

Würzburger Beiträge zur Sportwissenschaft  
Band 5

Antara Hotz

# TIME-OUT statt BURN-OUT

Yoga – ein effizienter Beitrag  
zur Stressbewältigung von Lehrpersonen



Cuvillier Verlag Göttingen  
Internationaler wissenschaftlicher Fachverlag

Würzburger Beiträge zur Sportwissenschaft

Band 5

Hrsg. von Harald Lange

Institut für Sportwissenschaft der Julius-Maximilians-Universität Würzburg



Antara Hotz

# **TIME-OUT statt BURN-OUT**

**Yoga – ein effizienter Beitrag  
zur Stressbewältigung von Lehrpersonen**



**Cuvillier Verlag Göttingen**  
Internationaler wissenschaftlicher Fachverlag

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Aufl. - Göttingen : Cuvillier, 2011

Zugl.: Würzburg, Univ., Diss., 2010

978-3-86955-867-7

© CUVILLIER VERLAG, Göttingen 2011

Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen

Telefon: 0551-54724-0

Telefax: 0551-54724-21

[www.cuvillier.de](http://www.cuvillier.de)

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlages ist es nicht gestattet, das Buch oder Teile daraus auf fotomechanischem Weg (Fotokopie, Mikrokopie) zu vervielfältigen.

1. Auflage, 2011

Gedruckt auf säurefreiem Papier

978-3-86955-867-7

# Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst mit Hilfe von Yogaelementen

## **Dissertation**

zur Erlangung des akademischen Grades  
Dr. phil.

Julius - Maximilians - Universität Würzburg  
Philosophische Fakultät II  
Institut für Sportwissenschaften

vorgelegt von: Antara Elke Kirsten Hotz  
Dipl.-Sportlehrerin

aus: Ringoldswilstraße 108  
CH-3656 Tschingel, Schweiz  
Tel.: 0041 334421948  
E-Mail: kirsten-antara@bluewin.ch

Referent: Univ.-Prof. Dr. Harald Lange  
Co-Referent: PD Dr. habil. Marcus Stück

Tschingel, den 23. April 2010



# "Überall geht ein frühes Ahnen dem späteren Wissen voraus"

Alexander von Humboldt (1769-1859)

Und so beginnen Kreisläufe der Erkenntnis, die uns begleiten, so lange wir neugierig IN und AUF die Welt blicken, Fragen stellen und nach Antworten suchen. Trotz der erhaltenen Antworten bleibt etwas Geheimnisvolles, welches sich zunächst immer nur erahnen lässt. Es bleibt auch die Neugierde und neue Fragen warten auf Beantwortung ... Doch woher kommen eigentlich die Antworten?

*„...versuchen Sie die Frage selbst liebzuhaben, wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen sie jetzt nicht nach den ANTWORTEN, DIE IHNEN NICHT GEGEBEN WERDEN KÖNNEN, WEIL SIE SIE NICHT LEBEN KÖNNTEN. UND ES HANDELT SICH DARUM, ALLES ZU LEBEN. **Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antworten hinein.**“*

Rainer Maria Rilke (1875-1926)

Mein **Dank** gilt allen, die mich bei meinen Forschungs- und Erkenntnisprozessen begleitet und unterstützt haben. Es gab und gibt so viele helfende Kräfte, dass gar nicht alle aufgeführt - wohl aber herzlich bedacht - werden können.

Dankbar nennen möchte ich meine lieben Eltern, Traudel & Heinz; meinen wunderbaren Sohn Thomas und seiner Freundin; meine (half) Anne sowie Eva und Wolfgang, die mir neben Swami Rama die Tür zum Yoga-Ahnen öffneten. Dazu kommen Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt, bei dem ich mit der Forschungsidee offene Türen einrannte und Dr. habil. Marcus Stück, einem engagierten Vorreiter für ungewöhnliche Interventionsideen zum Wohle der Menschen.

Dank meines Doktorvaters, Univ.-Prof. Dr. Harald Lange, hat das Projekt wichtige Anregungen erhalten und ist endlich zum Abschluss gekommen.

Und ich danke von Herzen meinem Mann Arturo für seine unerschöpfliche(!) Inspiration, die sich nicht aufzwang, sondern mich liebevoll unterstützend begleitet hat!

Ich schätze mich sehr glücklich, in solch' einer Familie zu Hause und von so lieben Freunden und Seelen umgeben zu sein!



# Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>III</b>
<b>Tabellenverzeichnis.....</b>	<b>VII</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>	<b>VIII</b>
<b>1 Einleitung und Reflexion.....</b>	<b>1</b>
<b>2 Problemsicht .....</b>	<b>7</b>
2.1 Belastung – ein aktuelles Thema unserer Zeit.....	7
2.2 Zur speziellen Belastung im Lehrerberuf .....	8
<b>3 Theorieteil.....</b>	<b>11</b>
3.1 Professionstheoretische Überlegungen .....	11
3.2 Grundlagen zum Thema Belastung .....	15
3.2.1 <i>Allgemeine Begriffsklärung</i> .....	15
3.2.2 <i>Ausgewählte Stresskonzepte</i> .....	16
3.2.3 <i>Erfassen von Stresszuständen</i> .....	17
3.2.4 <i>Belastungserleben</i> .....	21
3.2.5 <i>Belastung aus der Sicht der Trainingswissenschaft</i> .....	27
3.2.6 <i>Beanspruchungsfolgen</i> .....	31
3.2.7 <i>Bewältigung von Belastung und Beanspruchungsfolgen</i> .....	32
3.2.8 <i>Zusammenfassung</i> .....	47
3.3 Grundlagen zum Thema Yoga .....	48
3.3.1 <i>Begriffsklärung</i> .....	48
3.3.2 <i>Schriftliche Quellen des Yoga</i> .....	48
3.3.3 <i>Yoga im Wandel der Zeit</i> .....	52
3.3.4 <i>Denk- und Handlungsansatz für das Forschungsvorhaben aus Yogasicht</i> .....	57
3.3.5 <i>Yoga - Übungsebenen</i> .....	59
3.4 Gedanken zum Thema Veränderung .....	65
3.5 Wissenschaftliche Untersuchungen im Bereich Yoga und Stress .....	69
3.5.1 <i>Yoga allgemein</i> .....	70
3.5.2 <i>Yoga zur Stressreduktion</i> .....	73
3.5.3 <i>Yoga zur Stressbewältigung bei Lehrpersonen</i> .....	74
3.6 Zusammenfassung und Forschungsanliegen .....	75
<b>4 Annahmen .....</b>	<b>76</b>

<b>5</b>	<b>Empirischer Teil</b>	<b>77</b>
5.1	Forschungsmethoden	77
5.2	Forschungsdesign und Durchführung des Forschungsvorhabens	78
5.3	Yogaelemente	80
5.3.1	Körperübungen = asana	81
5.3.2	Atemübungen = pranayama	82
5.3.3	Entspannungsübungen = yoga nidra	83
5.3.4	Stundenaufbau	84
5.4	Messverfahren und ihre Aussagekraft	85
5.4.1	Kontrollvariablen	85
5.4.2	Verlaufsvariablen	91
5.4.3	Allgemeine Befragung	93
5.5	Auswertung der Untersuchung	93
5.5.1	Einleitung	93
5.5.2	Ergebnisse zur Beantwortung der 1. Fragestellung	96
5.5.3	Ergebnisse zur Beantwortung der 2. Fragestellung	114
5.5.4	Ergebnisse zur Beantwortung der 3. Fragestellung	129
5.5.5	Ergebnisse zur Beantwortung der 4. Fragestellung	132
<b>6</b>	<b>Zusammenfassung</b>	<b>145</b>
6.1	Diskussion der Ergebnisse	149
6.2	Optimierungsmöglichkeiten	151
6.3	Einige Gedanken zum Schluss	152
<b>7</b>	<b>Anhang</b>	<b>156</b>
7.1	Kursplan und Übungsprogramme	156
7.2	Dokumentation zur Kursdurchführung	168
7.3	Yogahaltungen, Asana-Folgen und Atemtechniken	179
7.4	Fragebögen	186
7.5	Tabellenband: Prä - Post Vergleich	202
7.6	AVEM – Typen	211
7.7	Demographische Daten	222
7.8	Persönliche Bemerkungen der Kursteilnehmer	235
<b>8</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>237</b>
<b>9</b>	<b>Ehrenwörtliche Erklärung</b>	<b>268</b>

## Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Lehrerbeltung in den Medien (vgl. Schlagzeilen aus der Tagespresse).....	9
Abb. 2: Mögliche Stressreaktionen (vgl. Kaluzza, 1996, S. 15).....	19
Abb. 3: Strukturmodell des Wohlbefindens (vgl. Becker, 1994, S. 14).....	35
Abb. 4: Zwei Hauptakzente menschlicher Regulationsaktivität (vgl. Stück, 1998, S. 41).....	46
Abb. 5: Modell 1: Ebenen Körper – Atem – Geist.....	58
Abb. 6: Modell 2: Körper – Atem – Geist .....	59
Abb. 7: Verhaltens- und Erlebnismuster – Muster G (vgl. Schaarschmidt, 2007, S. 3ff.).....	87
Abb. 8: Verhaltens- und Erlebnismuster – Muster S (vgl. Schaarschmidt, 2007, S. 3ff.).....	87
Abb. 9: Verhaltens- und Erlebnismuster – Muster A (vgl. Schaarschmidt, 2007, S. 3ff.).....	88
Abb. 10: Verhaltens- und Erlebnismuster – Muster B (vgl. Schaarschmidt, 2007, S. 3ff.).....	89
Abb. 11: Spannungszustände und subjektives Befinden im Ergebnis kognitiver Bewertungen (vgl. Abele-Brehm/ Brehm, 2002, S. 10).....	92
Abb. 12: Überblick über die Verteilung (Datenbasis: n=93), Prozentwerte gerundet ...	93
Abb. 13: Einfluss des Yoga-Übungsprogrammes – Systolischer Blutdruck .....	97
Abb. 14: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Diastolischer Blutdruck .....	97
Abb. 15: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Puls.....	98
Abb. 16: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Aktivierung .....	98
Abb. 17: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Gute Stimmung.....	99
Abb. 18: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Besinnung .....	99
Abb. 19: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Ruhe..	100
Abb. 20: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Ärger..	100
Abb. 21: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Erregtheit .....	101
Abb. 22: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Deprimiertheit.....	101

Abb. 23: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Emotionale Befindlichkeit: Energielosigkeit.....	102
Abb. 24: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Beschwerden (Teil1), Verlauf von Kursbeginn zu Kursende .....	103
Abb. 25: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Beschwerden (Teil 2), Verlauf von Kursbeginn zu Kursende .....	103
Abb. 26: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Änderungswerte (Differenzen) der Beschwerden von Kursbeginn bis Kursende (Teil 1).....	104
Abb. 27: Einfluss des Yogaübungsprogrammes – Änderungswerte (Differenzen) der Beschwerden von Kursbeginn bis Kursende (Teil 2).....	104
Abb. 28: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: IPS – Sozial-kommunikatives Verhalten.....	105
Abb. 29: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: IPS – Leistungsverhalten.....	106
Abb. 30: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: IPS – Gesundheits- und Erholungsverhalten .....	106
Abb. 31: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: State-Angst.....	107
Abb. 32: Einfluss des Yogaübungsprogrammes: Trait-Angst .....	108
Abb. 33: Einschätzung des Yogakurses – Hilft Yoga bei Stressbewältigung? .....	109
Abb. 34: Einschätzung des Yogakurses – Würden sie wieder einen Yogakurs besuchen? .....	109
Abb. 35: Einschätzung des Yogakurses – Würden sie auch zu Hause üben? .....	110
Abb. 36: Einschätzung des Yogakurses – Möchten sie mehr über Yoga wissen? .....	110
Abb. 37: Einschätzung des Yogakurses – Würden sie Yoga auch bei ihren Schülern anwenden? .....	111
Abb. 38: Systolischer Blutdruck im Altersvergleich.....	114
Abb. 39: Diastolischer Blutdruck im Altersvergleich .....	115
Abb. 40: Pulsmessung im Altersvergleich .....	115
Abb. 41: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Aktivierung .....	116
Abb. 42: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Gute Stimmung.....	116
Abb. 43: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Besinnung.....	117
Abb. 44: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Ruhe .....	117
Abb. 45: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Ärger .....	118
Abb. 46: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Erregtheit .....	118
Abb. 47: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Deprimiertheit .....	119
Abb. 48: Emotionale Befindlichkeit im Altersvergleich – Energielosigkeit .....	119
Abb. 49: Beschwerdeveränderungen im Altersvergleich – Teil 1, Änderungswerte (Differenzen) von Kursbeginn zu Kursende .....	120

Abb. 50: Beschwerdeveränderungen im Altersvergleich – Teil 2, Änderungswerte (Differenzen) von Kursbeginn zu Kursende .....	120
Abb. 51: Schultypenspezifische Auswertung – Systolischer Blutdruck .....	121
Abb. 52: Schultypenspezifische Auswertung – Diastolischer Blutdruck .....	121
Abb. 53: Schultypenspezifische Auswertung – Puls .....	122
Abb. 54: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Aktivierung .....	122
Abb. 55: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Gute Stimmung .....	123
Abb. 56: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Besinnung .....	123
Abb. 57: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Ruhe .....	124
Abb. 58: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Ärger .....	124
Abb. 59: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Erregtheit .....	125
Abb. 60: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Deprimiertheit .....	125
Abb. 61: Schultypenspezifische Auswertung – Emotionale Befindlichkeit: Energielosigkeit .....	126
Abb. 62: Schultypenspezifische Auswertung – Beschwerdeveränderung (Teil 1) .....	126
Abb. 63: Schultypenspezifische Auswertung – Beschwerdeveränderung (Teil 2) .....	127
Abb. 64: Schultypenspezifische Auswertung – Beschwerdeveränderung (Teil 3) .....	127
Abb. 65: Schultypenspezifische Auswertung – Beschwerdeveränderung (Teil 4) .....	128
Abb. 66: Typologieveränderung: Muster G – Wahrscheinlichkeit .....	129
Abb. 67: Typologieveränderung: Muster S – Wahrscheinlichkeit .....	130
Abb. 68: Typologieveränderung: Muster A – Wahrscheinlichkeit .....	130
Abb. 69: Typologieveränderungen: Muster B – Wahrscheinlichkeit .....	131
Abb. 70: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Systolischer Blutdruck .....	133
Abb. 71: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit - Diastolischer Blutdruck .....	133
Abb. 72: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Puls .....	134
Abb. 73: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Aktivierung .....	134

Abb. 74: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Gute Stimmung .....	135
Abb. 75: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Besinnung .....	135
Abb. 76: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Ruhe .....	136
Abb. 77: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Ärger .....	136
Abb. 78: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Erregtheit .....	137
Abb. 79: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Deprimiertheit .....	137
Abb. 80: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Emotionale Befindlichkeit: Energielosigkeit .....	138
Abb. 81: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Beschwerdeveränderung (Teil 1) .....	138
Abb. 82: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit – Beschwerdeveränderung (Teil 2) .....	139
Abb. 83: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: State – Angst .....	139
Abb. 84: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: Trait – Angst .....	140
Abb. 85: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: sozial-kommunikatives Verhalten .....	140
Abb. 86: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: Leistungsverhalten	141
Abb. 87: Auswertung entsprechend der Typologiezugehörigkeit: Gesundheits- und Erholungsverhalten .....	141

## Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Bewältigungsreaktionen .....	28
Tab. 2: Coping-Strategien (vgl. Stoll & Ziemainz, 2003, S. 280ff.) .....	39
Tab. 3: Mögliche Lösungsstrategie (vgl. auch Hotz, 2000b, S. 13) .....	45
Tab. 4: Acht Stufen des Yogaweges nach Patanjali (vgl. Pantanjali, 1997, S. 78ff.)....	50
Tab. 5: Befunde von Yoga-Studien Teil 1 (Stück, 2008, S. 110) .....	71
Tab. 6: Befunde von Yoga-Studien Teil 2 (Stück, 2008, S. 111) .....	72
Tab. 7: Untersuchungsdesign – Kontrollvariablen .....	79
Tab. 8: Untersuchungsdesign – Verlaufsvariablen .....	80
Tab. 9: Messverfahren .....	85
Tab. 10: Bereich A – sozial-kommunikatives Verhalten .....	89
Tab. 11: Bereich B – Leistungsverhalten .....	90
Tab. 12: Bereich C – Gesundheits- und Erholungsverhalten .....	90
Tab. 13: Überblick über die explorativ verwendeten statistischen Verfahren .....	94
Tab. 14: Deskriptive Statistiken: State-Angst .....	107
Tab. 15: Deskriptive Statistiken: Trait-Angst.....	108
Tab. 16: Befunde der Zuordnung in tendenzielle Typen bei Kursbeginn (letzte Spalte) und bei Kursende (letzte Zeile).....	131

## Abkürzungsverzeichnis

Anm. d. Verf.	Anmerkung des Verfassers
AVEM	Arbeitsbezogenes Verhalten- und Erlebnismuster (Schaarschmidt/Fischer, 1996)
ebd.	ebenda
et al.	et alii (und andere)
(F 1) (F 2) (F4)	Zur Beantwortung der Frage 1, 2 und 4 gehörend
IPS	Inventar zur Persönlichkeitsdiagnostik in Situationen
i. s.	in situ
MZP	Messzeitpunkte
YS	Yoga Sutra (von Patanjali)
zit.	Zitiert

Zum statistischen Bericht:

n.s.	statistisch nicht signifikant
*	$p < 0.05$ , ein Hinweis auf einen statistisch signifikanten Unterschied je nach Fragestellung, z.B. Unterschied zweier Mediane, Mittelwerte oder Prozentwerte
SD	Standardabweichung (standard deviation), ein Maß für die Variabilität von Daten
SE oder SEM	Standardfehler (standard error of the mean), ein Maß für die Variabilität des Mittelwertes
CI	Konfidenzintervall (confidence interval), ein Maß für die mögliche Schwankungsbreite des Mittelwertes (meist zur Sicherheit von 95%) angegeben
SPSS	ein Softwarepaket zur statistischen Datenanalyse („Statistical package for the social sciences“)
SAS	ein Softwarepaket zur statistischen Datenanalyse („Statistical Analysis System“)

**THEMA:****Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst mit Hilfe von Yogaelementen**

## 1 Einleitung und Reflexion

Ausgangspunkt der vorliegenden Arbeit war die besorgniserregende und gesundheitlich belastende Situation der Lehrer im Jahr 2000 und davor. Die 11-jährige Yoga-Unterrichtung einer reinen Lehrergruppe und die positive Wirkung dieses Unterrichtes auf die Teilnehmer förderten die Idee bei ihnen und der Autorin, die vermuteten Wirkungen wissenschaftlich zu prüfen.

Da das Forschungsvorhaben bereits im Jahr 2000 begann, widmet sich der einleitende Abschnitt zunächst einer Standortbestimmung verbunden mit der Frage, ob das Thema der „Belastungsbewältigung für Lehrpersonen mit Hilfe von Yogaelementen“ auch zum jetzigen Zeitpunkt noch aktuell und relevant ist?

Zu einem öffentlich diskutierten Problem wurde das Thema der Lehrerbelastrung spätestens seit dem Bekanntwerden der Forschungsergebnisse von Schaarschmidt (1996, 1997, 1998). Seine damit verbundenen Untersuchungen fanden auf der Grundlage des von ihm und Fischer entwickelten Fragebogens „AVEM = Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster“ statt und ermöglichten differenzierte Einsichten in die Arbeitsbelastungsproblematik. Bis zum Jahr 2000 wurde mit Hilfe des Fragebogens vor allem untersucht, wie sich die Stresssituation von Lehrpersonen im Vergleich mit anderen Bundesländern Deutschlands, anderen Nationen (Deutschland, Österreich, Polen) oder verschiedenen Berufsgruppen (Pflege, Polizei, Strafvollzug, Feuerwehr, öffentliche Verwaltung, u.a.) darstellt. Später folgten Analysen der speziellen Beanspruchungssituationen, um aus den gewonnen Einsichten Interventionsansätze ableiten zu können (vgl. Mietling, 2000; Stück/ Hörnig/ Hecht, 2001; Schaarschmidt, 2005; Zoglów, 2008 und Kapitel 2.2).

Wie die Auswertungsergebnisse von medizinisch, psychologisch, sozialwissenschaftlich und philosophisch angelegten Datenbanken zeigen, nutzten bis 1999 Forschungsvorhaben ausschliesslich die Bereiche Meditation und Entspannung als Interventionsmassnahme zur Stressreduktion bei Lehrpersonen, wobei diese nicht klar der Yogawissenschaft, sondern eher anderen Therapieformen oder philosophischen bzw. religiösen Systemen zugeordnet wurden (vgl. detaillierte Auswertung im Kapitel 3.5). Es gibt bis zum jetzigen Zeitpunkt nur eine Forschungsarbeit (Stück, 2009), die untersucht hat, ob Yoga in Verbindung mit einem psychoedukativem Teil

zur Stressreduktion von Lehrpersonen beitragen kann, aber es existiert keine Untersuchung, die ausschließlich Elemente der Yogawissenschaft verwendet hat.

Ein Gesamtblick auf Veröffentlichungen zum Thema Yoga in den Datenbanken und der Versuch einer strukturierenden Zuordnung lässt folgende Verteilung erkennen (Werte gerundet):

- Ca. die Hälfte der Forschungsberichte sind dem medizinischen Fachgebiet mit ihren speziellen Krankheitsbildern zuzuordnen.
- Ca. ein Drittel der Untersuchungen fanden im psychologischen Bereich statt – darunter fallen auch die Arbeiten zum Nachweis der Wirksamkeit von Yoga zur Stressreduktion.
- Ca. ein Fünftel lassen sich unter Sonstiges zusammenfassen.

Eine nachträgliche Studie zur Überprüfung einzelner Untersuchungen durch das Cochrane Database System (2010)<sup>1</sup> relativierte ausgewählte Forschungsergebnisse, zeigte Qualitätsmängel bei den Untersuchungsmethoden auf und setzte Yoga mit anderen Therapieformen (z.B. Entspannungstherapie) gleich. In vielen Fällen wurden weiterführende Forschungen empfohlen. Unangetastet blieben die nachgewiesenen positiven Wirkungen, auch wenn nicht alle Ergebnisse ausschließlich mit Yoga in Verbindung gebracht wurden.

Neben den Veröffentlichungen in den Datenbanken bietet der Buchmarkt im großen Umfang Neuerscheinungen zum Thema Stress und Stressbewältigung an. Die Aufmerksamkeit auf diesen Bereich hat sich massiv ausgedehnt und stellt den nächsten Orientierungspunkt zur Beantwortung der Frage nach der Aktualität des Forschungsthemas dar. Einer der Gründe für das gewachsene Interesse könnte die wirtschaftliche Dimension sein, die das Phänomen Stress inzwischen erreicht hat (vgl. auch Petermann, 2006). Gura und Taylor machten schon 2002 auf dieses Problem aufmerksam und zeigten in ihrer Untersuchung den negativen Einfluss von Stress auf die Arbeitsleistung von Angestellten und die damit verbundene finanzielle Belastung von Arbeitgebern. Davon ebenso betroffen sind die Sozialversicherungen und Krankenkassen, die inzwischen schon Arbeitgeber wegen zu hoher Stressbelastung ihrer Angestellten verklagt haben (vgl. Portmann, 2009).

Die Suche nach Lösungen für die Stressproblematik spiegelt sich in den Inhalten der Bücher auf dem Publikationsmarkt wieder und lässt folgende Tendenzen erkennen:

---

<sup>1</sup> Verfügbar unter: <http://www.cochrane.de/de/clibintro.htm>

Zuerst fällt auf, dass die Neuerscheinungen Problemgruppen differenzierter erfassen, ansprechen und die den Stress auslösenden Faktoren präziser auflisten (vgl. Hofmann, 2001; Madanmohan et al. 2002; Schmid-Bode, 2004).

Die Literatur zum Thema Stress, die dem sportlichen Bereich zugeordnet werden kann, erörtert zum einen die Bewältigung von Wettkampfsituationen im Leistungssport (vgl. Stoll/ Ziehmann, 2003, S. 280ff.) sowie in einzelnen Sportarten und diskutiert zum anderen den Umgang mit Angst und Stress, zum Beispiel bei Schiedsrichtern oder Spielleitern (vgl. u.a. Brand, 2002; Hackfort/ Schwenkmezger, 1980).

In den wirtschaftlichen Bereichen ist das Thema genauso aktuell wie im privaten Umfeld (z.B. bei Müttern oder Hausfrauen).

Besonders umfangreich behandelt die Literatur Stress und Stressbewältigung in der Schule – und das bei Schülern und Lehrpersonen. Buchtitel wie: „Überleben in der Schule“ (Münz, 1999) treffen den Nerv der Zeit und sind schon in den Wortschatz der Lehrpersonen übergegangen. Das „Wohlbefinden in der Schule“ (Hascher, 2004) ist ein inzwischen notwendiges Forschungsgebiet und wurde u.a. von Hascher in ihrer Habilitationsschrift umfänglich erörtert.

Beeindruckend sind ebenfalls die Berichte aus dem neurobiologischen Bereich der Wissenschaft. Sie zeigen immer komplexere Zusammenhänge und Reaktionen unseres Körpers auf Stressoren (vgl. Spitzer, 2006, S. 161ff.; Rensing et al., 2006). Neue Parameter, wie zum Beispiel die Immunoglobuline-Ausschüttung, können als möglicher Maßstab für die Überprüfbarkeit der Stressreduktion durch intervenierende Maßnahmen genutzt werden (vgl. Stück, 2004, S. 234ff.). Die relativ junge Forschungsrichtung „Embodied Cognition“ untersucht die Interaktion von Körper und Geist und zeigt aus neurobiologischer Sicht, dass der Geist (beim Embodiment: Verstand, Denken, das gesamte kognitive System, die Psyche) mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht. Geist/Gehirn und Körper sind wiederum in die restliche Welt eingebettet. Ohne diese zweifache Einbettung kann der Geist/das Gehirn nach dem Embodiment-Konzept nicht intelligent arbeiten (vgl. Tschacher, 2006, S. 15). Interessant ist auch die neurobiologische Erkenntnis, dass bei der Vorstellung abstrakter Dinge Hirnareale aktiviert werden, die eigentlich für die Motorik und Sinneswahrnehmung zuständig sind. Daraus lässt sich ableiten, dass die Informationsverarbeitung mit unserem Körper in Verbindung steht und dass körperliches Empfinden mit in das Denken einbezogen wird. Ebenso sollen mentale Prozesse bestimmte körperliche Empfindungen auslösen können (vgl. Storch, 2006, S. 62ff.).

Mit diesen Erkenntnissen aus der Embodimentforschung ergeben sich mögliche Parallelen zur Yogawissenschaft, da auch der Yoga seine positiven Erfahrungen auf

das vernetzte Wirken verschiedener Ebenen unseres Menschseins zurückführt und sie mit gezielten Methoden nutzt. Dies zu untersuchen, bleibt künftigen Forschungen vorbehalten.

Unabhängig von Forschungsprojekten macht sich in der Fachliteratur zum schulischen Bereich die Tendenz bemerkbar, ebenfalls nach neuen Lösungsstrategien zur Stressbewältigung zu suchen. Die differenzierte Betrachtung der Stress auslösenden Faktoren führt zu Handlungsempfehlungen, die sich sehr umfangreich gestalten und bei Miller (2000) wie folgt aufgelistet werden:

Da gilt es für Lehrpersonen zum Beispiel:

- sich mental auf den Unterricht vorzubereiten,
- das Lernen zu lernen,
- Erziehung neu zu sehen,
- Störungen umzudeuten,
- Eltern stressfrei zu begegnen,
- sich vom Schulalltag zu verabschieden,
- Stärken zu entdecken und Schwächen zu akzeptieren,
- Enttäuschungen und Kränkungen zu verarbeiten,
- Gefühle wahrzunehmen und mitzuteilen,
- mit Unsicherheit und Ängsten zu leben,
- Grenzen zu setzen,
- Zeiträume zu schaffen und sich Zeit zu nehmen,
- in Bewegung zu sein und zur Ruhe zu kommen,
- das Älterwerden anzunehmen,
- Lebens- und Berufssinn zu finden,
- mit Vorgesetzten und Untergebenen zurechtzukommen,
- Tätigkeiten gemeinsam auszuführen und im Team zu arbeiten,
- Konflikte zu lösen,
- mit unsympathischen Menschen auszukommen,
- u.a.m.

Diese additiv aufgeführten Empfehlungen sind nichts Neues für eine Lehrperson. Sie sind selbstverständlicher Berufsalltag. Die Beschäftigung mit den von Miller (2000) zusammengestellten Lösungsstrategien könnte jedoch hilfreich für einen Bewusstwerdungsprozess in Bezug auf die subjektiv als störend empfundenen Belastungen bzw. Stressoren sein. Wenn es später darum geht, Dinge zu verändern, wird es schwieriger. Die Frage lautet daher: Können allein kognitive oder mentale Erkenntnisse zu verhaltenswirksamen Veränderungen führen? Die vorliegende Arbeit sucht nach einer möglichen Antwort.

Ein weiterer Aspekt fällt beim Studium der Literatur und Forschungsarbeiten auf. Es scheint, dass die heutigen Probleme der Menschen mit den bisherigen additiven Lösungsstrategien nicht ausreichend und angemessen zu bewältigen sind. „Allein der Gegenstandsbereich erscheint so komplex, dass es kaum möglich scheint, eine adäquate Theorie zu finden“ (Stoll/ Ziemainz, 2003, S. 288).

Ein Umdenken oder eine veränderte Sicht auf den Sachverhalt wären hilfreich, um entsprechende Problemlösungsansätze zu finden. Und genau das macht sich in der Literatur bemerkbar. Immer häufiger finden sich in den Neuerscheinungen inhaltliche Parallelen zu den sogenannten alten Texten der Yogaliteratur. Ein Beispiel: Die Lösungsstrategien bzw. Handlungsempfehlungen verschiedener Bücher (vgl. McQuade, 1976; Kairies, 2000), Artikel und Zeitschriften (vgl. Miller, 1995), die sich auch am Wissen alter Kulturen orientieren, lassen sich allgemein wie folgt zusammenfassen:

- Abstand gewinnen,
- Denkstrukturen wahrnehmen,
- Denkstrukturen verändern,
- die durch Stress auf körperlicher Ebene entstandenen Disbalancen beseitigen,
- Kreativität entwickeln, um eigene Lösungen zu finden.

Das entspricht den Handlungsempfehlungen des Yoga aus dem *Yoga Sutra II / 33-44* (vgl. Patanjali, 1997, S. 82ff.). Es gibt jedoch einen Unterschied: Während die aktuelle Literatur für fast jeden der oben genannten Bereiche eine eigene Methode anbietet, um Stress zu beseitigen und damit immer noch ein additives System darstellt, wirkt der Yoga als vernetztes System in allen Bereichen. Warum und wie das funktioniert wird in den Kapiteln 3.3.4 und 3.3.5 der vorliegenden Arbeit beschrieben. Es gibt auch andere Systeme, wie z.B. das Embodiment und alle Formen fernöstlicher Körperarbeit, die genau so vernetzt wirken. Die vorliegende Arbeit möchte sich auf das Yogasystem beschränken, ohne es als „Allerweltsheilmittel“ zu sehen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es sich bei der Problematik der „Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst mit Hilfe von Yogaelementen“ um ein immer noch aktuelles Thema handelt – auch deshalb, weil schon allein das Übermaß an Informationen, Möglichkeiten und Veränderungen so großen Stress verursacht, dass unbedingt ein Orientierungssystem notwendig ist. Da in der äußeren Welt alles in Frage gestellt werden darf, braucht es einen anderen Weg, sich zu orientieren. Aber welchen? Auch damit beschäftigt sich diese Arbeit.

Des Weiteren gibt es noch einen interessanten interkulturellen Aspekt, der nicht außer Acht gelassen werden darf. Fragen wie:

- Können die über 2000 Jahre alten Texte der indischen Hochkultur dem Menschen von heute etwas geben, das sie bisher noch nicht hatten?
- Wie kann etwas so „Altes“, wie Yoga, für die Probleme der heutigen Zeit, wie Stress, Gültigkeit haben?

beschäftigen Wissenschaftler auch in Verbindung mit anderen, zum Beispiel chinesischen Bewegungsformen, was Stoevhase (2006) in ihrer Dissertation „Stressbewältigung durch Qigong“ oder Wall in seinem Artikel „Tai Chi and Mindfulness-Based Stress Reduction in a Boston Public Middle School“ (2005, S. 230ff.) aufzeigen.

Die vorliegende Arbeit möchte die bisher nur auf Yoga-Unterrichtserfahrung (von Lehrpersonen) beruhenden Erkenntnisse wissenschaftlich untersuchen. Bei der Versuchsdurchführung kamen ausschliesslich Elemente zum Einsatz, die eindeutig der Yogawissenschaft zugeordnet werden können. Das Besondere der Yogapraxis lag im erhöhten Bewegungsanteil der evaluierten Programme. Die genaue Beschreibung der verwendeten Yogaelemente einschließlich der Begründung dieser Auswahl ist im Kapitel 5.3 zu finden. Die Untersuchung wurde an verschiedenen Schultypen (Grundschule, Gesamtschule, Gymnasium) mit den dort unterrichtenden Lehrpersonen (keine Lehramtsstudenten) durchgeführt und fand inmitten des normalen Schulalltages statt.

## 2 Problemsicht

### 2.1 Belastung – ein aktuelles Thema unserer Zeit

Wir schreiben ein neues Jahrtausend, bestaunen die Entwicklungen in allen Bereichen unseres Lebens, die schon stattgefunden haben und erahnen die riesigen Möglichkeiten, die noch kommen werden. Diese Entwicklungen bringen völlig neue Anforderungen und Einflüsse für den Menschen mit sich.

„Der wirtschaftliche und soziale Umbruch, den wir zurzeit erleben, ist ähnlich gravierend wie zu Beginn der industriellen Revolution, sagt der Mediziner Töres Theorell. Das führt zu Anpassungsproblemen – in der Gesellschaft genauso wie im einzelnen Organismus“ (Posemeyer, 2002, S. 148).

Die veränderten Anforderungen, wie zum Beispiel:

- Zeit und Termindruck,
- Mobilitätszwang,
- zu viel Arbeit,
- Doppelbelastung in Haushalt und Beruf,
- neue Arbeitsmethoden und -techniken,
- Auseinandersetzungen mit Kollegen und Vorgesetzten,

beanspruchen neben dem Körper auch immer mehr die Psyche, verursachen vermehrt Stress und führen zu neuen Krankheiten.

Warum aber reagiert ein großer Teil der Menschen auf die veränderten Einflüsse mit speziellen Krankheitsbildern? Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehen weit mehr Arbeitstage durch psychische als durch physische Erkrankungen verloren. Warum können neue und sicher auch belastende Situationen nicht als große Herausforderung und Entwicklungschance betrachtet und angenommen werden? Gibt es einen Weg in diese positive Richtung zu denken und zu handeln? Die Gesundheits- und Sozialwissenschaftlerin Keil (2006) macht Mut dazu und beschreibt in ihrem Buch „Dem Leben begegnen“ Möglichkeiten, Problemsituationen neu zu sehen, bzw. anders einzuordnen. Sie nimmt dabei Bezug auf die innere Ordnung der menschlichen Existenz, die nur im Wandel zum Ausdruck kommt.

## 2.2 Zur speziellen Belastung im Lehrerberuf

Betrachten wir als nächstes die Menschen, die sich um die Ausbildung der jungen Generation kümmern, der Generation, die die Zukunft gestalten wird. Die Frage nach den Anforderungen an eine Lehrperson im Schuldienst wird von Schaarschmidt (vgl. 2004, S. 100ff.) wie folgt beantwortet:

Eine Lehrperson sollte:

- ihren Unterrichtsstoff gut beherrschen und didaktisch gekonnt aufbereiten;
- über soziale Sensibilität verfügen und trotzdem ein hohes Maß an Robustheit haben;
- sich den Schülern gegenüber emphatisch und partnerschaftlich verhalten und zugleich in der Lage sein, sich expansiv selbst behaupten zu können;
- über Verantwortungsgefühl verfügen;
- einen hohen Anspruch an die Güte der eigenen Arbeit haben und trotzdem in der Lage sein, mit Unvollkommenheit und Unerreichtem leben zu können;
- über die Fähigkeit verfügen, ihre Aufmerksamkeit sowohl auf den Gegenstand oder einzelnen Schüler als auch das Gesamtgeschehen in der Klasse zu richten;
- motivierungs- und begeisterungsfähig sein.

Studien zur Belastung im Sportlehrerberuf kamen zu dem Ergebnis, dass Sportlehrer (neben den für alle Lehrpersonen geltenden Faktoren) umfangreiche zusätzliche Belastungseinflüsse bewältigen müssen. Rohnstock (vgl. 2000, S. 108ff.) und Zoglów (vgl. 2008, S. 124) benennen sie als:

- breitgefächerte Dauerkonzentrationsspannung mit viel Aufsichtsfunktion;
- Kontrolle und Sicherung vieler Geräte und Räumlichkeiten;
- vielfältige Organisationsnotwendigkeit mit Flexibilität;
- Umgang mit Konflikten, die durch die Interaktionen entstehen;
- generell gestiegenes Gefährdungspotential;
- schwierige Motivation zum Sportunterricht;
- hohe physische Reize;
- geringe Pausenzeiten;
- beeinträchtigte persönliche Hygiene;
- Anforderungen an die persönliche Fitness.

In einem solchen Spannungsfeld bewegen sich Lehrpersonen. Doch aus welchen Quellen speist sich dagegen ihre Begeisterung für den Beruf? Nicht selten bestimmen Ärger und Frustration das tagtägliche Erleben mehr als Erfolgsrückmeldungen und die Anerkennung des Geleisteten. Dazu kommt noch die ständige kontroverse

Diskussion über die Belastung im Lehrerberuf in der Öffentlichkeit und die Forderungen von Seiten der Politik nach höherer Klassenstärke und Pflichtstundenzahl aus ökonomischen Gründen (vgl. u.a. Schaarschmidt, 2004a+b).



Abb. 1: Lehrerbelastrung in den Medien (vgl. Schlagzeilen aus der Tagespresse<sup>2</sup>)

Die Auswirkungen der Berufsbelastung sind alarmierend.

- Schon 1986 hat Mietling auf die besondere psychische Belastung im (Sport-) Lehrerberuf hingewiesen (vgl. Zoglowski, 2008, S. 124).
- Eine Studie mit und über 3.200 Lehrern in Österreich, Deutschland und Polen ergab, dass sich ein Drittel der Lehrer überfordert fühlt und 60% von ihnen schon sehr stark gestresst bzw. bereits durch Stress erkrankt waren.

Als Folge des Gestresstseins erreichten 1998 in Nordrhein-Westfalen von 4.066 pensionierten Lehrern nur 1,8% das Pensionsalter von 65 Jahren. Psychisch-vegetative bzw. psychosomatische Krankheiten ohne organischen Befund führten bei 45% zur frühzeitigen Beendigung des Schuldienstes. In Bayern, Hamburg, Baden Württemberg und Niedersachsen ist der Sachverhalt ähnlich (vgl. Stück, 2001a, S. 383ff.).

<sup>2</sup> Schlagzeilen aus der Tagespresse (vgl. u.a. Deutsche Lehrerzeitung, August 1995; Bildung und Wissenschaft, 24.01.2000; Märkische Oderzeitung, 23.01.2001; Tagesspiegel, 10.04.2003).

- Das häufige Auftreten psychosomatischer Erkrankungen und psychischer Störungen bei Lehrern wird auch von den öffentlichen Medien zur Kenntnis genommen (vgl. Possemeyer, 2002, S. 165).
- In der Fachzeitschrift „Sportwissenschaft“ wurden in den letzten Jahren ebenfalls viele Beiträge zur Belastungsproblematik veröffentlicht (vgl. Zimmermann, 2006; Thomann, 2006; Frommel, 2006; Gröbe, 2006; Stündl/ Zimmermann, 2006).

Eine andere Folge der Lehrerbelastung zeigt eine 2001 durchgeführte Untersuchung des schweizerischen Lehrerverbandes (LCH) in der Deutschschweiz. Sie kam zu dem Ergebnis, dass die Berufszufriedenheit gegenüber einer 1990 erheblich gesunken ist. Hätten sich 1990 noch 75% aller Befragten erneut für den Lehrberuf entschieden, waren es 2001 nur noch 71%. Speziell beunruhigend waren die Ergebnisse bei Lehrpersonen mit Vollpensum (68%), bei Männern (65%) und bei Lehrpersonen der Oberstufe (64%) (Weber, 2006).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass alle Studien ein bedenkliches Bild der Beanspruchungssituation von Lehrerinnen und Lehrern zeigen, welches auch uneingeschränkt für die Sportlehrkräfte gilt. Im Vergleich mit anderen Berufsgruppen besteht für Lehrpersonen im Schuldienst sogar ein höheres gesundheitliches Risiko (vgl. Schaarschmidt, 2008, S. 276).

Damit stehen Lehrpersonen vor dem Problem, dass sie zwar durch Vorbildwirkung und Bildung für die neue Generation richtungweisend in Sachen Umgang mit hohen Anforderungen und Einflüssen sein sollten – diesen Anforderungen aber zum großen Teil selbst nicht gerecht werden können, weil sie zu einer gesundheitlich sehr stark belasteten Berufsgruppe gehören. Es stellt sich die Frage:

Wie könnte den Lehrpersonen geholfen werden, wenn davon ausgegangen wird, dass sich die äußeren Bedingungen ihrer Arbeitstätigkeit nicht verändern?

Die vorangestellte Frage verlangt nach einer professionellen Problemlösung für einen Berufsstand, der im eigenen Selbstverständnis eine professionelle Arbeit leisten will. Ob die Yogawissenschaft mit ihrer Art der Intervention erfolgreich zur Problemlösung beitragen und gleichzeitig dem Anspruch nach Professionalität gerecht werden kann, wird nachfolgend untersucht.

## 3 Theorieteil

### 3.1 Professionstheoretische Überlegungen

Das zuvor beschriebene und zu lösende Problem der Belastungs- bzw. Stressbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst wird nachfolgend unter professionstheoretischen Gesichtspunkten betrachtet, um zu untersuchen, welches Orientierungswissen dieser Wissenschaftsbereich zum vorliegenden Thema bereithält.

Eine Umgangs- bzw. alltagsprachliche Annäherung an das Thema ‚Profession‘ ergibt, dass jemand als **professionell** gilt, wenn seine manuelle oder geistige Tätigkeit als gelungen, qualitativ hochwertig oder kompliziert bezeichnet werden kann (vgl. Fasshauer, 1997, S. 9).

Aus wissenschaftlicher Perspektive entwickelten sich professionstheoretische Überlegungen und Sichtweisen ursprünglich aus der Berufssoziologie und dienten der näheren Beschreibung bestimmter spezialisierter Berufe.

Im engeren Sinne meint **Professionalisierung** die Entwicklung eines Berufes zu einer Profession und die Professionsforschung unterscheidet zwischen

- einer **Arbeit** oder einem **Job**, worunter eine befristete Tätigkeit zum ausschließlichen Gelderwerb verstanden wird,
- einem **Beruf**, der den Lebensunterhalt auf Dauer sichern soll und
- einer **Profession**.

Zu den sogenannten **Professionen** gehörten zunächst nur wenige Berufe, wie zum Beispiel der eines Arztes, Juristen oder Geistlichen. Das sind akademische Berufe mit einem hohen Prestigewert, die vor allem wegen den Herausforderungen, die in der Aufgabe liegen, ausgeübt werden. Andere Berufe wie Beratung (Counselling), Soziale Arbeit und pädagogische Tätigkeiten befinden sich auf dem Weg zur Profession (vgl. auch Euler, 2009).

„Selbstverständlich sind die Fixpunkte **Arbeit**, **Beruf** und **Profession** grundsätzlich hinterfragbar. Sie sind gesellschaftliche Konstrukte und als solche weder allein technisch noch funktional bestimmbar. In diesen Begriffen spiegeln sich politische und ökonomische Einflussnahmen, über sie werden finanzielle und politische Möglichkeiten der Partizipation an und Einfluss auf gesamtgesellschaftliches Leben verteilt“ (Fasshauer, 1997, S. 19).

Dieser gesellschafts- und machttheoretische Aspekt ist für unser Anliegen nicht von Bedeutung und inzwischen wird der Professionsbegriff auch viel umfassender gebraucht. In den aktuellen Überlegungen zur Professionalisierung wird untersucht, **welche Handlungen, Strukturen und Kompetenzen Professionalität ausmachen** (vgl. Fasshauer, 1997, S. 5).

Damit stellt sich die Frage: Auf welchen wissenschaftlichen Zugang zur Professionalität und den damit verbundenen Merkmalen kann sich die vorliegende Arbeit beziehen?

Euler (2009), Fasshauer (1997, S. 9ff.) und Steinhauer (2005, S. 59) unterscheiden zwischen:

- gesellschaftstheoretischem Ansatz,
- machttheoretischem Ansatz,
- funktionalistischem Ansatz,
- handlungs- und aufgabenbezogenem Ansatz,
- indikatorisch - merkmalorientiertem Ansatz,
- dem Parson-Modell,
- der Chicagoer Schule,
- dem Vermittlungskonzept ,
- *symbolisch-interaktionalistischem*,
- *strukturtheoretischem Ansatz (Oevermann) und*
- *systemtheoretischen Sichtweisen (Luhmann“.*

Viele der möglichen Denkansätze und Sichtweisen können miteinander in Verbindung gebracht werden. Bei den drei zuletzt genannten Zugängen steht die Erkenntnis im Mittelpunkt, dass sich professionelles Handeln dadurch auszeichnet, dass spezifisches Fachwissen nicht nur angewendet wird, sondern im konkreten Fall als Grundlage dient, die Berufssituation in ihrer Einzigartigkeit wahrzunehmen, einzuschätzen und dem spezifischen Fachwissen entsprechend zu handeln (vgl. Steinhauer, 2005, S. 59).

Auf die in diesem Zusammenhang entstandenen Fachausdrücke - **Professionswissen, Professionalität, Profession, Professioneller** - soll nachfolgend erläuternd eingegangen werden.

Die Professionswissenschaftler beschreiben **Professionswissen** als ein Entwicklungsprodukt der individuellen und kollektiven Professionalisierung, welches durch Routinisierung und Habitualisierung berufsförmigen Handelns erworben wird.

Eine professionelle Expertise beinhaltet:

- eine fachliche Wissensbasis,
- wissenschaftliches Wissen als Problem- und Deutungswissen,
- berufsbezogenes, tradiertes Erfahrungswissen,
- kognitive und normative Regeln der Berufsausübung und
- Alltagswissen (vor allem im Hinblick auf die interaktionsbezogenen Aspekte der professionellen Praxis).