

## Lehrergesundheit

# Wenn Schule krank macht – Angst in Energie verwandeln und Angststörungen vorbeugen

Cornelia Schenk, Coachin für Lehrergesundheit und Schulentwicklung



© Klaus Vedfelt/DigitalVision

Äußere Stressfaktoren wie gesellschaftliche Krisen, ein beschleunigtes Arbeitsleben und ein weiter ansteigender Leistungsdruck verursachen individuelle Überforderungen. Besonders betroffen sind davon Lehrkräfte. Nur eine von zehn hält den vielfachen Druck bis zur Rente durch. Im Vergleich zu anderen Berufsgruppen sind Lehrkräfte überdurchschnittlich von psychischen Erkrankungen betroffen. Oft leiden sie an einer unerkannten Angststörung.

Kein Wunder, Lehrkräfte müssen sich mit oft widersprüchlichen Anforderungen gerecht werden. Dazu zählen z. B. vergrößerte Klassengrößen, unterschiedliche Sprachniveaus, gegensätzliche Erwartungen von Eltern und Vorgesetzten. Daraus kann chronischer Stress entstehen, der einen Risikofaktor für Angststörungen darstellt. Doch meist nehmen die Betroffenen Warnzeichen nicht wahr oder können sie nicht richtig deuten. Dazu gehören auf der körperlichen Ebene u. a. Erschöpfung, Müdigkeit, Kopfschmerzen und muskuläre Verspannungen, Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme usw. Auf der psychischen Ebene sind u. a. innere Anspannung, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsverlust, Unruhe, Ungeduld, Sinnlosigkeitsgefühle erste Anzeichen. Auf der Verhaltens Ebene können sich Angsterkrankungen u. a. durch Gereiztheit, Aggressionen und Zynismus gegenüber anderen bemerkbar machen. Erfahren Sie in diesem Beitrag, wie Sie mit Angststörungen in Ihrem Schulalltag umgehen können und wie Ihnen Kolleginnen und Kollegen eine Hilfe sein können.

## 1. Warum haben wir Angst?

Einen Menschen ohne Angst gibt es nicht. Angstreaktionen sichern das menschliche Überleben, indem sie vor Gefahren warnen. Es waren die Vorsichtigen und Ängstlichen, nicht die Sorglosen, die in einer gefährlichen Umwelt überlebten und ihre Gene weitergeben konnten. Diese evolutionsbiologische Erbe ist bis heute tief und prägend im Gehirnbereich der Amygdala, dem sogenannten Mandelkern, verankert. Bei drohender Gefahr schlägt er Alarm. Das war sinnvoll, wenn ein Säbelzahn tiger sich sein Mittagessen suchte. Doch in der modernen Zeit strömt so viel an Veränderungen und Ungewissheiten auf uns ein, dass das Angstsystem oft überfordert ist. Was ist tatsächlich eine Bedrohung und was nur Einbildung und Kopfkino? Geht es um eine mögliche Gefahr z. B. weil wir gedankenversunken nicht merken, dass die Ampel auf Rot schaltet? Dann reagiert unser Nervensystem blitzschnell mit einer eindrücklichen Warnung. Der Schreck fährt uns wortwörtlich in die Knie und wir bleiben stehen. Angst ist sinnvoll. Sie warnt uns vor Gefahren und lässt uns aufmerksam und vorsichtig sein.

### Definition

#### Angststörung

Wenn wir im Schulalltag eine unerfreuliche Begegnung mit der Schullast haben, kostet uns das nicht das Leben, aber die ein oder anderen Lehrkräfte empfinden diese Situation bedrohlich für ihr berufliches Weiterkommen und reagieren mit mehr Angst als es der Situation angemessen wäre. Häufen sich Belastungen und Veränderungen an, die mit starker subjektiver Unsicherheit verbunden sind, entsteht in unserem Angstzentrum ein Daueralarmzustand. Wenn das Gefühl der Angst das gewohnte Leben immer mehr bedrückt und mehrere Monate anhält, dann spricht man von einer Angststörung. Sie wird als Sammelbegriff für alle psychischen Befindlichkeiten wie z. B. Depressionen, Suchterkrankungen oder somatoforme Störungen (körperliche Symptome) verwendet, die mit Angst verbunden sind.

### Wichtig

Eine Angsterkrankung kann nur im Rahmen einer ärztlichen Konsultation diagnostiziert werden. Eine Ärztin bzw. ein Arzt kann auch feststellen, ob die Ursache der Angst in einer berufsbezogenen psychischen Belastung zu suchen ist, eine genetische Ursache hat oder als Folge einer anderen Erkrankung auftritt. Zum Beispiel führen – nachvollziehbar – Erkrankungen des Herzens, der Atemwege oder der Schilddrüse ebenfalls zu Angststörungen. Wenn Sie den Verdacht haben an einer Angststörung zu leiden, dann zögern Sie nicht und warten Sie nicht ab. Je schneller Sie mit Ihrem Problem an eine Ärztin oder einen Arzt wenden, umso einfacher und wirkungsvoller wird die Angst zu bewältigen sein.

## 2. Angstmomente von Lehrkräften

Der Text nimmt Bezug auf die typischen Angstmomente im Schulalltag, möchte also dazu beitragen, dass bereits präventiv Ängste von Lehrkräften thematisiert und reduziert werden, bevor sie sich zu psychischen Störungen entwickeln. Noch immer sind berufsbezogene Ängste ein Tabuthema im Lehrerzimmer. Noch immer sollen Lehrkräfte keine Schwächen zeigen. Der „wahre“ Pädagoge bzw. die „wahre“ Pädagogin erfüllt seinen bzw. ihren Bildungsauftrag vorbildlich, souverän und engagiert.

Es wäre gut, das Schweigen zu brechen und über Ängste zu reden. Auf diese Weise findet man schnell heraus, dass es mehr Angstmomente im Berufsalltag einer Lehrkraft gibt, als man bisher annahm.

### Beispiel

Referendar Ludwig hat Angst vor seinem zweiten Elternabend. Er bewertet diesen Elternabend als wichtig für seine weitere Laufbahn (subjektive Beurteilung). Nachdem der erste Elternabend für ihn nicht optimal verlaufen war, nimmt er automatisch an, dass dieser wieder ein Misserfolg wird (Erwartung von Misserfolg). L. weiß nicht, wie er den Verlauf so ändern kann, dass der Elternabend für ihn zu einem Erfolg wird (fehlende Bewältigungsstrategien).

### 3 Haltungen, die die Angst befeuern

- eine (zu) hohe persönliche Bedeutung, die der bevorstehenden Situation beigegeben wird
- eine ausgeprägte Misserfolgserwartung
- ein ungünstiges Selbstkonzept in Bezug auf die eigenen Fähigkeiten

### Definition

#### Angst

Angst ist ein negativer unangenehmer Gefühls- und Spannungszustand, der bei der Wahrnehmung einer bedrohlichen Situation auftritt. Die Situation wird dann als bedrohlich eingeschätzt, wenn man handeln muss (Termin, Elternabend), aber glaubt, die Situation nicht bewältigen zu können.

Kurz gesagt: Angst ist Handlungsunsicherheit, Handlungslosigkeit und das Ergebnis negativer Konsequenzen aus unbewältigten Anforderungen.

### Die Komponenten des Angsterlebens

- Auf der affektiven Ebene: L. erlebt die Angst vor dem Elternabend als einengende Beklemmung.
- Auf der kognitiven Ebene: L. grübelt und unterbricht sich über den Verlauf des Abends und macht sich Sorgen, ob seine Vorbereitungen ausreichen sind.
- Auf der expressiven Ebene: L. wird von Kollegen angesprochen wegen seiner sorgenvollen Miene. Man sieht ihm an, dass er was nicht stimmt.
- Auf der physiologischen Ebene: Kurz vor Beginn des Elternabends klopft L. das Herz bis zum Hals, er atmet hastig und schnell. Seine Hände sind schweißnass, das flaue Gefühl im Magen treibt ihn noch rasch zur Toilette. Als er die Eltern begrüßt, merken diese, dass er sehr blass ist, aber vor ihnen immer wieder rot im Gesicht wird.
- Auf der motivationalen Ebene: L. würde dieses Problem am liebsten durch eine Krankmeldung lösen. Mit diesem Vermeidungsverhalten kann er die Angst in Schach halten.

### 3 Ebenen angstauslösender Lehrerbelastungen

- Systemebene: Die Belastung von L. zeigt auch die besondere Berufssituation von Referendarinnen und Referendaren, die sich noch in Anstellungsbedingungen, Berufsanforderungen und Berufsrollen zurechtfinden müssen. Hier fehlen Routine und Erfahrungen bei gleichzeitigem Leistungsdruck von Kolleginnen/Kollegen, Eltern und Schülerinnen/Schülern, wie eine „richtige“ Lehrkraft sein hat. Viele Lehrkräfte beklagen auf dieser Ebene auch zu viele administrative Tätigkeiten und vor allem das Gefühl nie fertig zu sein, das mit dem hohen Anteil an frei bestimmbarer Arbeitszeit einhergeht, Desinteresse der Schülerinnen und Schüler,

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**  
mit Trusted Shops

Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**

