

Julia Košinár (2007):

Selbststärkung im Lehrberuf: Individuelle und kontextuelle Bedingungen für die Anwendung körperbasierter Selbstregulation. Baltmannsweiler: Schneider.

Kurzfassung des Buches:

Seit Mitte der 1990er Jahre liegen alarmierende Befunde zur Frühpensionierung von LehrerInnen vor<sup>1</sup>, die überwiegend durch psychosomatische Erkrankungen ausgelöst wurden. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage nach effektiven Stresspräventionsmöglichkeiten. Seit Ende der 1990er Jahre wurden Lehrertrainings entwickelt, die v. a. kognitiv-motivationale<sup>2</sup> und handlungsorientierte<sup>3</sup> Strategien postulierten. Es fehlten körperbasierte Selbstregulationsansätze, die ermöglichen, unmittelbar und situativ selbststärkend in herausfordernden und stressigen Situationen einzuwirken.

Aus Beobachtungen in meinen eigenen Körper-Workshops in den Jahren 1999-2002 entstand die Idee, das in Übungen auftauchende Phänomen einer Wirkung verschiedener Körperhaltungen auf Stimmung und Gefühle operationalisierbar zu machen und empirisch zu untersuchen. Dieser Kausalzusammenhang wurde bislang unter dem Begriff Körper-Feedback ausschließlich in der emotionspsychologischen Forschung berücksichtigt und nachgewiesen<sup>4</sup>. Meine Arbeit ist daher als interdisziplinär zu verstehen und bewegt sich in den Feldern Psychologie, Erziehungs- und Gesundheitswissenschaften.

Wie ich in Voruntersuchungen<sup>5</sup> durch Reflexionsberichte meiner Studierenden herausfand, erzeugte eine aufgerichtete (expandierte) Körperhaltung Gefühle in ihnen, die im Bereich der sozial-kommunikativen Kompetenzen große Relevanz haben: Offenheit für das Umfeld, Freude, große Präsenz und Energie, starkes Selbstbewusstsein, Empathie und positive Wahrnehmung anderer. Diese Gefühle fasste ich im Konstrukt Selbstwertgefühl zusammen. In meiner Vorerhebung<sup>6</sup> konnte nachgewiesen werden, dass 80% der Studierenden in der Lage waren durch den bewussten Einsatz expandierter Körperhaltung in stressigen Situationen ihr Selbstwertgefühl deutlich zu erhöhen.

Studien zur psychischen Beanspruchung von LehrerInnen<sup>7</sup> ergaben, dass Lehrende, die im Bereich der sozial-kommunikativen Kompetenzen Defizite empfinden, sich selbst Unfähigkeit für ihren Beruf attestieren. Aus diesem Empfinden heraus verstärken sie entweder ihre Bemühungen, was zu einer weiteren Überforderung führt, oder sie resignieren und geben auf

---

<sup>1</sup> Die zusammengestellten Befunde findet man bei Jehle (1997), S. 250 - 276.

<sup>2</sup> Vgl. Schmitz / Schwarzer (2002), S. 192 - 214.

<sup>3</sup> Um nur einige zu nennen: Kretschmann (Hrsg.) (2000); Rudow (1997) S. 301 - 324., Affeldt / Greve (2002), S. 30 - 35.

<sup>4</sup> Meine Dissertation stützt sich v. a. auf die Studien von Döring-Seipel (1996) und Stepper (1992).

<sup>5</sup> Diese sind in meiner Examensarbeit Kosinar (2000) auf meiner Homepage nachzulesen.

<sup>6</sup> Vgl. Kosinar (2004), S. 56 - 63.

<sup>7</sup> Vgl. Schaarschmidt (o. J.) und (2002), S. 8 - 13.

(Burnout). Gesunderhaltung und ein zuversichtlicher Umgang mit Herausforderungen liegen in der Selbsteinschätzung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten begründet. Ein hohes Selbstwertgefühl ist grundlegend für die Ausbildung eines positiven Selbst- und Fremdbildes. Wie weit dieses durch expandierte Körperhaltung erzeugt werden kann und welche individuellen Bedingungen im Umgang mit körperbasierter Selbstregulation vorherrschen, wurde ermittelt.

Da es sich hierbei um die Untersuchung subjektiver, teilweise vorreflexiver Empfindungen und Körperverhalten handelt, das dem Einzelnen selbst nicht immer bewusst ist und trotzdem Einfluss auf die Innenwirkung nimmt, wurde das Erhebungsinstrumentarium auf diese Bedingungen abgestimmt und offene Fragebögen, Selbstbeobachtungs-Reflexionen, Videoaufnahmen von Präsentationen und Interviews mit gemeinsamer Videoanalyse kombiniert, um Innen- und Außenperspektiven zu berücksichtigen. Ferner war mein Anliegen, Veränderungen und Prozesse in Bezug auf den Umgang mit expandierter Körperhaltung und das Verständnis von Körper-Feedback verfolgen zu können.

Ziel der über 1.5 Jahre dauernden Erhebung war es, anhand ausgewählter Einzelfälle (8 Lehramtstudierende) zu verfolgen, ob, wie und unter welchen biographischen Voraussetzungen und Kontexteinflüssen sie in der Lage waren, körperbasierte Selbstregulation als Bewältigungsstrategie in ihr bisheriges Repertoire aufzunehmen. Dabei interessierte mich der Stellenwert der körperlichen Methode neben kognitiven und handlungsorientierten Bewältigungsmustern zu ermitteln. Dahinter lag die Frage, ob Gefühle wie Angst und Unsicherheit in herausfordernden Situationen dadurch überwunden und somit Stress verhindert werden kann.

Die Ergebnisse zeichnen ein Bild der Vielseitigkeit in der Anwendung expandierter Körperhaltung. Neben der Innenwirkung, die sich viele Studierende nutzbar machen konnten, spielte auch die Außenwirkung eine wichtige Rolle. Das Bewusstsein eines selbstsicheren Äußeren trug zur inneren Stabilisierung und Erhöhung des Selbstwertgefühls bei. Einige Studierende setzten beide Wirkungsebenen bewusst ein, wobei die Tendenz zur Innen- oder Außenwirkung eindeutig im Körperbild und der bisherigen Körpersozialisation liegt. Zusätzliche positive Wirkungen von expandierter Körperhaltung wurden in der verstärkten Selbstwahrnehmung und in der Erweiterung des Körpervokabulars als zusätzliche Handlungsstrategie berichtet.

Äußere Bedingungen wie Gruppenatmosphäre, geschützter Raum, Körperwahrnehmungs- und Selbstbeobachtungsübungen vor dem gezielten Einsatz expandierter Körperhaltung, Schulung der Innen- und Außenwahrnehmung und Innenfaktoren wie Motivation und der Wunsch nach Selbststärkung, Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Übung der Methode konnten als relevante Bedingungen nachgewiesen werden, die die Etablierung der körperbasierten Selbstregulation ohne allzu großen Trainingsaufwand ermöglichen.

In fünf eindringlichen Einzelfallberichten werden Erfahrungen beschrieben, die Studierende sechs bis 18 Monate nach dem Seminar berichteten und die Gründe für ihre Entwicklungen vor ihrem stressbiographischen Hintergrund verständlich gemacht. Die Wirkungen, die durch den Einsatz körperbasierter Selbstregulation erzielt wurden, beweisen, dass die Erhöhung und Stabilisierung von Selbstwertgefühl auch in mit Angst und Stress besetzten Bereichen möglich war, die sowohl im privaten wie auch beruflichen Umfeld lagen. Es konnte ermittelt werden, dass die expandierten Körperhaltung nicht einfach als zusätzliche Bewältigungsmöglichkeit fungiert, sondern überdies positive Auswirkungen auf den effektiven Einsatz mentaler und handlungsorientierter Strategien hat. Daher kann sie als grundlegend selbststärkend wirkende Methode verstanden werden und uneingeschränkt für die Lehreraus- und -fortbildung empfohlen werden.

#### Literatur:

Affeldt, Manfred / Greve, Eyke (2002): Die Prävention beginnt in der Ausbildung. Erfahrungen mit „Lehrertraining“. In: Pädagogik, Jg. 54, Heft 7, S. 30-35.

Döring-Seipel, Elke (1996): Stimmung und Körperhaltung. Der Einfluss von manipulierten Körperhaltungen auf dysphorische Stimmungen. Eine experimentelle Studie. Weinheim: Beltz.

Jehle, Peter (1997): Vorzeitige Pensionierung von Lehrerinnen und Lehrer und Lehrern. Befunde und Desiderate der Forschung. In: Buchen, Silvia u.a. (Hrsg.): Jahrbuch für Lehrerforschung. Bd. 1. Weinheim und München: Juventa, S. 250-276.

Kosinar, Julia (2004): Körperhaltung - eine unterschätzte Ressource der Selbstregulation? Erste Ergebnisse zum bewussten Einsatz von Körperhaltung aus Selbstbeobachtungen von Lehramtstudierenden. In: Esslinger-Hinz, Ilona, Heike Hahn: Kompetenzen entwickeln – Unterrichtsqualitäten in der Grundschule steigern. Entwicklungslinien und Forschungsbefunde. Hohengehren: Schneider, S. 56 - 63.

Kretschmann, Rudolf (Hrsg.) (2000): Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingshandbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim und Basel: Beltz.

Rudow, Bernd (1997): Personalpflege im Lehrerberuf. Stressmanagement und Gesundheitszirkel. In: Buchen, Silvia u. a. (Hrsg.): Jahrbuch für Lehrerforschung. Bd. 1. Weinheim und München: Juventa, S. 301 - 324.

Schaarschmidt, Uwe, u. a. (o. J.): Psychische Beanspruchung von Lehrerinnen und Lehrern. Ausgewählte Ergebnisse der Potsdamer Studie: „Psychische Gesundheit im Lehrerberuf“. Durchgeführt im Auftrage und mit Unterstützung des Deutschen Beamtenbundes und seiner Lehrerverbände.

Schaarschmidt, Uwe (2002): Die Belastungssituation von Lehrerinnen und Lehrern. Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus der Potsdamer Lehrerstudie. In: Pädagogik. 54. Jg. Heft 7, S. 8 - 13.

Schmitz, Gerdamarie S. / Schwarzer, Ralf (2002): Individuelle und kollektive Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern. In: Jerusalem, Matthias / Hopf, Diether (Hrsg.): Selbstwirksamkeits- und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Zeitschrift für Pädagogik. 44. Beiheft, S. 192 - 214.

Stepper, Sabine; Strack, Fritz (1993): Propriceptive determants of emotional feelings and nonemotional feelings. In: Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 64. No 2, p. 211 - 220.