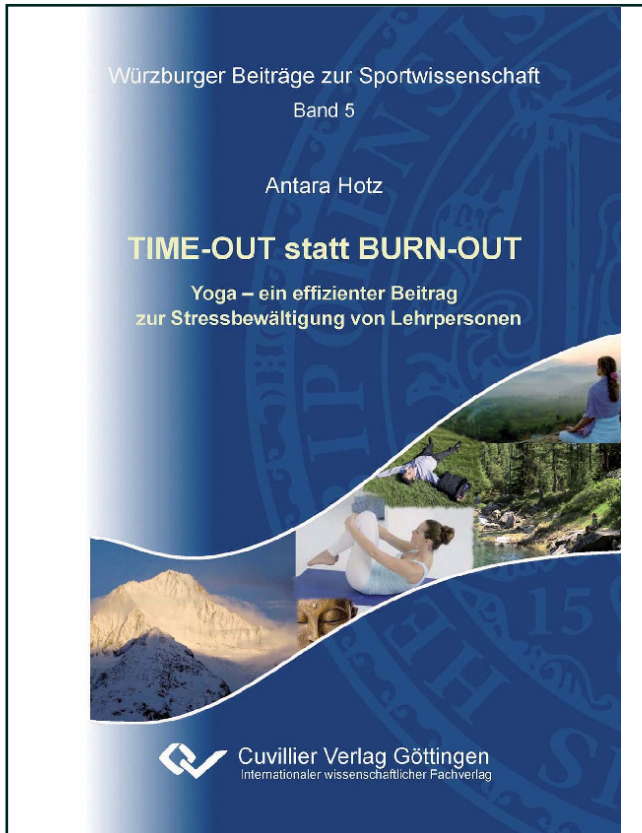




Antara Hotz (Autor)

## **TIME-OUT statt BURN-OUT**

*Yoga - ein effizienter Beitrag zur Stressbewältigung von Lehrpersonen*



<https://cuvillier.de/de/shop/publications/226>

Copyright:

Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentzsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen, Germany  
Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: [info@cuvillier.de](mailto:info@cuvillier.de), Website: <https://cuvillier.de>

**THEMA:****Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst mit Hilfe von Yogaelementen**

## 1 Einleitung und Reflexion

Ausgangspunkt der vorliegenden Arbeit war die besorgniserregende und gesundheitlich belastende Situation der Lehrer im Jahr 2000 und davor. Die 11-jährige Yoga-Unterrichtung einer reinen Lehrergruppe und die positive Wirkung dieses Unterrichtes auf die Teilnehmer förderten die Idee bei ihnen und der Autorin, die vermuteten Wirkungen wissenschaftlich zu prüfen.

Da das Forschungsvorhaben bereits im Jahr 2000 begann, widmet sich der einleitende Abschnitt zunächst einer Standortbestimmung verbunden mit der Frage, ob das Thema der „Belastungsbewältigung für Lehrpersonen mit Hilfe von Yogaelementen“ auch zum jetzigen Zeitpunkt noch aktuell und relevant ist?

Zu einem öffentlich diskutierten Problem wurde das Thema der Lehrerbelastrung spätestens seit dem Bekanntwerden der Forschungsergebnisse von Schaarschmidt (1996, 1997, 1998). Seine damit verbundenen Untersuchungen fanden auf der Grundlage des von ihm und Fischer entwickelten Fragebogens „AVEM = Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster“ statt und ermöglichten differenzierte Einsichten in die Arbeitsbelastungsproblematik. Bis zum Jahr 2000 wurde mit Hilfe des Fragebogens vor allem untersucht, wie sich die Stresssituation von Lehrpersonen im Vergleich mit anderen Bundesländern Deutschlands, anderen Nationen (Deutschland, Österreich, Polen) oder verschiedenen Berufsgruppen (Pflege, Polizei, Strafvollzug, Feuerwehr, öffentliche Verwaltung, u.a.) darstellt. Später folgten Analysen der speziellen Beanspruchungssituationen, um aus den gewonnenen Einsichten Interventionsansätze ableiten zu können (vgl. Mietling, 2000; Stück/ Hörnig/ Hecht, 2001; Schaarschmidt, 2005; Zoglowek, 2008 und Kapitel 2.2).

Wie die Auswertungsergebnisse von medizinisch, psychologisch, sozialwissenschaftlich und philosophisch angelegten Datenbanken zeigen, nutzten bis 1999 Forschungsvorhaben ausschliesslich die Bereiche Meditation und Entspannung als Interventionsmassnahme zur Stressreduktion bei Lehrpersonen, wobei diese nicht klar der Yogawissenschaft, sondern eher anderen Therapieformen oder philosophischen bzw. religiösen Systemen zugeordnet wurden (vgl. detaillierte Auswertung im Kapitel 3.5). Es gibt bis zum jetzigen Zeitpunkt nur eine Forschungsarbeit (Stück, 2009), die untersucht hat, ob Yoga in Verbindung mit einem psychoedukativem Teil

zur Stressreduktion von Lehrpersonen beitragen kann, aber es existiert keine Untersuchung, die ausschließlich Elemente der Yogawissenschaft verwendet hat.

Ein Gesamtblick auf Veröffentlichungen zum Thema Yoga in den Datenbanken und der Versuch einer strukturierenden Zuordnung lässt folgende Verteilung erkennen (Werte gerundet):

- Ca. die Hälfte der Forschungsberichte sind dem medizinischen Fachgebiet mit ihren speziellen Krankheitsbildern zuzuordnen.
- Ca. ein Drittel der Untersuchungen fanden im psychologischen Bereich statt – darunter fallen auch die Arbeiten zum Nachweis der Wirksamkeit von Yoga zur Stressreduktion.
- Ca. ein Fünftel lassen sich unter Sonstiges zusammenfassen.

Eine nachträgliche Studie zur Überprüfung einzelner Untersuchungen durch das Cochrane Database System (2010)<sup>1</sup> relativierte ausgewählte Forschungsergebnisse, zeigte Qualitätsmängel bei den Untersuchungsmethoden auf und setzte Yoga mit anderen Therapieformen (z.B. Entspannungstherapie) gleich. In vielen Fällen wurden weiterführende Forschungen empfohlen. Unangetastet blieben die nachgewiesenen positiven Wirkungen, auch wenn nicht alle Ergebnisse ausschließlich mit Yoga in Verbindung gebracht wurden.

Neben den Veröffentlichungen in den Datenbanken bietet der Buchmarkt im großen Umfang Neuerscheinungen zum Thema Stress und Stressbewältigung an. Die Aufmerksamkeit auf diesen Bereich hat sich massiv ausgedehnt und stellt den nächsten Orientierungspunkt zur Beantwortung der Frage nach der Aktualität des Forschungsthemas dar. Einer der Gründe für das gewachsene Interesse könnte die wirtschaftliche Dimension sein, die das Phänomen Stress inzwischen erreicht hat (vgl. auch Petermann, 2006). Gura und Taylor machten schon 2002 auf dieses Problem aufmerksam und zeigten in ihrer Untersuchung den negativen Einfluss von Stress auf die Arbeitsleistung von Angestellten und die damit verbundene finanzielle Belastung von Arbeitgebern. Davon ebenso betroffen sind die Sozialversicherungen und Krankenkassen, die inzwischen schon Arbeitgeber wegen zu hoher Stressbelastung ihrer Angestellten verklagt haben (vgl. Portmann, 2009).

Die Suche nach Lösungen für die Stressproblematik spiegelt sich in den Inhalten der Bücher auf dem Publikationsmarkt wieder und lässt folgende Tendenzen erkennen:

---

<sup>1</sup> Verfügbar unter: <http://www.cochrane.de/de/clibintro.htm>

Zuerst fällt auf, dass die Neuerscheinungen Problemgruppen differenzierter erfassen, ansprechen und die den Stress auslösenden Faktoren präziser auflisten (vgl. Hofmann, 2001; Madanmohan et al. 2002; Schmid-Bode, 2004).

Die Literatur zum Thema Stress, die dem sportlichen Bereich zugeordnet werden kann, erörtert zum einen die Bewältigung von Wettkampfsituationen im Leistungssport (vgl. Stoll/ Ziehmann, 2003, S. 280ff.) sowie in einzelnen Sportarten und diskutiert zum anderen den Umgang mit Angst und Stress, zum Beispiel bei Schiedsrichtern oder Spielleitern (vgl. u.a. Brand, 2002; Hackfort/ Schwenkmezger, 1980).

In den wirtschaftlichen Bereichen ist das Thema genauso aktuell wie im privaten Umfeld (z.B. bei Müttern oder Hausfrauen).

Besonders umfangreich behandelt die Literatur Stress und Stressbewältigung in der Schule – und das bei Schülern und Lehrpersonen. Buchtitel wie: „Überleben in der Schule“ (Münz, 1999) treffen den Nerv der Zeit und sind schon in den Wortschatz der Lehrpersonen übergegangen. Das „Wohlbefinden in der Schule“ (Hascher, 2004) ist ein inzwischen notwendiges Forschungsgebiet und wurde u.a. von Hascher in ihrer Habilitationsschrift umfänglich erörtert.

Beeindruckend sind ebenfalls die Berichte aus dem neurobiologischen Bereich der Wissenschaft. Sie zeigen immer komplexere Zusammenhänge und Reaktionen unseres Körpers auf Stressoren (vgl. Spitzer, 2006, S. 161ff.; Rensing et al., 2006). Neue Parameter, wie zum Beispiel die Immunoglobuline-Ausschüttung, können als möglicher Maßstab für die Überprüfbarkeit der Stressreduktion durch intervenierende Maßnahmen genutzt werden (vgl. Stück, 2004, S. 234ff.). Die relativ junge Forschungsrichtung „Embodied Cognition“ untersucht die Interaktion von Körper und Geist und zeigt aus neurobiologischer Sicht, dass der Geist (beim Embodiment: Verstand, Denken, das gesamte kognitive System, die Psyche) mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht. Geist/Gehirn und Körper sind wiederum in die restliche Welt eingebettet. Ohne diese zweifache Einbettung kann der Geist/das Gehirn nach dem Embodiment-Konzept nicht intelligent arbeiten (vgl. Tschacher, 2006, S. 15). Interessant ist auch die neurobiologische Erkenntnis, dass bei der Vorstellung abstrakter Dinge Hirnareale aktiviert werden, die eigentlich für die Motorik und Sinneswahrnehmung zuständig sind. Daraus lässt sich ableiten, dass die Informationsverarbeitung mit unserem Körper in Verbindung steht und dass körperliches Empfinden mit in das Denken einbezogen wird. Ebenso sollen mentale Prozesse bestimmte körperliche Empfindungen auslösen können (vgl. Storch, 2006, S. 62ff.).

Mit diesen Erkenntnissen aus der Embodimentforschung ergeben sich mögliche Parallelen zur Yogawissenschaft, da auch der Yoga seine positiven Erfahrungen auf

das vernetzte Wirken verschiedener Ebenen unseres Menschseins zurückführt und sie mit gezielten Methoden nutzt. Dies zu untersuchen, bleibt künftigen Forschungen vorbehalten.

Unabhängig von Forschungsprojekten macht sich in der Fachliteratur zum schulischen Bereich die Tendenz bemerkbar, ebenfalls nach neuen Lösungsstrategien zur Stressbewältigung zu suchen. Die differenzierte Betrachtung der Stress auslösenden Faktoren führt zu Handlungsempfehlungen, die sich sehr umfangreich gestalten und bei Miller (2000) wie folgt aufgelistet werden:

Da gilt es für Lehrpersonen zum Beispiel:

- sich mental auf den Unterricht vorzubereiten,
- das Lernen zu lernen,
- Erziehung neu zu sehen,
- Störungen umzudeuten,
- Eltern stressfrei zu begegnen,
- sich vom Schulalltag zu verabschieden,
- Stärken zu entdecken und Schwächen zu akzeptieren,
- Enttäuschungen und Kränkungen zu verarbeiten,
- Gefühle wahrzunehmen und mitzuteilen,
- mit Unsicherheit und Ängsten zu leben,
- Grenzen zu setzen,
- Zeiträume zu schaffen und sich Zeit zu nehmen,
- in Bewegung zu sein und zur Ruhe zu kommen,
- das Älterwerden anzunehmen,
- Lebens- und Berufssinn zu finden,
- mit Vorgesetzten und Unterebenen zurechtzukommen,
- Tätigkeiten gemeinsam auszuführen und im Team zu arbeiten,
- Konflikte zu lösen,
- mit unsympathischen Menschen auszukommen,
- u.a.m.

Diese additiv aufgeführten Empfehlungen sind nichts Neues für eine Lehrperson. Sie sind selbstverständlicher Berufsalltag. Die Beschäftigung mit den von Miller (2000) zusammengestellten Lösungsstrategien könnte jedoch hilfreich für einen Bewusstwerdungsprozess in Bezug auf die subjektiv als störend empfundenen Belastungen bzw. Stressoren sein. Wenn es später darum geht, Dinge zu verändern, wird es schwieriger. Die Frage lautet daher: Können allein kognitive oder mentale Erkenntnisse zu verhaltenswirksamen Veränderungen führen? Die vorliegende Arbeit sucht nach einer möglichen Antwort.

Ein weiterer Aspekt fällt beim Studium der Literatur und Forschungsarbeiten auf. Es scheint, dass die heutigen Probleme der Menschen mit den bisherigen additiven Lösungsstrategien nicht ausreichend und angemessen zu bewältigen sind. „Allein der Gegenstandsbereich erscheint so komplex, dass es kaum möglich scheint, eine adäquate Theorie zu finden“ (Stoll/ Ziemainz, 2003, S. 288).

Ein Umdenken oder eine veränderte Sicht auf den Sachverhalt wären hilfreich, um entsprechende Problemlösungsansätze zu finden. Und genau das macht sich in der Literatur bemerkbar. Immer häufiger finden sich in den Neuerscheinungen inhaltliche Parallelen zu den sogenannten alten Texten der Yogaliteratur. Ein Beispiel: Die Lösungsstrategien bzw. Handlungsempfehlungen verschiedener Bücher (vgl. McQuade, 1976; Kairies, 2000), Artikel und Zeitschriften (vgl. Miller, 1995), die sich auch am Wissen alter Kulturen orientieren, lassen sich allgemein wie folgt zusammenfassen:

- Abstand gewinnen,
- Denkstrukturen wahrnehmen,
- Denkstrukturen verändern,
- die durch Stress auf körperlicher Ebene entstandenen Disbalancen beseitigen,
- Kreativität entwickeln, um eigene Lösungen zu finden.

Das entspricht den Handlungsempfehlungen des Yoga aus dem *Yoga Sutra II / 33-44* (vgl. Patanjali, 1997, S. 82ff.). Es gibt jedoch einen Unterschied: Während die aktuelle Literatur für fast jeden der oben genannten Bereiche eine eigene Methode anbietet, um Stress zu beseitigen und damit immer noch ein additives System darstellt, wirkt der Yoga als vernetztes System in allen Bereichen. Warum und wie das funktioniert wird in den Kapiteln 3.3.4 und 3.3.5 der vorliegenden Arbeit beschrieben. Es gibt auch andere Systeme, wie z.B. das Embodiment und alle Formen fernöstlicher Körperarbeit, die genau so vernetzt wirken. Die vorliegende Arbeit möchte sich auf das Yogasystem beschränken, ohne es als „Allerweltsheilmittel“ zu sehen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es sich bei der Problematik der „Belastungsbewältigung für Lehrpersonen im Schuldienst mit Hilfe von Yogaelementen“ um ein immer noch aktuelles Thema handelt – auch deshalb, weil schon allein das Übermaß an Informationen, Möglichkeiten und Veränderungen so großen Stress verursacht, dass unbedingt ein Orientierungssystem notwendig ist. Da in der äußeren Welt alles in Frage gestellt werden darf, braucht es einen anderen Weg, sich zu orientieren. Aber welchen? Auch damit beschäftigt sich diese Arbeit.

Des Weiteren gibt es noch einen interessanten interkulturellen Aspekt, der nicht außer Acht gelassen werden darf. Fragen wie:

- Können die über 2000 Jahre alten Texte der indischen Hochkultur dem Menschen von heute etwas geben, das sie bisher noch nicht hatten?
- Wie kann etwas so „Altes“, wie Yoga, für die Probleme der heutigen Zeit, wie Stress, Gültigkeit haben?

beschäftigen Wissenschaftler auch in Verbindung mit anderen, zum Beispiel chinesischen Bewegungsformen, was Stoevhase (2006) in ihrer Dissertation „Stressbewältigung durch Qigong“ oder Wall in seinem Artikel „Tai Chi and Mindfulness-Based Stress Reduction in a Boston Public Middle School“ (2005, S. 230ff.) aufzeigen.

Die vorliegende Arbeit möchte die bisher nur auf Yoga-Unterrichtserfahrung (von Lehrpersonen) beruhenden Erkenntnisse wissenschaftlich untersuchen. Bei der Versuchsdurchführung kamen ausschliesslich Elemente zum Einsatz, die eindeutig der Yogawissenschaft zugeordnet werden können. Das Besondere der Yogapraxis lag im erhöhten Bewegungsanteil der evaluierten Programme. Die genaue Beschreibung der verwendeten Yogaelemente einschließlich der Begründung dieser Auswahl ist im Kapitel 5.3 zu finden. Die Untersuchung wurde an verschiedenen Schultypen (Grundschule, Gesamtschule, Gymnasium) mit den dort unterrichtenden Lehrpersonen (keine Lehramtsstudenten) durchgeführt und fand inmitten des normalen Schulalltages statt.