

Stress und Burnout im Lehrberuf

Workshop im Rahmen der Tagung
Gesunde Lehrerinnen und Lehrer –
Basis einer guten Schule
Tagungszentrum Schloss Au
10. Mai 2014
Urs Ruckstuhl
Zentrum für Beratung (ZfB), PH Zürich

Grundbegriffe Belastungen, Ressourcen Stress

Wovon ist die Rede? Begriffsklärungen

Passung

Anforderungen

Unterrichten
Klasse führen
Teamarbeit
MAB
Elternarbeit
Organisation
Mit SL auskommen
Administration



Ressourcen

Wissen: Fach, Methode
Können: Didaktik
soziale Kompetenz
Konfliktfähigkeit
Selbst-/Affektregulation
Gesundheitskompetenz
Planen, Zeitmanagement
Energie, Motivation
Werte, Energie

Stress (Eustress /Distress):

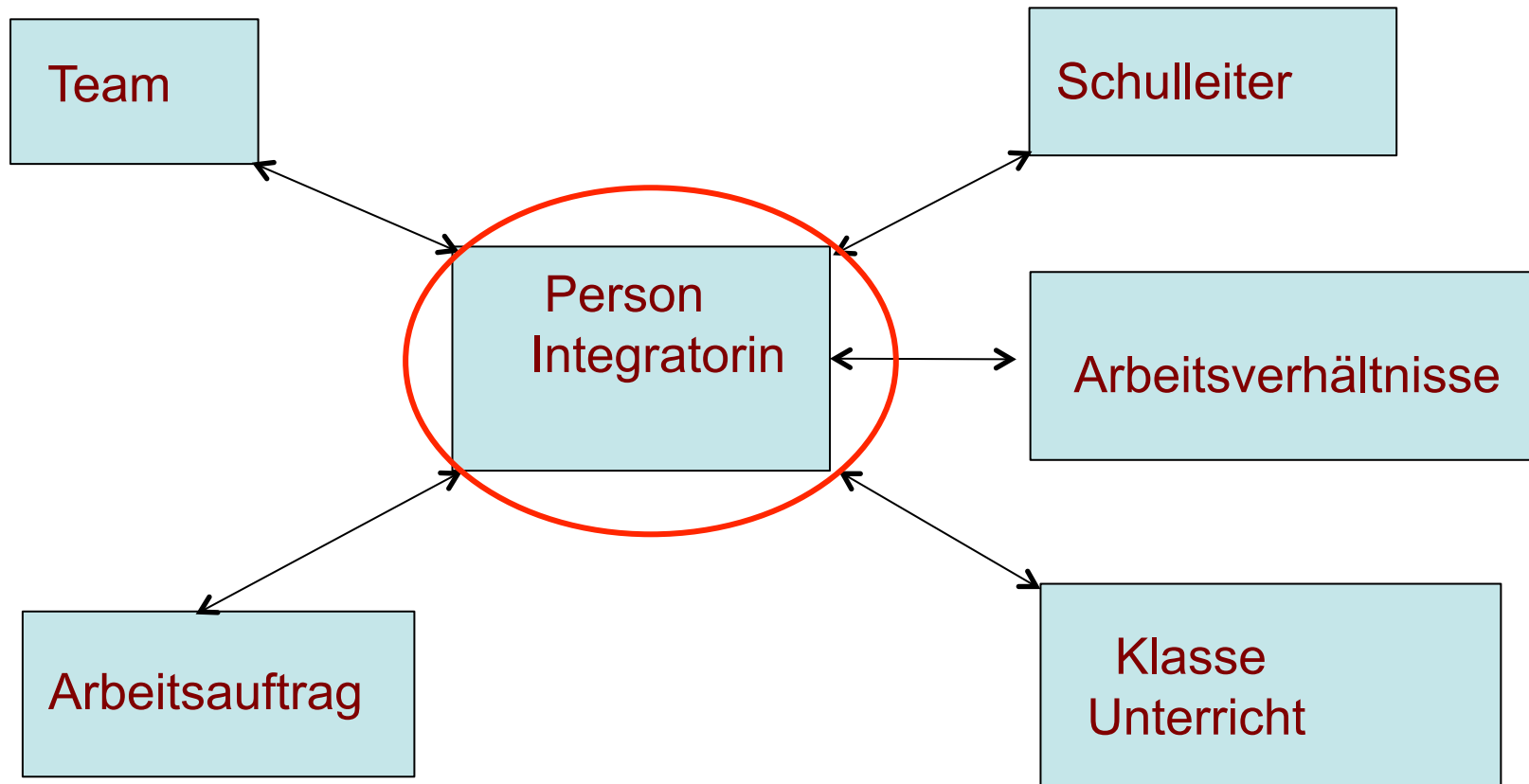
Stress entsteht, wenn eine schwierige Aufgabe mit den üblichen Ressourcen und Lösungswegen nicht mehr zu bewältigen ist und zusätzliche Ressourcen mobilisiert werden müssen (eher Eustress).

Stress (Distress)

Stress ist ein subjektiv intensiver, unangenehmer Spannungszustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine

- stark aversive
- zeitlich nahe oder bereits eingetretene
- subjektiv lang andauernde Situation nicht kontrollierbar ist.

Belastungen und Ressourcen im System



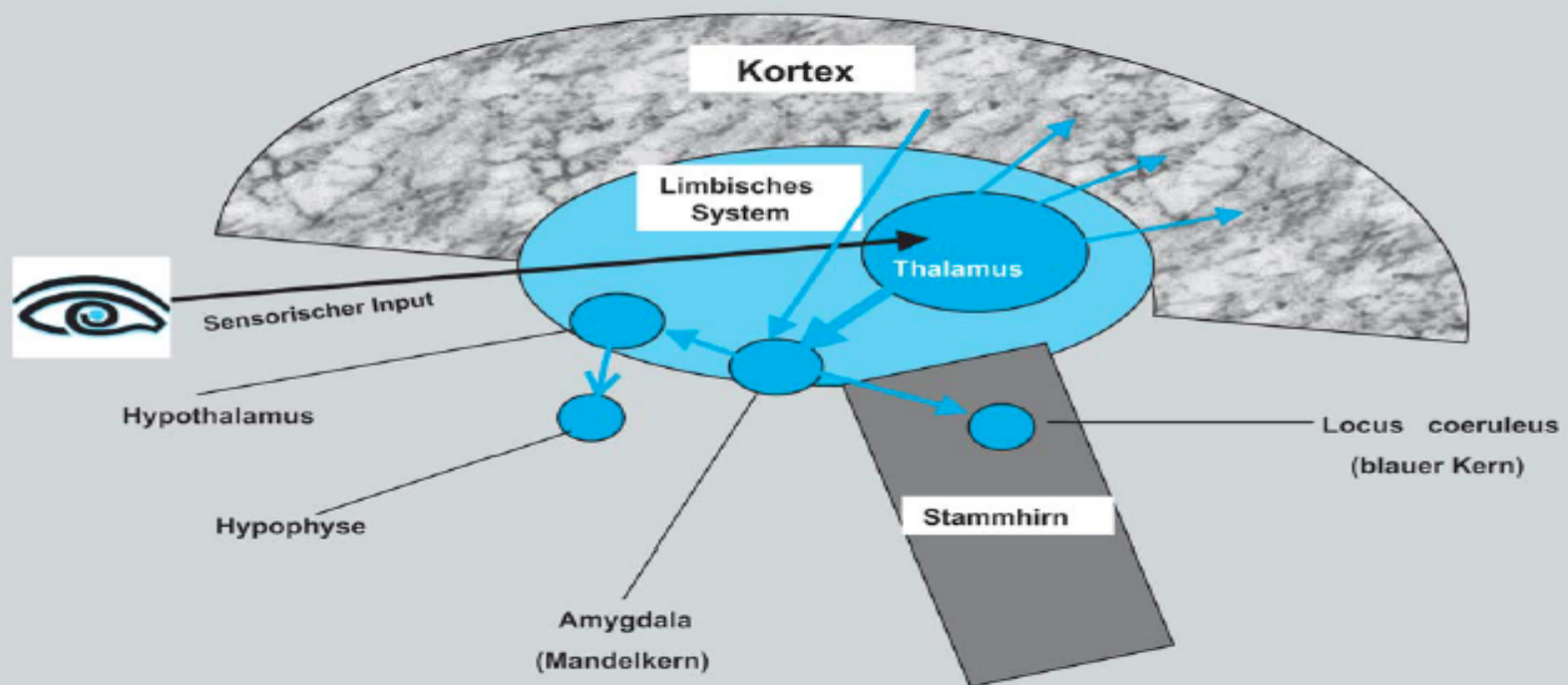
Stress – Ebenen, Ursachen, Verläufe, Modelle

Eine kleine Landkarte zum Thema Stress

1. Biologie des Stresses – Stresskaskade
2. Ursachen, Situationen, Auslöser
3. Arten von Stress
4. Verlauf von Stress
5. Akuter und chronischer Stress

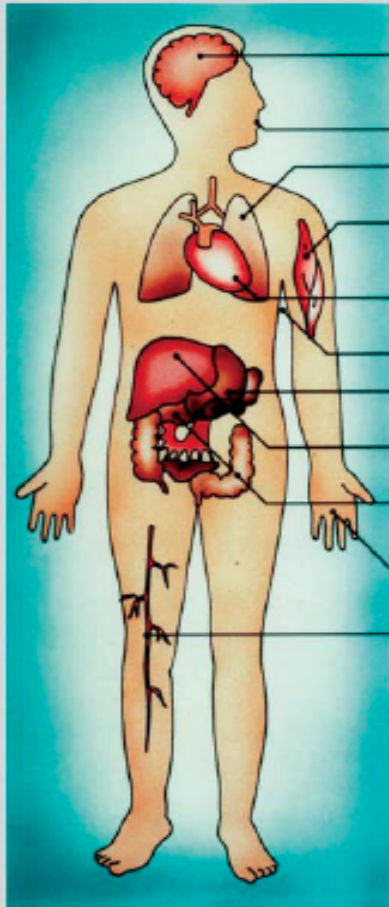
1. Die Biologie des Stresses

Stress entsteht im Gehirn



Wie reagiert der Körper auf Stress?

Körperliche Stressreaktionen



- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns**
- Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund**
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung**
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe**
- Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag**
- Schwitzen**
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)**
- Hemmung der Verdauungstätigkeit
und der Energiespeicherung**
- Kalte Hände und Füße**
- Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes**
- Libidohemmung**
- Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte
Schmerztoleranz**
- Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte
Immunkompetenz**

Kaluza

Gesundheitliche Folgen von Stress

Chronischer Stress und Krankheit

Herz - Kreislauf	<i>langfristig</i> →	Essenzielle Hypertonie Koronare Herzerkrankung Herz-Hirnfarkt
Muskulatur	→	Kopf-, Rückenschmerzen "Weichteilrheumatismus"
Verdauung	→	Störungen der Verdauung Magen-Darm-Geschwüre
Stoffwechsel	→	Erhöhter Blutzuckerspiegel/ Diabetes Erhöhter Cholesterinspiegel
Immunsystem	→	Verminderte Immunkompetenz gegenüber Einflüssen von außen (Infektionen, Aids) und innen (Krebs) Übersteigerte Immunreaktionen gegenüber Einflüssen von außen (Allergien) und innen (Autoimmunkrankheiten)
Schmerz	→	Verringerte Schmerztoleranz
Sexualität	→	Libidoverlust Zyklusstörungen Impotenz Störungen der Samenreifung, Infertilität

2. Ursachen und Arten von Stress

- Physische Stressoren: Lärm, Hitze/Kälte, Gestank, Enge, schädliche Stoffe
- Äussere Anforderungen: berufliche Aufgaben, Konflikte, Erwartungen anderer
- Zeitdruck, Überlastung, Mehrfachbelastung
- Regulationsstörungen (häufige Handlungsunterbrüche)
- Eigene Anforderungen (Normen, Ansprüche, Überzeugungen; auch Stressverstärker genannt)
- Erinnerungen, psychisches Fehlverhalten
- Kritische Lebensereignisse, traumatische Erfahrungen
- Entwicklungsaufgaben, Entwicklungsübergänge
- Tägliche Widrigkeiten (daily hassles)

Stress und Burnout: 6 strategische Bereiche

Arbeit: Interaktion Person-Arbeitsumwelt

Job-Person Match

- bewältigbare Arbeitslast
- Wahlmöglichkeiten und Kontrolle
- Anerkennung + Belohnung
- ein unterstützendes Team
- Fairness, Respekt und soziale Gerechtigkeit
- klare Werte und sinnvolle Arbeit



Engagement
Psychische Gesundheit



6 strategische Bereiche

- Arbeitsbelastung
- Handlungsspielraum
- Anerkennung
- Gemeinschaftsgefühl
- Gerechtigkeit
- Werte

Job-Person Mismatch

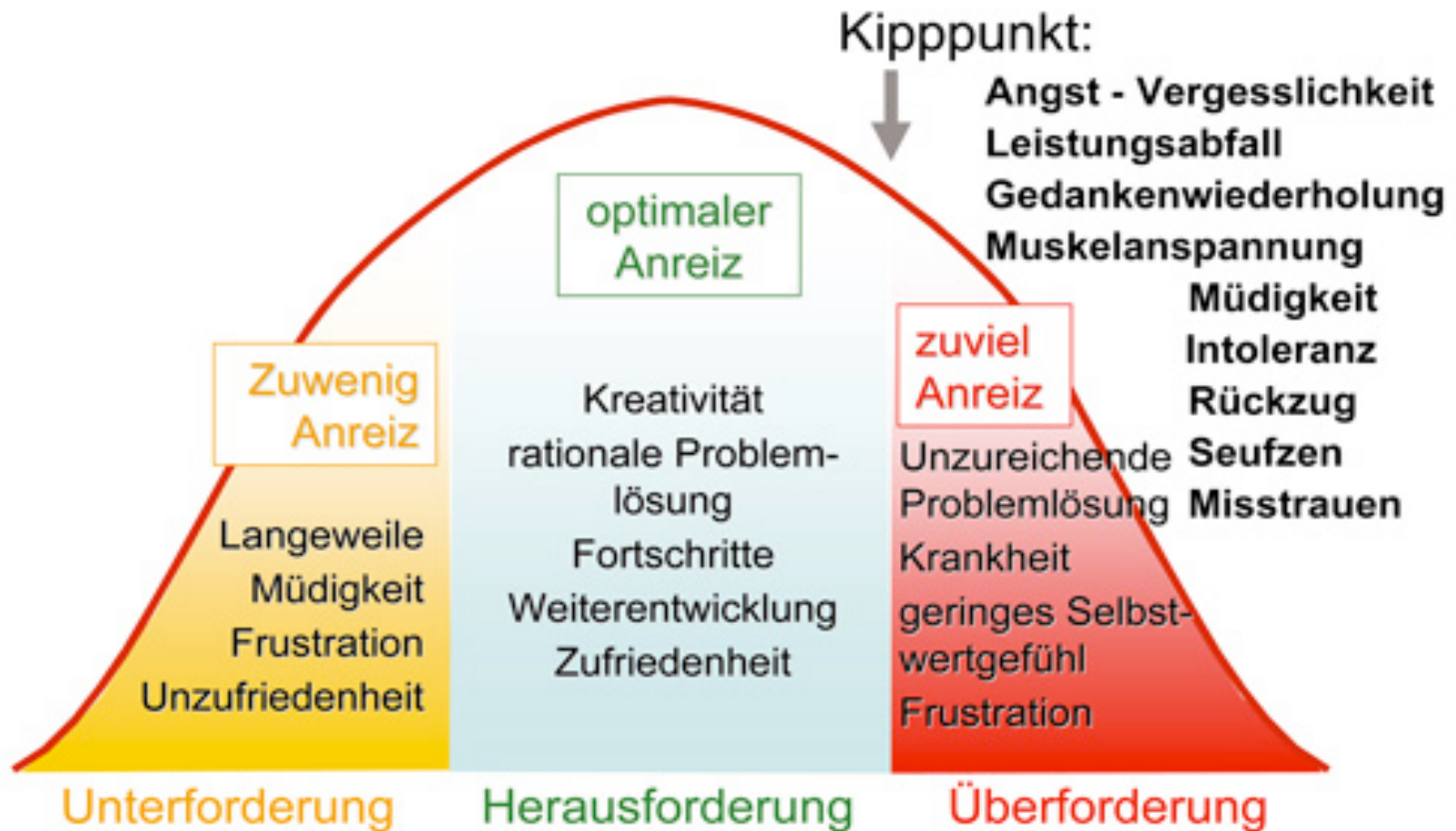
- Überlastung
- Autonomiemangel
- Mangelnde Anerkennung
- Fehlender Zusammenhalt
- Unfairness
- Wertekonflikte



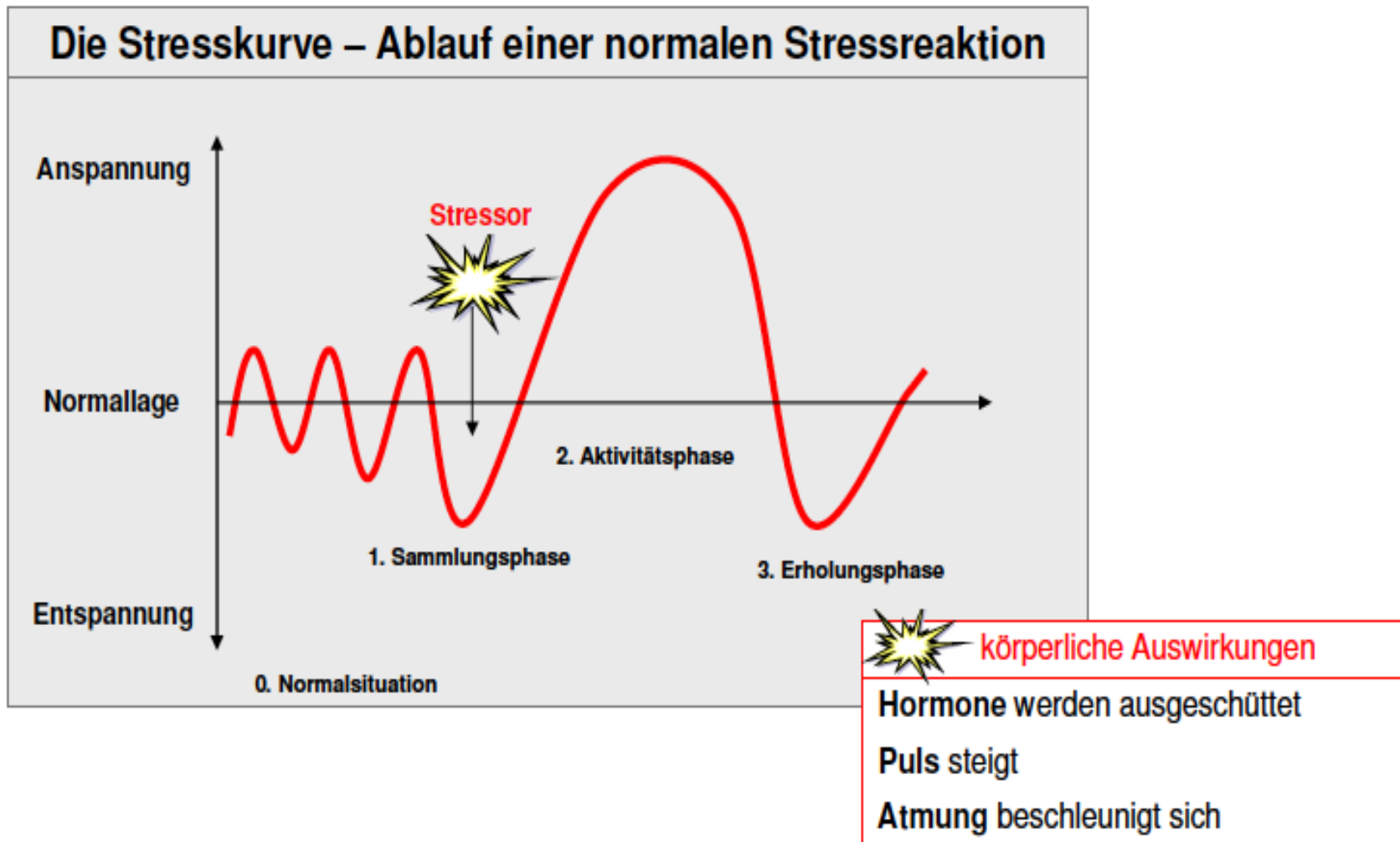
Risikosyndrome: Burnout
Psychische Störungen

3. Stressverläufe

An-Forderung, Unter-Forderung, Über-Forderung



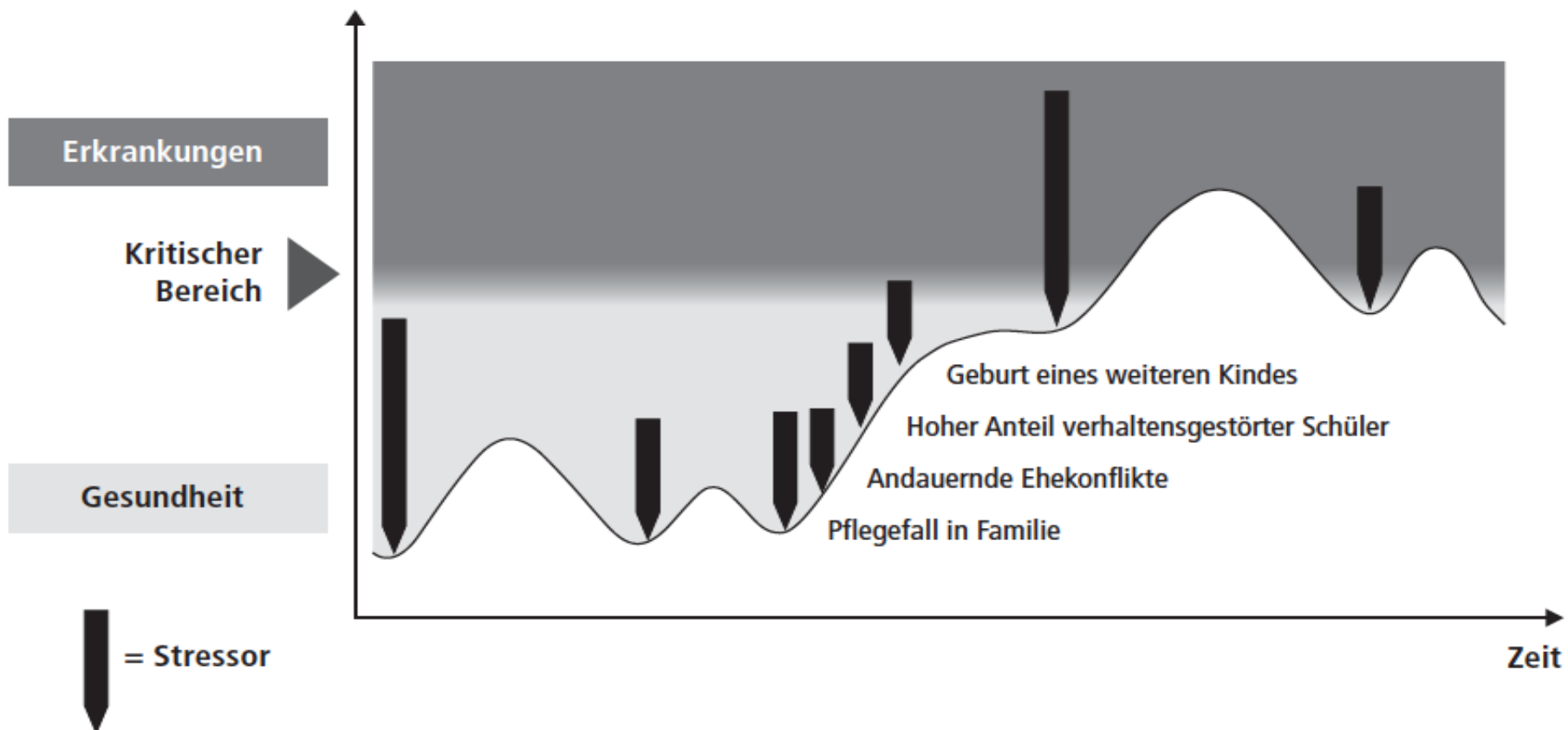
Die Stress-Kurve



Stresstreppe mit Plateau

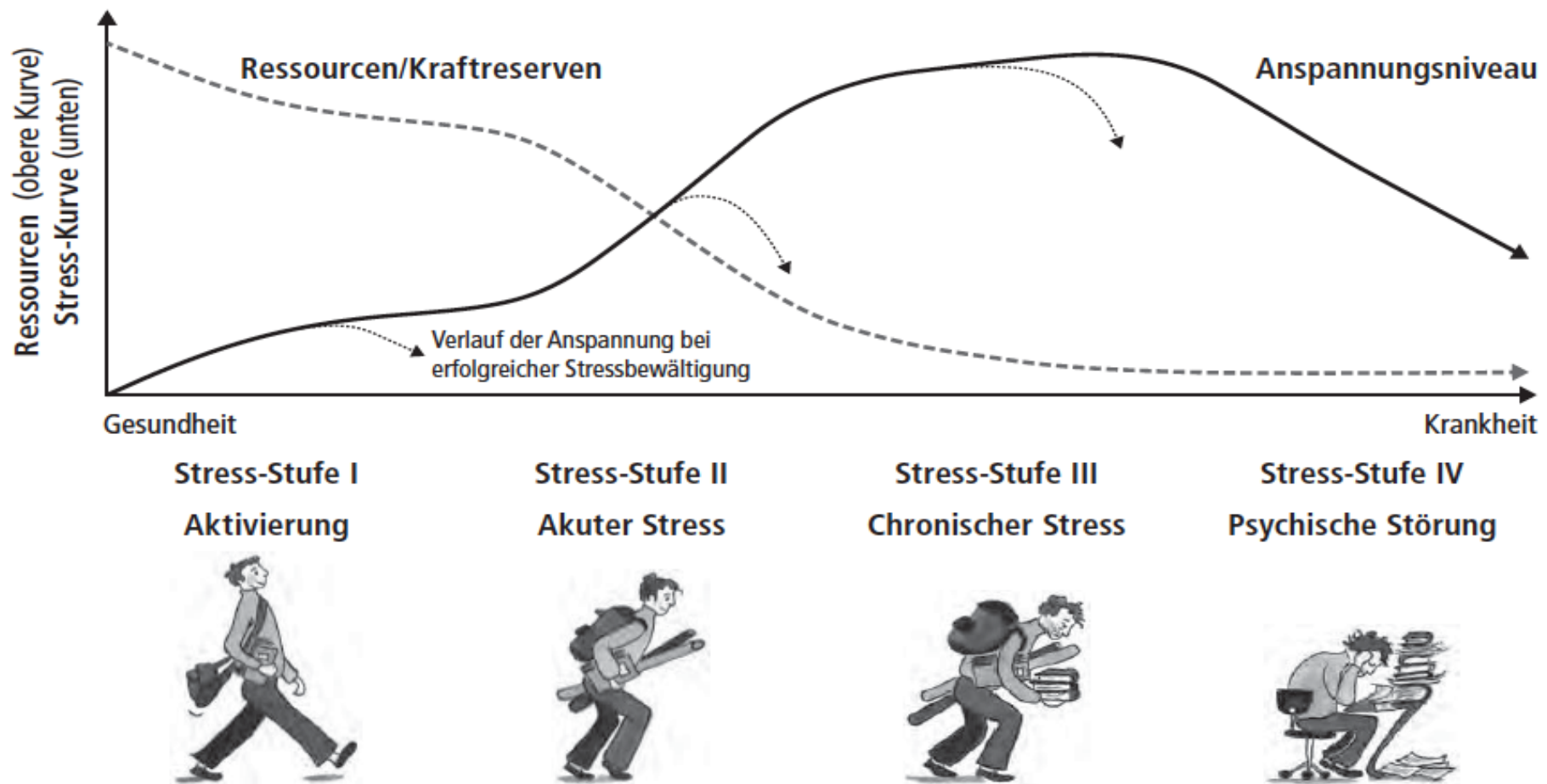
B.6 Stressvulnerabilität

Chronischer Stress macht für Erkrankungen anfällig



Chronischer Stress und stetiger Ressourcenverlust

B.7 Stressphasen (1)



Burnout

Wie ich es erkenne.
Wie ich damit umgehe.
Wie ich es verhindere.

Eine Annäherung

- Burnout ist ein unscharfer Begriff, Überlappung mit Depression hoch
- Burnout ist eine Folge chronischen, unbeeinflussbaren Stresses
- Burnout ist keine Krankheit im Sinne des ICD-10 und DSM IV
- Burnout zwischen Metapher (burnout, flameout, meltdown) und Realität (Leiden, Symptom für Verhältnisse, Kosten usw.)
Burnout wird besonders bei helfenden Berufen beobachtet.
- Verschleiss der Seele: Burnout ist eine negative Erfahrung, bedeutet Verlust von Energie und Engagement.
- Am Anfang eines Burnout-Prozesses steht häufig ein Überengagement
Aber: nicht alle Entflammten brennen aus.
- Burnout ist ein prozesshaftes Geschehen.
- Burnout tritt im Lehrberuf besonders häufig auf.

<http://drs.srf.ch/www/de/srf/4013.wenn-lehrer-am-beruf-erkranken-einblick-in-das-burnout-syndrom.html>

Burnout: eine Definition

1. Emotionale Erschöpfung

- Gefühl des Ausgelaugtseins
- Unfähigkeit, sich zu erholen, Energiemangel
- emotionale Überanstrengung durch soziale Kontakte
- psychosomatische Störungen
- Schlafstörungen

2. Depersonalisierung /Entfremdung

- Rückzugstendenzen, Aufgeben der Ideale
- Entfremdung von sich selbst und der Arbeit
- Verlust des Interesses an den SchülerInnen
- entwertende, zynische Haltung
- Schuldgefühle
- Versuch, sich vor Enttäuschungen zu schützen

3. Reduzierte Leistungsfähigkeit

- Abnahme des Kompetenz- und Erfolgsgefühls
- reduzierte Leistungsfähigkeit
- Abbau von Motivation und Kreativität
- Abbau der kognitiven Fähigkeiten

Verlauf der Symptomatik

1. Warnsymptome/Anfangsphase
 - A) Vermehrtes Engagement für Ziele und Personen
 - B) Erschöpfung
2. Reduziertes Engagement, Rückzug
3. Depression oder Aggression
4. Abbau
5. Verarmung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens
6. Psychosomatische Reaktionen
7. Verzweiflung (terminaler Zustand)

Frühwarnzeichen

1. Vermehrtes Engagement für Ziele

- Aktivismus
- freiwillige unbezahlte Mehrarbeit
- Gefühl der Unentbehrlichkeit
- Gefühl, nie Zeit zu haben
- Verleugnung eigener Bedürfnisse
- Verdrängung von Misserfolgen, Enttäuschungen
- Beschränkung sozialer Kontakte auf Schüler

2. Erschöpfung

- chronische Müdigkeit
- höherer Energieeinsatz (Flugsandphänomen)
- zunehmender Energiemangel
- Unausgeschlafenheit
- erhöhte Unfallgefahr

3. Psychosomatische Zeichen

- muskuläre Verspannung: Schultern, Nacken usw
- Kopfschmerzen
- vegetative Zeichen: trockene Kehle, kurzer Atem, Herzklopfen, Schwindelgefühle, feuchte Hände
- usw.

Wie erkenne ich, dass eine Lehrperson auf ein Burnout zusteuert?

- Steht nur mit Mühe auf am Morgen.
- Freut sich nicht auf die Klasse oder Schule.
- Hat Angst vor gewissen Situationen im Unterricht, im Team.
- Quält sich durch den Tag, zieht sich zurück in den Pausen.
- Wiederholt die gleichen, ineffektiven Lösungsversuche.
- Versagensängste: Unterrichtspräparationen ohne Ende
- Beklagt sich über Schlafstörungen.
- Gedankenkreisen, Hamsterrad
- Gibt Hobbys auf, betreibt keinen Sport mehr.
- Selbstfürsorge wird eingestellt.
- Sieht kaum noch Freunde.
- Alles, was Genuss bereitet, findet weder Platz noch Zeit.

Was macht einen Ausstieg aus dem Burnout-Prozess schwierig?

1. Hohe Identifikation mit dem LehrerInnenberuf
(hohe Burnoutwerte: hohe Arbeitszufriedenheit)
2. Reaktionszyklus, der aus dem Ziel-, Kompetenz- und Kontrollverlust resultiert -
unerreichte Ziele, enttäuschte Hoffnungen führen zu:
 1. Frustration / Scham
 2. vermehrte Anstrengung (Nachfassen)
 3. Aggression
 4. Depression

3. Persönliche und soziale Auswirkungen des Kontrollverlusts:
Die nachlassende Herrschaft über sich, die Aufgabe und Aspekte der Umwelt führt zu
 - Verlust des Selbstvertrauens
 - Kränkung, Scham
 - Rückzug, soziale Abschottung
4. Das Fehlen von persönlichen und sozialen Sensoren,
ein negativer sozialer Kontext (wenig fürsorgliche Schulleitung,
desinteressiertes, selbst überlastetes oder misstrauisches
Kollegium)
 - verhindert die Wahrnehmung der appellativen Bedeutung der Burnout-Symptome
 - verhindert die Selbstoffenbarung (coming out)
 - verhindert (individuelle wie kollektive) Schutz- und Bewältigungs-massnahmen

Die Chancen zur Umkehr oder zum Ausstieg aus dem Burnout liegen in:

- einem angemessenen Verständnis der Krise
- aktiver Veränderung der Umwelt
- Veränderung der Erwartungen, inneren Einstellungen (Akkommodation statt Assimilation)
- Verlassen der Situation und neue Passung

Selbstfürsorge

Die Fähigkeit, für andere zu sorgen, gründet immer auch in der Fürsorge für sich selbst. Selbstfürsorge drückt sich in einer inneren Haltung der Wertschätzung sich selbst gegenüber aus. Sie bedeutet, achtsam mit seinen Bedürfnissen, Gefühlen und Kräften umzugehen, mit dem Ziel, die eigene Gesundheit an Körper, Geist und Seele zu erhalten.

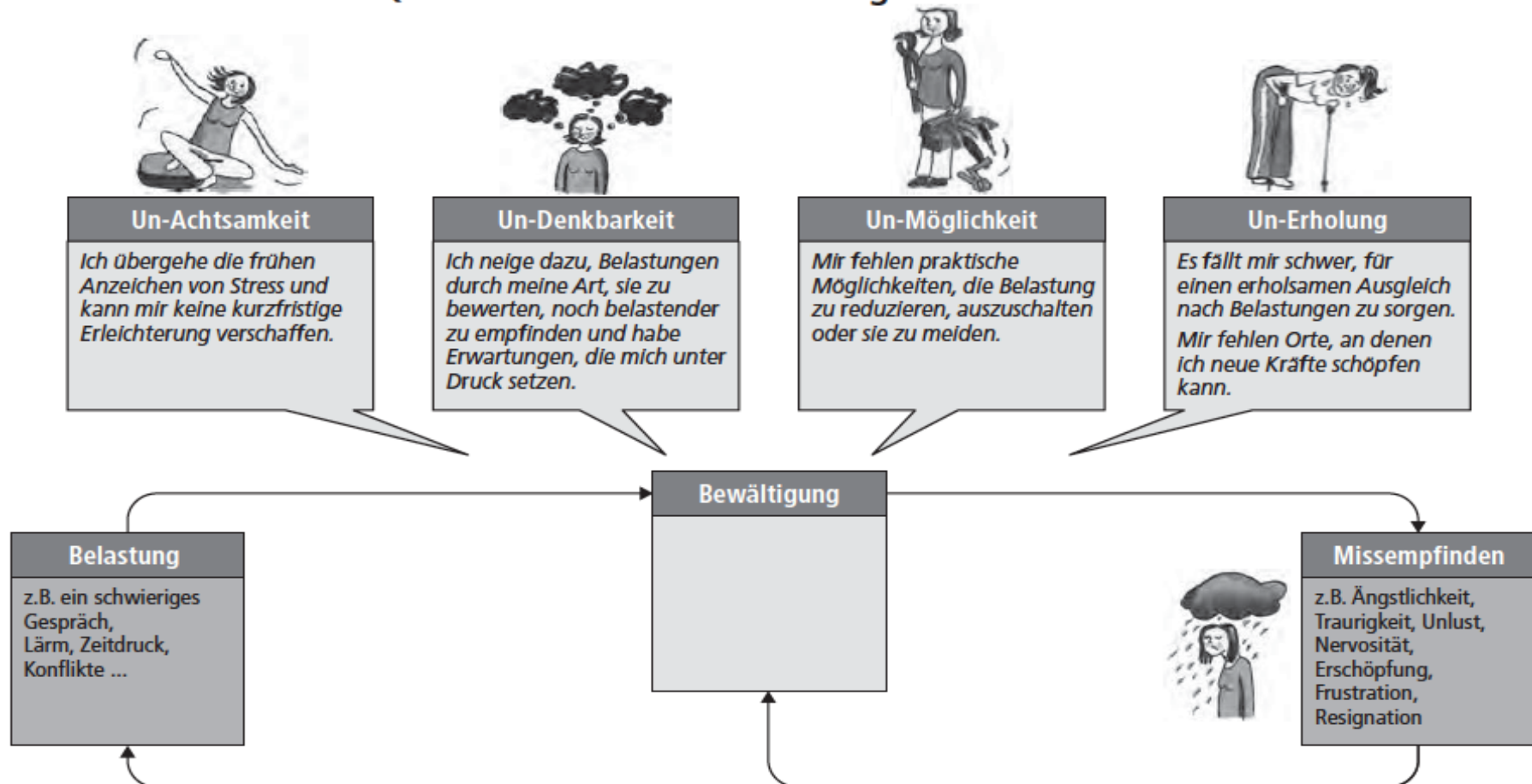
Selbstfürsorge und die Vorbeugung von Burnout

Menschen, die an Burnout leiden, haben meistens über längere Zeit ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu sehr zurückgestellt und die Grenzen der eigenen Kräfte dauerhaft überschritten. Oftmals ist ihnen auch die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen verloren gegangen. Eine ausreichende Selbstfürsorge zurückzugewinnen, gehört daher zur Behandlung des Burnout. Genauso kann umgekehrt eine gute Selbstfürsorge vor dem erneuten Ausbrennen schützen.

Ein Stressmodell auf personaler Ebene

Das infernalische Quartett

B.9 Das infernalische Quartett der Stressentstehung



Das infernalische Quartett: Ereignisse

B.9 Das infernalische Quartett der Stressentstehung



Un-Achtsamkeit

Ich übergehe die frühen Anzeichen von Stress und kann mir keine kurzfristige Erleichterung verschaffen.



Un-Denkbarkeit

Ich neige dazu, Belastungen durch meine Art, sie zu bewerten, noch belastender zu empfinden und habe Erwartungen, die mich unter Druck setzen.



Un-Möglichkeit

Mir fehlen praktische Möglichkeiten, die Belastung zu reduzieren, auszuschalten oder sie zu meiden.



Un-Erholung

Es fällt mir schwer, für einen erholsamen Ausgleich nach Belastungen zu sorgen. Mir fehlen Orte, an denen ich neue Kräfte schöpfen kann.

Bewältigung

Belastung

z.B. ein schwieriges Gespräch, Lärm, Zeitdruck, Konflikte ...

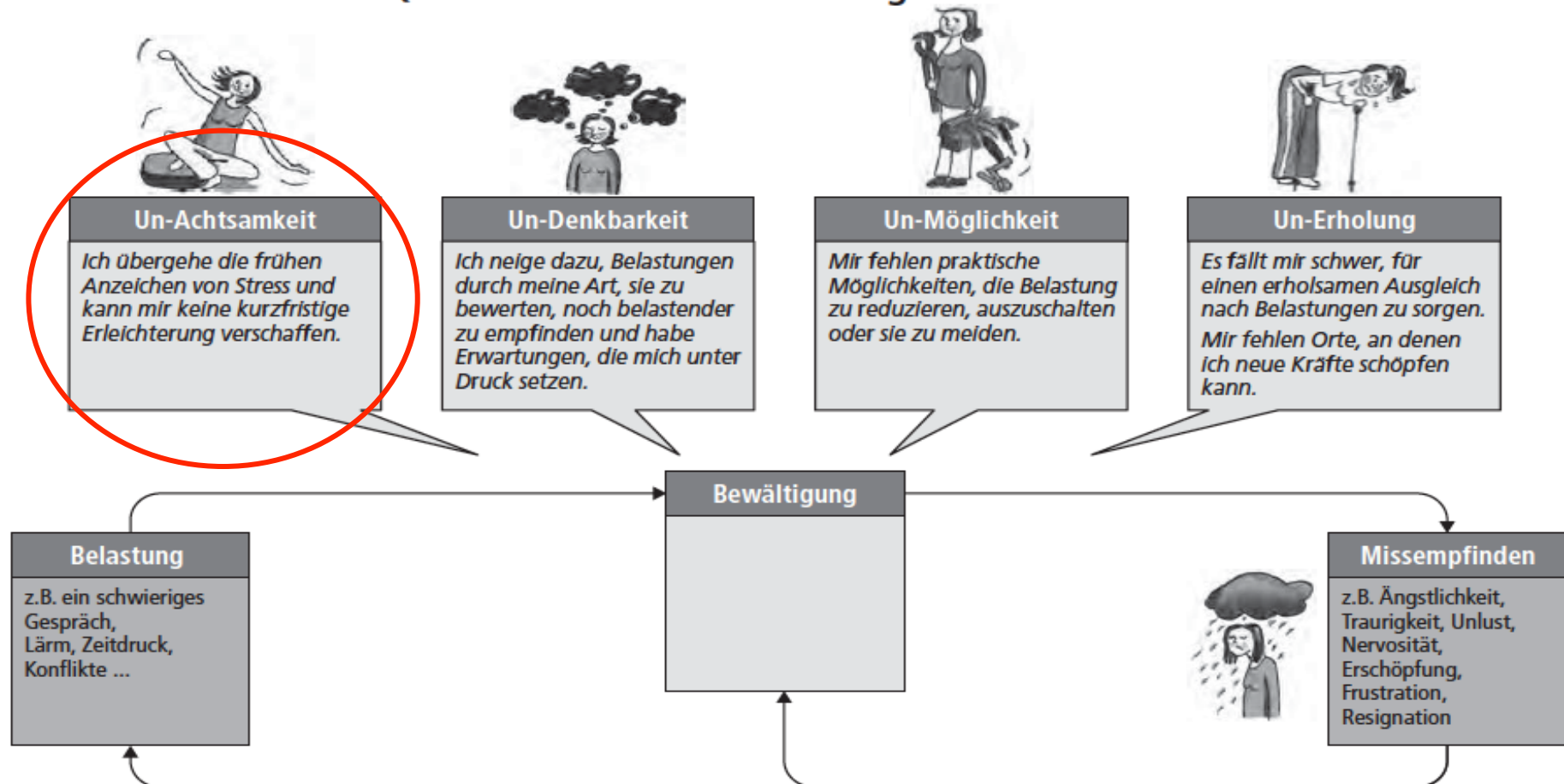
Missempfinden

z.B. Ängstlichkeit, Traurigkeit, Unlust, Nervosität, Erschöpfung, Frustration, Resignation



Das infernalische Quartett: Un-Achtsamkeit

B.9 Das infernalische Quartett der Stressentstehung



Achtsamkeit

Aufmerksam sein
auf den gegenwärtigen Moment,
absichtsvoll und
ohne zu bewerten. (Kabat-Zinn)

- Leben nicht auf *Auto-Pilot*
- Meditation
- Achtsamkeit im Alltag
- Achtsamkeit in belastenden Situationen (Dissoziation)
- Z.B. Übung 3-Minuten-Atemraum

Das infernalische Quartett: Un-Denkbarkeit

B.9 Das infernalische Quartett der Stressentstehung



Un-Achtsamkeit

Ich übergehe die frühen Anzeichen von Stress und kann mir keine kurzfristige Erleichterung verschaffen.



Un-Denkbarkeit

Ich neige dazu, Belastungen durch meine Art, sie zu bewerten, noch belastender zu empfinden und habe Erwartungen, die mich unter Druck setzen.



Un-Möglichkeit

Mir fehlen praktische Möglichkeiten, die Belastung zu reduzieren, auszuschalten oder sie zu meiden.



Un-Erholung

Es fällt mir schwer, für einen erholsamen Ausgleich nach Belastungen zu sorgen. Mir fehlen Orte, an denen ich neue Kräfte schöpfen kann.

Bewältigung

Belastung

z.B. ein schwieriges Gespräch, Lärm, Zeitdruck, Konflikte ...

Missempfinden

z.B. Ängstlichkeit, Traurigkeit, Unlust, Nervosität, Erschöpfung, Frustration, Resignation

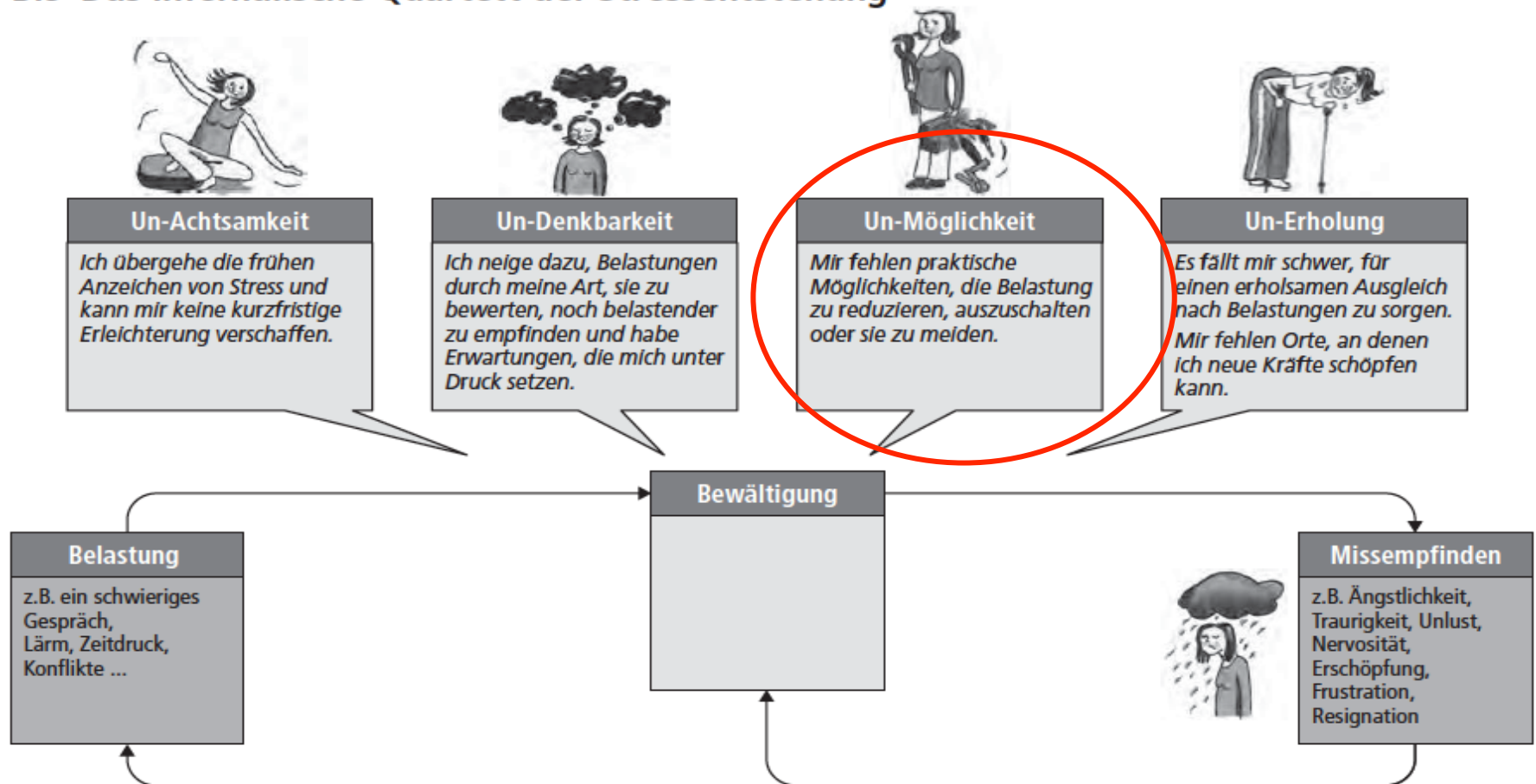


Un-Denkbarkeit: Bewertung von Situation, Ressourcen und Selbst

- Bewertung der Situation
- Bewertung der Ressourcen
- Bewertung des Selbst

Das infernalische Quartett: Un-Möglichkeit

B.9 Das infernalische Quartett der Stressentstehung



Das infernalische Quartett: Un-Erholung

B.9 Das infernalische Quartett der Stressentstehung



Un-Achtsamkeit

Ich übergehe die frühen Anzeichen von Stress und kann mir keine kurzfristige Erleichterung verschaffen.



Un-Denkbarkeit

Ich neige dazu, Belastungen durch meine Art, sie zu bewerten, noch belastender zu empfinden und habe Erwartungen, die mich unter Druck setzen.



Un-Möglichkeit

Mir fehlen praktische Möglichkeiten, die Belastung zu reduzieren, auszuschalten oder sie zu meiden.



Un-Erholung

Es fällt mir schwer, für einen erholsamen Ausgleich nach Belastungen zu sorgen. Mir fehlen Orte, an denen ich neue Kräfte schöpfen kann.

Bewältigung

Belastung

z.B. ein schwieriges Gespräch, Lärm, Zeitdruck, Konflikte ...

Missempfinden

z.B. Ängstlichkeit, Traurigkeit, Unlust, Nervosität, Erschöpfung, Frustration, Resignation



Die Bedeutung von Erholung

- Erholung hat im Alltag vieler Menschen eine große Bedeutung
 - Arbeitspausen
 - Feierabend
 - Wochenende
 - Urlaub



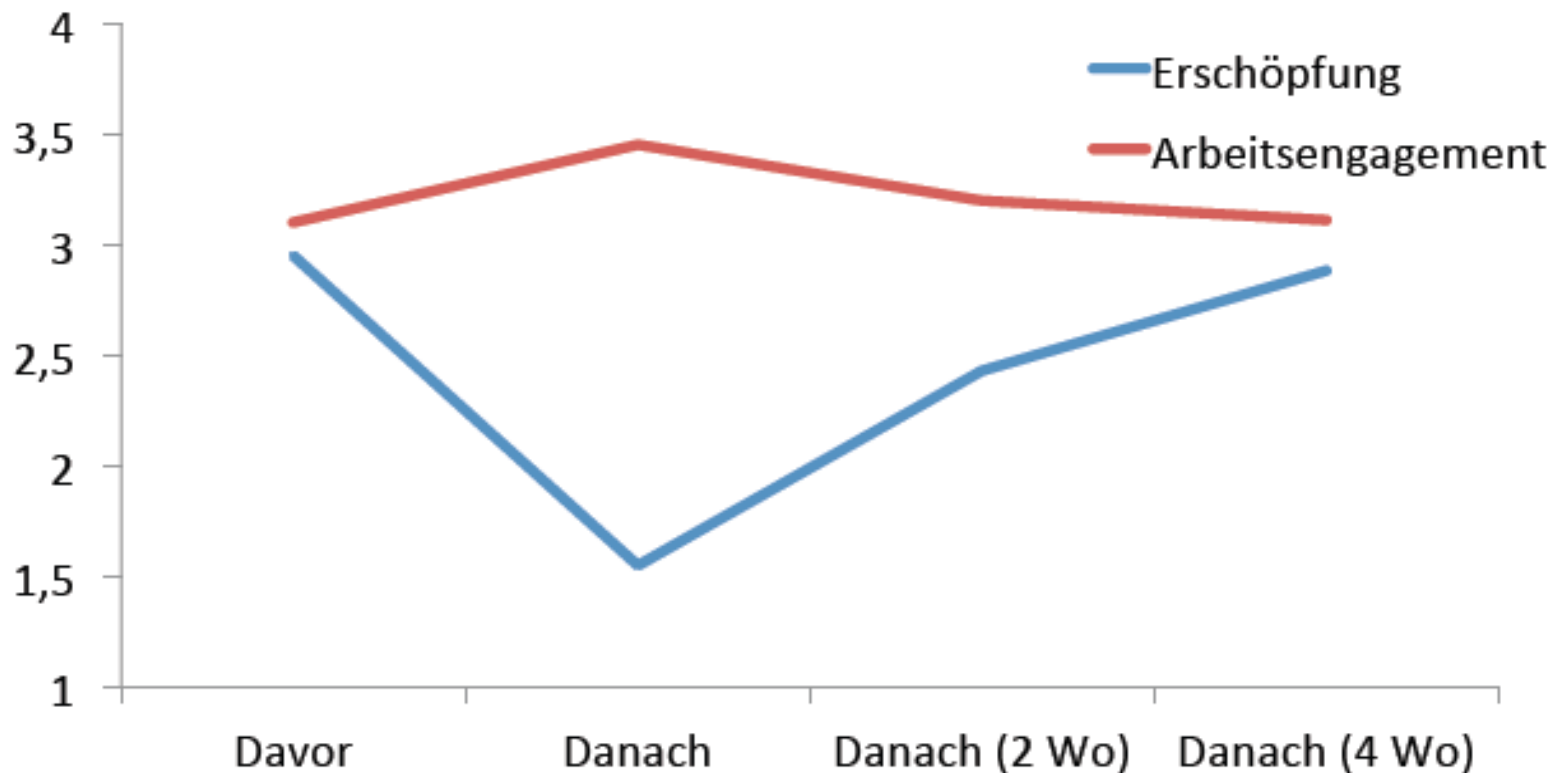
Die Bedeutung von Ferien

Beispiel: Studie Lehrer

- 131 Lehrer/innen
- 2 Wochen Ferien
- Fragen zu Erschöpfung und Arbeitsengagement
- Vier Zeitpunkte
 - Vor den Ferien
 - Gleich nach den Ferien
 - Zwei Wochen nach den Ferien
 - Vier Wochen nach den Ferien

Ferienstudie Lehrer

Entwicklung von Erschöpfung und Arbeitsengagement



Was sagt die Erholungswissenschaft?

- Täglicher Anstrengungs-Erholungszyklus
- 24-Stunden-Monitoring von psychophysiologischen Parametern (autonom-vegetatives und cerebrales Erregungsniveau)
- Mangelnder oder fehlender Rückstellungseffekt
- Mentale Prozesse (Gedankenkreisen, nicht abschalten können, Unruhe, Versagensängste, Schlaflosigkeit nach Arbeit und über Wochenende unterstützen und verschärfen diesen Zyklus)

Was sagt die Erholungswissenschaft?

Rhythmisierung von Arbeit und Erholung

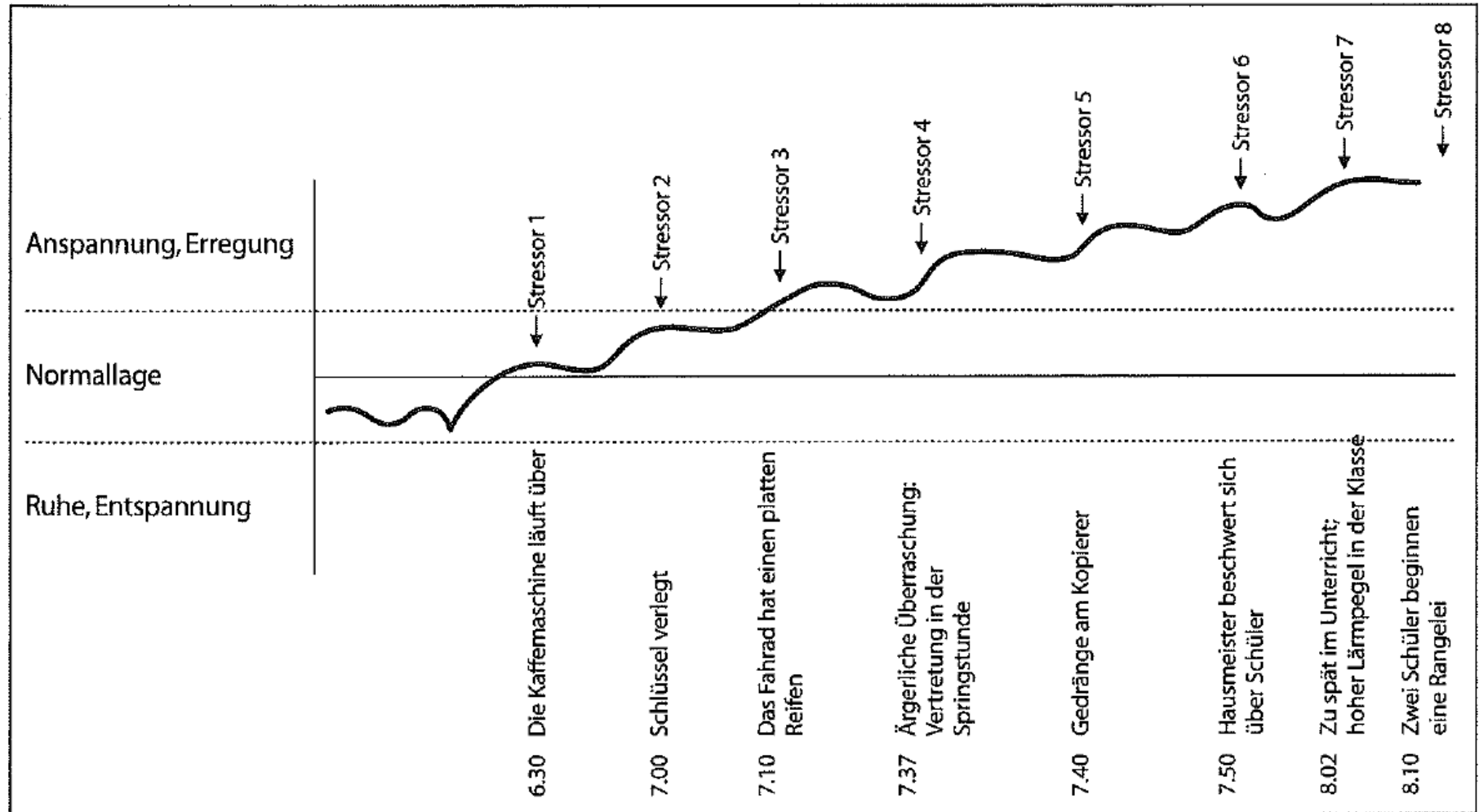
- Erholung im Urlaub
- Erholung am Wochenende
- am Feierabend
- Während der täglichen Arbeitszeit / Pausen

Spillover- / Kompensationshypothese

Work-life Balance:

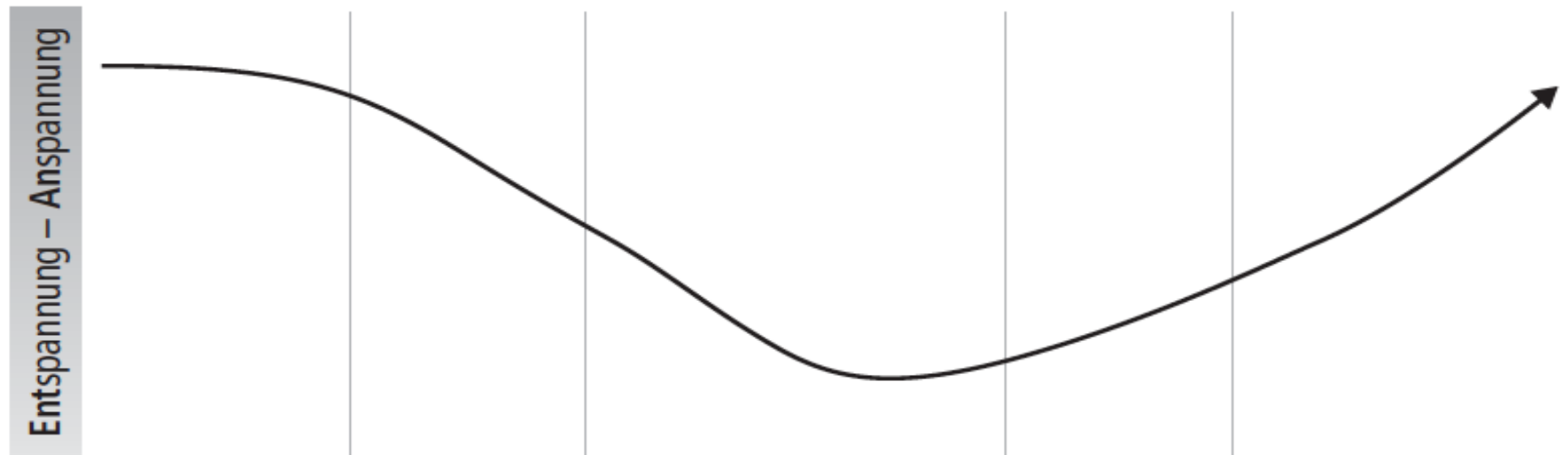
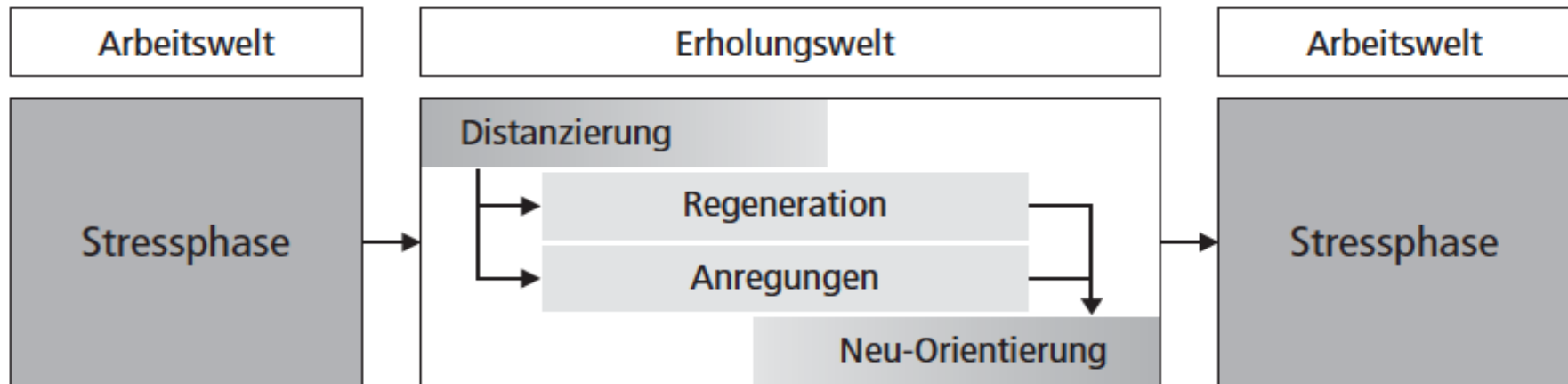
- verarmter versus reicher Tätigkeitshaushalt
- Doppelbelastung
- zwei Arbeitsplätze: Die Grenztheorie (Grenzen, Übergänge, Verständnis der SL für die andern Lebensbereiche)

Unterbrechung der Stresstreppe während Tag



Phasen der Erholung

Phasen der Erholung



Literatur

1. Bodenmann, G. (2011). Stress und Partnerschaft. Bern: Huber
2. Bürgisser, T. Handout - Instrumente zur Gesundheitsförderung von Lehrpersonen
<http://www.schulklima-instrumente.com/2-gesundheitsfoerdernde-schule/>
3. Eichhorn, C. (2007). Gut erholen – besser leben. Stuttgart: Klett
4. Heim Kunz, D., Nido, M. (2008). Burnout im Lehrberuf.
<http://www.fhnw.ch/ph/ife/dienstleistungen/RPlus/downloads/burnout-im-lehrberuf>
5. Hillert, A. (2012). Lehrergesundheit. AGIL – das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf. Stuttgart: Schattauer
6. Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung. Berlin: Springer
7. Schaarschmidt, U. (2005). Halbtagsjobber. Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Beltz-Gelberg Verlag
8. Schaarschmidt, U., Kieschke, U. (2007). Gerüstet für den Schulalltag. Beltz Verlag
9. Schaarschmidt, U.: AVEM: Ein Instrument zur interventionsbezogenen Diagnostik beruflichen Bewältigungsverhaltens.
http://www.psychotherapie.uni-wuerzburg.de/termine/dateien/Schaarschmidt180407_AVEM.pdf
10. Schaarschmidt et al.: IEGL – das Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf.
<http://www.coping.at/index.php?profil>
11. Schaufeli, W. *Arbeitsengagement* www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf/.../Schaufeli-Wilmar_d.pdf
12. Semmer, N.K., Jacobshagen, N., Meier, L.L. (2006). Arbeit und (mangelnde) Wertschätzung. Wirtschaftspsychologie, Heft, 2/3
13. Semmer, N.K.: die Bedeutung von Wertschätzung und Kränkung
www.sg.ch/.../gesundheit/.../Semmer_Bedeutung%20von%20Wertschaet...
14. www.burnoutexperts.ch