

Themenbereich **Herausfordernde Situationen**

## Umgang mit Stress

Patricia Strand und Romina-Scarlett Altzschner, Schulpsychologische Beratungsstelle Karlsruhe

(Stand: 08/2021)

*Der Text gibt einen kurzen Überblick über mögliche Belastungen der Lehrkräfte, besonders während der Corona-Pandemie, definiert Stress und die damit verbundenen Dimensionen und erklärt die Entwicklung von Stresssymptomen sowie den Nutzen und Einsatz von Ressourcen und Exit-Strategien. Abschließend wird eine Auswahl möglicher Erfolgsstrategien gegen Stress angeboten.*

Die Corona-Pandemie hat zu zahlreichen Veränderungen des Schulalltags geführt und stellte bzw. stellt damit besonders an Sie als Lehrkräfte ungewohnte Anforderungen. Belastungsfaktoren wie mangelnder Austausch, technische und didaktische Umgestaltungen oder die Sorge um das eigene Wohlergehen und das der Schülerinnen und Schüler können dazu führen, dass vermehrt Stress und Stresssymptome entstehen.

### Was ist Stress und Burnout? (Greif, 2004; Schrader, 2007)

- Stress ist eine subjektiv unangenehm empfundene Situation, von der eine Person negativ beeinflusst wird (Distress), im Gegensatz zum anregenden positiven Stress (Eustress)
- Stress entsteht aus der Befürchtung, „dass eine stark aversive, subjektiv zeitlich nahe (oder bereits eingetretene) und subjektiv lang andauernde Situation besteht, die sehr wahrscheinlich nicht vollständig kontrollierbar ist, deren Vermeidung aber subjektiv wichtig erscheint.“ (Greif, 2004, S. 916)
- Oft genannte Stressoren in der Arbeitswelt sind: Zeitdruck, konzentrierte Anspannung, Umgebungsbelastungen wie Lärm, Ärger mit Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten, die „kleinen“ Ärgernisse (Reibungsverluste, Handlungsunterbrechungen), Mehrfachbelastung
- Kommt es zu einer Kombination aus hoher Arbeitsbelastung und Stress bei möglicherweise zusätzlicher Selbstüberforderung über einen gewissen Zeitraum, kann dies nach Schrader (2007) zum Burnout führen, ein Erschöpfungszustand, der sich emotional, geistig und körperlich ausdrückt.

### Wie äußert sich Stress?

Nach Scherrmann (2017) können **drei Dimensionen** von starkem Stresserleben bzw. Burnout unterschieden werden:

- **(Emotionale) Erschöpfung:** Gefühl der Überforderung, Gefühl des Ausgelaugtseins bezüglich eigener psychischer und körperlicher Reserven, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Angespanntheit, Reizbarkeit, Unfähigkeit zu entspannen, Schlafstörungen, körperliche Beschwerden: Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, vermehrte Infektanfälligkeit
- **Zynismus/Distanzierung/Dehumanisierung:** Frustration, Distanzierung von der Arbeit, Schuldzuweisungen und Verbitterung, Abwertung der Arbeit, Gleichgültigkeit, Schuldgefühle, Gefühlsverlust
- **Verringerte Leistungsfähigkeit:** Minderung der Arbeitsleistung, Kompetenz und Kreativität u.a. durch Konzentrationsstörungen und Arbeitsunzufriedenheit, Erleben von Misserfolg

## Wie entsteht Stress?

Wie Stressanfälligkeit (Vulnerabilität) und Stresserleben zusammenhängen, zeigt das **Vulnerabilitäts-Stress-Modell**: Das Modell verbindet individuelle (d.h. biologische und psychologische) Faktoren mit Umwelteinflüssen. Demnach ist es wichtig, gut auf sich zu achten und Ressourcen gegen Stresseinflüsse zu aktivieren. Je mehr Ressourcen, desto niedriger ist die individuelle Wahrscheinlichkeit, durch Stressfaktoren ernsthaft und dauerhaft Schaden zu nehmen. Die folgende Grafik zeigt das **Zusammenspiel individueller Faktoren und Arbeitsplatzfaktoren** beim Entstehen von Stress und Burnout. Sie zeigt zudem mögliche Exits durch Auszeiten, Regeneration etc. Sie hilft Ihnen dabei, Ihre eigenen Belastungsfaktoren aufzuspüren, zu überlegen, wo Sie sich persönlich in diesem Ablauf wiederfinden und ob es an der Zeit sein könnte, Auszeiten, etc. in den Blick zu nehmen.

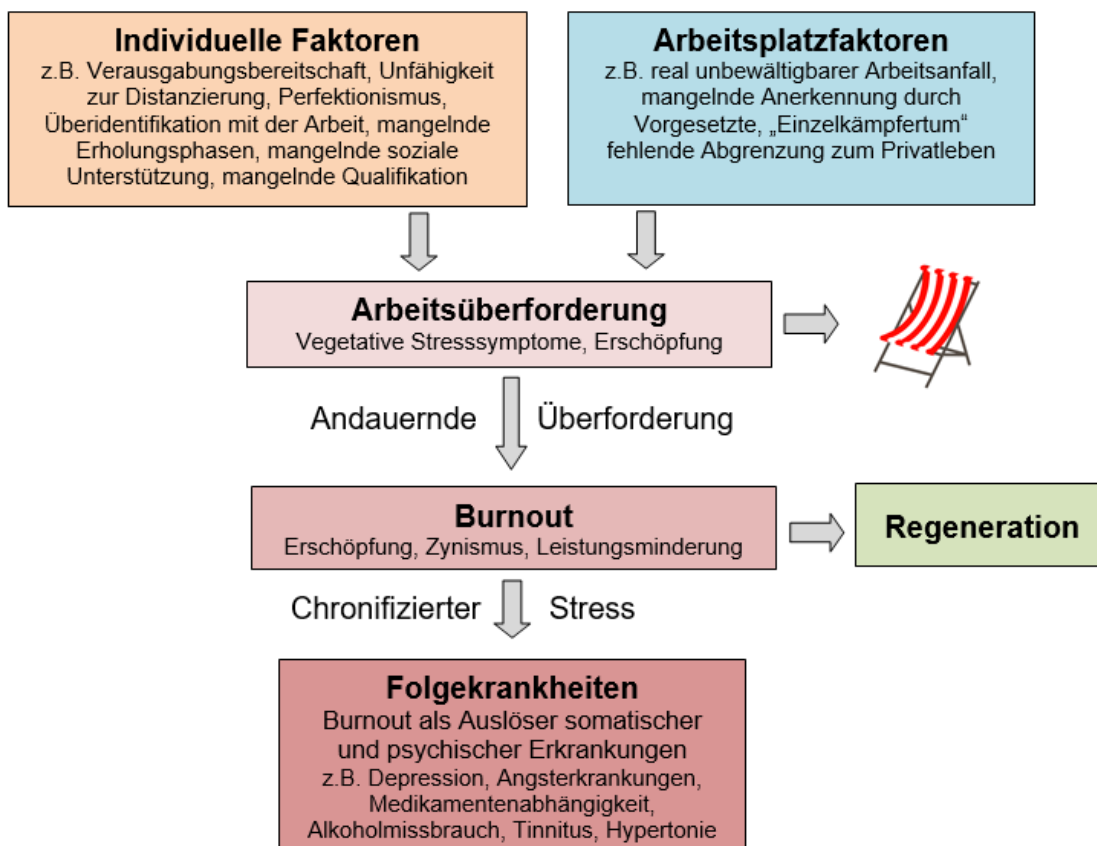


Abb. 1: Übergang von Arbeitsbelastung zur Krankheit (angelehnt an Scherrmann, 2017)

## Erfolgsstrategien

Im Umgang mit Stress sind individuelle Erfolgsstrategien und persönliche Ressourcen ein Dreh- und Angelpunkt. Dabei ist es sehr individuell, was einzelnen Personen in stressigen Zeiten besonders gut hilft. Die folgende Übersicht bewährter **Erfolgsstrategien gegen Stress** soll anregen, für sich selbst die hilfreichsten zu finden:

➤ **Zeitmanagement inkl. Prioritätensetzung und Reflektion**

Sich seine Prioritäten bewusst zu machen und die Zeit entsprechend einzuteilen hilft, Aufgaben realistisch im Zeitrahmen umsetzen zu können.

- Was muss unbedingt erledigt werden?
  - Realistische Einteilung von individuellen Aufgaben
  - Unterscheidung zwischen Dringlichkeit und Wichtigkeit treffen
- Bsp. Unterrichtsplanung: Inhalte und Abläufe samt Pausen mit einem Zeitraster zu planen, hilft den Überblick zu behalten, was angesetzt war und was letztlich realisiert werden konnte. Die Ergebnisse zu reflektieren unterstützt die nächste Planung
- Ggf. Visualisieren von Stunden- und Wochenplänen zur besseren Orientierung

➤ **Delegieren**

- Was kann man abgeben? Wer könnte die Aufgabe noch erledigen?
- Ggf. eigene Ansprüche überdenken (Kontrolle, Perfektion): Man muss nicht alles selbst machen, lieber pragmatische Lösungen als „perfekte“ Lösungen

➤ **Grenzsetzung**

- gegenüber Eigen- und Fremdansprüchen
- Prioritätensetzung beim persönlichen Engagement

➤ **Pausen**

- Entspannungszeiten gezielt planen und einbauen (auch während des Unterrichts)
- sofern möglich Alleinzeiten schaffen
- im Home-Office an (Bildschirm-) Pausen denken

➤ **Problem- und Fallbesprechungen in der Schule**

- Unterstützung im Kollegium bzw. bei der Schulleitung suchen
- Ggf. externe Fallbesprechungs- oder Supervisionsgruppe suchen, z.B. eine der vom ZSL angebotenen pädagogischen Fallbesprechungsgruppen (<https://zsl-bw.de/7416606>)
- ggf. Einzelberatungs- oder Coachingtermin an der regional zuständigen Schulpsychologischen Beratungsstelle vereinbaren

➤ **Trennung von Beruf- und Privatleben (besonders im Home-Office wichtig)**

- arbeitsfreie Phasen einräumen
- Übergangsrituale, wenn keine räumliche Trennung möglich
- Konsequente „Nicht-Erreichbarkeit“ in der Freizeit
- Freizeit wie Beruf aktiv planen (bewusste Zeitfenster für Hobbies einräumen)

➤ **Entspannung**

- Atementspannung, Yoga, Kieferentspannung, Singen, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, etc.

➤ **Sport**

- körperliche Bewegung und Ausdauersport hilft, Stress abzubauen

➤ **Soziales Netzwerk**

- Treffen mit Familie und Freunden (ggf. digital)
- Austausch mit Interessensgruppen

➤ **Selbstfürsorge**

- Nachsichtig mit sich selbst sein
- unrealistische und zu hohe Ansprüche runterschrauben

➤ **Beratung**

- bei Schwierigkeiten im Umgang mit belastenden Arbeitssituationen können Sie sich gerne auch an die für Ihre Schule zuständige Schulpsychologischen Beratungsstellen wenden, um die Situation sowie mögliche Lösungsschritte in vertraulichem Rahmen zu besprechen.

**Literatur**

Greif, S. (2004). Stress. In H. O. Häcker, K.-H. Stapf (Hrsg.), *Dorsch – Psychologisches Wörterbuch* (S. 915-916). Bern: Hans Huber.

Scherrmann U. (2017) „Burnout“: Begriff – Definition – Terminologie und Diagnose. In: *Erste Hilfe bei Burnout in Organisationen. essentials*. Springer: Wiesbaden.

Schrader S. (2007). *Großes Wörterbuch Psychologie*. Compact-Verlag.

**Weiterführende Informationen**

Angebote der Schulpsychologischen Dienste und Kontaktdaten der Schulpsychologischen Beratungsstellen:

[www.zsl-bw.de/schulpsychologische-dienste](http://www.zsl-bw.de/schulpsychologische-dienste)