieschke, U. (2007) (Hrsg.): Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim