

# Dem Stress auf der Spur – Stressmanagement: Anregungen zur Selbsthilfe

Andrea Solms



© ajr\_images / iStock / Getty Images

„Keine Zeit, zu viel Stress!“ – ein Gefühl, das viele Lehrkräfte nur allzu gut kennen. Dieser Beitrag hilft Ihnen, die Signale Ihres Körpers besser wahrzunehmen, eigene Stressmuster zu erkennen und individuelle Stressauslöser zu identifizieren. Er unterstützt Sie dabei, achtsam mit sich selbst umzugehen und Wege zu finden, um langfristig gesünder und gelassener mit Belastungen umzugehen.

---

## AUF EINEN BLICK

<b>Zielgruppe:</b>	Lehrkräfte, pädagogisches Personal, Schulleitungen
<b>Schlüsselbegriffe:</b>	Stressbewältigung, Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Belastung, Resilienz
<b>Einsatzfeld:</b>	in der persönlichen Gesundheitsförderung, in der Selbstreflexion, in schulischen Fortbildungen
<b>Materialien:</b>	Hilfestellungen zur Stressbewältigung

---

## 1. Gestresst?

Fühlen Sie sich gestresst? Oder – einmal anders gefragt – fühlen Sie sich im Moment gestresst? Da Sie immerhin Zeit und Ruhe gefunden haben, sich diesen Text vorzunehmen und begonnen haben zu lesen, könnte man nun mutmaßen, dass Sie im Moment nicht zu sehr gestresst sind.

Aber es ist auch möglich, dass Sie in diesem Moment des Lesens denken und vorher auch schon gespürt haben, dass Sie doch sehr angespannt sind. Sie finden gar keine Ruhe, sich richtig auf den Text einzulassen. Sehr viele andere Gedanken strömen durch Ihren Kopf. Vielleicht liegt Ihnen die Unterrichtsvorbereitung für morgen noch „im Magen“, oder die Korrektur der letzten Klassenarbeit, die Sie noch nicht abgeschlossen haben. Und dann auch noch die Lehrerkonferenz nächste Woche... Vielleicht sind es auch Dinge, die gar nichts mit Schule zu tun haben – der Wagen muss dringend in die Werkstatt, die Tochter gleich noch von der Freundin abgeholt werden und zu guter Letzt der geplante, aber ungeliebte Besuch beim Schwager ...

Möglicherweise merken Sie nun sogar körperliche Stresssymptome, wie Nervosität, einen als unruhig wahrgenommenen Herzschlag, vielleicht haben Sie (wie so oft?) Magen- oder Kopfschmerzen, um nur einige Beispiele für Stresssymptome anzuführen.

Sollte dies der Fall sein, empfehle ich Ihnen, den Text erst einmal aus der Hand zu legen, und etwas ganz anderes zu tun. Was könnte das sein? Nun, am besten etwas, was dazu beitragen kann, Ihren Stress, bzw. genauer gesagt, die Stressreaktion, zu reduzieren und abzubauen. Nahe liegt hier zunächst einmal eine intensive körperliche Betätigung – rasches Spaziergehen, Walken oder Laufen, eine Runde Sport im Fitnessstudio, aber auch Tanzen bietet sich an.

Wenn Sie Erfahrung mit Entspannungsmethoden haben, wäre es auch möglich, vorausgesetzt der Stresspegel ist noch nicht zu hoch, durch eine Entspannungsübung Erholung zu finden und ruhiger zu werden. Setzen Sie sich anschließend in aller Ruhe hin und lesen Sie weiter.

Beides, sowohl Sport als auch Entspannung, kommt für Sie zurzeit nicht in Frage? Dann begeben Sie sich doch erst an die Unterrichtsvorbereitung für morgen, holen anschließend Ihre Tochter ab und klären, wann Sie den Wagen in die Werkstatt bringen können. Das wäre ebenfalls sinnvoll, denn Sie könnten diese Dinge dann von der „Liste im Kopf“ streichen. Wenn diese Dinge erledigt sind, gönnen Sie sich eine Pause, vielleicht bei einem Kaffee, Tee und einem Stück Kuchen, und setzen sich dann wieder an den Text.

Alles einfacher gesagt als getan? Stimmt! Aber es ist möglich. Natürlich nicht von heute auf morgen, und selbstverständlich ist es mit Arbeit und mit Lernprozessen verbunden, aber da sind Sie schließlich Profi!

## 2. Stress – wie kommt es dazu?

Wenn wir den Inhalt der ersten Seite resümieren, so kann man sagen, dass dort schon wesentliche Aspekte des Stresserlebens, aber auch unserer Möglichkeiten, Abhilfe zu schaffen, aufgeführt sind. Wir wollen uns diese Aspekte auf den nächsten Seiten genauer anschauen, und gelangen so ins Zentrum der Stresstheorie – im Einzelnen zu den Stressoren, den Stressverstärkern, den Stressreaktionen, und nicht zuletzt zu Möglichkeiten eines anderen Umgangs mit Stress.

Um einen gesünderen Umgang mit Stress zu erreichen, ist es wichtig zu verstehen, was und warum etwas passiert. Je besser ich den Feind kenne, desto eher werde ich später identifizieren können, was in einer bestimmten Situation mit mir passiert, warum dies so ist, und wie ich es verändern kann.

### Die Stressoren

Beispiele für Stressoren sind die Unterrichtsvorbereitung, die zu korrigierende Klassenarbeit, aber auch die privaten (alltäglichen) Stressoren, die Autoreparatur, das Abholen des Kindes, eine ungeliebte Pflichtveranstaltung.

Viele andere kleine und größere Aufgaben, die wir täglich zu bewältigen haben, kommen hinzu, und versetzen uns so manches Mal in Aufruhr. Meistens sind es die alltäglichen Belastungen, die „daily hassles“, so der englische Ausdruck, die bei vielen Menschen im Wesentlichen Stress auslösen. Glücklicherweise, so muss man sagen, denn auf der anderen Seite stünde der Stress, der durch so genannte „lebensverändernde Ereignisse“ (z. B. schwere Krankheit) ausgelöst wird.

An dieser Stelle drängt sich ein weiterer Bezug zu Techniken des kognitiven Stressmanagements geradezu auf: Die Technik des Relativierens, die Frage: Wie schlimm ist es eigentlich wirklich? Ist es diese Sache wert, dass ich mir solch großen Stress dadurch mache?

### Die Stressreaktion

Auch von der Stressreaktion war bereits die Rede – die vielen Stresssymptome, wie Kopf- oder Magenschmerzen, Nervosität, Herzrasen, die so viele Menschen plagen und, werden sie zum Dauerzustand, eine ernsthafte Gefahr für die Gesundheit darstellen.

### Stressbewältigung – Stressmanagement

Sport oder auch Entspannungsmethoden setzen an der Stressreaktion an, und helfen, diese zu reduzieren. Sie können auch dazu beitragen, dass die Stressreaktion erst gar nicht so extrem ausfällt. Arbeitsorganisation, Planung, Aufgaben angehen, statt diese zu verschieben – den Termin in der Autowerkstatt machen – anstatt „Aufschieberitis“. Auch hier handelt es sich um Methoden, die das Stressmanagement empfiehlt. Pausen einlegen, sich etwas Gutes tun, etwas genießen – ein weiterer wichtiger Ansatzpunkt, um stressresistenter zu werden.

Lassen Sie uns im Folgenden nun das Phänomen Stress, die Stressreaktion und die Bewältigung von Stress durch Stressmanagementmethoden unter die Lupe nehmen. In einem ersten Schritt sollen dabei zunächst in allgemeiner Betrachtungsweise das Phänomen Stress, die Stressreaktion sowie das sogenannte Multimodale Modell des Stressmanagements erläutert werden. Mit Hilfe von Checklisten nähern Sie sich anschließend Ihrem eigenen Stress, Ihren Stressverstärkern und der Stressreaktion an.

In einem zweiten Schritt wird es um den Stress gehen, den Sie speziell in Ihrer Rolle als Lehrkraft empfinden, sowie um entsprechende Lösungsansätze.