

## Emotionsmanagement im Lehrberuf

# Self-Coaching und Gesundheit

Ärger, Stress und Überlastung lassen sich im Lehrberuf nicht vermeiden.

Sie bergen, wenn sie *länger anhaltend* sind, ein gesundheitliches Risiko.

Der Beitrag skizziert einige mentale Strategien, um Belastungen zu relativieren.

Christoph Eichhorn

Als zwei Mitarbeiter des Schulinspektorats einen kurzfristigen Klassenbesuch ankündigten, dachte Herr Schneider: «Das hat mir ja gerade noch gefehlt.»

Frau Capols Schüler/-innen sassen wie abgelöscht im Klassenzimmer. Das aktuelle Thema, das sie so gut vorbereitet hatte, schien niemand der 14-Jährigen zu interessieren. In der Pause sagte sie zu ihrer Kollegin: «Wenn ich ehrlich bin, dann empfinde ich es als persönliche Kränkung, wenn sich meine Schüler/-innen nicht für das Thema interessieren.»

Als Luigi wieder provozierte, konnte sich Herr Lowinger nur noch mit Mühe

beherrschen. Er dachte: «Das macht der doch bloss, um mich verrückt zu machen.»

Bei allen drei beschleunigte sich der Herzschlag. Bei allen drei stieg die innere Anspannung und der Cortisonspiegel im Blut – ein klarer Nachweis für Stress. Und bei allen drei hatte die Episode längerfristige Konsequenzen. Frau Capol hatte eine unruhige Nacht, bei Herrn Schneider und Herrn Lowinger stieg der Anteil ihrer Stresshormone im Blut sogar noch am Abend deutlich an, als sie ihren Partnerinnen davon erzählten. Angenommen, Sie sind Coach für Lehrpersonen. Was würden Sie diesen Kolleginnen und Kollegen raten?

### **Berufliche Belastung macht nicht an der eigenen Haustüre halt**

Vor allem Belastungen an der Mensch-zu-Mensch-Schnittstelle setzen uns besonders zu. Und die Arbeit mit Menschen ist das Hauptcharakteristikum des Lehrberufs. Da sind Ärger, Sorgen, Enttäuschungen und Konflikte vorprogrammiert. Auf Knopfdruck abschalten lassen sie sich aber nicht – im Gegenteil: Sie können lange nachhallen, auch wenn Ratgeber mit Titeln wie «Nie mehr Stress im Job» oder «Entspannt im Schulalltag» schnelle Abhilfe vorgaukeln. Derartige unrealistische Versprechungen sind sogar schädlich, weil sie zu illusorischen



Gift für die Gesundheit: Ärger, Stress, Überlastung.



Unterricht läuft nicht immer rund: Diese Tatsache dürfen Lehrpersonen akzeptieren und sie gehört zu ihrem Alltag.

Erwartungen im Umgang mit beruflichen Belastungen führen, wie wir sie oben kennengelernt haben. Und damit sind weitere Schuldzuschreibungen – nach dem Motto «dann muss es ja wohl an mir liegen, wenn ich nach einem Stresstag nicht abschalten kann» – vorprogrammiert. Dadurch werden die Betroffenen in eine noch stärkere Krise gestossen.

Der Themenkomplex psychische Gesundheit ist heikel. Er wird häufig von einer für Laien schwer unterscheidbaren Mischung aus Plausibilität und falschen Heilsversprechungen von sogenannten Experten gefährlich verkürzt.

Es liegt nicht an Ihnen, wenn Sie nach einem Stresstag am Abend nicht gleich in fünf Minuten abschalten können. Vor allem, wenn es auch emotional aufwühlende Vorfälle gegeben hat. Der Lehrberuf ist sehr anspruchsvoll. Stress und zeitlich begrenzte Überlastung lassen sich nicht vermeiden. Es sei denn, man übt seinen Beruf wie ein Roboter aus. Ohne Gefühle, ohne Empathie und ohne pädagogische Visionen. Das machen die meisten zum Glück nicht. Sie fühlen mit. Sie engagieren sich. Sie leben ihren Beruf. Und das ist die Voraussetzung für eine gute Beziehung zu den Schüler/-innen und für guten Unterricht. So positiv das ist, genau das birgt auch Risiken. Zum Beispiel, dass das Abschalten auch über Wochen nicht mehr gelingt.

### Gefährliche Gefühle

Natürlich können negative Gefühle krank machen. Dieser Gedanke geht auf eine herausragende Arbeit von Franz Alexander

aus dem Jahr 1939 zurück. Er vertrat die These, dass *dauerhaft* unterdrückte Ängste, Aggressionen und Wünsche zu permanenten emotionalen Spannungen führen, durch welche die Organe gestört werden können. Das war damals revolutionär, aber reine Spekulation. Moderne Forschung hat nun gezeigt: Alexander hatte Recht. Wissenschaftler können heute nachvollziehen, was in unserem Organismus geschieht, wenn wir unter lang anhaltender emotionaler Anspannung stehen. Dann werden nämlich zahlreiche Stoffe freigesetzt, die längerfristig unseren Organismus schädigen können, genau wie Alexander vermutet hat.

Lange Zeit war man der Ansicht, dass es an erster Stelle die grossen belastenden Lebensereignisse wie Scheidung, eine schwierige Kindheit oder Arbeitslosigkeit wären, die uns am meisten belasten. Tatsächlich setzen uns aber auch die «kleinen» und alltäglichen Ärgeranlässe zu: Eine rote Ampel, der Absturz des Computers und vor allem all das, was Tag für Tag im Klassenzimmer wieder nicht rund läuft. Also die zahlreichen, nie wirklich vorhersehbaren Ärgeranlässe rund um Schule und Unterricht.

Wissenschaftler fanden sogar noch mehr heraus. Sie kennen heute die Gefühle, die am gefährlichsten sind, nämlich unterdrückter Ärger und Feindseligkeit. Vor allem abends sind diese Gefühle besonders gefährlich, wie Willem Kop herausfand. Vermutlich, weil sie bis in unseren Schlaf hineinreichen und dort unsere Erholungsphase belasten.

Schon der Gedanke an ärgerliche Ereignisse oder emotionale Herausforderungen aus der Vergangenheit kann unseren

Blutdruck in die Höhe treiben, wie Barbara Fredrickson zeigen konnte. Unsere Gedanken lösen Gefühle aus, auf die wiederum unser Organismus reagiert. Die Erinnerung an einen schönen Urlaubstag ruft ganz andere Gefühle hervor, als wenn wir über etwas nachdenken, worüber wir uns sehr geärgert haben. Und unser Körper reagiert auf die durch die Gedanken ausgelösten Gefühle unterschiedlich.

### Emotionsmanagement

Aber was sollen jetzt Herr Schneider, Frau Capol und Herr Lowinger konkret tun? Diesbezüglich sind sich die Fachleute einig. Erst mal die eigenen Emotionen und Gedanken wahrnehmen. Was so einfach klingt, ist aber gar nicht immer so einfach umzusetzen. Warum? Weil Emotionen wie Ärger, Feindseligkeit und Ablehnung gerade im Lehrberuf fast schon geächtete Emotionen sind. Eine Art Tabu. Oder können Sie im Team sagen «Janine geht mir schon auf die Nerven, wenn sie zur Tür reinkommt» oder «Zu Luigi werde ich nie eine positive Beziehung finden» oder «Mein Kollege Ronaldo tut immer so, als wisse er immer alles besser, das nervt mich total»? Nicht nur unsere Kollegen schätzen diese Emotionen nicht – wir wollen sie vor uns selbst auch nicht wahrhaben. Denn sie passen nicht in das Bild von guten Lehrpersonen, das wir gerne pflegen.

Aber wenn wir sowieso nicht so perfekt sind, wäre es dann nicht hilfreich, wenn wir uns damit anfreunden,

- dass niemand immer so ist, wie er oder sie gerne sein möchte
- dass niemand immer perfekt sein muss
- dass Ideale gut und wichtig sind, aber meist nicht oder nur kurzzeitig zu erreichen sind
- dass Fehler und Unzulänglichkeiten Teil des Lebens sind
- dass man sich und sein Leben zwar beeinflussen, aber nicht kontrollieren kann.

Stellen Sie sich bitte einmal vor, Sie sagen zu diesen Fragen innerlich «Ja». Wie fühlt sich das an? Wäre Ihnen dann wohler?

### Achtsamkeit – ein Weg zu sich selbst

Emotionsmanagement zielt also darauf ab, zunächst die eigenen Gedanken zuzulassen – statt diese zu unterdrücken. Ulrich Ott ist einer der führenden Meditationsforscher im deutschen Sprachraum. Aufsehen erregte eine vor Kurzem von ihm publizierte Studie zur Achtsamkeit. Er konnte zeigen,



Achtsam sein: Gönnen Sie sich Ruhe, atmen Sie tief durch und fragen Sie sich, was Sie jetzt fühlen und denken.

dass regelmässige Übungen in Achtsamkeit unsere Gesundheit fördern, indem sie unser Immunsystem stärken. Achtsamkeit hat aber noch einen zweiten bedeutsamen Effekt: Sie hilft uns dabei, mit unseren eigenen verborgenen Fantasien, hohen und vielleicht überhöhten Erwartungen, geheimen Träumen oder negativen Gefühlen besser umzugehen, indem wir sie aus der Distanz betrachten und dadurch bewusster wahrnehmen. Diese Fähigkeit ist so bedeutsam, dass sie ein zentraler Baustein im Konzept der emotionalen Intelligenz darstellt.

Ott lehrte seine Versuchspersonen, ihre volle Aufmerksamkeit auf spontan auftretende Empfindungen, Gedanken und Gefühle zu richten und diesen wohlwollend zu begegnen. Sie können zum Beispiel so vorgehen: Gönnen Sie sich genügend Zeit,

atmen Sie einige Male tief durch und fragen Sie sich, was Sie jetzt gerade fühlen, denken, was Ihnen durch den Kopf geht oder was Sie beschäftigt. Die Kunst besteht darin, jeden Gedanken, jedes Gefühl zuzulassen, ohne zu bewerten, sondern alles einfach wahrzunehmen, so wie es ist. Mit regelmässiger Übung gelingt das immer besser. Dann können Sie diese Übung in den Alltag integrieren, in den Beruf, die Freizeit und die Partnerschaft. Das hilft Ihnen dabei, sich ganzheitlicher kennenzulernen, sich besser zu akzeptieren und anderen gegenüber verständnisvoller zu werden.

### Konstruktive Gedanken konstruieren

Während es also bei Achtsamkeit darum geht, Gedanken, Gefühle, Wünsche, Sehnsüchte usw. ungefiltert zuzulassen, geht Emotionsmanagement noch einen Schritt weiter. Es stellt zusätzlich den Aufbau konstruktiver, realistischer und zieldienlicher Gedanken in den Vordergrund.

Herr Lowinger könnte beispielsweise zu sich sagen: «Egal, wie Luigi sich verhalten mag – ich nehme das nicht persönlich. Er verhält sich vermutlich deshalb so, weil er langsam in die Pubertät kommt. Vermutlich will er damit den Mädchen in der Klasse imponieren.» Damit nimmt er Luigis Verhalten weniger persönlich und kann gelassener reagieren. Er könnte sich zusätzlich sogar noch sagen: «Vermutlich braucht Luigi meine Hilfe.» Damit gibt er seiner Beziehung zu Luigi sogar noch eine positive Färbung, die in die Zukunft wirkt. Dann behandelt er ihn insgesamt fairer. Und er erkundigt sich vielleicht sogar mal während der Pause nach dessen Hobbys.

Herr Schneider könnte zu sich sagen: «Ich spüre, dass mich der Besuch der Inspektoren beunruhigt. Was, wenn sie mir eine schlechte Beurteilung geben?» Und dann könnte er seine Befürchtungen hinterfragen: «Wäre das wirklich so dramatisch? Oder könnte ich damit leben?» Oder: «Ich bin gut vorbereitet, mal sehen, welche Anregungen mir die Schulinspektoren geben können. Vielleicht kann ich dadurch sogar meinen Unterricht noch weiter verbessern.»

Frau Capol könnte zu sich sagen: «Klar, es wäre am schönsten, wenn alle meine Schüler/-innen von meinem Unterricht begeistert wären. Aber ist das realistisch? Ich hab ja während meiner Ausbildung auch nicht jedes Fach super spannend gefunden.» Oder: «Ich versuche, meinen Unterricht interessant zu gestalten. Aber ich kann nicht erwarten, dass sich alle Schüler/-innen für meinen Unterricht begeistern. So wie auch nicht jedem Zürcher Geschnetzeltes mundet.» Und dann könnte sie sich sogar noch überlegen: «Ich frage mal die Schüler/-innen, die im Unterricht Desinteresse bekunden, was sie in ihrem Leben interessiert. Oder was sie meinen, wie der Unterricht anders aussehen könnte. Oder ich bitte sie darum, einmal eine Unterrichtseinheit zu einem Thema ihrer Wahl zu gestalten. Natürlich werde ich sie dabei unterstützen, denn das ist eine prima Gelegenheit, meine Beziehung zu ihnen zu vertiefen.» Die eigenen Gedanken und Emotionen zuzulassen und sie anzunehmen, hat also einen wichtigen Vorteil: Es eröffnet uns die grosse Chance, zu überprüfen, wie weit unsere Gedanken angemessen sind und ob sie uns dabei unterstützen, unsere Ziele zu erreichen. Und wenn nicht, sie entsprechend umzugestalten. ●



Nach dem Regen scheint die Sonne: Wer negative Gedanken und Gefühle bewusst zulässt, kann sich danach wieder besser den Sonnenseiten des Lebens zuwenden.

#### Fotos

Die Fotos sollen einige zentrale Gedanken des Artikels visuell unterstützen. Fotos von G. und A. Zollinger.

#### Literatur

**Eichhorn, C.** (2008): Souverän durch Self-Coaching. Ein Wegweiser nicht nur für Führungskräfte. 4. Aufl. **Eichhorn, C.** (2009): Gut erholen – besser leben. 3. Aufl. **Eichhorn, C.** (2011): Classroom-Management. Wie Lehrer, Eltern und Schüler guten Unterricht gestalten. 5. Aufl. **Eichhorn, C.** (2011): Sich selbst ein guter Freund sein. In: CONCORDIA, 4. **Reddemann, L.** (2009): Ein Weg von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch). [www.radix.ch](http://www.radix.ch).