Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 61 (2001-2002)

Heft: 10: Schule und Wirtschaft : Delegiertenversammlung LGR in Domat/Ems

Artikel: Stress, lass nach

Autor: Voser, Oscar

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-357452

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Von Oscar Voser, Lehrerinnen und Lehrerberatung im Departement Bildung, Kultur und Sport des Kantons Aargau

Stress, lass nach

Der vorwiegende Teil der Anmeldungen bei der Lehrerinnen- und Lehrerberatung Aargau erfolgt auf Grund von Stresssituationen im Schulbereich. Die Beraterin oder der Berater der Lehrerinnen- und Lehrerberatung erarbeiten zusammen mit den Lehrpersonen Ursachen und Lösungswege.

Der Lehrerinnen- und Lehrerberuf ist ein hochinteressanter und äusserst vielseitiger Beruf in einem anforderungsreichen Umfeld.

Stresssituationen, Suche nach Konfliktlösungen, Umgang mit eigenen und fremden Erwartungen prägen den berufliche Alltag. Die anspruchsvolle Zusammenarbeit auf verschiedenen Ebenen, d.h. mit Schülerinnen und Schülern, Schulleitung, Kollegium, Eltern und Schulbehörden erfordert hohe kommunikative Kompetenzen.

Der Lehrberuf bietet viele Freiheiten, zum Beispiel, die Möglichkeit, Vorbereitungen zeitlich frei einteilen zu können. Gerade diese Freiheiten beinhalten aber auch die Gefahr, sich bei anstehenden Aufgaben im Zeit- und Energieaufwand keine Grenzen zu setzen.

Im Arbeitsfeld Unterricht, wo häufig mit unvollkommenen Lösungen und Vorläufigem gearbeitet werden muss, besteht vor allem bei Lehrpersonen mit hohen Ansprüchen die Tendenz, sich zu verausgaben.

Stress bei Lehrpersonen kann durch Faktoren wie belastende Arbeitsbedingungen, schwierige Lebensumstände oder unzweckmässige individuelle Bewältigungsstrategien ausgelöst werden. Dauern diese erschwerten Bedingungen lange an, so führen sie zu Erschöpfungszuständen.

Perfekt unterrichten ist eine Illusion

Bei den unzweckmässigen Bewältigungsstrategien haben überhöhte Ansprüche an sich selbst einen wichtigen Stellenwert. Vorstellungen wie «jede Stunde muss interessant sein»; «ich muss mit allen Kollegen gut auskommen», «alle Eltern sollen mit mir zufrieden sein», «ich will für alle immer da sein», «ich muss allen Schülern immer gerecht werden und ihnen gegenüber positive Gefühle haben», «ich will alles schaffen was der Lehrplan vorschreibt», «ich will in allem möglichst perfekt sein sowohl im Berufs- wie auch im Privatleben!» sind im Arbeitsfeld Schule so nicht umsetzbar. Solche Ansprüche führen zwangsläufig zu «Misserfolgen». Oft reagieren Personen dann mit «noch mehr des Selben», d.h. noch perfekter vorbereiten, noch mehr Aufgaben und Verantwortung übernehmen etc. Das Unterrichten wird so zu einer unlösbaren Aufgabe.

Arbeit über alles

In solchen Situationen beginnt der Beruf das eigene Leben vollumfänglich zu dominieren. Freizeit und andere Interessen treten völlig in den Hintergrund. Das Privatleben übernimmt ausschliesslich die Funktion, sich für den Beruf fit zu machen. Eine Lehrperson meinte mal, sie könne nichts mehr tun, ohne zu überlegen, ob das allenfalls auch für den Unterricht irgendwie nützlich sein könnte. Treten bei überhöhten Ansprüchen die entsprechenden Erfolge nicht ein, beginnt ein Teufelskreis, in dem sich die Lehrperson in zunehmenden Masse als unfähig erlebt und sich als Versager betrachtet. Unbequeme Schüler werden dann zu Bösewichten, welche den erwarteten Erfolg mit Absicht verhindern. Das Auseinanderklaffen der Vision der perfekten Lehrperson, die in allem Erfolg haben sollte und dem Erleben, diesem Anspruch nicht zu genügen, führt in einen chronischen Überforderungszustand. Dies führt zwangsläufig in eine emotionale Erschöpfung. In solchen Situationen werden häufig die sozialen Kontakte vernachlässigt, da kaum mehr Energie und Zeit vorhanden ist, private Abmachungen zu treffen.

Allen recht getan ist eine Kunst, die niemand kann.

Noch so gute Pädagogen werden immer wieder vor unlösbaren Aufgaben stehen oder Schüler haben, für welche der gerade stattfindende Unterricht wenig Bedeutung hat. Den Unterricht so zu führen, dass sowohl SchülerInnen und Eltern zu jeder Zeit zufrieden sind, ist ein Ding der Unmöglichkeit. Auch Eltern haben zum Teil sehr spezielle und hohe Ansprüche an Schule und Lehrpersonen, **welche sich allenfalls nur in sehr kleinen Klasse verwirklichen lassen würden.** In solchen Situationen müssen Schulbehörde und Schulleitung abschätzen können, inwieweit Ansprüche von Eltern gerechtfertigt oder überhöht sind, denn Lehrpersonen sollen vor übertriebenen Ansprüchen geschützt werden.

Überhöhte Eigen- und Fremdansprüche sind auf die Dauer gesundheitsgefährdend.

Unrealistische Einstellungen, woher auch immer, müssen erkannt und durch optimistisch -realistische Alternativen ersetzt werden. Die Haltung «ich darf keine Probleme mit Eltern haben, sonst bin ich eine schlechte Lehrperson» wird dann verändert zu **«Sichtweisen aus unterschiedlichen Perspektiven können zu Problemen führen».** Damit lässt es sich besser leben und es entstehen gute Voraussetzungen, konstruktive Lösungen finden.

Sorgsamer Umgang mit der Ressource Lehrperson

Es ist bekannt, dass der Lehrberuf zu den erschöpfungsanfälligsten Berufen gehört. Gerade deswegen ist es als Lehrperson sehr wichtig, sorgsam mit sich selbst umzugehen und eine gute Balance zwischen Arbeit, Familie und Freizeit zu finden. Dazu gehört die Fähigkeit und der Mut, sich abgrenzen und auch mal nein sagen zu können.

Schulleitungen und Schulbehörden tragen dabei Wesentliches durch unterstützende Arbeitsbedingungen bei. Sie können in einer guten Arbeitsatmosphäre Anzeichen negativer Befindlichkeit bei Lehrpersonen eher erkennen, ansprechen und konstruktive Unterstützung anbieten.

Wertvolle persönliche Ressourcen von Lehrpersonen wie Berufszufriedenheit, Mut und Kompetenz, schwierige Situationen gemeinsam anzugehen etc. bleiben so erhalten, resp. werden weiter entwickelt.