

## Workshop 8

### Mit bewusster Wahrnehmung Sorgen, Angst und Stress bewältigen

Dr. phil. Sandra Kull Engler, Klinische Psychologin

---

#### Sorgen, Angst und Stress

Angst ist ein Grundgefühl des Menschen und in den verschiedenen Lebensabschnitten mit unterschiedlichen Inhalten ausgestattet. Zum Emotionsfeld der Angst gehört auch die Spannung, die Beklemmung, Sorgen, Zorn, Wut, Aggression und Stress.

#### Setting Schule

Die Anforderungen in den Lehrberufen sind spürbar gestiegen. Der Balanceakt zwischen zunehmenden Herausforderungen und Belastungen einerseits und den verfügbaren personellen und institutionellen Ressourcen andererseits, führt bei Lehrpersonen in der Schweiz zu Symptomen von Arbeitsüberforderung und Burnout-Erscheinungen:

- Ein Drittel der Lehrkräfte hat das Gefühl, nur selten richtig abschalten zu können.
- Ein Viertel hält den Zeitdruck, unter dem gearbeitet werden muss, für zu gross.
- Knapp ein Fünftel ist der Ansicht, dass man in diesem Beruf ständig überfordert werde.<sup>1</sup>

Gleichzeitig bietet sich den Lehrpersonen im Setting Schule die Möglichkeit eine Vorbildfunktion für die Schüler und Schülerinnen einzunehmen, im Umgang mit Stress und Belastungen.<sup>2</sup>

#### Strategien zur Angst- und Stressbewältigung

Gegen die psychische und physische Überlastung von Lehrpersonen gibt es wirksame Massnahmen. Von zentraler Bedeutung für Lehrpersonen ist dabei das Kennenlernen effektiver Stressverarbeitungsstrategien. Reviews und Meta-Analysen belegen, dass achtsamkeitsbasierte Ansätze mit Entspannungs- und Meditationsmethoden wirksam sind in der Erhöhung der Berufs- und Lebenszufriedenheit.<sup>3</sup>

#### Der achtsamkeitsbasierte Ansatz (Mindfulness)

Die Angst etwas Schlimmes könnte in der Zukunft passieren – ist eine Besonderheit des menschlichen Denkens. Tiere fürchten sich nur wenn sie in eine reale bedrohliche Situation kommen und die Gefahr unmittelbar droht. Der Mensch ist mit einem Bewusstsein ausgestattet, welches es ihm ermöglicht Gefahren und mögliche Bedrohungssituationen zu antizipieren, d.h. sich diese gedanklich vorzustellen und vorwegzunehmen. Jon Kabat-Zinn, der Begründer der Achtsamkeits- (Mindfulness) Bewegung in den USA, spricht in diesem Zusammenhang vom Katastrophendenken.<sup>4</sup> Mit Achtsamkeit im Sinne von Mindfulness ist eine geistige Grundhaltung gemeint, in der man sich bemüht im Hier und Jetzt aufmerksam zu sein für alle Phänomene des Erlebens, diese wahrnimmt und akzeptiert ohne sie sogleich verändern zu wollen. Mittlerweile wird in der Psychologie der achtsamkeitsbasierte Ansatz als Dritte Wende diskutiert, nach der behavioristischen Wende Anfang des 20. Jahrhunderts und der kognitiven Wende ab Mitte der 1960er Jahre.

#### Methoden der Achtsamkeitsfokussierung im Setting Schule

Über Techniken der Achtsamkeitsfokussierung wird die Aufmerksamkeitskontrolle gesteigert. Die zielgerichtete Achtsamkeitsmeditation in der “Body Scan” Übung oder die Atemübungen dienen der bewussten Wahrnehmung und können insbesondere auch für die Reduktion von negativen inneren Gesprächen, den so genannten Gedankenkarussells, eingesetzt werden. Die Achtsamkeitsmeditation wird an einigen Schulen auch erfolgreich bei Schülern und Schülerinnen angewendet mit positiven Auswirkungen auf das Lern- und Klassenklima.<sup>5</sup>

---

1 Märki, A. (2005). Lehrberuf und Gesundheit: Vom Problemansatz zur Ressourcenperspektive. Eine Materialiensammlung aufgrund von Literaturrecherchen. Internet: [http://www.anita-maerki.ch/dokumente/Maerki\\_200504.pdf](http://www.anita-maerki.ch/dokumente/Maerki_200504.pdf)

2 Hurrelmann, K. (1994). Familienstress, Schulstress, Freizeitstress, Weinheim.

3 Steinmann, R.M. (2005). Psychische Gesundheit – Stress. Wissenschaftliche Grundlagen für eine nationale Strategie zur Stressprävention und Förderung psychischer Gesundheit in der Schweiz. Gesundheitsförderung Schweiz, Bern.

4 Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York.

5 Hooker, K.E., & Fodor, I.E. (2008). Teaching Mindfulness to Children. Gestalt Review, 12,1, 75-91.