

## 1. Stress

Stress kommt in allen Berufen und mittlerweile auch bei allen Altersgruppen vor (auch bei Kindern, Arbeitslosen oder Rentnern). Die Zeit ist hektisch geworden (Handies und Computer, Globalisierung mit Konkurrenzdruck, Kinder bekommen nicht mehr den Stellenwert in der Gesellschaft wie früher, Sicherheitssysteme sind quasi ausgehebelt, Leistungsdruck ist in allen Bereichen zu spüren), Mobbing, d.h. Psychoterror am Arbeitsplatz/an der Schule mit dem Ziel, den Betroffenen aus dem Betrieb/der Schule hinauszuekeln, greift immer mehr um sich – lange Betriebszugehörigkeiten sind selten und zumeist nicht mehr erwünscht und statt nur mehrere Jobs hintereinander werden auch Jobs parallel üblich.

Der Begriff Stress (engl.: Druck, Anspannung; lat.: 'stringere': anspannen) wurde zuerst vom Mediziner Hans Selye aus der Physik entlehnt (dort: Zug oder Druck auf ein Material).

**Definition:** Eine Stressreaktion ist ein subjektiver Zustand (objektiv messbar, aber vom Subjekt zumindest unterbewußt gewünscht/zugelassen), der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, zeitlich nahe und subjektiv lang andauernde Situation wahrscheinlich nicht vermieden werden kann. Dabei erwartet die Person, dass sie nicht in der Lage ist, die Situation zu beeinflussen oder durch Einsatz von Ressourcen zu bewältigen.

Die 'Belastungen' können z.B. physikalischer Natur sein (Kälte, Hitze, Lärm, starke Sonneneinstrahlung etc.) oder toxische Substanzen (z.B. stresst Zigarettenrauch oder Alkohol den menschlichen Körper), sowie psychische Belastungen oder bestimmte eigene Einstellungen, Erwartungshaltungen und Befürchtungen können auf emotionaler Ebene **Stressoren** sein (psychosoziale Stressfaktore: Tod eines nahen Familienangehörigen; Scheidung; chronische Konflikte in der Paarbeziehung; Zeitmangel/Termindruck; Lärm; Geldmangel/Schulden; fehlende Gestaltungsmöglichkeiten; große Verantwortung; Mobbing; Schichtarbeit [Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus]; ständige Konzentration auf die Arbeit; Angst, nicht zu genügen; Perfektionismus [sich selbst und anderen gegenüber]; soziale Isolation; Schlafentzug; Reizüberflutung; Krankheiten und Schmerzen [eigene oder von Angehörigen]; seelische Probleme; schwerwiegende Ereignisse [z.B. Wohnungseinbruch, Operation, Prüfung]; Unterforderung/Langeweile; Überforderung durch neue technische Entwicklungen, Smartphone mit Internet- und Spielesucht). Man muss zwei Arten von Stress unterscheiden:

- 1) **Positiver Stress**, auch Eustress genannt – hierzu zählen die Stressoren, die den Organismus positiv beeinflussen – ein grundsätzliches Stress- bzw. Erregungspotential ist für das Überleben eines Organismus unabdingbar; Eustress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden – Eustress wirkt sich auch bei häufigem, langfristigem Auftreten positiv auf die psychische oder physische Funktionsfähigkeit eines Organismus aus.
- 2) **Negativer Stress**, auch Disstress bzw. Dysstress genannt: ausgelöst durch Reize, die als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd gewertet werden – Stress wird erst dann negativ interpretiert, wenn er häufig auftritt und kein körperlicher Ausgleich erfolgt; ebenso können negative Auswirkungen auftreten, wenn die unter Stress leidende Person durch ihre Interpretation der Reize keine Möglichkeit zur Bewältigung der Situation sieht (Klausur, Wettkampf o.a. – die Vermittlung geeigneter Copingstrategien, d.h. Bewältigungsstrategien, kann hier helfen). Dysstress führt zu einer stark erhöhten Anspannung des Körpers (Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter und Hormone, z.B. Adrenalin und Noradrenalin), die auf Dauer zu einer Abnahme der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit führt – bei Langzeitwirkung sowie fehlenden Copingstrategien bis hin zu einem Burnout-Syndrom (BOS).

Die Frage, was Kategorie 1 oder bereits der 2. zugeordnet werden kann, hängt vom persönlichen Empfinden (z.B. kann NLP die Grenzen leicht verschieben, Wunder bewirkt es aber nicht) und von der Stärke ab: z.B. kann Lampenfieber je nach Stärke positiv oder auch negativ wirken.

Von negativem Stress muss man sich vollständig erholen, ansonsten baut man ein Niveau immer weiter aus, bis gar nichts mehr geht – und die wahren Erholungsmechanismen (Schlafen mit Alphawellen, Tagträume/Fantasien, Empfinden/Genießen von Ruhe und Harmonie) nicht mehr mit normalen gewohnten Mitteln erreichbar sind (ggf. mit AT).

Stress wirkt auf die Psyche, den Körper (Blutgefäße, Herz, chronifizierte Muskelanspannung und somit Schmerzen, ...) und hat viele mittel- und unmittelbare Folgen, wie auch den Verlust des sozialen Umfelds.

## 2. Burnout-Syndrom

Burnout (engl. (to) burn out: ausbrennen) ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit, der als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden kann, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt. Ursprünglich in falschen Kategorien zugeordnet und von vielen Ärzten nicht ernstgenommen hat sich die Situation mittlerweile gewandelt. BOS ist kein 'normaler Erschöpfungszustand' und keine 'depressive Störung', auch wenn diese Elemente vorhanden sind.

Man sollte BOS nicht als Auszeichnung sehen, aber erst recht nicht als Strafe für Nichterfüllen von Anforderungen. Für Burnout sind Personen 'prinzipiell' [!keine Angst!] empfänglich, die empathisch (man bekommt mit, wem es schlecht geht), hilfsbereit, nicht egoistisch und ständig lernbereit (negativ ausgedrückt: perfektionistisch) sind, also kurz gesagt: alle anständigen Menschen. und somit alle **guten** Lehrer. ☺

Die Kunst ist nun, die Bilanz der beiden Stress-Kategorien 'im Auge' zu behalten, sich immer wieder **vollständig zu erholen**, sich gewaltsam Erfolgserlebnisse zu verschaffen und eben nicht immer aufzugeben – d.h. nicht alles ändern wollen, aber manches, und sich an Erfolgen auch wirklich zu erfreuen.

Klingt einfach – warum ist BOS dennoch so tückisch: man(n) (wie üblich sind Männer unvernünftiger) will sich Schwächen nicht eingestehen und Durchhaltevermögen beweisen; man überschätzt die eigenen Möglichkeiten und Reserven und verzettelt sich; man überreizt sein Blatt und verliert den Kontakt zum eigenen Körper; ein Tunnelblick sorgt für Fokussierung auf die Probleme und beschleunigt den Abstieg; die Zuordnung, ob die Belastung vom privaten oder beruflichen Bereich kommt, wird treffsicher falsch gemacht; es gibt nur mehr ein Weitermachen wie bisher – immer langsamer – bis nichts mehr geht – und im Extremfall lediglich die Tapete angestarrt wird.

'Entkommen' trotz weit fortgeschrittenem Stadium: Das Einsehen, sich selbst für BOS 'entschieden' zu haben; ein komplettes Rausnehmen unter professioneller Hilfe, zu dem man steht; Verstehen, das man BOS nicht los wird, weil es zur eigenen Person gehört; Verfahren erlernen, die einem gewaltsam wieder Entspannung verschaffen (da reicht kein 'Sport', kein 'Coping', keine 'Gesprächsgruppe', auch wenn dies alles hilfreich ist; nach meiner Meinung/Erfahrung ist AT das schärfste Messer, weil es so gut wie immer wirkt, auch unter extremstem Stress mit 'Gewalt' gezeigt werden kann, die Person selbst sich heilt und damit etwas behält, das dem ebenfalls steten Begleiter BOS entgegenwirkt und für einen sehr gut Trainierten überall – selbst im Fahrstuhl – einsetzbar ist und in Sekunden wirkt).

Als Lichtblick: Personen, denen das gelingt, sind später wieder normal belastbar und durch die Erfahrung haben Sie auch mehr Puffer als andere. Frühpensionierung wegen Burnout wäre also nicht immer medizinisch notwendig.

## 3. Vorgehen gegen Stress

Damit es nicht negativ wird, müssen folgende Punkte – möglichst alle (und Ausnahmen nur in eng begrenzten Zeiträumen mit deutlicher Erholung) – beachtet werden:

Ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, belastbares gutes Umfeld (Leute, die einem gut tun, zum Lachen oder auch einmal zum Weinen bringen, ehrlich und authentisch sind), klare Abgrenzung von stressigen Phasen (kein Grübeln über die Arbeit, kein Nachdenken bei der Erholung, keine Arbeit im Urlaub; hilfreich dabei sind z.B. Rituale wie Baden nach der Arbeit), körperlicher und geistiger Ausgleich, ungestörte Entspannung (in diesem Zusammenhang ist damit nicht das Spielen am Computer oder Fernsehen mit Chips gemeint – nur um Missverständnissen vorzubeugen).

Ruhiger und tiefer Atem, langsam durch die Nase ein und noch länger wieder aus dem Mund ausatmen: dies ist immer der Anfang von Entspannung. Daneben jede Form von Entschlänigung (schlendern am Fluß, ruhiges Sitzen auf einer Bank oder einem Hochsitz im Wald) bzw. einfachste Bewegungen oder extrem häufig gemachten Bewegungen (mit Besen kehren – kein Scherz, es wirkt; Formen in Kampfkünsten als 'Bewegungsmeditation'), Konzentration auf Einfaches und Reizblockierung durch ruhige Permanentreize (gesprochene Formeln im AT; der klassische Rosenkranz; eine angenehme Duftkerze; eine angenehme Farbe eines ausgebreiteten Tuchs etc.) oder Umgang mit Tieren.

## 4. Entspannungsverfahren

Die folgende Liste enthält wesentliche Verfahren, ist aber keineswegs vollständig und zudem bewusst subjektiv eingefärbt mit Reihenfolge der Wirksamkeit:

- 1) **Autogenes Training** (AT; Selbsthypnose, führt vom Normalbewusstsein in Stufen durch Muskelentspannung, Durchblutungsförderung und ruhigen Atem {vollständige Reihenfolge: Ruhe, Schwere, Wärme, Atem, Sonnengeflecht, Stirn, Herz [besser auslassen; sinnvoll nur von Ärzten]} zum Unterbewusstsein inkl. Aussenden von  $\alpha$ -Wellen wie beim erholsamen REM-Schlaf {hier erfolgt die Vorsatzbildung und am Ende die Rücknahme}); gewollte, selbst-gesteuerte Verhaltensänderungen im UB möglich; gutes Ansprechverhalten [Fantasie erleichtert den (Wieder-)Einstieg] – wirksam nach 4 – 6 Wochen, Übungsbedarf am Tag 20 – 2 min; medizinisches, extrem gut dokumentiertes Verfahren auch für Kinder ab 6 Jahren, in vollem Umfang ab 15 Jahren)
- 2) **Progressive Muskelrelaxation** (PMR; Anspannen/Entspannen von Muskelgruppen mit Empfindung; erlernbar in wenigen Tagen, sehr schnelles Erlernen auch unter Belastung, Übungsbedarf am Tag > 30 min; medizinisches, extrem gut dokumentiertes und angewandtes Verfahren)
- 3) Qi Gong/Tai Chi/**Taekwon-Do** etc. (Bewegung und Atem – Bewegungsmeditation, nutzbar mit der und ohne die asiatische Vorstellung der Lebensenergie; nutzbar in Wochen – mit den Jahren und Jahrzehnten deutlich steigerungsfähig; Übungsbedarf von mind. 10 min pro Tag; medizinisch anerkanntes Verfahren)
- 4) **Meditation** (Innenansicht; unbelastet hohe Lerngeschwindigkeit, belastet ggf. Einstieg über AT möglich; nutzbar nach mehreren Wochen; täglicher Übungsbedarf 20 – 30 min oder mehr)
- 5) **Yoga** (in Achtsamkeit praktizierte Körperstellungen und Atemübungen; von mir hier zur Vollständigkeit aufgenommen);
- 6) **Phantasiereisen** (Konzentration – sie sprechen alle Sinne an; nutzbar nach wenigen Tagen; prinzipiell in allen Altersstufen anwendbar, wenn sich auch die Geschichten zumeist unterscheiden; Übungsbedarf über 30 min am Tag, wobei eine Reise 10 – 20 min dauert)
- 7) **Klangschalenmassage** (Genuss; man benötigt jemanden; extrem gut auch für Kleinkinder – ggf. auch romantisch; kurzfristig wirksam, 45 – 60 min Übungsbedarf, schnell erlernbar);
- 8) **Farben & Düfte** (Limbisches System – bzgl. verwendeter Öle liegt auch die Verbindung mit Massage nahe; Nutzen stellt sich kurzfristig bis mittelfristig ein, Übungsbedarf variabel);
- 9) **Chakrenausgleich** (Energiebalance; ich nehme es hier eher auf, um davor zu warnen; es kann sinnvoll sein, ist aber eher etwas für Dozenten bzw. Personen mit vielen Jahren Erfahrung und fußt auf asiatischen Vorstellungen, die wirksam sind; europäisch zumeist von Esoterikern missbraucht);
- 10) **Biofeedback** (biologische Körperfunktionen wie Puls, Hautleitwert oder Hirnströme werden dem Übenden mittels elektronischer Hilfsmittel akustisch oder visuell zurückgemeldet; dient selbst der Entspannung bzw. zur Unterstützung beim Erlernen von Entspannungsverfahren; von mir hier zur Vollständigkeit aufgenommen).

Eine wichtige Einteilung der Methoden ist die nach Aktivität bzw. Passivität – zum einen, um es auf den Typ des Entspannungssuchenden besser zuzuschneiden, zum anderen aber auch, um ihn in der aktuellen Situation besser ‘abzuholen’. Wenn jemand z.B. schon länger Schlafstörungen hat und nicht zur Ruhe kommt, wird er keine Meditation zu stande bringen – während aktivere Methoden ihm vielleicht nicht nur möglich sind, sondern sogar leicht fallen könnten. Die Klangschalenmassage ist die passivste Methode, die der Empfangende gar nicht üben kann, Qi Gong oder Taekwon-Do (stellvertretend für alle Bu-Do Kampfkünste genannt) bevölkern die andere Seite des Bewegungsspektrums.

Medizinisch als wirksam anerkannt sind das AT und die PMR: während ersteres eher in einer Gruppe gelernt werden kann, vorzugsweise in der sitzenden Droschkenkutscherhaltung durchgeführt wird und eine passive Methode darstellt, die eigenständiges Üben voraussetzt, ist letztere auch im Einzelunterricht näher zu bringen, wird anfänglich im Liegen und später im angelehnten Sitzen ausgeführt und hat durch An- und Entspannen eine zumindest anfänglich stark aktive Komponente (im fortgeschritteneren Stadium wird die ‘Selbst-Programmierung’ – ähnlich wie die beim AT – wichtiger) und benötigt nur wenig selbstständiges Üben.

Für kleine Kinder sind vor allem Phantasiereisen, der Einsatz von Farben und Düften oder Klangschalenmassagen sehr gut anwendbar, gegebenenfalls auch PMR oder Kombinationen aus diesen. AT setzt vor allem für höhere Stufen mehr voraus, kann aber auch erfolgreich bei Jugendlichen eingesetzt werden (in vollkommenem Umfang ab ca. 15 Jahren; Übungsbereitschaft mind. 2× täglich vorausgesetzt!).

## Literaturhinweise (mit → ‘persönlichem Kommentar’)

### ➔ *Stress und Lehramt*

- (1) “Strategien im Umgang mit Belastungen im Lehrerberuf – Gesundheitsförderung für Lehrkräfte”, Benjamin Hennig, aus “Informationsdienst zur Suchtprävention”, Nr. 18, 2005, Baden-Württemberg, [www: http://www.schule-bw.de/lehrkraefte/beratung/suchtvorbeugung/informationsdienst/info18/I1824Hennig\\_E.pdf](http://www.schule-bw.de/lehrkraefte/beratung/suchtvorbeugung/informationsdienst/info18/I1824Hennig_E.pdf)  
➔ Seminar-Empfehlung

- (2) “Psychische Belastung im Lehrerberuf”, Uwe Schaarschmidt, [www: http://www.arbeitsschutz.nibis.de/seiten/themen/psych.bel.gru/lehrergesundheit/medien/psychischebelastung-im-lehrerberuf.pdf](http://www.arbeitsschutz.nibis.de/seiten/themen/psych.bel.gru/lehrergesundheit/medien/psychischebelastung-im-lehrerberuf.pdf)  
➔ interessante Information zu u.a. Lehrer-Stesstypen

### ➔ *Allgemeins zum Stress*

- (3) “4 Stresstypen und vier Wege zur Gelassenheit”, Dr. med. Wilhelm Schmid-Bode, Gräfer und Unzer, 5. Aufl. (2008 – 1. Aufl. [2004]), ISBN 3-7742-6355-8, 128 S. (> DIN A5) ➔ gut verständlich

### ➔ *Burnout-Syndrom*

- (4) “Burnout-Prävention: Selbsthilfe in 12 Stufen”, Thomas M.H. Bergner, Schattauer, 3. Aufl. (Sommer 2015), ISBN: 978-3-7945-3088-5, 306 S. (broschiert, Din A4)  
➔ **das** Buch über Burnout – aus Erfahrung von einem Mediziner mit sinnvoller Einschätzung und praktischen Hilfen !!!
- (5) “Burnout bei Ärzten: Arztsein zwischen Lebensaufgabe und Lebens-Aufgabe”, Thomas M.H. Bergner, Schattauer, 2. Aufl. (Mai 2010), ISBN: 3794527410, 312 S. (broschiert, Din A4)  
➔ wissenschaftliches Pendant zum vorigen Buch (4)
- (6) “Burnout”, Psychotherapie im Dialog, Nr. 3, Sep. 2009, Thieme, ISBN 9-783131-471116, 199 – 288 S. (DIN A4) ➔ Medizinischer Überblick

### ➔ *Autogenes Training*

- (7) “Autogenes Training – Das Original-Übungsheft”, Prof. J. H. Schulz & Dr. Siegfried Stephan, Trias, 25. Aufl. (2010 – 1. Aufl. [1935]), ISBN 978-3-8304-3560-0, 77 S. (> DIN A5)  
➔ nur parallel zu einem professionell angeleiteten Kurs zu empfehlen
- (8) “Autogenes Training – der bewährte Weg zur Entspannung”, Dr. med. Hannes Lindemann, Mosaik bei Goldmann, 3. Aufl. (April 2004 – 1. Aufl. [1977]), 634 S. (DIN A5) ➔ vom Arzt und Ozeansegler – spannend
- (9) “Handbuch Autogenes Training”, Dr. med. Bernt Hoffmann, Deutscher Taschenbuch Verlag, 18. Aufl. (Juni 2009), ISBN 978-3-442-16595-7, 223 S. (DIN A5) ➔ umfangreiches, tiefes Wissen
- (10) “Anleitung zum Autogenen Training mit Kindern und Jugendlichen”, Dr. med. Patricia Aden, Daedalus, 9. Aufl. (2011), ISBN 978-3-89126-171-2, 213 S. (DIN A5)  
➔ informatives Buch einer Ärztin mit Fokus auf Jugendliche

Ich hoffe, dass das eine oder andere von dieser Zusammenstellung nützlich sein kann.

Die Zusammenstellung wurde ursprünglich an Kollegen weitergegeben, für AT-Kurs-Teilnehmer (häufig Schüler ab 9. Klasse) halte ich mittlerweile einen Vortrag mit eher erweitertem Inhalt – und natürlich mit vielen Bildern und in farbenfroher Gestaltung. Die Basis entspricht aber diesem Dokument.

Von Ärzten wurde schon früh ein generelles Vorstellen dieser Methode bei Jugendlichen angedacht (damit diese sich im Bedarfsfall selbst helfen können) ... aber Ärzte kommen heute kaum noch dazu, dieses Verfahren weiterzugeben, das lange Zeit ganz in deren Hand bleiben sollte, bis es für Heilpraktiker und andere medizinische Ausbildungen geöffnet wurde. Es wird auch von Sportlern angewandt und steht generell eher in positivem Licht – was nicht über alle Verfahren gesagt werden kann.

Sollte hierzu noch jemand Fragen haben, stehe ich gerne zur Verfügung:

E-Mail (✉): [jmb@jmb-edu.de](mailto:jmb@jmb-edu.de).

*Herrliche Grüße,* **JMB**