

Nadine Gleis



Stress und Stressbewältigung in pädagogischen Berufen



Diplomica Verlag

**Gleis, Nadine: Stress und Stressbewältigung in pädagogischen Berufen,
Hamburg, Diplomica Verlag 2019**

Buch-ISBN: 978-3-96146-694-8

PDF-eBook-ISBN: 978-3-96146-194-3

Druck/Herstellung: Diplomica Verlag, Hamburg, 2019

Covermotiv: Pixabay.com

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.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Bedey Media GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Diplomica Verlag, Imprint der Bedey Media GmbH
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2019
Printed in Germany

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	9
2. STRESS.....	12
2.1 Was ist Stress?.....	12
2.1.1 Positiver und negativer Stress	13
2.2 Konzeptionen zu Stress.....	13
2.2.1 Reaktionsbezogener Stress – Das Stress-Adaptionsmodell nach Selye....	13
2.2.2 Reizbezogener Stress.....	15
2.3 Stresserleben	19
2.3.1 Das transaktionale Stressmodell nach Richard S. Lazarus	19
2.3.2 Persönlichkeitsfaktoren und Stresstypen	24
2.4 Zusammenfassung	25
2.5 Auswirkungen des Stresserlebens	25
2.5.1 Stressoren.....	26
2.5.2 Die vier Ebenen der Stressreaktion	27
3. STRESSBEWÄLTIGUNG.....	32
3.1 Definitionen von Stressbewältigung (Coping).....	32
3.2 Allgemeine Bemerkungen zum Stand der Coping-Forschung.....	33
3.3. Das Copingmodell nach Lazarus.....	34
3.3.1 Informationssuche.....	34
3.3.2 Direkte Handlung	34
3.3.3 Unterdrückung von Handlung	34
3.3.4 Intrapsychische Prozesse	35
4. METHODEN DER STRESSBEWÄLTIGUNG	38
4.1 Die Techniken der kurzfristigen Erleichterung	38
4.1.1 Wahrnehmungslenkung	38
4.1.2 Gedanken-Stopp	39
4.1.3 Abreaktion	40
4.1.4 Positive Selbstinstruktion	40
4.1.5 Spontane Entspannung.....	41
4.2 Langfristige Erleichterung	42
4.2.1 Opferrolle ablegen.....	42
4.2.2 Einstellungen ändern	42

4.2.3	Soziale Unterstützung	45
4.2.4	Entspannungstechniken.....	47
4.3	Zusammenfassung	51
5.	PÄDAGOGISCHE ARBEITSFELDER	52
5.1	Allgemeines	52
5.1.1	Die Systematik der Pädagogik.....	52
5.2	Ausgewählte Arbeitsfelder der Pädagogik.....	54
5.2.1	Vorschulpädagogik und Schulpädagogik	54
5.2.2	Sozialpädagogik.....	55
5.2.3	Sonderpädagogik.....	56
5.2.4	Erwachsenenbildung/Weiterbildung.....	56
5.3	Zusammenfassung	57
6.	STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG BEI LEHRERN	58
6.1	Berufszufriedenheit bei Lehrern.....	59
6.1.1	Arbeits- bzw. Berufszufriedenheit – Begriffliches.....	59
6.1.2	Der wissenschaftliche Begriff der Arbeitszufriedenheit	59
6.1.3	Studien zur Berufszufriedenheit bei Lehrern.....	62
6.2	Belastungen von Lehrerinnen und Lehrern	64
6.2.1	Definition des Begriffes Belastung	65
6.2.2	Klassifikation von Belastungen	65
6.3	Stress im schulischen Kontext.....	70
6.4	Reaktionen auf psychische Belastungen und Stress.....	72
6.5	Ansätze zur Bewältigung von Stress und Belastungen im Lehrberuf.....	74
7.	STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG IN DER ALTENPFLEGE.....	78
7.1	„Pflege“– Begriffliches.....	79
7.2	Tätigkeitsbedingte Belastungen und Beanspruchungen	80
7.2.1	Organisatorische Belastungen	80
7.2.2	Psychische Belastungen	82
7.2.3	Belastungen aus der Arbeitsaufgabe	83
7.2.4	Belastungen aus der sozialen Umgebung	84
7.3	Belastungsfolgen	85
7.3.1	Psychische und körperliche Folgen	85
7.3.2	Folgen im privaten Bereich	86
7.3.3	Innere Kündigung.....	86

7.4 Möglichkeiten zur Bewältigung	87
7.4.1 Supervision	87
7.4.2 Distanzierte Anteilnahme	88
7.4.3 Selbstpflege und Selbstmanagement	89
8. FAZIT	90
LITERATURVERZEICHNIS	93

1. EINLEITUNG

Es gehört zum guten Ton, keine Zeit zu haben, mit dem Terminkalender zu prahlen, belastet, überfordert, kurz: im Stress zu sein. Stress scheint allgegenwärtig und auf penetrante Art beliebig. Sogar unter die „100 Wörter des 20. Jahrhunderts“ hat es der „Stress“ geschafft (vgl. Litzcke/ Schuh, 2010, S. 2).

„Der Vater hat Stress mit dem Nachbarn, die Tochter fühlt sich von ihrem Bruder gestresst und der Bruder hat Stress, wenn er kein Eis bekommt“ (Litzcke/Schuh, 2010, S. 2). Auf diese Weise werden banale Erlebnisse mit Stress in Verbindung gesetzt und die Gefahr wird immer größer, gefährliche Folgen echten Stresses zu bagatellisieren.

Ursprünglich benutzt, um die Reaktion eines Tieres in Gefahrensituationen zu beschreiben, dient er nun als Charakterisierung eines Zustandes dauernder und belastender Konfliktsituationen“ (Noll/ Kirschbaum, 2006, S. 2). Das Problem: Wir reagieren körperlich genauso wie unsere Vorfahren. Durch eine Vielzahl chemischer Reaktionen wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Die Folgen sind eine erhöhte Muskelspannung, Adrenalin und Noradrenalin werden freigesetzt, Cortisolspiegel, Herzfrequenz und Blutdruck erhöhen sich, die Atmung wird flacher, das Herz schlägt schneller (vgl. Zerkomski, 2008, S. 74). Allerdings sind heutzutage keine Bären oder Säbelzahnkatzen mehr notwendig, um diese Reaktionen auszulösen. Dauerstressoren wie ein zu voller Terminkalender, andauernde Über- oder Unterforderung sowie Reizüberflutung, versetzen unseren Körper immer öfter in Alarmbereitschaft (vgl. ebd. S. 74).

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt Stress zu einer der größten Gefahren für das menschliche Wohlergehen. Der amerikanische Stressforscher Cary L. Cooper bezeichnet den Stress sogar als die Pest des 20. Jahrhunderts. Und auch in der Politik kommt dem Thema immer größere Aufmerksamkeit zu. So stellte bereits im Jahr 2000 die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz fest, dass Stress als eine der größten Bedrohungen für das Wohlbefinden der Arbeitnehmer gesehen werden kann. Fast jeder dritte Beschäftigte ist von Stress betroffen (vgl. Kaluza, 2007, S. 4).

Vor allem Erzieher, Lehrer, Sozialarbeiter, Heilpädagogen, Therapeuten und Angehörige/Mitglieder ähnlicher Berufsgruppen in pädagogischen und psychosozialen Arbeitsfeldern sind oftmals mit der Realität ihres Berufes überfordert. Sie fühlen sich „gestresst“, „ausgebrannt“, erschöpft, ohne Energie, ohne Impulse. Aufgrund von

Konfliktsituationen, Enttäuschungen und Überforderung schlägt die anfängliche Motivation nicht selten in Resignation und Depression um (vgl. Meyer, 1991, S. 2).

„Im Gegensatz zu vielen anderen Tätigkeitsfeldern des Zusammenlebens unterliegt die pädagogische Berufsarbeit ständigen gesellschaftlichen Erneuerungen und Entwicklungen“ (Schütz, 2009, S. 29). Zahlreiche Einflüsse verändern und formen die pädagogische Arbeit und sind gleichzeitig für die Entstehung neuer Aufgaben und Anforderungen an das pädagogische Personal verantwortlich. Aufgrund dessen möchte ich das Thema Stress in Bezug auf zwei ausgewählte pädagogische Arbeitsfelder schwerpunktmäßig thematisieren. Zum einen richte ich meine Aufmerksamkeit auf die Berufsgruppe Lehrer und zum anderen auf das Berufsfeld der Altenpflege. Ausschlaggebend für die Wahl war, dass beide Arbeitsfelder zu den jeweils belastendsten und gesundheitlich gefährdesten Berufskategorien zählen. Aber mit welchen Belastungen und stressreichen Situationen haben Lehrerinnen und Lehrer, aber auch Altenpflegerinnen und Altenpfleger zu kämpfen, wie wirken sich diese auf ihre Berufszufriedenheit und Gesundheit aus und welche Hilfestellungen und Möglichkeiten können angeboten werden, um das Krankwerden unter dem hohen Druck der Belastungen zu vermeiden? Bevor ich diesen Fragen nachgehe, werde ich erst allgemein versuchen zu beantworten, was überhaupt unter Stress zu verstehen ist, wie er sich auf den Körper auswirkt und welche Möglichkeiten zur Bewältigung existieren.

Um einen Einstieg in das Thema zu ermöglichen, wird im zweiten Kapitel dieser Arbeit versucht, den Begriff Stress zu klären. Darauf folgend werden einige wichtige theoretische Konzepte zu Stress vorgestellt, wobei dem transaktionalen Stressmodell nach Richard S. Lazarus, welches das Stressgeschehen unter besonderer Berücksichtigung der Beziehung zwischen der Person und der Umwelt beschreibt, besondere Aufmerksamkeit zukommen soll. Des Weiteren werden die Reaktionen des Organismus auf das Stressgeschehen beschrieben, wobei auch auf mögliche für das Stressgeschehen mitverantwortliche Stressoren eingegangen wird.

Das dritte Kapitel der Arbeit konzentriert sich auf die Stressbewältigung. Zu Beginn des Kapitels erfolgt zunächst eine Definition des Begriffs Coping. Im Anschluss daran soll genauer auf die Copingforschung sowie den aktuellen Forschungsstand eingegangen werden.

Darauf folgend wird das Copingmodell nach Lazarus vorgestellt, welches einen theoretischen Einstieg in das Thema Stressbewältigung ermöglicht. Abschließend wende ich mich Möglichkeiten zu, die dazu beitragen können, den Umgang mit Stress

zu verbessern. Genauso wie negative Erlebnisse Stress auslösend wirken können, sind angenehme Erlebnisse in der Lage, das Wohlbefinden zu steigern. Dabei werden sowohl Techniken die zur kurzfristigen Entspannung dienen, als auch diejenigen, die eine langfristige Erleichterung herbeiführen, vorgestellt.

Nachdem in den ersten drei Kapiteln der Arbeit Grundlegendes zum Thema Stress vorgestellt wurde, soll in den folgenden Kapiteln das Phänomen Stress in Bezug auf den Beruf des Lehrers und den des Altenpflegers im Mittelpunkt stehen. Vorerst soll im vierten Kapitel ein Einstieg in das Thema mithilfe einer allgemeinen theoretischen Einführung in die Systematik der Pädagogik und eine Vorstellung ausgewählter pädagogischer Arbeitsfelder erfolgen.

Anschließend soll im fünften Kapitel die Berufsgruppe der Lehrkräfte im Mittelpunkt stehen. Zunächst finden empirische Studien von unterschiedlichen Autoren zur Erhebung der beruflichen Zufriedenheit von Lehrkräften Beachtung, bevor auf typische Belastungen des Lehrerberufes eingegangen werden soll. Dafür werden Studien zu den einzelnen Belastungsfaktoren dargestellt, mit denen sich die Forschung zum Lehrerberuf bisher befasst hat. Des Weiteren soll das allgemeine Stressmodell auf den Beruf des Lehrers übertragen werden. Im Anschluss daran sollen die Reaktionen der Lehrkräfte auf die Forderungen und Anforderungen in ihrem Beruf vorgestellt und im Zuge dessen Ansätze zur Belastungsverarbeitung dargestellt werden.

Welchen hohen körperlichen und seelischen Belastungen Pflegekräfte in der stationären und ambulanten Altenpflege ausgesetzt sind, soll im sechsten Kapitel näher beleuchtet werden. Zunächst soll der Begriff „Pflege“ definiert werden. Im weiteren Verlauf werden tätigkeitsbedingte Belastungen beschrieben und es wird dargestellt, wie sich diese auf Gesundheit und Lebenszufriedenheit auswirken können. Abschließend wird der Frage nachgegangen, auf welche Methoden der Stressbewältigung Altenpflegerinnen und Altenpfleger zurückgreifen können.

In einer Schlussbetrachtung folgt daraufhin die Zusammenfassung und Reflexion der wesentlichen Erkenntnisse aus der Literaturanalyse.

2. STRESS

Jeder war schon einmal in einer Situation, in der er sich überfordert gefühlt hat, in der er gereizt, hektisch oder nervös reagiert hat. Im Normalfall können solch unangenehme Erlebnisse gut verarbeitet werden. Belastungen werden erst zum Problem, wenn sie Dauerstress hervorrufen und somit das Wohlbefinden und die geistige Leistungsfähigkeit einschränken und die Gesundheit gefährden (vgl. ebd. S. 2). Stress muss aber nicht zwangsläufig krank machen. Das Stresssystem erfüllt wichtige Aufgaben und ganz ohne Stress kann der Mensch nicht leben, denn für viele Situationen benötigt er eine erhöhte Leistungsbereitschaft.

Aber was genau ist Stress? Diese Frage möchte ich im folgenden Teil meiner Arbeit zu beantworten versuchen.

2.1 Was ist Stress?

Der Begriff „Stress“ (lat. „strictus“: straff) wurde aus dem Englischen übernommen und bedeutet im technisch-physikalischen Kontext Druck, Belastung oder Spannung. Der Biochemiker und einer der ersten Stressforscher in den 30er- und 40er-Jahren des 20. Jahrhunderts, Hans Selye (1907–1982), übertrug den Begriff Stress in die Psychologie und die Medizin. Die eigene Wahrnehmung, das eigene Erleben des Stresszustandes und die damit gekoppelten Gefühle gelten als die subjektive Seite dieser Belastungen, die sich grundlegend von der objektiven naturwissenschaftlichen Beschreibung des Stresszustandes differenziert (vgl. ebd. S. 1).

Die einschlägigen Disziplinen und theoretischen Ansätze, die die Beziehung zwischen Stress und Einflüssen auf die Gesundheit untersuchen, definieren den Begriff Stress unterschiedlich. So ist es nicht möglich, eine allgemeingültige Stressdefinition zu finden (vgl. Kaufmännische Krankenkasse, 2006, S. 1, in: Nitsch, 1981).

Im gesundheitswissenschaftlichen Bereich liegt aufgrund der komplexen geschichtlichen Entwicklung des Stresskonzeptes und der Verknüpfung mit unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen eine allgemeingültige einheitliche Definition von „Stress“ derzeit ebenfalls nicht vor (vgl. Kaufmännische Krankenkasse, 2006, S.1 in: Esch 2002).