



Dr. Dieter Nowotny  
d.nowotny@dbbakademie.de

## Umgang mit Ärger und Stress (Ergänzt durch Workshop-Meinungen)

### TOP: Lehrergesundheit

Fachtagung  
PHVNRW und dbb akademie  
2008

# Der Ärger der Lehrerinnen und Lehrer



(Einige Kriterien, die Ursachen sein können)

---

- Bewertung des Berufs in der Gesellschaft
- Anforderungen an die Rolle (durch Gesellschaft, Selbst, Schüler, Eltern...)
- Kommunikation als Arbeitsmittel und -inhalt
- Ansprüche an Schüler und deren Realisierung
- Lebensziele und aktuelles Erleben
- Kontakte zu verschiedenen Gruppen
- Mitglied verschiedener Gruppen
- Gruppennormen
- ...



# Ärger!

---



1. Stimmt das?
2. Warum ist das so?
3. Was noch?



# Der Ärger der Lehrerinnen und Lehrer



(Einige Kriterien, die Ursachen sein können)

---

- Bewertung des Berufs in der Gesellschaft
- Anforderungen an die Rolle (durch Gesellschaft, Selbst, Schüler, Eltern...)
- Kommunikation als Arbeitsmittel und -inhalt
- Ansprüche an Schüler und deren Realisierung
- Lebensziele und aktuelles Erleben
- Kontakte zu verschiedenen Gruppen
- Mitglied verschiedener Gruppen
- Gruppennormen
- Schulpolitik und Medien
- Schulleiter
- Lärmbelastung, Schulausstattung und Hygiene
- ...

Stimmt das? Warum ist das so? Was noch?



# Ärger und Wut

---



Was ist Ärger? („arg“ fr.nhd. = böse, falsch)

Verbindung zwischen Leid und Vorwurf

Wut = gesteigerter Ärger  
(oft „blanke Emotion“ ohne  
Rationalität)



# Zusammenhang: Ärger und Attribution

---



- Ärger setzt ein erfahrenes Leid und Verantwortlichkeit und damit Zuschreibung („Attribution“) voraus. (Sonst wäre es nur Leid.)
- Damit besitzt Ärger eine moralische, personifizierte Komponente.
- Wenn wir uns über Objekte ärgern, personifizieren wir sie deshalb oft.



# Ärger - Varianten

---



Belästigung	= erlebte „Last“ – Lärm...
Frustration	= Handlungswunsch wird enttäuscht
Zorn, Empörung	= inhaltliche Normen werden verletzt
Beleidigung, Kränkung	= Ehrverletzung (Selbstwert)
Wut („wuot“ ahd.)	= besessen, rasend



# Formen von Normverstößen

(Mees, 1991) (Steigerungen im Erleben)



- Gedankenlosigkeit  
(fahrlässig, sorglos...)
- Rücksichtslosigkeit  
(Eigeninteresse steht über Wohl der Mitmenschen.)
- Böswilligkeit  
(Verursacher handelt aus niederen Beweggründen.)

D.h.: Verstoß gegen gleiche inhaltliche Norm wird unterschiedlich schwerwiegend empfunden  
= Unterschiedliche Stärke des Ärgers.



# Ärger und Sympathie

---



Frage:

Ärgern wir uns mehr über Menschen, die uns

1. unsympathisch, oder
2. sympathisch sind?





- Man müsste annehmen, dass wir uns mehr über Menschen ärgern, die uns unsympathisch sind, weil wir bei denen mehr Eigennutz und Absicht der Tat vermuten könnten.
- Untersuchungen zeigten (Averill, 1982):  
Der Ärger war stärker:  
in 33 % der Fällen, bei einer Person, die man liebt,  
in 21 % bei welchen, die man gut kennt  
in 12 % bei welchen, die unsympathisch waren.





- Es ist ein Vorurteil, dass Frauen friedfertiger sind als Männer.
- Männer sind in der Tendenz sichtbarer aggressiv und weniger autoaggressiv.
- Frauen neigen mehr zu Autoaggressionen als Männer.
- Frauen setzen bei Ärger weniger körperliche Gewalt ein.
- Frauen reagieren bei Ärger häufiger mit Handlungs-Ohnmacht .
- Frauen denken länger über Ärger nach.



# Ergebnisse im Partnerverhalten (Ausflug ins Private)



- In unzufriedenen Partnerschaften sind deutlich mehr impulsiv-aggressive Ärgerbewältigungen, Rückzugsverhalten und Ärgerunterdrückung festgestellt worden.
- In zufriedenen Paarbeziehungen überwogen kontrollierter und problemorientierter, kommunikativer Umgang mit dem Ärger.
- Frauen (als Partnerin) beschrieben sich selbst im Vergleich zu (Partner-) Männern offensiv-kommunikativer.
- (Partner-) Männer beschrieben sich defensiver, zum Rückzug und Ärgerunterdrückung neigend.





- Wut entsteht besonders bei Regelverletzungen gegenüber dem sozialen Umfeld.
- Wut wird unterschiedlich in Abhängigkeit soziokultureller Strukturen ausgelebt.
- Zum Beispiel wird Wut in vielen Kulturen, wo Menschen voneinander sehr abhängig sind, gemieden:
  - !Kung (Kalahari), Utku-Eskimo, Mbuti (Zaire)
- Aber auch körperliches Abreagieren ist gestattet:
  - Toraja (Sulawesi)
    - Amoklauf, „Wildes Schwein“



# Zusammenhang: Emotion - Körper

---



- Sie/er frisst die Wut in sich hinein!
- Sie/er spuckt Galle!
- Sie/er ärgert sich ein Loch in den Bauch!
- Sie/er ist sauer!
- Es liegt mir schwer im Magen!
- Es geht mir an die Nieren!
- Ihm ist eine Laus über die Leber gelaufen!
- Da hab ich „Schiss“ bekommen!
- Man ist verschnupft !



# Häufige (wenig hilfreiche) Reaktionen

---



- **Schuldgefühle**
- Gerechtigkeitsstreben (Rache, Querulantenverhalten...)
- **Streitsucht**
- Macht der Worte (Schimpfen, Beschämen, Sarkasmus, Ironie, Zynismus)
- Unversöhnlichkeit



# Häufige (aber falsche) Verhaltensweisen bei Ärger

---



## Passive Aggression

- Delegation an den eigenen Körper (Bulimie, Anorexie)
- **Schweigen**



# Weitere (aber falsche) Verhaltensweisen bei Ärger

---



## Autoaggressionen

- **Selbstvorwürfe**
- Selbstschlagen
- Nägelbeißen
- Depressionen
- Suizid

## Aggressionen

- Angriffe verbal
- Tätliche Angriffe / Zerstörungen





# Folgen von Ärger

---

- Stoppt friedvolle Kommunikation
- Erzeugt Aggression
- Kann zu längeren sozialen Feindseligkeiten (Mobbing) führen
- **Ruft Krankheiten hervor**
- **Führt zu psychischen Problemen (Depression...)**
- Führt zu Verlust sozialer Anerkennung
- **Führt zu Stress**





- Die Entstehung des Ärgers erkennen/anerkennen.  
(Mit seinem Ärger „reden“)
- Wieder „Zurückschalten“ können!
- Verantwortung für Selbstwertgefühl entwickeln.
- Trotz Frustration handlungsfähig bleiben.
- Eigene Interessen in angemessenem Rahmen durchsetzen.
- Eigenes Verhalten bewusst gestalten.  
(Sich wehren aber immer verbindlich bleiben.)
- Prosoziales Verhalten entwickeln.  
(Emotionale Intelligenz entwickeln)
- Stress bewältigen



# Der Ärger der Lehrerinnen und Lehrer (mögliche Lösungen)



- Für positive Bewertung des Berufs in der Gesellschaft sorgen.
- Anforderungen an die Rolle (Gesellschaft, Selbst, Schüler, Eltern...) zusammenführen.
- Konstruktive Kommunikation beherrschen lernen. (EQ)
- Ansprüche an Schüler lösbar machen.
- Lebensziele und aktuelles Erleben in Übereinstimmung bringen.
- Kontakt zu verschiedenen Gruppen herstellen und halten.
- Eigene Anteile und Aktivitäten in Gruppen klären.
- Gruppennormen gestalten und Einhaltung kontrollieren.





# Stress



Suchen Sie sich zwei bis vier **Gesprächspartner!**  
(Blick über die Schulter – zur Nebenfrau, zum Nebenmann)

Reden Sie nun miteinander:

Stimmt das?

Was stresst Sie noch?

- Respektlosigkeit
- Fremdbestimmung
- Nichtberücksichtigung meines Alters



# Einige Stressursachen bei Lehrerinnen und Lehrern



- **Besonderheiten des Berufs (Vermittler-in, Mittler-in, Bewerter-in...)**
- **Konflikte zwischen sich selbst und anderen**
- **Konflikte zwischen anderen (z.B. Schülern)**
- **Wirkliche Überlastung**
- **Empfundene Überlastung (Burnout Syndrom)**
- **Unfähigkeit zur Entspannung / Ruhe**
- **Lebensziele (Lebensabschnitt, Jahr, Monat, Woche, Tag) unklar**
- **Selbstbild und Selbstbewertung unklar oder negativ**
- **Gelerntes Fehlverhalten**
- **Genetisch bedingte psychische Besonderheiten**
- **Krankheiten**
- **...**





# Was ist Stress?

---

Stress heißt Anspannung.

Stress ist eine selbstverständliche körperliche Reaktion auf eine Herausforderung.

Der Mensch braucht für eine normale körperliche und seelische Entwicklung angemessene **Belastungen**, die zum Handeln, zur Anpassung zwingen.



# Vom guten, heilsamen Stress

---



Nicht jeder Stress macht krank. Wir brauchen positiven Stress. Er macht das Leben lebenswert.

**"Stress ist Leben", sagt Selye.**



# Chronisches Erschöpfungssyndrom

---



→ Überlastung (körperlich / psychisch)

- alltägliche Beruhigungsmittel (Alkohol etc.)
- ungenügende Erholung
- zu wenig Schlaf
- wenig Bewegung

→ Immunsystem wird angegriffen  
(Erscheinungsformen verstärken sich)

→ Teufelskreis setzt ein





# Arten des Stress

---

Es gilt also zu unterscheiden zwischen:

positiver Stress (freudige Anspannung)

Eustress (eu = positiv)

und

negativen Stress

(übermäßige, krankhafte Anspannung)

Disstress (dis = schlecht)

(vgl. Selye)



# Was brauchen wir?

---



Unser Leben verläuft rhythmisch.

Wir alle brauchen Spannung und Entspannung, das ist ein biologisches und psychologisches Grundprinzip.

Verspannungen (Dauerspannungen) gilt es zu lösen oder noch besser zu verhindern.



# Stressauslöser

## negativer Stress (1)

---



### Wenig beeinflussbar

- Angst
- Krankheit
- Tod eines Freundes
- Kündigung
- Entzug der Grundbedürfnisse
- Armut
- finanzielle Schwierigkeiten
- Arbeitsplatzwechsel
- Hohe Erwartungen von außen
- Andauernder Lärm
- Behinderung z.B. Stau bei Autofahrt
- Andauernde Leistungsforderung
- Verhalten von anderen
- Ärger im Beruf
- Überlastung, zusätzliche Aufgaben



# Stressauslöser



## negativer Stress (2)

---

### Stärker beeinflussbar

- Minderwertigkeitsgefühl
- Orientierungslosigkeit
- Isolation
- Eintönigkeit
- Pensionierung
- Ärger mit Partner
- Eile, Hetze, Zeitdruck
- Einsamkeit
- übertriebene Nähe
- Hohe eigene Ansprüche
- Schuldgefühl
- Konkurrenz
- Neid, Missgunst
- ständige Erreichbarkeit (Handy)



# Stressoren



Wir leben in einer Zeit, in der Hektik und schlechter Stress offenbar immer mehr zunehmen.

Es gehört schon fast schon zum guten Ton, gestresst zu sein. Nicht nur Manager sind gestresst.

Hausfrauen, Schüler, Sportler, Arbeiter, selbst Rentner sind es gleichermaßen.

= Stress ist „in“



# Stressoren

---



Ungelöste Konflikte beschäftigen und belasten uns, wir kommen mit Mitmenschen nicht zurecht, Arbeiten wachsen uns über den Kopf, wir ängstigen uns über die Gegenwart und vor der Zukunft.

= Konflikte, Zukunftsangst



# Stressoren

---



Uns werden täglich Aktionen und Reaktionen abverlangt, die ungewöhnlich sind, wir müssen uns beispielsweise nach Zeitplänen richten, sind dauernd in Eile und müssen effizient sein.

= Fremdbestimmung



# Stressoren

---



Viele Menschen sind mit ihrer familiären,  
beruflichen Situation unzufrieden.

Sie sind abhängig.

Sie sind aber auch zerfressen von Neid auf  
Besitz und Erfolg, machen sich selber krank mit  
ihrer Missgunst.

= Unzufriedenheit mit sich selbst



# Folgen von negativem Stress



## **Erste Reaktionen:**

Körper reagiert (zunächst) mit innerer Unruhe, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen...

## **Weitere Folgen:**

### Körperlich:

Blutdruckanstieg, Gefäßkrankheiten, Herzmuskelschäden, Krankheitsanfälligkeit

### Psychisch

Resignation, Psychische Störungen (Neurosen), Depression ...



# Auswege

---



Da Stress oft eine selbst gewählte Leidensform ist und oft auch "hausgemacht" ist, lohnt es sich, sich damit auseinanderzusetzen.



# Stresssymptome

---



**Kopfschmerzen, Migräne**  
**Magenverstimmung**  
**Angespanntheit**  
**Irritierbarkeit**  
**Depression**  
**Durchfall**  
**Verstopfung**  
**Mangel an Energie**  
**Ärger**  
**Gefühl der Machtlosigkeit**  
**Schlaflosigkeit**

**Gefühl der Hoffnungslosigkeit**  
**Konzentrationsprobleme**  
**Übermäßiges Essen**  
**Auslassen von Mahlzeiten**  
**Vergesslichkeit**  
**Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen.**  
**Erhöhter Konsum von Tabak, Alkohol oder Medikamenten.**

(Quelle: Boston Public Health Commission.)





---

# Stressmanagement Stressbewältigung



# Stressabbau

---



Sie sollten lernen:

Stressreize zu vermeiden,  
(Stressigen Situationen wenn möglich, bewusst auszuweichen)

Disstress in Eustress umzufunktionieren.  
Stressreaktionen abzubauen,

Auf Spannung muss Entspannung folgen!



# Stressabbau

---



Zur aktiven Stressbewältigung gibt es verschiedene Methoden.

Der Schlüssel für eine wirkliche Stressbewältigung liegt dabei hauptsächlich in der Lebenshaltung (Grundeinstellung)!

Hilfreich ist eine

**POSITIVE UND AKTIVE LEBENSHALTUNG**



# Verhaltensregeln (1)

---



## "Beginn den Tag mit einem Plan"

Fangen Sie den Tag an, indem Sie Ihr Tagespensum festlegen.

Ordnen Sie aktuelle Ziele nach ihrer Wichtigkeit.

Das Unwichtigere kann dann immer noch verschoben werden.



# Verhaltensregeln (2)

---



## "Mach mal Pause!"

Legen Sie eine Pause ein, wenn Sie etwas erledigt haben. So merken Sie erst richtig, wie gut es vorwärts geht.

Und noch etwas: Nur die wenigsten Dinge lassen sich zu aller Zufriedenheit und für alle Zeiten erledigen.

Genießen Sie deshalb auch die Freude, ein Etappenziel zu erreichen.





# Verhaltensregeln (3)

---

"Mach am Feierabend einen dicken Punkt!"

Machen Sie endgültig Feierabend am Ende Ihrer Arbeitszeit.

Unerledigtes kommt auf die folgende Tagesliste.

Unbarmherzig!

(gegenüber sich selbst und anderen)

Und grübeln Sie nicht über begangene Fehler oder Fehlentscheidungen nach. Merken Sie sich, wie Sie diese künftig vermeiden können.





# Verhaltensregeln (4)

---

"Tue etwas beim Nichtstun!"

Sofa, Fernseher, Zeitung, Bücher etc. können wirklich helfen, sich zu entspannen und abzuschalten.

Doch vergessen Sie nicht:

Es gibt eine Menge anderer Freizeitbeschäftigungen.

**Bewegung, Sport, Geselligkeit, sind oft die besseren Stressbewältiger!**



# Verhaltensregeln (5)

---



"Belohne dich!"

Setzen Sie sich Belohnungen aus für das Erreichen Ihrer Ziele.

Verordnen Sie sich oder anderen etwas Gutes.



# Verhaltensregeln (6)

---



„Sag „NEIN“ wo es möglich ist!“

Es ist häufiger möglich,  
verantwortungsbewusst „Nein“ zu sagen, als  
Sie glauben.

Sie müssen nur mit dem damit verbundenen  
Verzicht leben können!



# Verhaltensregeln (7)

---



„Sprich mit anderen!“

Es ist wichtig, sowohl Erfolge als auch Probleme und Misserfolge mit anderen zu besprechen.

Suchen Sie sich dazu eine vertrauenswürdige Partnerin / Partner.





# Verhaltensregel (8)

---

„Kontrolliere nicht alles!“

Kontrollen erzeugen Stress.

Aber Kontrollieren muss sein!

Jedoch achten Sie darauf, ob Sie nicht dazu neigen, alles kontrollieren zu wollen.



# Verhaltensregeln (9)

---



„Lache häufiger!“

Lachen entspannt.

Suchen Sie Möglichkeiten, wo es entspannt zugeht.

Schaffen Sie selbst eine entsprechende Atmosphäre!



# Verhaltensregel (10)

---



„Lebe gesund!“

Wir wissen alle, wie schwer es ist, gesund zu leben. Jeder hat selbst Vorstellungen davon, was das ist.

Finden Sie IHREN Weg.

*Suchen* Sie einen und *realisieren* Sie ihn.

(Besser ist es, immer wieder anzufangen, als für immer aufzuhören!)





Selbst schwere Stresssituationen können gut ertragen werden, wenn man entspannt ist.

Bereits bestehende innere Stressreaktionen können durch

## **Entspannungsübungen**

abgebaut werden.



# Tiefenatmung

---



Trainiere Tiefenatmung:

5 Sekunden einatmen-

4 Sekunden halten-

5 Sekunden ausatmen.



# Weitere Entspannungsmethoden

---



Bei uns in Deutschland ist das Autogene Training nach J.H. Schulz am bekanntesten,  
in den USA hat die Tiefenmuskelentspannung nach Edmund Jacobson einen größeren Bekanntheitsgrad.



# Autogenes Training

---



Entspannungssystem/ -training  
Erfinder: J.H. Schultz  
1932 vorgestellt und angewendet.

**Schwere, Wärme, kühler Kopf, ruhiger Herzschlag,  
Sonnengeflecht warm durchströmt!**

Vorteile des Autogenen Trainings;  
Der Übende bewirkt selber einen Entspannungszustand,



# Tiefenmuskelentspannung oder Progressive Relaxation.



Entspannungssystem

Entwickler:

Edmund Jacobson

Amerikanischer Psychophysiologe

1928 vorgestellt und angewendet

Zusammenhang von psychischer Spannung  
(Unruhe, Angst) und Muskelspannungen

Pendeleffekt



# „Taschenlampe“

---



Wir wandern gedanklich durch unseren Körper  
und legen unsere Muskeln „lahm“.



# Andere Methoden

---



Weitere Methoden, die Entspannung zum Ziel haben:

Yoga,  
Meditation  
Biotraining

(Rückkopplung, Sichtbarmachen biologischer Abläufe)





---

Entscheidend für den  
Erfolg aller Entspannungsverfahren ist  
Geduld:

Es kann bei allen Verfahren Wochen oder gar  
Monate dauern, bis die Wirkung spürbar ist.





# Und noch weiteres!

---

**Alles was wir gern und mit Freude tun, baut Stress ab! \***

- Lesen, Musizieren, Tanzen, Singen, Handarbeiten
- Beschäftigung mit Tieren, Nichtstun, Ferien
- Gespräch mit einem verlässlichen Menschen
- Tagebuch- oder Briefeschreiben  
(vielleicht nur für den Papierkorb)
- Farben, Düfte (ätherische Öle) helfen Balance zu finden
- Tasse Tee
- Pflanzliche „Beruhiger“ Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Lavendel

**Spüre die entstehende Balance und Gelassenheit!**



## Effektive Form partner-/ menschenbezogenen Arger- und Stressbewältigung:

Friedfertige Auseinandersetzung mit der  
Sache,

begleitet von positiver, begünstigender  
Interpretation der Beziehung zu sich und  
anderen (Emotion)  
und der

Vermeidung von Selbstvorwürfen und  
Vorwürfen.



- Averill, J.R.: Anger and aggression. New York 1982
- Blank, B.,  
Seidel, P.,  
Hunfeld, M.: Ärger. Uni Oldenburg 2003
- Damasio, A.: Descartes Irrtum. List TB 2004
- Goleman, D.: Emotionale Intelligenz. dtv 1997
- Knill + Knill: Kommunikationsberatung. [www.knill.com](http://www.knill.com)
- Selye, H.: Einführung in die Lehre vom Adaptionssyndrom. Stuttgart 1953
- Sieland, B.: Emotionsarbeit als Kernkompetenz für Lehrer, Schulpsychologen und Schüler. Uni Lüneburg. In: BDP-IDP 2006
- Schmitz,  
v. Salisch: Faktoren emotionaler Selbstwirksamkeit. In Sieland a.a.O.
- Wendell, A. Bindungserfahrung, Ärgerregulation und Aggression. Hamburg 2005





---

Ruhen Sie kraftvoll in sich !

Mache Sie mehr mit sich, als dass Sie mit  
sich machen lassen!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !



# Stresstheorien

---



W.B. Cannon(1932) = „Syndrom des Krankseins“

H. Selye (1936) = „Alarm – Widerstand – Erschöpfung“

R. Lazarus (1974) = individuelle Wahrnehmung

L. Levi (1975) = Situation und Bewältigungsstrategien

T. McGrath (1981) = subjektive Einschätzung der Vor- und Nachteile

D.G. Harrison (1978) = Divergenzen zwischen Fähigkeiten und Anforderungen

B.C. Lacey (1967) = richtungsabhängige Fraktionierung (Trennung) der Handlung z.B. bei Umweltveränderungen

