

Beziehungsgestaltung an Schulen

Stuttgart, 31.03.2008

Dr. Thomas Unterbrink

**Abt. Psychosomatische Medizin
Uniklinikum Freiburg im Breisgau**



Arbeitsgruppe Lehrergesundheit der Abt. Psychosomatische Medizin Uniklinikum Freiburg im Breisgau

**Prof. Dr. Joachim Bauer
Dr. med. Thomas Unterbrink
Dipl.-Psych. Linda Zimmermann
Dipl.-Hydr. Ruth Pfeifer**

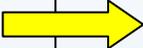
Arbeitsgruppe Lehrergesundheit der Abt. Psychosomatische Medizin Uniklinikum Freiburg im Breisgau

- Sprechstunde für Lehrerinnen und Lehrer
- Gesundheitstage, Kompetenztrainings, Vorträge
- Forschung
- Öffentlichkeitsarbeit
- Coachinggruppen zur Steigerung der Kompetenz, gesundheitlich belastende Faktoren im Schulalltag zu erkennen und Stressoren zu meistern.

Kompetenz zur konstruktiven Beziehungsgestaltung ist zentral für Lehrkräfte

- Unterricht und Schulgeschehen sind eingebettet in zwischenmenschliche Beziehungen
- Hohe Anforderungen, eine Situation herzustellen, die Unterricht (überhaupt erst) möglich macht. Kein anerkanntes, generelles Unterrichtsformat (mehr)
- Kinder- und Jugendsurvey 2007: 22 % der bis 18 Jährigen haben psychische Störungen und Suchterkrankungen

Zur Neurobiologie der Beziehung

-   Das Gehirn verwandelt zwischenmenschliche Beziehungsabläufe in biologische Signale
-  Beziehungsstörungen aktivieren neurobiologische Streß-Systeme.
-  „Gelingende“ Beziehungen aktivieren Motivationssysteme, die Grundlage der Anstrengungsbereitschaft
-  Das System der Spiegelneurone ist die neurobiologische Grundlage der pädagogischen Beziehung



Wie das Gehirn Beziehungserfahrungen in biologische Signale verwandelt

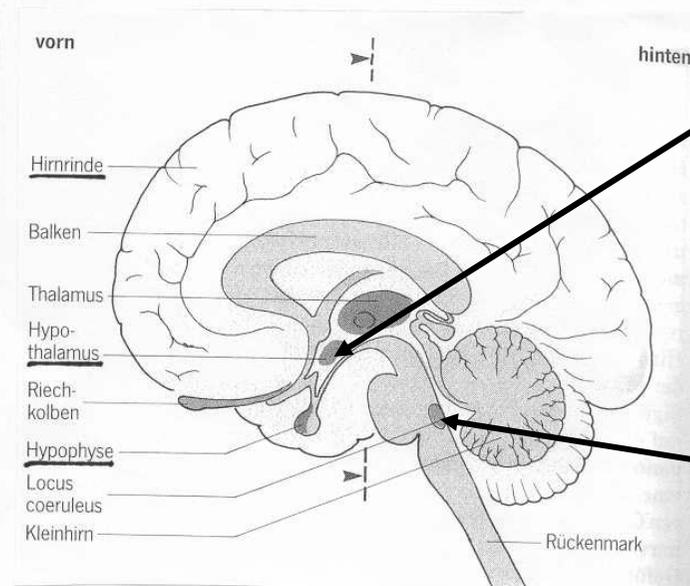
Evaluation der
äußeren Situation
Eigenes Potential?
Frühere Erfahrungen?
Soziale Unterstützung?



„Stress“
Alarm-Botenstoffe



Körperliche Reaktion
Psychische Reaktion



Alarmsystem
Hypothalamus:
Aktivierung
des CRH-Gens

Alarmsysteme
im Hirnstamm:
Aktivierung des
Tyrosinhydrox.-
u. a. Gene

Zur Neurobiologie der Beziehung

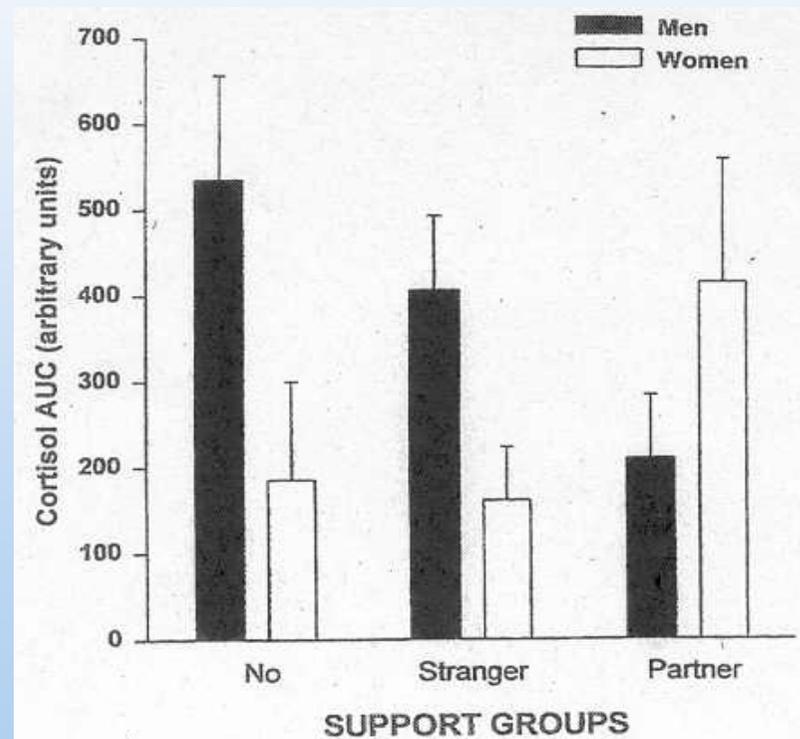
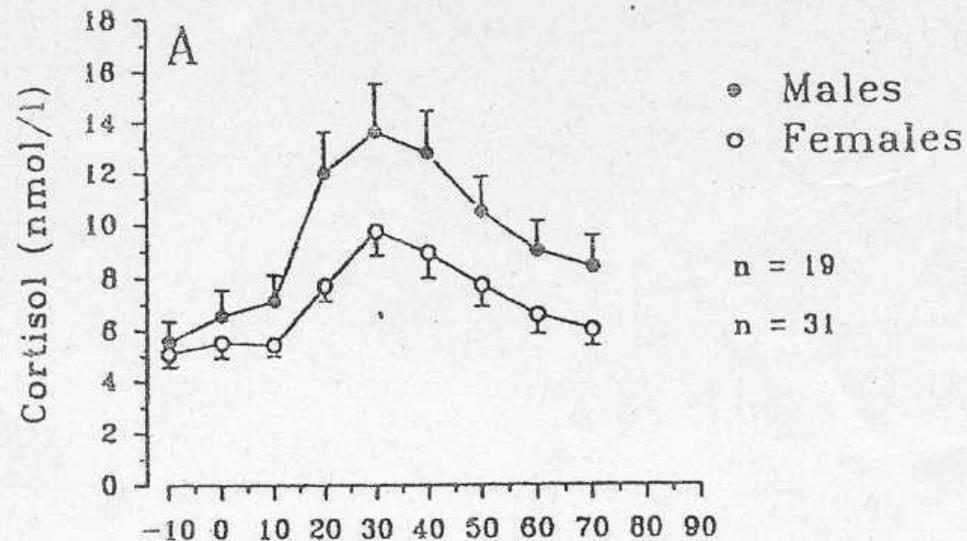
-  Das Gehirn verwandelt zwischenmenschliche Beziehungsabläufe in biologische Signale
-   Beziehungsstörungen aktivieren neurobiologische Streß-Systeme.
-  „Gelingende“ Beziehungen aktivieren Motivationssysteme, die Grundlage der Anstrengungsbereitschaft
-  Das System der Spiegelneurone ist die neurobiologische Grundlage der pädagogischen Beziehung



- „Guter“ Stress (Eustress, „controlable stress“):
Herausforderungssituationen, für die sich eine Lösung finden lässt
- „Disstress“ („uncontrolable stress“):
Herausforderungssituationen, die sich - auch bei Anspannung aller Kräfte - nicht entspannen oder lösen lassen

Trierer Stresstest mit „sozialer Unterstützung“

Bei 0 Min. erfahren die Probanden den Ablauf
und haben 10 Min. Vorbereitungszeit,
Beginn der freien Rede bei 10 Min.



Clemens Kirschbaum, Dirk Hellhammer et al., Psychosomatic Medicine 57: 23, 1995

Was registriert das menschliche Gehirn als „Gefahr“?



**Störungen oder Bedrohungen in
zwischenmenschlichen Beziehungen**

Zur Neurobiologie der Beziehung

-  Das Gehirn verwandelt zwischenmenschliche Beziehungsabläufe in biologische Signale
-  Beziehungsstörungen aktivieren neurobiologische Streß-Systeme.
-   „Gelingende“ Beziehungen aktivieren Motivationssysteme, die Grundlage der Anstrengungsbereitschaft
-  Das System der Spiegelneurone ist die neurobiologische Grundlage der pädagogischen Beziehung

Das menschliche Gehirn ist auf zwischenmenschliche Beziehungen angelegt

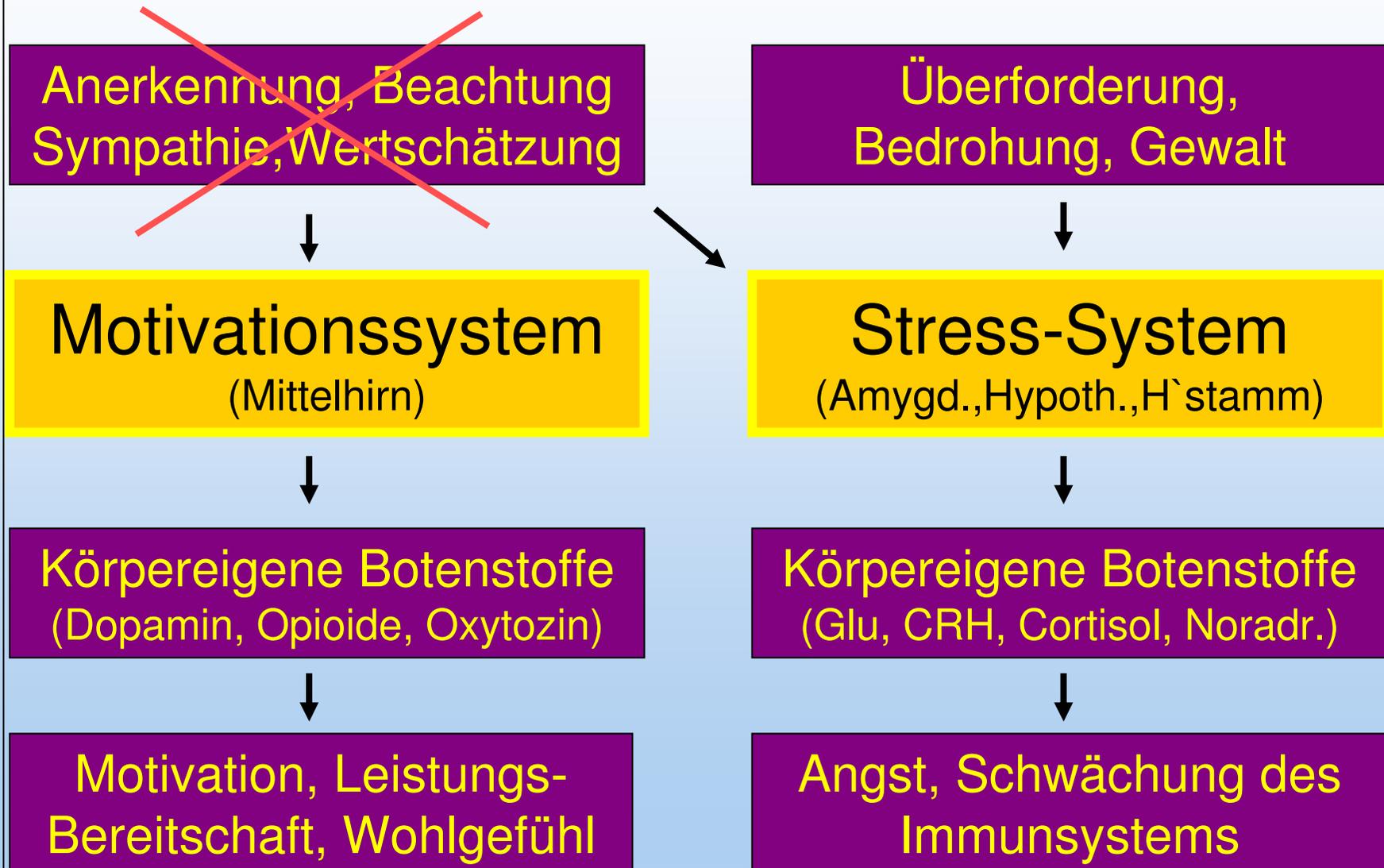
- Das Verlangen nach zwischenmenschlicher Zuwendung und Bindung ist neurobiologisch angelegt und verankert
- Neurobiologische Aktivierungs- und Belohnungssysteme werden bei zwischenmenschlicher Zuwendung aktiviert
- Soziale Ausgrenzung und Isolation blockieren die Motivationssysteme
- Bereits die (berechtigte) Aussicht auf Anerkennung und Wertschätzung kann eine massive Aktivierung dieser Systeme auslösen

Nelson u. Panksepp. Neuroscience and Biobehavioral Reviews 22: 437 (1998)

Insel: Physiology and Behavior 79: 351 (2003)

Weaver, Meaney et al. Nature Neuroscience 7: 1 (2004)

Neurobiologische Systeme mit Relevanz für Beziehungen



Zur Neurobiologie der Beziehung

-  Das Gehirn verwandelt zwischenmenschliche Beziehungsabläufe in biologische Signale
-  Beziehungsstörungen aktivieren neurobiologische Streß-Systeme.
-  „Gelingende“ Beziehungen aktivieren Motivationssysteme, die Grundlage der Anstrengungsbereitschaft
-   Das System der Spiegelneurone ist die neurobiologische Grundlage der pädagogischen Beziehung

Spiegelneurone

- „Normale“ Nervenzellen die aktiv werden, wenn der eigene Organismus denkt, handelt, empfindet oder fühlt
- Nervenzellen, die zusätzlich aber auch dann aktiv werden, wenn gesehen oder auf andere Weise miterlebt wird, wie ein **anderes** Individuum handelt, empfindet oder fühlt
- Spiegelzellen spiegeln nur jene beobachteten Handlungen oder Gefühle, für die sie im eigenen Körper „zuständig“ sind
- Spiegelzellen machen aus Beobachtung inneres Miterleben

Funktionen der Spiegelneurone

- Intuitive Informationsquelle über das Befinden, die Gefühle und Motive Anderer
- Grundlage für „emotionale Ansteckung“
- Intuitive Informationsquelle über die (Spiegel-) Effekte, die ich selbst bei Anderen auslöse
- Neurobiologische Basis für „Lernen am Modell“

© **Die Neurobiologie der Beziehungsgestaltung**



© **Daten zur Lehrergesundheit**

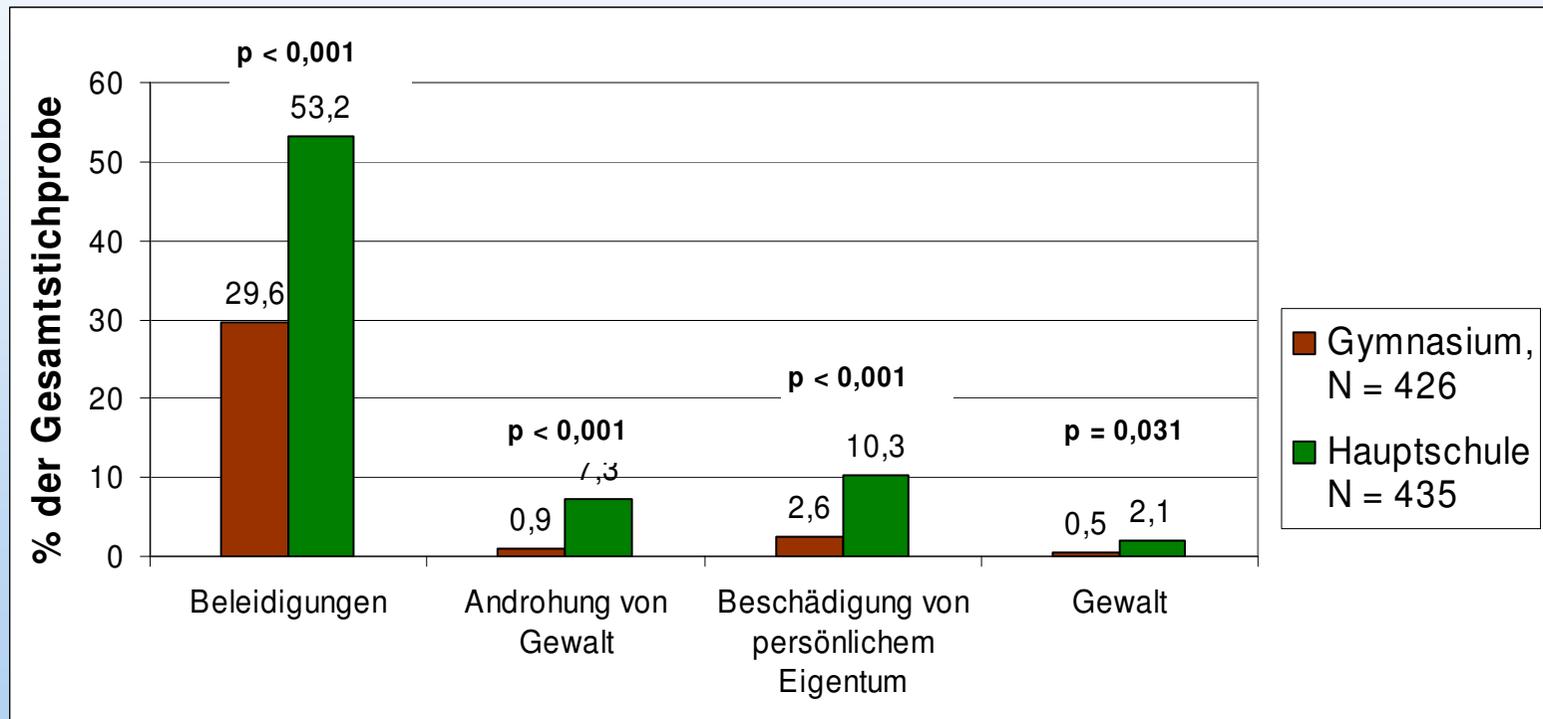
© **Was macht die Lehrer krank?**

© **Gesundheitsförderliches Verhalten in der Schule**

© **Interventionsmöglichkeiten**

© **Wissenschaftlich nachgewiesene Effekte**

Negative Erfahrungen mit Schüler/innen (letzte 12 Monate)



- ◎ **Die Neurobiologie der Beziehungsgestaltung**
- ◎ **Daten zur Lehrergesundheit**
-  ◎ **Was macht die Lehrer krank?**
- ◎ **Gesundheitsförderliches Verhalten in der Schule**
- ◎ **Interventionsmöglichkeiten**
- ◎ **Wissenschaftlich nachgewiesene Effekte**

Was macht Lehrer krank?

- Verbale Beleidigungen durch Schüler zeigten einen signifikanten, ungünstigen Einfluss auf alle 6 von uns untersuchten Gesundheitsskalen (GHQ, ERI und MBI)
- positive Rückmeldungen von Schülern/innen oder Eltern zeigten einen signifikanten protektiven Einfluss (auf 5 der 6 Skalen)
- Insgesamt zeigen die Daten, dass interpersonelle (Lehrer-Schüler sowie Lehrer-Eltern-Verhältnis betreffende) Faktoren bei schulischen Lehrkräften einen erheblichen Einfluss auf gesundheitsrelevante Parameter haben
- Gesundheitspräventive Maßnahmen sollten daher die Kompetenz von Lehrkräften zur Beziehungsgestaltung mit Schülern und Eltern sowie untereinander stärken.



© **Die Neurobiologie der Beziehungsgestaltung**

© **Daten zur Lehrergesundheit**

© **Was macht die Lehrer krank?**

 © **Gesundheitsförderliches Verhalten in der Schule**

© **Interventionsmöglichkeiten**

© **Wissenschaftlich nachgewiesene Effekte**

Beziehungsgestaltung mit Schülerinnen und Schülern: Was ist „Beziehung“?

- Schüler als Person sehen. Selbst als Person erkennbar sein
 - Kontaktaufnahme an der Person ausrichten (Stundenbeginn, Begrüßung, Allgemeine Kontaktaufnahme)
 - Schüler als Person sehen u. beschreiben, Defizite u. Stärken als Entwicklungspotentiale beschreiben
- Perspektivwechsel und Verstehen
 - Bezugnahme auf Interessen, Absichten und Bemühungen des Anderen
 - Keine Bloßstellungen oder Beschämungen
- Wahrnehmung der Führungsfunktion („leader“ Funktion)
 - Eigene Vorstellungen und Willen bezüglich der Ablaufs der Dinge entwickeln - und dies auch klar zeigen
 - Deutlich machen, welche Ziele man erreichen möchte und wie sie erreicht werden sollen. Von Schülern etwas fordern.

Lehrertyp „Formalist“ (Einseitige Stoffbezogenheit, Keine Beziehungsgestaltung)

- Lehrerin/ Lehrer spürt den Stoff im Nacken
- ...geht hinter seinem Curriculum in Deckung, krallt sich an Regularien fest
- ...empfindet Gespräche, die sich nicht um den Stoff drehen, als Zeitverlust
- ...gestaltet keine Beziehung, hat daher keinen Kontakt
- ...ist gefürchtet und wird krank, weil Leistungsziele nicht erreicht werden oder weil sich keiner an seine Regeln hält

Lehrertyp „Gutmensch“ (Geht in der Beziehungsgestaltung unter)

- Lehrer/ Lehrerin baut bei seinen Schülern immer auf Einsicht oder Partnerschaft
- ...will niemandem weh tun, will keinen überfordern
- ...ist laufend am Sich-Erklären und Sich-Entschuldigen
- ...hat Angst, sich unbeliebt zu machen, macht sich oft gerade dadurch unbeliebt
- ...genießt keinen Respekt
- ...fühlt sich enttäuscht und getroffen, wenn sein Vertrauen nicht erwidert wird, wird daran krank

Ein „Geheimnis“ der Beziehungsgestaltung mit Schülern/innen:

Balance zwischen Zulassen von Beziehung und Wahrnehmung der Führungsrolle

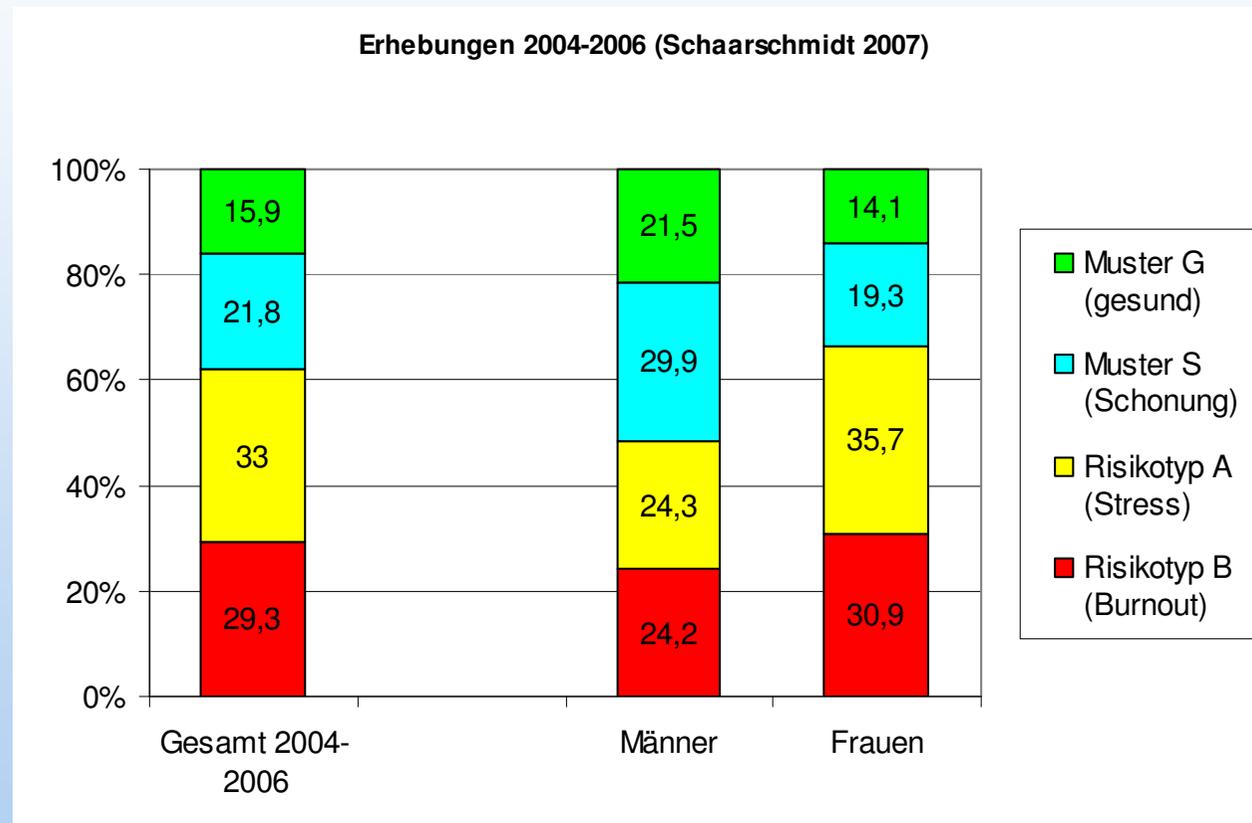
Umgang der Lehrer mit beruflicher Belastung

AVEM- Testinventar
(Arbeitsbezogene Verhaltens- und
Erlebensmuster)

Umgang mit beruflicher Belastung: Typen-Eigenschaften und Verteilung Untersuchung bei Lehrern in Südbaden

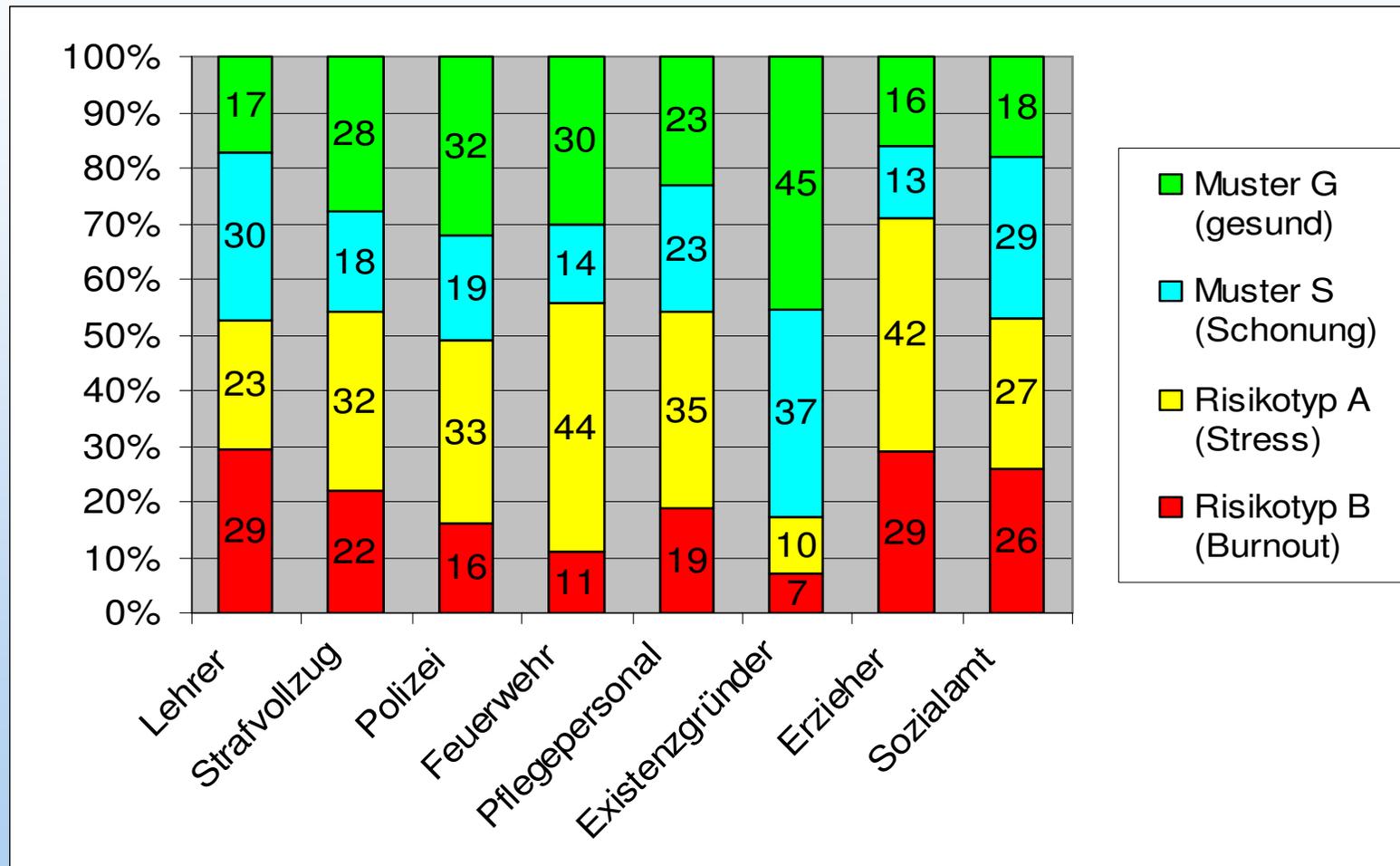
	Verausgabungs- Bereitschaft	Offensive Problembewält.	Distanzierungs- Fähigkeit	Erleben sozial. Unterstützung	Erfolgserleben Im Beruf	Resignation
Typ G	+	+	+	++	++	-
Typ A	++	+/-	--	--	+	+
Typ B	+	--	--	--	--	++
Typ S	-	+/-	++	+	+	-

AVEM-Muster Verteilung bei Lehrer/innen



N= 7.846 Lehrer/innen

Bewältigungsmuster in verschiedenen Berufsgruppen



Schaarschmidt, 2004

- ◎ **Die Neurobiologie der Beziehungsgestaltung**
- ◎ **Daten zur Lehrergesundheit**
- ◎ **Was macht die Lehrer krank?**
- ◎ **Gesundheitsförderliches Verhalten in der Schule**
-  ◎ **Interventionsmöglichkeiten**
- ◎ **Wissenschaftlich nachgewiesene Effekte**



Coaching

- Coachinggruppen zielen auf eine Verbesserung dysfunktionaler persönlicher Einstellungen...
- ... sowie auf eine Verbesserung der Fähigkeit zur Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungsabläufe

Coachinggruppe

- Geschlossene Gruppen aus Referendaren, Lehrern oder Schulleitern
- 10 Termine á 90 Minuten
- max. 12 Teilnehmer pro Gruppe
- ca. 1 Jahr, d.h. 3-wöchig in den Schulzeiten
- 1-2 Moderatoren pro Gruppe

Coachinggruppe

- Fünf thematische Schwerpunkte gemäß einem Manual
- Für jeden thematischen Schwerpunkt sind zwei Doppelstunden vorgesehen (insges. 10 Doppelstunden)
- Jeweils erste Doppelstunde: Impulsreferat mit Informationen, Entfaltung des Themas, Anregungen
- Jeweils zweite Doppelstunde: Balintgruppenarbeit mit Austausch persönlicher Erfahrungen



Coachinggruppe - 5 Themenschwerpunkte

- Gesundheitsinformation und Entspannungstechnik
- Persönliche Einstellungen
- Beziehungsgestaltung mit Schülern
- Beziehungsgestaltung mit Eltern
- Beziehungsgestaltung mit Kollegen



Coaching

- Methode zur Reflexion beruflichen Handelns und Erlebens
- unterstützt die Entwicklung von individuellen Problemlösungen
- bietet Chancen zur emotionalen Entlastung
- trägt zur Erhöhung der Arbeitszufriedenheit bei



- ◎ **Die Neurobiologie der Beziehungsgestaltung**
- ◎ **Daten zur Lehrergesundheit**
- ◎ **Was macht die Lehrer krank?**
- ◎ **Gesundheitsförderliches Verhalten in der Schule**
- ◎ **Interventionsmöglichkeiten**
-  ◎ **Wissenschaftlich nachgewiesene Effekte**



Ergebnisse der Freiburger Lehrer- Coachinggruppen

- Welche Lehrer/innen haben wir durch unser Angebot erreicht
- Wie haben die teilnehmenden Lehrer/innen unser Angebot bewertet
- Welche objektiven Interventionseffekte waren nachweisbar

Rekrutierung

- Einladung der gesamten Stichprobe (n=2484 Lehrer/innen und 293 Referendare/innen) zu Lehrer-Coachinggruppen nach dem Freiburger Modell
- in getrennte Schulleiter-, Lehrer- und Referendarsgruppen
- 295 Lehrer/innen (♂=25%, GY=50%)
22 Schulleiter/innen (♂=36%, GY=9%) und
59 Referendare/innen (♂=32%) haben teilgenommen
- Randomisierte Zuteilung in
Wartegruppe/Interventionsgruppe

Welche Lehrer/innen haben teilgenommen? (1)

Die Coachingteilnehmer/innen waren im Vergleich zu den Nichtteilnehmern/innen...

- jünger, v. a. seltener über 55 (hochsignifikant)
- überproportional viele Frauen (hochsignifikant)
- häufiger ohne feste Partnerschaft (ledig, geschieden)
- hatten häufiger eine Trennung in den letzten 12 Monaten
- hatten häufiger keine eigenen Kinder
- arbeiteten häufiger Teilzeit ($\leq \frac{3}{4}$ Deputat)

Welche Lehrer/Innen haben teilgenommen? (2)

Die Coachingteilnehmer/innen waren im Vergleich zu den Nichtteilnehmern/innen...

- häufiger von Beleidigungen durch Schüler/innen betroffen (hochsignifikant)
- hatten häufiger Beschwerden von Eltern erhalten (hochsignifikant)
- waren häufiger von Eltern beleidigt worden

Welche Lehrer/innen haben teilgenommen? (3)

Die Coachingteilnehmer/innen waren im Vergleich zu den Nichtteilnehmern/innen...

- im GHQ häufiger über dem Cutoff (hochsignifikant)
- im ERI häufiger über dem Cutoff und zeigten
 - weniger Belohnung
 - weniger Anerkennung
 - weniger Arbeitsplatzsicherheit

$$ERI = \frac{\text{Anstrengung}}{\text{Belohnung (Gehalt + beruflicher Aufstieg, Anerkennung, Arbeitsplatzsicherheit)}}$$

Welche Lehrer/innen haben teilgenommen? (4)

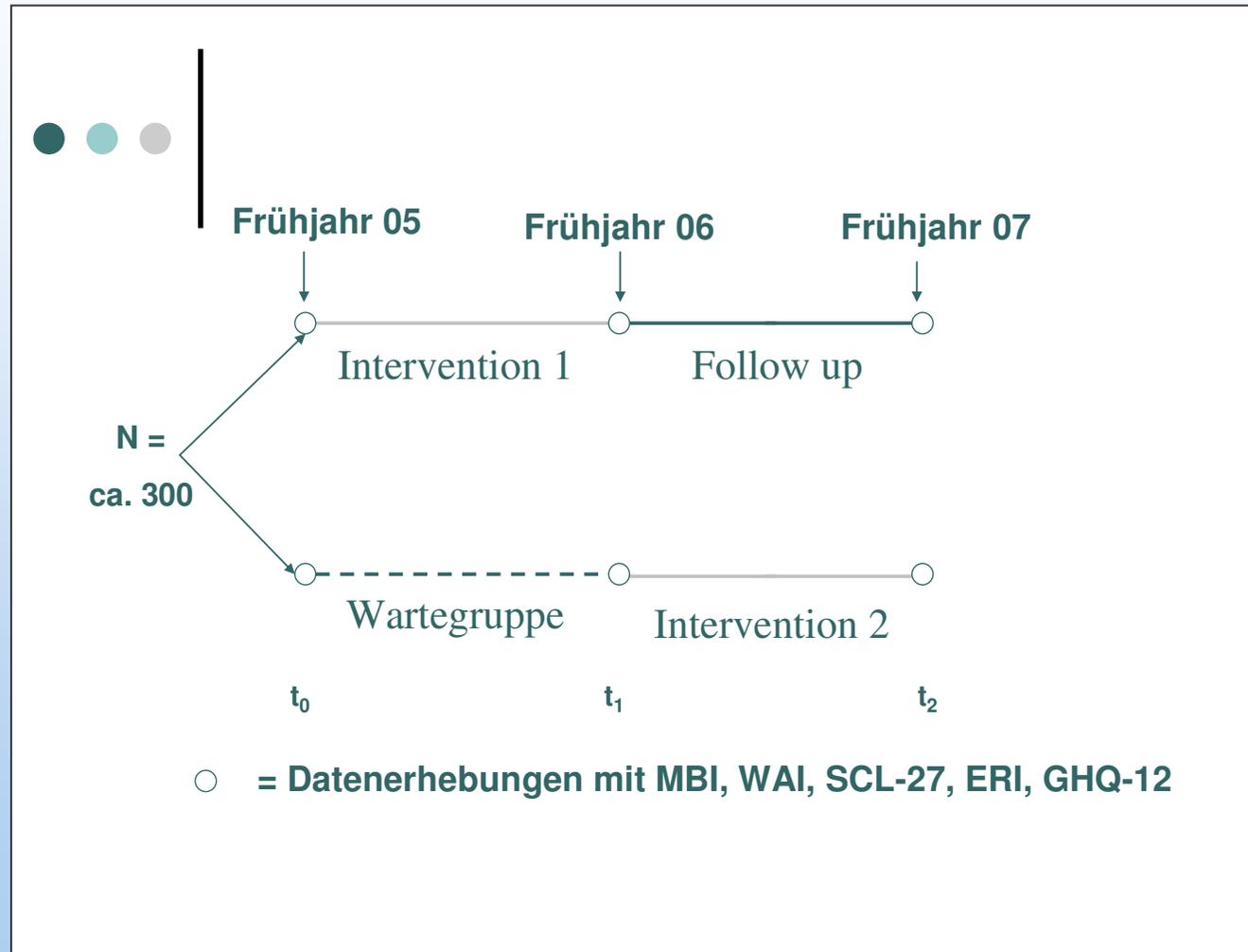
Die Coachingteilnehmer/innen zeigten im Vergleich zu den Nichtteilnehmern/innen...

- im MBI
 - mehr Erschöpfung (hochsignifikant)
 - weniger Erfüllung (hochsignifikant)
 - eine stärkere Entpersönlichung
 - mehr Betroffenheit

Evaluationsergebnisse aus den Coachinggruppen

- Signifikante erwünschte Prä/Post Unterschiede der subjektiven Einschätzung von
 - Stress
 - Beziehungsgestaltung mit Schülern
 - persönliche Einstellungen
 - Freude am Lehrerberuf

Studiendesign



Zusammenfassung der Ergebnisse

- Wir haben mit unserem Angebot die belasteten Lehrer/innen erreicht
- Die Teilnehmer/innen haben das Angebot als gut und entlastend erlebt
- Für alle 9 untersuchten Gesundheitsskalen konnten wir jeweils günstige Entwicklungen durch eine Teilnahme zeigen, bei 6 der 9 zeigten sich sogar signifikante positive Effekte

Take home message

- Die Kompetenz zur konstruktiven Beziehungsgestaltung ist zentral für Lehrkräfte
- Daten zeigen, dass interpersonelle Faktoren bei schulischen Lehrkräften einen erheblichen Einfluss auf gesundheitsrelevante Parameter haben
- Gesundheitspräventive Maßnahmen sollten daher die Kompetenz von Lehrkräften zur Beziehungsgestaltung mit Schülern und Eltern sowie untereinander stärken.
- Es gibt Angebote, mit dem sich auch belastete Lehrer/innen erreichen lassen, die als gut und entlastend erlebt werden, und die wissenschaftlich evaluiert auf mehreren Gesundheitsskalen signifikante positive Effekte zeigen.



Dr. Thomas Unterbrink

**Abt. für Psychosomatische
Medizin der Uniklinik**

**Hauptstrasse 8
79104 Freiburg**

**Anmeldung Ambulanz:
(0761) 270 6841 (vormittags)**