

# Wege aus der Stressfalle

Stress gehört zum Leben – Stressmanagement am besten auch.  
Denn wenn der Alltag an den Kräften zehrt, droht das Burn-out.  
Nicht selten sind davon auch pädagogische Fachkräfte betroffen.



Foto: © Franz Pfluegl - Fotolia.com

Von Andrea Heiliger und Inge Michels

„Stress ist Leben“, sagte der ungarisch-kanadische Mediziner Prof. Dr. Hans Selye. Er gilt als Pionier der Stressforschung und hat den Ausdruck Stress bereits in den 30er Jahren bekannt gemacht. Damit zog ein Wort um die Welt, das in kürzester Zeit seinen festen Platz in unserer Sprache eingenommen hat. Es kommt aus dem lateinischen „strictus“; übersetzt bedeutet es soviel wie angezogen, stramm oder gespannt.

**Umgang mit Stress lernen** Der Umgang mit Stress oder auch Stressmanagement gehört zu den Qualifikationen, die immer mehr Berufstätige vermissen. Einer Emnid-Umfrage im Auftrag

der Kaufmännischen Krankenkasse aus dem Jahr 2006 zufolge, fühlt sich mehr als die Hälfte der Berufstätigen regelmäßig gestresst. Zahlreiche psychosomatische Erkrankungen sind die Folge und haben in den vergangenen Jahren dazu geführt, dass die Krankenkassen verstärkt Seminare zur Stressbewältigung anbieten. Darunter auch solche für Kinder und Jugendliche, wie sie zum Beispiel die Techniker Krankenkasse entwickelt hat.

**Positiv und negativ** Wer Stress empfindet arbeitet auf Hochtouren. Im Prinzip eine gesunde Reaktion. Inzwischen wissen wir jedoch dank einer reichhaltigen Stressforschung, dass un-

**Nach Schätzungen sind etwa 15 bis 25 Prozent aller Erwerbstätigen einmal in ihrem Berufsleben von Symptomen des Burn-outs betroffen.**

terschieden werden muss zwischen einem positiven Stress (Eustress) und dem krank machenden Distress. Wer im letztgenannten Sinn über mehrere Jahre gestresst ist und sich in dieser Situation gefangen sieht, gehört zu der größer werdenden Gruppe von Menschen, die sich irgendwann mit der Diagnose „Burn-out“ in medizinische und therapeutische Behandlung begeben muss.

**Phasenmodell Burn-out** 1974 wurde das Phänomen Burn-out erstmals von dem amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberg dargestellt. In einem sehr kleinschrittigen Phasenmodell beschreiben Heribert Freudenberg und sein Kollege Gail North die Abwärtsspirale des Burn-outs in zwölf Schritten: Am Anfang steht der Leistungszwang, der mit überhöhten Anforderungen an sich selbst einhergeht. Es folgt eine Phase der Überaktivität, in der die viele Arbeit, die man in die Bewältigung von Anforderungen steckt, sich selbst und anderen gegenüber positiv verkauft wird. Phase drei ist die Zeit der Vernachlässigung, in der die Arbeit mit nach Hause genommen wird und erholsame Aktivitäten vernachlässigt werden. Es folgen Verdrängung, Verschiebung von Werten, Verleugnung von Problemen und in Phase sieben der endgültige Rückzug: Das soziale Netz wird nicht mehr gepflegt, sogar als lästig empfunden. Essen und Trinken werden nebenbei erledigt, Kommunikation dient lediglich der Weitergabe von Informationen.

**Bis zur völligen Erschöpfung** In Phase acht beschreiben die Fachleute deutliche Verhaltensänderungen, die inzwischen auch die Umwelt registriert. Die Betroffenen wünschen sich zwar Zuwendung, ziehen sich aber zurück, sobald Freunde und Familie signalisieren, dass sie helfen möchten. In der nächsten Phase der Depersonalisierung hat man das Gefühl, nicht mehr man selbst zu sein, nur noch automatisch zu funktionieren. Alkohol, Tabletten, Drogen oder auch Affären sollen in manchen Fällen das Gefühl der Sinnlosigkeit überdecken. In Phase zehn tritt als nächste Folge eine innere Leere ein, die zu Depression und schließlich zu völligem Burn-out führt. Dieser Zustand der völligen geistigen, seelischen und körperlichen Erschöpfung kann durchaus lebensbedrohlich sein.

**Lehrer sind die größte Berufsgruppe** Diese detaillierten Phasen können bei gestressten Menschen auch isoliert auftreten. Sie führen nicht zwangsläufig in einen Burn-out. In jeder Phase ist ein Ausstieg möglich, sobald der Betroffene in der Lage ist, sich selbst gegenüber einzugestehen, dass er Hilfe braucht. Nach Schätzungen sind etwa 15 bis 25 Prozent aller Erwerbstätigen einmal in ihrem Berufsleben von Symptomen des Burn-outs betroffen. Lehrerinnen und Lehrer gelten als eine Berufsgruppe, die besonders leicht dazu neigt, „ausgebrannt“ zu sein. In der medizinisch-psychosomatischen Klinik Roseneck am Chiemsee sind sie die mit Abstand größte Berufsgruppe. „Etwa 60 Prozent kommen mit der Diagnose Depression zu uns. Zwei Drittel der Lehrer geben an, dass sie mit ihrem Beruf nicht zurechtkommen, unter anderem, weil sie glauben, mehr zu investieren, als sie zurückbekommen.“ >

Promotion

## Anders? – Cool!

Jugendliche bilden und integrieren



### Ausstellung buchen!

Die Wanderausstellung „anders? – cool!“ richtet sich an zugewanderte und einheimische Jugendliche ab zwölf Jahren. Sie bietet sich als Ergänzung zum Unterricht oder für Projektwochen an.

Die Wanderausstellung soll „anders“, sie soll „cool“ sein und die Sorgen, Freuden und Hoffnungen der Jugendlichen widerspiegeln. Zugleich stellt sie die Beratungsangebote und Integrationshilfen der rund 400 Jugendmigrationsdienste in Deutschland vor.

Kontaktieren Sie den Jugendmigrationsdienst in Ihrer Stadt unter [www.jugendmigrationsdienste.de](http://www.jugendmigrationsdienste.de) und buchen Sie kostenfrei die 14-tägige Wanderausstellung „anders? – cool!“.  
Weitere Infos: [www.anders-cool.de](http://www.anders-cool.de)

Kontakt:  
Jürgen Hermann / Susanne Feder  
☎ 0228 - 959 68 21  
[JMD@anders-cool.de](mailto:JMD@anders-cool.de)  
[www.jugendmigrationsdienste.de](http://www.jugendmigrationsdienste.de)

© BAG Ev. Jugendsozialarbeit, Bonn. Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Wir sprechen hier von einer Gratifikationskrise“, sagt Chefarzt Dr. Dr. Andreas Hillert.

**Studie widersprüchlich** Im Gegensatz zu der weit verbreiteten Annahme, dass besonders engagierte Menschen anfällig für Burn-out sind, kommt Schul- und Unterrichtsforscher Dr. Udo Ravin zumindest für Lehrerinnen und Lehrer zu einem anderen Schluss. Der Professor an der Goethe-Universität nahm zwölf Jahre lang 1100 Lehramtsstudenten und -studentinnen aus Baden-Württemberg unter die wissenschaftliche Lupe und verfolgte ihren Berufsweg. Er vermutet, dass „ausgebrannte“ Lehrerinnen und Lehrer nie „gebrannt haben“. Etwa 60 Prozent derer, die sich den Anforderungen des Berufs nicht gewachsen fühlten, waren auch schon im Studium überfordert und wenig engagiert. Ravin fordert deshalb Auswahlkriterien für Lehramtsstudierende und regelmäßige professionelle Fort- und Weiterbildung. Auch Dr. Hillert ist sicher, dass viele Studierende ihren Beruf bereits „mit dem Rücken zur Wand“ ergreifen und über keine adäquaten Muster zur Bewältigung der Anforderungen verfügen.

**Unruhezustände und Schlafstörungen** Dass eher die weniger Engagierten unter Stress-Symptomen leiden, kann Dr. Irmgard Schuppert von der Klinikleitung der Praxisklinik Bonn nicht beobachten. „Es sind die wirklich Engagierten, die mit hohen Idealen und überdurchschnittlichem Engagement, die bei mir sitzen und in einen Stresskreislauf geraten sind, aus dem sie nicht mehr allein heraus kommen.“ Die Ärztin beschreibt, woran

jeder erkennen kann, wann die Arbeitsbelastung ein gesundes Wohlempfinden massiv beeinträchtigt: „Unruhezustände, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen oder Verdauungsprobleme sind Anzeichen, die man unbedingt ernst nehmen sollte.“

**Entspannen tut gut** Entspannen, auch passive Stressbewältigung genannt, ist alles, was hilft, um nach anstrengenden Tagen, nach einem schwierigen Projekt, nach einer aufreibenden Zeit abzuschalten: Lesen, musizieren, Freunde treffen, Sport treiben, in die Sauna gehen, malen, schreiben, Beschäftigung mit Tieren und mit Kindern. Darüber hinaus tut alles gut, was hilft, zur Ruhe zu kommen: Ordnung am Arbeitsplatz, Aufstellen von Duftlampen, Trinken von Tees mit beruhigenden Wirkstoffen. Aktive Stressbewältigung meint dagegen konkrete Techniken und Methoden: Entspannungstrainings wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation gehören dazu.

**Naturheilkunde hilft** Dr. Schuppert empfiehlt ihren Patienten Qui Gong, eine alte chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die sich nach ihren Erfahrungen bei Stress besonders bewährt hat. Mittel aus der anthroposophischen Medizin und der Naturheilkunde zieht die Ärztin den Medikamenten der Schulmedizin vor. Gleichzeitig macht sie darauf aufmerksam, dass Menschen unter starkem Stress einen extrem hohen Verbrauch an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen haben. Diese sollten dem Körper in Zeiten hoher Anspannung zusätzlich zur normalen Nahrung zugeführt werden.

**Stress ist individuell** Jeder Mensch hat seine eigenen Kriterien, die ihm sagen, ob er eine Anforderung als Druck empfindet oder eben nicht. Das subjektive Empfinden von Druck hängt sehr stark von der jeweiligen Persönlichkeit ab. Ebenso individuell ist der Umgang mit belastenden Situationen: Thorsten K., 57, Musiklehrer an einem großen Gymnasium in Niedersachsen, kennt den immer wiederkehrenden Stress vor großen Konzerten. „Wenn ich nicht mehr schlafen kann, weiß ich, dass nun die Zeit für meine Notstandsgesetzgebung gekommen ist. Ich überlege dann, was meine Kernaufgaben sind und pa-


„Wenn ich nicht mehr schlafen kann, weiß ich, dass nun die Zeit für meine Notstandsgesetzgebung gekommen ist. Ich überlege dann, was meine Kernaufgaben sind und packe kleine Aufgabenpakete. Die vergebe ich an Freunde, Familie und Kollegen, bis nur noch meine Kernaufgaben übrig bleiben.“



cke kleine Aufgabenpakete. Die vergebe ich an Freunde, Familie und Kollegen, bis nur noch meine Kernaufgaben übrig bleiben. Ich sage auch ganz deutlich, dass ich das Mammutprogramm nicht alleine bewältigen kann und auch nicht will.“ Thorsten K. hat sich im Laufe seiner Jahre als Lehrer noch eine weitere Art der Stressbewältigung angewöhnt. „Ich führe ein Tagebuch. Gerade wenn mal wieder alles drunter und drüber geht, schreibe ich mir den Stress von der Seele. Das entlastet mich ungemein.“

**Gefühle entscheiden** Die Regale in den Buchhandlungen stehen voll mit Lektüre, die uns anleiten wollen, Stress zu erkennen und abzubauen. Doch weil Stressempfinden eine ganz persönliche Sache ist, hilft nicht jeder Rat jedem. Selten sind es die Ereignisse oder Anforderungen selbst, die uns unter Druck setzen. Es sind vielmehr die Gefühle, die wir mit ihnen verbinden, Versagensängste zum Beispiel. Gefühle hat jeder einzelne von Kindheit an erworben, von seiner Herkunftsfamilie übernommen. Es ist schwer, ihnen zu entkommen. „Um an den Kern eines anhaltend hohen und belastenden Stressniveaus zu kommen, rege ich häufig eine Therapie an“, erklärt Dr. Schuppert. „Auch ein Coaching hat schon vielen geholfen, den eigenen Anteil zu erkennen und auf sich zu achten. Häufig ist es ja so: Man bedient sich immer selbst zuletzt.“

**Mit Disziplin gegen Stress** „Es ist Zeit, sich zu entspannen, wenn man eigentlich keine Zeit dafür hat.“ Ein weiser Spruch des US-Journalisten Sydney J. Harris, dem sicher je-

der spontan zustimmen kann. Wer die Kunst beherrscht, sich gerade in Zeiten, in denen ein Termin den nächsten jagt, zu entspannen, wird mit Belastungen besser fertig als jemand, der Entspannung auf später verschiebt. Doch so schlicht und eingängig diese Aussage ist, so braucht es doch Disziplin, sie zu beherzigen. 

## didacta Info

Nachfolgende Anregungen sind der Vielzahl von Tipps und Methoden zum Umgang mit Stress entnommen, die sich für den Alltag eignen:

- Beginnen Sie den Tag in Ruhe und mit einem Plan, in dem das Wichtigste mit Zeitangaben festgelegt ist.
- Wenn Sie etwas erledigt haben, machen Sie eine Pause.
- Belohnen Sie sich, wenn Sie ein Ziel erreicht haben. Dies gilt auch für Zwischenziele.
- Suchen Sie sich eine aktive Betätigung, die Ihnen hilft, regelmäßig abzuschalten.
- Achten Sie auf Ihre Ernährung. Schwere Mahlzeiten, Alkohol und Nikotin stressen den Körper. Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten zu sich und berücksichtigen Sie den Vitamingehalt.
- Schlafen Sie jede Nacht ausreichend.
- Bauen Sie jeden Tag eine Pause ein, die Sie zur Steigerung Ihrer Fitness oder Ihrer Stimmung nutzen.
- Sprechen Sie mit Ihnen zugewandten Menschen über Erfolge und Enttäuschungen.

## didacta Die Autorinnen

**Andrea Heiliger** ist Geschäftsführerin von BildungsDialog. Die Agentur für Presse- & Öffentlichkeitsarbeit hat sich auf den Dialog zwischen Bildung, Wirtschaft und Politik spezialisiert.

- [www.bildungs-dialog.de](http://www.bildungs-dialog.de)

**Inge Michels** arbeitet als freie Fachjournalistin, Moderatorin und Autorin. Ihre Themenschwerpunkte sind Familien- und Bildungspolitik sowie Kommunikationsmanagement.

- [www.familientext.de](http://www.familientext.de)



Foto: Frank Osenbrink

Foto: Privat

Fotos: © pressmaster – Fotolia.com