

Evangelische Hochschule Nürnberg

Religionspädagogik und Kirchliche Bildungsarbeit

Bachelor-Thesis zur Erlangung des akademischen Grades

Bachelor of Education

Hochsensible Lehrkräfte: Herausforderungen und Chancen

Stärkenorientierte Berufswahl unter Berücksichtigung eines
Persönlichkeitsmerkmals

Theresa Meisel

Erstgutachter: Prof. Dr. Markus Schaer

Zweigutachter: Prof. Dr. Gerhard Wirner

Abgabetermin: 31.5.2019

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	5
2 Hochsensibilität.....	6
2. 1 Begriffsklärungen	6
2. 2 Charakteristika von hochsensiblen Personen.....	8
2. 2. 1 Forschungsbeginn	8
2. 2. 2. Selbsttest.....	9
2. 2. 3 Grundlegende Eigenschaften.....	11
2. 2. 4 Sensorische Ebene	11
2. 2. 5 Emotionale Ebene.....	12
2. 2. 6 Prägung in der Kindheit.....	12
2. 2. 7 Psychosoziale Eigenschaften.....	13
2. 2. 8 Körperliche Reaktion.....	13
2. 3 Abgrenzungen.....	14
2. 3. 1 Introversion	14
2. 3. 2 Autismus	15
2. 3. 3 Angststörung.....	15
2. 3. 4 Depression.....	16
2. 3. 5 Neurotizismus	16
2. 4 Physiologische Gegebenheiten	16
2. 4. 1 Vererbung oder Erziehung	17
2. 4. 2 Konstitution des Nervensystems	17
2. 5 Vergleiche aus dem Tierreich.....	18
2. 6 Berufswahl von Hochsensiblen	18
2. 7 Zusammenfassung.....	19
3 Lehrkräfte	20
3. 1 Berufsbezogene Voraussetzungen	20
3. 1. 1 Erwartungen an Lehrkräfte.....	20
3. 1. 2 Eignungsmerkmale für Lehrer	21
3. 1. 3 Ausbildung und Motive.....	22

3. 2 Belastungsfaktoren	23
3. 2. 1 Schulisches Umfeld	23
3. 2. 2 Privates Umfeld.....	26
3. 3 Risikogruppe für Burnout.....	27
3. 3. 1 Abgrenzungen	27
3. 3. 2 Phasen ins Burnout.....	28
3. 3. 3 Dimensionen von Burnout.....	29
3. 3. 4 Individuelle Gegebenheiten.....	29
3. 4 Stärkung der Ressourcen.....	30
3. 4. 1 Persönliches Fundament	30
3. 4. 2 Supervision	31
3. 4. 3 Individuelle Strategien.....	32
3. 5 Zusammenfassung.....	33
4 Herausforderungen und Chancen	33
4. 1 Herausforderungen	34
4. 1. 1 Überreizung durch sensorische Stimulation	34
4. 1. 2 Überreizung durch emotionale Stimulation.....	34
4. 1. 3 Überstimulation durch Rollenkonflikte	35
4. 1. 4 Ausbleiben der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns.....	35
4. 2 Chancen	35
4. 2. 1 Stärkenorientierte Berufswahl	36
4. 2. 2 Pflege des Persönlichkeitsmerkmals.....	36
4. 2. 3 Permanenter Entwicklungsprozess	37
4. 2. 4 Richtungsweisende Impulsgeber	37
4. 2. 5 Unterrichtsatmosphäre.....	38
4. 3 Zusammenfassung.....	39
5 Fazit.....	40
Literaturverzeichnis.....	42
Anhang	45

Abkürzungsverzeichnis

bzw.	beziehungsweise
GAS	General Adaptation Syndrome (Allgemeines Anpassungssyndrom)
HS	Hochsensibilität
HSM	Hochsensible Menschen
HSP	Hochsensible Person
KMK	Kultusministerkonferenz
PISA	Programme for International Student Assessment
S	Seite
SPS	sensorische Verarbeitungssensitivität
TIMSS	Trends in International Mathematics and Science Study

1 Einleitung

Hochsensibilität ist ein neues und spannendes Forschungsfeld und veranlasst immer mehr Menschen dazu sich mit ihrer Persönlichkeit auseinander zu setzen und sich in Selbsthilfegruppen zum Austausch zu treffen (Aron E. N., 2018b). Wesentlich mehr beforscht, jedoch sehr diffus, ist das Thema der Lehrergesundheit (Schröder, 2006). Es wird viel über Lehrer und Lehrerinnen im Kontext mit Schülerleistungen geredet und über Lehrergesundheit geschrieben, doch die Umsetzung bleibt nur ein Wunschtraum. Die fehlende Verwirklichung von individueller Stärkenorientierung spüren schon junge Menschen in der Ausbildung und lässt in ihnen einen Druck aufkommen, der zum Scheitern führt oder dem Aufgeben drängt.

Liegt es daher nicht nahe die benötigten Ressourcen für die nachfolgenden Generationen zur Verfügung zu stellen und auf die Persönlichkeit bezogen nutzbar zu machen? Sollten nicht genau Lehrkräfte den Schülern und Schülerinnen vorleben, ihren Weg in dieser bunten und zugleich tristen Welt in Angriff zu nehmen? Dabei sollten Schüler und Schülerinnen ernstgenommen werden und nicht nur die Optimierung ihrer Leistungen im Vordergrund stehen, sondern auch die Gesamtheit der Persönlichkeit mit ihren spezifischen Neigungen in den Blick genommen werden.

Genau um dieses Dilemma zwischen leistungsorientierter Selbstoptimierung und konstruktiver Unterstützung im Schulkontext bei starker Reizüberflutung soll es in dieser Arbeit gehen. Die Selbstoptimierung bezieht sich auf die hohen Anforderungen im Lehrerberuf. Mit der Unterstützung im Schulkontext ist die Auseinandersetzung mit dem Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität gemeint. Diese wissenschaftliche Arbeit ist für Lehrkräfte und Hochsensible oder alle, die sich gerne mit dem Lehrerberuf kritisch auseinander setzen wollen, um gesünder und zufriedener zu arbeiten und zu leben.

Dazu wird in einem großen Kapitel die Hochsensibilität differenziert betrachtet. Die damit verbundenen Begrifflichkeiten werden zunächst geklärt, um anschließend eine Charakterisierung vornehmen zu können. Danach wird die Hochsensibilität von anderen Begrifflichkeiten abgegrenzt und die physiologischen Gegebenheiten geklärt. Ein Vergleich mit der Tierwelt soll den Nutzen der Hochsensibilität aufzeigen. Für die Verknüpfung mit dem Lehrerberuf, werden die Besonderheiten der Berufswahl für Hochsensible aufgezeigt. In einem weiteren großen Kapitel werden die Lehrkräfte in den Blick genommen. Zu Beginn werden die berufsbezogenen Voraussetzungen dargelegt. Danach werden die Belastungsfaktoren und das daraus resultierende Burnout-Risiko besprochen. Am Ende wird auf die individuelle Stärkung der Ressourcen hingewiesen. Anschließend wird eine Verknüpfung zwischen den beiden

großen Themen „Hochsensibilität“ und „Lehrkräfte“ hergestellt. Dabei werden sowohl die Herausforderungen als auch die Chancen in Hinblick auf den beruflichen Werdegang und die Tätigkeit von hochsensiblen Lehrkräften genauer betrachtet. Abgeschlossen wird die Arbeit mit den Erkenntnissen aus den vorangegangenen Darstellungen und der Antwort auf die Frage, wie hochsensible Menschen für den Lehrerberuf ermutigt und ausgerüstet werden können.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit das generische Maskulinum verwendet. Es schließt alle Geschlechter mit ein, es sei denn es wird auf ein bestimmtes Geschlecht Bezug genommen.

2 Hochsensibilität

2. 1 Begriffsklärungen

Eine allgemeine und komprimierte Definition für „Hochsensibilität“ bzw. „hochsensibel“ ist in gängigen Nachschlagewerken nicht zu finden. Daher nähere ich mich mit dem Adjektiv „sensibel“ an. Im Duden werden Synonyme wie *„empfindlich, empfindsam, fein, feinfühlig, mimosenhaft, rührselig, überempfindlich, verletzlich, verwundbar, weichherzig“* aufgelistet. (Bibliographisches Institut GmbH, 2018) Auffallend ist dabei, dass vermehrt negativ konnotierte Wörter herangezogen werden, die eine Schwäche von Personen beschreiben. Durch das vorangestellte „hoch“ wird die Beeinträchtigung zusätzlich betont. Jedoch spiegeln die Wörter „empfindsam“, „fein“, „feinfühlig“ und „weichherzig“ auch den positiven und sozialen Charakter dieser Eigenschaft. Wie können wir uns nun dem Begriff „Hochsensibilität“ auf eine wissenschaftliche Weise weiter annähern?

Hochsensibilität wurde von der amerikanischen Psychologieprofessorin und Psychotherapeutin Elaine N. Aron, welche sich als erste ausführlich mit dem Thema der Hochsensibilität beschäftigte, in einem Interview mit der PSYCHOLOGIE HEUTE folgendermaßen definiert:

„[...]eine Strategie von Menschen und Tieren vieler Arten, um eine angeborene Präferenz, Informationen sorgfältiger als andere ihrer Gattung zu verarbeiten, bevor sie handeln. Diese besondere Informationsverarbeitung wird angetrieben durch erhöhte emotionale Empfänglichkeit für subtile Reize.“ (Aron E. N., 2012, S. 36)

Unterschiedliche Begriffe tauchen im Kontext mit der Bezeichnung für Hochsensibilität immer wieder auf. Unter anderem wird Hochsensibilität als Wesenszug benannt. Bei diesem Begriff ist die psychologische Bedeutung für „Trait“ aus dem Englischen

weiterführend und wird knapp als „relativ unveränderlicher Grundzug der Persönlichkeit“ (Brockhaus Enzyklopädie Online, 2019f) charakterisiert. Im Deutschen kommt außerdem der Begriff Temperamentsmerkmal vor (Aron E. N., 2018b). Ein Temperament ist nach Lexikonartikel folgendermaßen definiert:

„zusammenfassende Bezeichnung für die charakteristische Art und Weise, wie eine Person mit ihrer Umwelt in Beziehung tritt; wird als weitgehend genetisch bestimmtes Bündel von Merkmalen der Persönlichkeit betrachtet.“ (Brockhaus Enzyklopädie Online, 2019e)

Ein Merkmal des Temperaments ist somit eine von mehreren Arten und Weisen wie ein Mensch mit seiner Umgebung aufgrund seiner genetischen Disposition interagiert. Da im Zusammenhang mit Hochsensibilität auch der Begriff Persönlichkeitsmerkmal (Hensel, 2013) auftritt, soll auch diese Definition betrachtet werden: Ein Persönlichkeitsmerkmal

„bez. eine indiv. Eigenschaft, in der sich Personen voneinander unterscheiden. Die Gesamtheit der P. bildet die Persönlichkeitsstruktur (Persönlichkeit).[...] Auf Basis von P. können Aussagen über künftiges Verhalten einer Person abgeleitet werden. P. als Dispositionen sind als sog. traits zu verstehen und von sog. states, der aktuellen Befindlichkeit, abzugrenzen.“ (Hossiep, 2016, S. 616)

Wie bei Temperamentsmerkmalen können Vorhersagen über eine typische Verhaltensweise aufgrund des Persönlichkeitsmerkmals gemacht werden. Diese sind auf Grund von vorhergegangenen Erfahrungen in ähnlichen Situationen absehbar. In Bezug auf die Hochsensibilität bedeutet dies, dass die Hochsensibilität ein Merkmal der Persönlichkeit oder des Temperaments ist und zur Gesamtheit der Persönlichkeit bzw. des Temperaments beiträgt.

Des Weiteren wird Hochsensibilität als „Konstrukt“ bezeichnet. (Blach, 2014) Ein Konstrukt ist

„ein nicht unmittelbar fassbarer (theoret.) Begriff, der sich auf nicht direkt beobachtbare Entitäten oder Eigenschaften bezieht. K. sind in der reinen Beobachtungssprache nicht definierbar, werden durch Postulate eingeführt und sind häufig nicht völlig interpretiert. K. sind nicht frei erfundene Vermutungen, sondern werden aus einem theoret. Zus.hang heraus sowie mithilfe von beobachtbaren Ereignissen (Variable, manifeste) erschlossen.“ (Bollen, 2002, S. 477)

Ein Konstrukt ist eine Hilfestellung zur Beschreibung eines Phänomens ohne eindeutige Beobachtungen oder ausreichende direkte Beweise durch empirische Erhebungen. (Brockhaus Enzyklopädie Online, 2019b)

Diese vier Bezeichnungen für Hochsensibilität zeigen die Komplexität des Begriffs auf, heben zugleich hervor, dass es sich bei Hochsensibilität um eine von mehreren Eigenschaften von bestimmten Menschen handelt, die ihre Persönlichkeit beschreiben. Der Begriff „Wesenszug“ erscheint für die Alltagssprache vertraut und sachlich neutral. Ähnlich verhält es sich mit dem Begriff „Konstrukt“. Dieser beschreibt aus Sicht der Autorin am neutralsten das Phänomen der Hochsensibilität, ohne es negativ oder positiv zu bewerten. Außerdem zeigt er die Komplexität und Uneindeutigkeit auf. Aussagekräftiger und konkreter sind hingegen die beiden Begriffe „Persönlichkeitsmerkmal“ und „Temperamentsmerkmal“, die jeweils dem Begriff „Hochsensibilität“ eine richtungsweisende, auf den Menschen bezogene Beschreibung verleihen und eine Eigenschaft dessen aufzeigen. In dieser Arbeit werden die vier Begriffe äquivalent benutzt.

Neben dem im Deutschen übergeordneten Begriff der Hochsensibilität werden auch gleichbedeutend die Begriffe „Hochsensitivität“ und „Hypersensitivität“ verwendet. Abgeleitet sind diese Begriffe aus dem Englischen von der wissenschaftlichen Bezeichnung „*sensory processing sensitivity*“ (kurz *SPS*; übersetzt: *sensorische Verarbeitungssensitivität*), (Sohst, 2017, S. 10). Hochsensible Menschen werden häufig auch mit „HSM“ oder „HSP“ (die Abkürzung für „highly sensitive person“) bezeichnet. (Sohst, 2017) Diese werde ich ebenfalls in dieser Arbeit verwenden.

Nachdem die relevanten Begriffe zur Hochsensibilität nun erläutert wurden, werde ich nun auf die Charakteristika des Konstrukts eingehen.

2. 2 Charakteristika von hochsensiblen Personen

2. 2. 1 Forschungsbeginn

Die Charakterisierung von Hochsensibilität ist sehr herausfordernd, da sie uneindeutige Kriterien aufzeigt und von Betroffenen zu Betroffenen, sowohl in der Qualität als auch in der Quantität, unterschiedlich ausgeprägt ist. Außerdem ist das Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität ein sehr junges Forschungsgebiet. Elaine N. Aron begann Ende der 1990er, aufbauend auf das Persönlichkeitsmerkmal der Introversion von C. G. Jung an ihrer Beobachtung, zunächst an sich selbst und anschließend in Gesprächen mit Freiwilligen mit ähnlichen Erfahrungen, zu forschen. Für die Einstufung der Hochsensibilität entwickelte Elaine Aron einen Fragekatalog¹. Aron

¹ Ein Beispiel für den Fragebogen befindet sich in Kapitel 2. 2. 2 Selbsttest.

selbst sieht diesen Fragebogen als Leitfaden für die eigene Einordnung und Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit. Sie bemerkt aber zugleich, dass dieser Test nicht als unangefochtene Lebensleitlinie angesehen werden kann, der unumgänglich alle damit verbundenen Probleme löst. (Aron E. N., 2018b) Aufgrund ihrer Recherchen und vielen Interviews mit vielen freiwilligen Probanden konnte Aron feststellen, dass 15 bis 20 % der Menschen hochsensibel sind. Dabei ist kein Unterschied bei den Geschlechtern zu erkennen. Es sind sowohl Männer als auch Frauen hochsensibel. (Roemer, 2017)

2. 2. 2. Selbsttest

„EINGANGSTEST

Beantworten Sie diesen Fragebogen nach Ihrem persönlichen Empfinden. Kreuzen Sie „Zutreffend“ an, wenn die Aussage zumindest irgendwie auf Sie zutrifft. Falls die Aussage nicht oder überhaupt nicht auf Sie zutrifft, kreuzen Sie „Nicht zutreffend“ an!

Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.

Z N

Die Launen anderer machen mir etwas aus.

Z N

Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.

Z N

Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus.

Z N

Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.

Z N

Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor.

Z N

Kunst und Musik können mich tief bewegen.

Z N

Ich bin gewissenhaft.

Z N

Ich erschrecke leicht.

Z N

Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich.

Z N

Wenn viel um mich herum ist, reagiere ich schnell gereizt.

Z N

Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden beziehungsweise nichts zu vergessen.

Z N

Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.

Z N

Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.

Z N

Ich achte darauf, mir keine Filme und TV-Serien mit Gewaltszenen anzuschauen.

Z N

An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum beziehungsweise an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin.

Z N

Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.

Z N

Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohl fühlen (wie zum Beispiel das Licht oder die Sitzposition verändern).

Z N

Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration.

Z N

Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.

Z N

Als ich ein Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer mich für sensibel und schüchtern zu halten.

Z N

Es zählt zu meinen absoluten Prioritäten, mein alltägliches Leben so einzurichten, dass ich aufregenden Situationen oder solchen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe.

Z N

Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich bei der Ausübung einer Arbeit beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen.

Z N

Auswertung

Wenn Sie zwölf oder mehr Aussagen mit „zutreffend“ angekreuzt haben, sind Sie wahrscheinlich hochsensibel.

Aber, offen gestanden, ist kein psychologischer Test so genau, dass Sie Ihr Leben danach ausrichten sollten. Falls nur eine oder zwei Aussagen auf Sie zutreffen, aber dafür umso stärker, so ist es vielleicht gerechtfertigt, Sie dennoch als hochsensibel zu bezeichnen.“ (Aron E. N., 2018b, S. 21-24)

2. 2. 3 Grundlegende Eigenschaften

Die Gemeinsamkeiten aller Hochsensiblen Personen liegen darin, dass sie Reize intensiver wahrnehmen und anschließend gründlicher als andere verarbeiten. Diese Stimulation kann sowohl von außen als auch von innen durch die eigene Gefühlswelt und körperlichen Befindlichkeiten kommen. Bei der hohen Reflexion wird nicht nur die eigene Perspektive berücksichtigt, sondern es werden auch die Konsequenzen für andere an der Situation Beteiligte bedacht. Dieses detaillierte Wahrnehmen und das anschließende Durchdenken führt dazu, dass sich hochsensible Personen in ungewohnten und neuen Situationen zu Beginn ruhig verhalten und am liebsten in einer Beobachterposition die Umgebung und Lage ausführlich betrachten, um sie danach besser einordnen zu können. Durch das intensive Bedenken und Einbeziehen von Konsequenzen, treffen Hochsensible Entscheidungen langsamer, überlegter und arbeiten anschließend sorgfältiger. (Aron E. N., Hochsensible Menschen in der Psychotherapie, 2014)

2. 2. 4 Sensorische Ebene

Stimulierende Reize können über die fünf Sinne, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten wahrgenommen werden. Dabei können diese in der Quantität und Qualität wiederum unterschiedlich ausgeprägt sein. Einige reagieren insbesondere auf Lärm oder schöne Klänge. Wieder andere berichten von der intensiven Wahrnehmung von Gerüchen oder Geschmack. Auch der Tastsinn kann als Kanal dienen und für das Fühlen von weichen oder rauen Stoffen empfänglich sein. Neben der Oberflächenbeschaffenheit können hier auch die Temperatur oder das Schmerzempfinden eine geringere Toleranz aufzeigen und als Stimulus fungieren. Auch das Sehen von grellem Licht oder emotional anrührende Kunstwerke können als Reizquelle für Hochsensible wirken. (Sand, 2016) Ein hochsensibler Mensch nimmt nicht mit allen fünf Sinnen jegliche Nuancen wahr. Die Toleranz liegt bei den betroffenen Wahrnehmungskanälen jedoch niedriger und ist feiner.

2. 2. 5 Emotionale Ebene

Neben den fünf Sinnen nehmen viele Hochsensible Emotionen verstärkt wahr. Sie registrieren die Stimmung und Gefühle anderer. Dies kann sowohl unbewusst als auch bewusst geschehen. Wenn hochsensible Menschen in der Lage sind diese Stimmungswahrnehmung von ihrer eigenen zu trennen, agieren sie gegenüber ihren Mitmenschen einfühlsam und wertschätzend. Auch kognitiv macht sich Hochsensitivität bemerkbar. Durch die intensive Verarbeitung von Informationen auf unterschiedlichen Kanälen, können Hochsensible Menschen Zusammenhänge erkennen. Aber auch auf Spannungen und Differenzen zwischen Menschen registrieren sie. Dieses psychosoziale Feingefühl bietet ihnen die Möglichkeit, die Interessen von den einzelnen Gruppemitgliedern zu erkennen, zu bündeln und vernetzt in einen Zusammenhang zu bringen. Durch diese Fähigkeit besitzen sie das Potential, in Teams ein wertschätzendes Miteinander zu schaffen. Dies ist eine wichtige Arbeitsgrundlage, um effizient und zielführend miteinander arbeiten zu können. (Sohst, 2017) Teilweise ermöglicht diese Wahrnehmung von Feinheiten bestimmte Situationen im Voraus zu erkennen und so Gefahren zu vermeiden oder zu umgehen (Hensel, 2013).

2. 2. 6 Prägung in der Kindheit

Die erhöhte Reizaufnahme und die damit verbundene gründliche Verarbeitung bringen Fähigkeiten und Herausforderungen, insbesondere im sozialen Kontext mit sich. Hochsensible werden in ihrer Kindheit stark herausgefordert, da sie mit ihrem Persönlichkeitsmerkmal nicht vertraut sind und auf eine Umwelt und Bezugspersonen treffen, die möglicherweise wenig bis keine Informationen über das Temperamentsmerkmal der Hochsensibilität haben. Oft werden sie auch für schüchtern oder ängstlich gehalten und dementsprechend aufgefordert aus ihrer Komfortzone zu treten, um widerstandsfähiger zu werden. Daher leiden manche Hochsensible schon als Kind unter dem Druck, wie Andere funktionieren zu müssen. Dies hat zur Folge, dass sie im Laufe der Zeit tatsächlich schüchtern oder ängstlich werden. Weiter Folgen können Verunsicherung oder Depressionen sein. Außerdem haben sie unter anderem durch ihren scheinbaren Makel, nicht so robust wie andere zu sein, ein niedriges Selbstbewusstsein. (Aron E. N., 2018b) Allerdings können in der Kindheit gezielt geförderte Hochsensible von ihrem Wesenszug profitieren und diesen gewinnbringend für sich und andere einsetzen. Sie lernen so sich, ihre Wahrnehmung und Gefühle ernst zu nehmen. Außerdem werden sie in der Lage sein diese zu äußern und so für sich und anderen einzustehen.

2. 2. 7 Psychosoziale Eigenschaften

Die Feinfühligkeit in sozialen Zusammenhängen und das Mitfühlen von Emotionen führen dazu, dass Hochsensible sich an hohen Werten orientieren und harmoniebedürftig sind. Daher ist ihr Gerechtigkeitssinn stark ausgeprägt. Sie achten daher auf andere und auch auf einzelne in einer Gruppe und können so auf bestimmte Anforderungen reagieren. Dabei drücken sie sich sprachlich rücksichtsvoll aus und zeigen wohlwollend und häufig auch indirekt Handlungsmöglichkeiten auf. Aufgrund der feinen Wahrnehmung, bewegt Hochsensible Kunst stark und kann auch besonders intensive positive Gefühle wie überschwängliche Freude auslösen. Gleichzeitig betätigen sich HSM gerne kreativ. Das Interesse an Spiritualität ist häufig ausgeprägt und zeigt sich in meditativen Praxen und Rückzug zum Beispiel zum Gebet. Ebenso sind die Träume lebhafter und intensiver. Die erhöhte Reizaufnahme führt jedoch auch dazu, dass die Betroffenen schneller und leichter überreizt sind und sich oft zurückziehen. Diese Pausen von Reizen und der Interaktion mit Menschen brauchen sie, um die wahrgenommenen Stimulierungen zu verarbeiten und für sich einzuordnen. (Aron E. N., 2014) Deshalb benötigen sie für Entscheidungen oft länger, da sie alle Konsequenzen zunächst durchdenken müssen (Sand, 2016).

2. 2. 8 Körperliche Reaktion

Insbesondere in Prüfungssituationen oder Wettbewerben bzw. Situationen, in denen sie unter erhöhtem Druck oder gezielter Beobachtung stehen, geraten sie in Stress und können folglich Leistungen nicht mehr oder nur eingeschränkt abrufen. Sie müssen sowohl äußere als auch innere Reize verarbeiten und in Abhängigkeit des erhöhten Prüfungsdrucks die Konsequenzen durchdenken. Die erforderliche Zeit für die Verarbeitung ist hier nicht gegeben. (Aron E. N., 2014) Diesen Stress spüren sie körperlich durch erhöhten Herzschlag, Schweißausbrüche, Zittern und Unwohlsein. Es handelt sich hierbei um eine menschliche Stressreaktion. Diese wird bei HSM durch die Überstimulation früher ausgelöst als bei anderen. (Roemer, 2017) Befinden sich HSM hingegen in einem ihnen bekannten und für sie positiven Umfeld, können sie sogar glücklicher und zufriedener leben als andere Menschen. Diesen Zusammenhang konnte der Psychologe Thomas Boyce an Kindern nachweisen. Er untersuchte den Herzschlag und die Immunreaktionen von sensitiven und nicht sensitiven Kindern in zwei Settings. In einer Situation waren die Kinder Herausforderungen und Belastungen ausgesetzt. Das zweite Setting war das vertraute Umfeld. Er konnte so zeigen, dass die sensibleren Kinder in den herausfordernden Belastungssituationen häufiger erkrankten und mehr Verletzungen aufwiesen als die weniger sensiblen Kinder. In ihrer gewohnten Umgebung traten bei den sensitiven Kindern weniger Krankheiten und Verletzungen auf als bei den anderen Kindern. (Sand, 2016)

2. 3 Abgrenzungen

Der Wesenszug der Hochsensibilität ist fassettenreich und durch die individuellen Unterschiede nicht eindeutig greifbar. Dabei entsteht der Eindruck, dass es sich um eine Form von Introversion, ein anderes, bekannteres Persönlichkeitsmerkmal oder um eine psychische Störung handeln könnte. Daher werden im diesem Kapitel die Abgrenzungen zu zwei Persönlichkeitsmerkmalen, zwei psychischen Störungen und einer Krankheit aufgezeigt.

2. 3. 1 Introversion

Die als von der Norm abweichenden Charakteristika der Hochsensiblen erweckt häufig den Eindruck, ein Teil einer psychischen Erkrankung zu sein, daher sind Abgrenzungen notwendig. Durch den hohen Anteil der inneren Verarbeitung und feinen Aufnahme der Umgebung wirken hochsensible Menschen oft verschlossen und zurückgezogen. Oft werden Hochsensible Menschen für introvertiert gehalten. Auch Elaine Aron ging zu Beginn ihrer Forschung davon aus, dass es sich bei Hochsensibilität um Introversion handelt. Sie fand jedoch heraus, dass 30 % der HSM sozial extravertiert sind. (Aron E. N., 2014) Um die Zusammenhänge besser zu verstehen, ist es sinnvoll, Introversion genauer zu betrachten. Es geht bei Introvertiertheit um soziale Beziehungen und den Kontakt zu anderen Menschen. Introvertierte pflegen einen engen Kreis an vertrauten Menschen und bewegen sich vorwiegend in gewohnter Umgebung. Hingegen umgeben sich Extravertierte gerne mit vielen Menschen und scheuen sich weder vor Fremden noch vor neuen Situationen. Entscheidend bei dieser Eigenschaft ist, dass sich Introvertierte verstärkt auf sich beziehen und den Kontakt zu Mitmenschen auf einen engen bekannten Kreis einschränken. (Aron E. N., 2018b) Introvertierte treten mit einer gewissen Unsicherheit, Zurückhaltung und Unentschlossenheit mit ihren Mitmenschen in Kontakt. Sie sind dabei sehr auf sich konzentriert, um andere Menschen nicht zu enttäuschen und vor allem selbst nicht enttäuscht zu werden. (Brockhaus Enzyklopädie Online, 2019a) Da es Hochsensiblen durch die hohe Reizaufnahme in bekannten Kontexten einfacher fällt auf sich zu achten und zu agieren oder bei Überstimulation zu reagieren, scheinen sie das gleiche Verhalten wie Introvertierte zu zeigen. Das Nach-innen-gerichtet-sein bezieht sich bei Hochsensiblen jedoch auf den Verarbeitungsprozess der Reize, die vorwiegend durch andere Menschen verursacht werden. Daher kann der Rückzug von sozialen Interaktionen als Introvertiertheit ausgelegt werden. Es handelt sich dabei allerdings um die erforderliche Regeneration durch die Verarbeitung der aufgenommenen Reize. Im Gegensatz dazu meiden introvertierte Menschen soziale Zusammenhänge. Außerdem sind Introversion und Extraversion Eigenschaften einer Person und können durch die Erziehung, Umgebung und einzelne Erfahrungen beeinflusst werden,

wohingegen Hochsensibilität ein vererbtes Persönlichkeitsmerkmal ist. (Aron E. N., 2018b)

2. 3. 2 Autismus

Durch die Parallele der Reaktion auf Reize bei Hochsensibilität und Autismus, wie dem Asperger-Syndrom, besteht häufig die Annahme, dass Hochsensible auch autistische Störungen zeigen. Sowohl Hochsensible als auch Autisten nehmen äußere Reize verstärkt wahr. Die Reaktion auf diese ist jedoch unterschiedlich. Autisten reagieren auf bestimmte Reize mit Verwirrung, Aggression oder Verharren. Außerdem nehmen sie soziale Stimmungen nicht wahr. Im Gegensatz dazu sind Hochsensible für eben diese Stimuli besonders anfällig und reagieren entsprechend einfühlsam. Darüber hinaus sind Hochsensible in der Lage, Stimulationen zu ertragen und mit spezifischen Methoden abzdämpfen. Die geringe Toleranz der Autisten auf äußere Reize ist mit einer Störung der Sinneswahrnehmung verbunden. Dem gegenüber nehmen Hochsensible die Reize bewusst wahr und verarbeiten sie durch gründliches Nachdenken und können die Stimulation anschließend spezifisch einordnen. (Aron E. N., 2014)

2. 3. 3 Angststörung

Die Anfälligkeit für Angststörungen bei Hochsensiblen ist hoch. Insbesondere wenn in der Kindheit kein Verständnis für sensible Reaktionen auf scheinbar nur banale Reize entgegengebracht wurde. Diese Ereignisse können ein Trauma hervorrufen und zu hoher Unsicherheit führen. Beides kann sich in Angstsymptomen äußern. Dazu zählen neben körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Zittern, Schwitzen und Druck in der Brust auch psychische Kriterien wie Kummer, Nervosität, Entspannungsschwierigkeiten und leichte Unruhe. Doch nicht jede ängstliche Reaktion ist unmittelbar eine lebensbeeinträchtigende Angststörung. Angst ist eine angeborene Schutzfunktion. Sie unterscheidet sich jedoch in der jeweiligen Ausprägung. Manche Menschen sind weniger ängstlich als andere. Dass Hochsensible anfälliger für Angststörungen sind, liegt an ihrer ausgeprägten Fantasie und ihrem reichen Innenleben. Durch ihre Vorsicht und ihre detaillierten Überlegungen scheuen sich Hochsensible vor riskanten Situationen und Dingen. Reicht die Angst soweit, dass sie sowohl hochsensible als auch nicht-hochsensible Menschen davon abhalten ihr Leben frei zu gestalten, dann wird von einer Angststörung gesprochen. Hier kann eine kognitive Therapie helfen die Angst-Symptome zu mildern und den Ursprung dafür zu finden. (Sand, 2016)

2. 3. 4 Depression

Eng verbunden mit Angststörungen sind Depressionen. Eine Depression ist eine Krankheit und kann sich durch unterschiedliche destruktive Symptome wie Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit und Passivität über einen unbestimmten Zeitraum zeigen. Dabei muss nicht zwangsläufig vorher ein spezifisches Ereignis als Auslöser stattgefunden haben. Depressionen zeigen sich in unterschiedlichen Varianten und können bei allen psychischen Störungen als Begleiterscheinung auftreten. (Brockhaus Enzyklopädie Online, 2019) Dies ist ebenso als Folge von nicht erkannter und bearbeiteter Hochsensibilität möglich. Wie bei Angststörungen liegt der Ursprung für depressive Hochsensible in der Kindheit. Kann in der Kindheit eine sichere Bindung zu einer Bezugsperson aufgebaut werden und das hochsensible Kind die Welt Stück für Stück im eigenen Tempo erkunden, ist die Wahrscheinlichkeit für eine Depression genauso gering wie für Nicht-Hochsensible Kinder. (Aron E. N., 2018b)

2. 3. 5 Neurotizismus

Im Zusammenhang mit Angststörungen und Depressionen wird auch häufig in der Literatur Neurotizismus bei Hochsensibilität genannt. Ein Gleichsetzen ist nicht verwunderlich, da die Begleiterscheinungen ähnlich sind. Sowohl neurotische als auch hochsensible Menschen können unsicher, verängstigt und gehemmt wirken. Jedoch ist der entscheidende Unterschied, dass Hochsensible diese Symptome zeigen, da sie sich durch Überstimulation gehemmt fühlen und durch das intensive Nachdenken mit begründeter Vorsicht Situationen angehen. (Aron E. N., 2018b) Im Gegensatz dazu sind neurotische Menschen unbegründet verängstigt oder gehemmt. Diese Reaktion kann von den Betroffenen nicht ausreichend kontrolliert werden. (Brockhaus Jugendlexikon Online, 2019c) Neurotizismus gehört zu den sogenannten „Big Five“ (Fünffaktorenmodell) der Persönlichkeiten. Zusammen mit den Persönlichkeitsmerkmalen Extraversion, Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit bilden sie die fünf übergeordneten Kategorien für Persönlichkeitsstrukturen. Diese werden seit 1989 mit dem NEO Five-Factor Inventory von unterschiedlichen Forschern gemessen. (Brockhaus Enzyklopädie Online, 2019d)

2. 4 Physiologische Gegebenheiten

Auf psychologischer Ebene konnten durch Selbstauskünfte in Interviews und den von Elaine Aron entwickelten Fragebogen Erkenntnisse zum Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität gewonnen werden. Doch auch auf medizinischer Ebene konnten Erkenntnisse gewonnen und Untersuchungen zu diesem Temperamentsmerkmal durchgeführt werden. In nachfolgenden Unterkapiteln werden die Erkenntnisse dazu aufgezeigt.

2. 4. 1 Vererbung oder Erziehung

Das Persönlichkeitsmerkmal Sensibilität ist in den meisten Fällen erblich bedingt. Dies konnte anhand von Studien mit eineiigen Zwillingen festgestellt werden. Daraus wurden die Erkenntnisse über Hochsensibilität abgeleitet. Dabei wurde ermittelt, dass voneinander getrennt aufwachsende, eineiige Zwillinge ähnliche sensible Verhaltensmuster zeigten. Jedoch ist es nicht auszuschließen, dass die Erziehung auf Temperamentsmerkmale insofern Einfluss hat, dass sich bestimmte Merkmale vergrößern oder aber auch verkleinern. Durch bestimmte Lebensumstände kann (Hoch-)Sensibilität sowohl abgeschwächt, als auch hervorgerufen werden. Letzteres konnte anhand von Menschenaffen nachgewiesen werden, die nach der Geburt von dem Muttertier getrennt wurden und dadurch traumatisiert waren. Im Erwachsenenalter zeigten diese Affen sensiblere Eigenschaften als die Affen, die nicht von der Mutter getrennt wurden. (Aron E. N., 2018b)

2. 4. 2 Konstitution des Nervensystems

Neben der Vererbung konnten außerdem Unterschiede im Nervensystem festgestellt werden. Bei allen Menschen werden Reize über das Nervensystem aufgenommen und über ein komplexes elektrisches oder chemisches System an das Gehirn geleitet und anschließend wieder in Reaktionen und notwendige Handlungen umgesetzt. Reize unterscheiden sich in Art, Stärke und Dauer und lösen so differenzierte Reaktionen aus. Bei Hochsensiblen Menschen liegt das Erregungsniveau des Nervensystems höher als bei anderen Menschen. Dies führt schließlich auch zu einer schnelleren Überstimulation, die dann Rückzug und Erschöpfung zur Folge hat. (Hensel, 2013) Neben dem Rückzug reagieren Hochsensible bei Überreizung auch überdreht, hektisch, nachlässig und nervös. Dies steht im Zusammenhang damit, dass der Körper Warnsignale sendet. Die Konzentration sinkt, Gefahren werden ausgemacht und eine Flucht möglicherweise ausgelöst. (Aron E. N., 2018b) Der Rückzug aus der Situation oder in eine Beobachterrolle ist für Hochsensible typischer als ein aggressives Verhalten. Eine weitere Annahme ist, dass die erhöhte Erregbarkeit der Großhirnrinde in Kombination mit einem schwächeren Filter im Thalamus zu einer besonders hohen Empfindsamkeit führen. Dadurch sind diese Personen einer Masse an Reizen ausgeliefert, die sie zum einen verarbeiten müssen. Zum anderen wollen sie diese Informationen auch umsetzen. Doch benötigen sie dafür auch eine große Menge Energie. Kann diese nicht unmittelbar genutzt werden, fühlen sich diese Menschen schnell erschöpft und ziehen sich zurück. Durch die Aufnahme der vielen Reize besitzen Hochsensible eine lebendige Fantasie und ausgeprägte Vorstellungskraft. Diese kann sich in kreativen, innovativen oder feinfühligem Ideen widerspiegeln. (Sand, 2016) Jeder Mensch, ob hochsensibel, sensibel oder widerstandsfähig benötigt eine

individuelle Stimulationsstärke, zwischen Überreizung und Langeweile. Liegt dieses Gleichgewicht vor, ist das Nervensystem der optimalen Reizstärke ausgesetzt und die Person kann die spezifischen Anforderungen erfüllen.

2. 5 Vergleiche aus dem Tierreich

Hochsensibilität ist nicht nur bei Menschen zu beobachten. Der amerikanische Evolutionsbiologe David Sloan Wilson untersuchte die Reaktion von Kürbiskernbarschen auf Fressfallen. Dabei zeigte der größere Teil der Fische eine neugierige und angriffslustige Reaktion auf die Fressfalle, während ein kleinerer Teil zunächst beobachtete und weniger angriffslustig war. Diese beiden Gruppen werden unter anderem mit zwei Typen bezeichnet: responsiv („ansprechempfindlich“), den Hochsensiblen gleichgesetzt, und unresponsiv, den Widerstandsfähigen gleichgesetzt. Diese beiden Typen repräsentieren die beiden Überlebensstrategien von Tieren. Ein Großteil einer Population sichert das Überleben offensiv durch Revierverteidigung, schnelle Futterbeschaffung und Angriff. Ein anderer Teil sichert durch observierendes Verhalten ebenfalls den Fortbestand der Art, da sie durch Beobachtung die feinen Nuancen wahrnehmen und mögliche Gefahren, wie zum Beispiel lauernde natürliche Feinde, Temperaturunterschied oder Giftstoffe erkennen, die Gefahr an ihre Artgenossen mitteilen und so gemeinsam umgehen. Diese zwei Verhaltenstypen konnten bei über 1000 Arten nachgewiesen werden. (Roemer, 2017) Dies bedeutet, dass Hochsensibilität eine für die Gemeinschaft gewinnbringende Eigenschaft ist, da sie zur Absicherung und Vernetzung beiträgt. Daher bietet es sich an, diese Ressource in den unterschiedlichsten Bereichen zu nutzen.

2. 6 Berufswahl von Hochsensiblen

Da der Beruf einen großen Teil des Lebens ausmacht, müssen sich auch HSM mit der Berufswahl auseinandersetzen und dabei ihren Wesenszug in besonderer Weise berücksichtigen, um ihr Leben gesund zu gestalten. Das diffuse Feld der Hochsensibilität lässt die Frage offen, wie sie ihren Platz in der reizüberfluteten und schnelllebigen Gesellschaft finden?

Insgesamt sind die leistungsorientierten Bedingungen des Arbeitsmarkts für Hochsensible sehr herausfordernd. Aber der stetige Wandel zu einem stärkenorientierten Berufsleben und einer gesunden und zufriedenen, individuellen Lebens- und Arbeitsweise unterstützt Hochsensible in ihrer freien und individuellen Entscheidung für einen oder auch mehrere Berufe. (Sohst, 2017) Deshalb ist es wichtig, das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität, die damit verbundenen Interessen und Begabungen ernst zu nehmen und sich aus der Bandbreite der Berufe

den individuell geeignetsten herauszusuchen. Möglicherweise erweckt die Charakterisierung hochsensibler Menschen den Eindruck, dass es besonders passende Berufsfelder für HSM aufgrund ihrer feinen Wahrnehmung und ausgiebigen Verarbeitung gibt. Insbesondere beratende Berufe wie Theologen, Lehrer, Psychotherapeuten, Berater und Richter scheinen einen sinnvollen und geeigneten Platz für Hochsensible zu bieten. Dennoch werden Hochsensible an unterschiedlichen Stellen mit ihren Fähigkeiten gebraucht. Außerdem können eben diese Berufe auch zu einer Überreizung für Hochsensible führen. Daher ist es wichtig, dass die individuellen Bedürfnisse und Gefühle berücksichtigt werden. Dabei sind ohne Zweifel auch Kompromisse notwendig, da ein eine grundlegende Versorgung durch einen Verdienst abgedeckt werden muss. (Aron E. N., 2018b)

Durch die unspezifischen und sehr individuellen Bedürfnisse von HSM, müssen die Arbeitgeber bzw. das Arbeitssetting dem Hochsensiblen Freiräume für seine Entfaltung bieten, um einen beidseitigen Gewinn zu ermöglichen. Dies kann durchaus als Belastung für das Umfeld angesehen werden. Es kann aber auch zu einer Bereicherung und zu Innovationen beitragen. (Roemer, 2017) Möglicherweise profitieren auch andere Kollegen mit besonderen Persönlichkeitseigenschaften von einer Veränderung zur Stärkenorientierung. Im Kapitel 3 soll der Lehrerberuf genauer betrachtet werden.

2. 7 Zusammenfassung

Hochsensibilität ist ein junges Forschungsgebiet und wurde von Elaine N. Aron etabliert. Es handelt sich dabei um ein vererbtes Persönlichkeitsmerkmal und keine Krankheit. Die betroffenen Menschen nehmen sensorische und emotionale Reize aus ihrer Umgebung intensiver wahr als andere. Die Folge ist, dass sie bei hoher Stimulierung erschöpft sind und sich zurückziehen, da ihre Toleranzgrenze für Reize niedriger ist, als bei nicht hochsensiblen Menschen. Dieser Rückzug dient zur ausgiebigen Verarbeitung der beobachteten Reize. Durch die detaillierte Wahrnehmung können sie in der Interaktion mit, insbesondere mehreren, vertrauten Menschen Stimmungen und Bedürfnisse vernetzen und dementsprechend handeln. Dabei gehen sie freundlich und behutsam vor. Unter Druck hingegen können Hochsensible keine oder nur eingeschränkt Leistungen abrufen und geraten in Stress. Wird Hochsensibilität nicht erkannt, können Angststörungen, Depressionen und Neurotizismus auftreten. Durch ihr oft introvertiertes und zurückhaltendes Handeln werden hochsensible Personen fälschlicher Weise oft für Autisten gehalten. Bedingt durch die intensive Auseinandersetzung mit sowohl äußeren als auch inneren Reizen müssen sich hochsensible ausgiebig mit der Berufswahl auseinandersetzen und den für sie individuell passenden Beruf finden. Insgesamt ist Hochsensibilität ein

individuelles Temperamentsmerkmal, welches sich innerhalb der Betroffenen sehr unterschiedlich zeigt.

3 Lehrkräfte

3. 1 Berufsbezogene Voraussetzungen

3. 1. 1 Erwartungen an Lehrkräfte

Lehrerinnen und Lehrer sind ein selbstverständlicher Teil des Bildungssystems und stehen in einem öffentlichen Fokus. Eine Lehrkraft unterrichtet je nach Schulart und Fach in ein oder mehreren Klassen eine Gruppe Schülerinnen und Schülern, welche in unmittelbarem Kontakt zu ihren Eltern, Verwandten und Bekannten stehen und von ihren Lehrerbegegnungen berichten. Ebenso findet die Organisation des Schullebens in Zusammenarbeit mit Kollegen, der Schulleitung, den Eltern und vermehrt auch Sozialarbeitern aus Schülerbetreuungen nach Schulschluss statt. Dies bringt eine Betrachtung und Bewertung der einzelnen Lehrkräfte aus vielen Perspektiven mit sich. (Schaarschmidt, Kieschke, & Fischer, 2017) Somit sind die Erwartungen an Lehrkräfte vielschichtig. Die der Schüler sind die umfassendsten. Sie reichen von der Wissensvermittlung, Unterstützung, Beratung und Versorgung über die Führung und Orientierung bis hin zu Freundschaft. Ähnlich, aber dennoch unterschiedlich, sind die Erwartungen der Eltern. Sie gehen davon aus, dass die zuständige Lehrkraft das Kind außerhalb der Wissensvermittlung gezielt berät und fördert. Die Erziehungsberechtigten spekulieren zudem darauf, dass ihre Kinder am Vormittag und zunehmend auch am Nachmittag von Lehrern beaufsichtigt und versorgt werden, um in dieser Zeit arbeiten gehen zu können. Die Kollegen erhoffen sich wiederum, dass an ihren Herausforderungen Anteil genommen wird und sie dort entlastende Unterstützung erhalten. Dies ist für den solidarischen Zusammenhalt im Kollegium wichtig. Außerdem wünschen sich Schulleiter von Lehrkräften, dass diese zu einem funktionierenden Schulleben beitragen. Sie sind dazu aufgefordert, im Schulgeschehen mitzuarbeiten, die Schulleitung zu unterstützen und die Schule in der Öffentlichkeit positiv und nach bestem Gewissen zu repräsentieren. Letzteres resultiert daraus, dass die Öffentlichkeit ebenfalls spezielle Erwartungen an Lehrkräfte hat. Wie auch die Schüler und Eltern verspricht sich die Öffentlichkeit von Lehrkräften die Vermittlung von Wissen. Aber auch die kompetente Beurteilung und gerechtfertigte Notengebung und in Hinblick auf die spätere Berufswahl individuelle Beratung. Ebenso sollen Lehrkräfte Werte vermitteln und auf das Arbeitsleben vorbereiten. Ferner sind die Öffentlichkeit wie die Eltern daran interessiert, dass Schüler und Schülerinnen an Werktagen, je nach Schulart und Gegebenheiten, vormittags von Lehrkräften beaufsichtigt werden und bei Herausforderungen individuell gefördert werden. (Barth, 1997)

Die Kultusministerkonferenz (KMK) benennt in ihrer Erklärung im Jahr 2000 die Aufgaben der Lehrerinnen und Lehrer mit folgenden Anforderungen: Unterrichten, Erziehen, Diagnostizieren, Beraten, Beurteilen, Innovieren, an der Schulentwicklung mitwirken. Auch hier werden die fassettenreichen Erwartungen an Lehrkräfte aufgezeigt. Dabei stehen die Tätigkeiten im Bezug auf den fachlichen Unterricht und das Schulleben im Vordergrund. Das Fundament der Lehreraarbeit ist jedoch die Beziehung zu den an Bildungsprozessen beteiligten Menschen, wie Schüler, Eltern, Kollegen, Vorgesetzte und Sozialarbeiter. Für diese wichtige Arbeit ist die Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen unerlässlich und spielt die Lehrerpersönlichkeit die entscheidende Rolle. (Miller, 2011) Neben den Erwartungen der am Lehreralltag beteiligten Gruppen können auch spezifische Eignungsmerkmale für Lehrkräfte herausgebildet werden.

3. 1. 2 Eignungsmerkmale für Lehrer

Mit der Lehrereignung und den damit verbundenen realitätsnahen Anforderungen befassten sich Schaarschmidt, Kieschke und Fischer (Schaarschmidt, Kieschke, & Fischer, 2017). Dabei konnten sie fünf bedeutende Kategorien für eine längerfristige Lehrereignung ausmachen. Zunächst sind das umfangreiche fachliche, pädagogische und didaktische Wissen zu nennen und die damit verbundenen lehrplanbezogenen Fertigkeiten. Ebenso entscheidend und die Basis dieser Arbeit bildet die zweite Kategorie der sozialen Kompetenz. Dazu gehören wie zuvor schon erwähnt die Beziehungsarbeit und Kommunikationsfähigkeit, um mit den am Schulgeschehen beteiligten Menschen in Kontakt zu treten. Des Weiteren muss die Lehrkraft im Unterrichtsgeschehen schnell und flexibel auf die vorherrschenden Gegebenheiten reagieren und dabei den Lehrinhalt im Blick behalten, um der Kompetenzerwartung nachzukommen. Die dritte Kategorie wird unter Grundfähigkeiten und –fertigkeiten zusammengefasst. Es handelt sich hierbei um grundlegende stimmliche und rhetorische Voraussetzungen. Außerdem müssen Lehrkräfte einen oft komplexen Unterrichtsstoff aufarbeiten, um ihn für eine heterogene Schülergruppe verständlich zu machen. Dabei sind die Besonderheiten von spezifischen Schülern zu berücksichtigen. Aber gleichzeitig steht die Lehrkraft in der Verantwortung den Lernstoff der gesamten Schülergruppe erfolgreich zu vermitteln. Die vierte Kategorie trägt die Überschrift der psychischen Widerstandskraft. Lehrkräfte werden zum einen von einer starren, der Öffentlichkeit zugänglichen, Struktur in Form von Stundenplänen und Lehrplänen geleitet, haben aber zum anderen keine zeitlichen und räumlichen Vorgaben zu ihren Vor- und Nachbereitungen. Letzteres setzt eine hohe Selbstorganisation voraus. Darüber hinaus ist der Schulalltag durchzogen von permanenter Interaktion mit Menschen. Dies erfordert eine stetige Aufmerksamkeit, Entscheidungsfähigkeit und

Handlungsfähigkeit. Dabei sind die eigenen Bedürfnisse oft zweitrangig und rufen Ärger, Enttäuschung und Frustration hervor. Daher erfordert der Lehrerberuf die Fähigkeit psychische Belastungen wahrzunehmen und zu verarbeiten. Dazu dienen individuelle Strategien zur Stressbewältigung und gezielte Erholungsphasen, um mit anhaltenen Energieressourcen den Berufsalltag zu meistern. Die fünfte Kategorie bezieht sich auf die Motivation und Einstellung zum Beruf. Da die Möglichkeiten einer Karriere eingeschränkt sind, setzt der Beruf ein Grundengagement für junge Menschen voraus, um der Lehrertätigkeit und auch sich selbst gerecht zu werden. (Schaarschmidt, Kieschke, & Fischer, 2017) In Nachfolgendem Unterkapitel werden die möglichen Beweggründe und Ausbildungsinhalte genauer betrachtet.

3. 1. 3 Ausbildung und Motive

Das Lehramtsstudium verhilft angehenden Lehrkräften zu einer umfassenden unterrichtsfachbezogenen und erziehungswissenschaftlichen Ausbildung. Eine fundierte fachliche Qualifikation ist die grundlegende Voraussetzung, um das Wissen vermitteln zu können. Die zusätzliche Aneignung, um Problemstellungen des Fachwissens für andere verstehbar zu machen und die Anwendbarkeit aufzuzeigen sind Bestandteile der Lehrerausbildung. (Dubs, 2009) Dringend erforderliche Fähigkeiten, wie Organisationskompetenz und Administration werden vorausgesetzt bzw. muss sich die Lehrkraft autodidaktisch aneignen. Die persönlichkeitspezifischen Kompetenzen wie Empathie- und Kritikfähigkeit, Toleranz, Geduld, Offenheit und Humor werden nicht spezifisch in der Ausbildung geschult, sind jedoch durch Anleitung und Eigeninitiative trainierbar. Das Berufsleben einer Lehrkraft unterliegt einer stetigen Entwicklung und darf als solche auch genutzt werden, um im Beruf erfolgreich und zufrieden bestehen zu können. (Sinha, 2010) Der Fortschritt und die Veränderungen in fachwissenschaftlichen, pädagogischen, schulischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen erfordert eine stetige, selbstverantwortliche Bereitschaft zur Fortbildung der Lehrkräfte. Diese Aufforderung zur Weiterbildung in allen vier Bereichen geht über die Ausbildung hinaus, um erfolgreich und gesund langfristig unterrichten zu können. (Dubs, 2009)

Die Motive für die Ausbildung zum Lehrer können in drei Gruppen unterschieden werden. Die gute Vereinbarkeit des Berufs mit der Gründung einer Familie ist ein möglicher Grund für die Wahl dieser Tätigkeit. Ein weiteres Motiv kann die Aussicht auf einen sicheren Arbeitsplatz sein, kombiniert mit einer erhöhten Anzahl an Urlaubstagen durch die Ferien als feste Auszeiten. Wie in vorherigem Kapitel schon angedeutet, tragen zur Entscheidung für den Lehrerberuf außerdem die Vision sich für Kinder und

Jugendliche zu engagieren und sie auf dem Weg in ein eigenständiges Leben unterstützen und konstruktiv begleiten zu wollen, bei. (Sinha, 2010) Jedes dieser Motive hat einen entscheidenden Einfluss auf die Lehrgesundheit.

3. 2 Belastungsfaktoren

Nach der genauen Betrachtung der Erwartungen, der Eignung und der Ausbildung und der Motive, werde ich nun die lehrerspezifischen Belastungsfaktoren aufzeigen.

3. 2. 1 Schulisches Umfeld

Wie zuvor schon erwähnt, stellt der Lehrerberuf hohe Erwartungen an die jeweilige Person. Dabei sind die einzelnen Aufgaben nicht nacheinander, sondern meistens mehrere Anforderungen zeitgleich zu bewältigen. Dies beschrieb schon Leo Burgerstein 1906 in seinem Buch „Schulhygiene“. Dort schildert er detailliert die unterrichtlichen Herausforderungen und den Schulalltag mit den differenzierten Gegebenheiten. Er geht dabei sowohl auf die körperlichen Voraussetzungen wie die funktionsfähige, laute und deutliche Stimme als Werkzeug des Lehrers, als auch auf die schnelle und aufmerksame Wahrnehmung von einer großen Gruppe von Schülern ein. Hinzu kommt die Verantwortung, Fachwissen passgenau und immer wieder nachjustierend an eine heterogene Schar von Schülern zu vermitteln, ohne dabei einen einzelnen aus dem Auge zu verlieren. Dabei werden die eigenen Wünsche ausgeklammert und natürliche Bedürfnisse, wie der zeitlich oft nicht wahrnehmbare Toilettengang hintenangestellt. Die kurzen Pausen im Schulalltag können häufig nicht ausreichend für die entscheidende Regeneration von Ressourcen für die folgenden Unterrichtsstunde genutzt werden, da die Bedürfnisse von einzelnen Schülern oder aber auch Kollegen oder Vorgesetzten ebenso wahrgenommen werden wollen. (Hillert, 2007)

Diese über 100 Jahre zurückliegende Beobachtung wird durch verschiedene Untersuchungen zur Lehrgesundheit bestätigt. Die Auswertungen dieser Studien zeigen vier Bereiche für Belastungsfaktoren von Lehrkräften auf. Der erste Bereich betrifft die „Anforderungen im sozial-kommunikativen Sektor“ (Beyer-Henneberger, 2016, S. 11). Damit sind die Auseinandersetzung mit schwierigen Schülern, die hohe Anzahl an Schülern in einer Klasse und die Anzahl der Unterrichtsstunden gemeint. Diese drei Gegebenheiten verstärken sich gegenseitig und erhöhen die Belastung für Lehrende. Betrachtet man dies alleinstehend, ist der Bedarf an Pädagogik von enormer Bedeutung, um eine Grundlage zur Wissensvermittlung zu schaffen. Ein soziales und kommunikativ geschultes Agieren bei Konflikten, zum Beispiel mit Schülereltern, wird zusätzlich gefordert. Insbesondere bei Differenzen zwischen Eltern und Lehrer ist eine sowohl höfliche als auch bestimmte Argumentation erwünscht. Dies ist eine weitere

anhaltende Belastung für die Lehrkraft, da die Zusammenarbeit mit den Eltern zum Wohl des Schülers erschwert wird und eine weitere Gegenkraft für eine individuelle Förderung mit sich bringen kann. Weitere Spannungen entstehen zum Teil auch im Lehrerkollegium oder mit den Vorgesetzten durch auseinanderliegende Erwartungen und erhöhen die Unzufriedenheit der Lehrkräfte. Diese Unzufriedenheit und endlos erscheinende Arbeit belastet das Berufsleben zusätzlich. (Beyer-Henneberger, 2016)

Der zweite Bereich umfasst die „strukturellen und baulichen Rahmenbedingungen“ (Beyer-Henneberger, 2016, S. 12). Die begrenzten räumlichen Bedingungen in den Klassenräumen erschweren die Umsetzung von neuen, innovativen Methoden und pädagogischen Konzepten. Außerdem beschränken kleine, enge Klassenzimmer mit zu vielen Schülern die Sauerstoffzufuhr sowohl für den Lehrer als auch für die Schüler. Störungen häufen sich wegen Unkonzentriertheit und Enge. Des Weiteren können so nur beschränkt die Bedürfnisse von einzelnen Schülern wahrgenommen und zielführend bearbeitet werden. Die räumlichen Einschränkungen finden sich aber auch in den Fluren und Pausenhallen und –höfen wieder. Oft sind die praktischen Bedingungen wichtiger als der Fokus auf eine Wohlfühlatmosphäre für Augen und Ohren von Lehrkräften und Schülern. Daher steigt der ohnehin schon hohe Lärmpegel in diesen Räumen bis in ein gesundheitlich bedenkliches Maß von über 100 Dezibel an. Diesem akustischen Stress sind Lehrkräfte insbesondere in der Pause als Aufsicht ausgesetzt. Ein möglicher Rückzugsort vor dem Schülerlärm könnte daher das Lehrerzimmer sein, allerdings bietet dieser Raum oft die einzige Möglichkeit Absprachen mit Kollegen zu treffen und gewährt somit nur eingeschränkt die Möglichkeit, für die entscheidende und regenerative kurze Erholung. Ein weiterer struktureller Belastungsfaktor ist der Rollenkonflikt, in dem sich Lehrkräfte befinden. Zum einen sollen sie erfolgreich Wissen vermitteln und dieses abprüfen, und zum anderen als Unterstützer und Berater in Herausforderungssituationen jeglicher Art agieren. In der Fachliteratur wird diese Erweiterung der Aufgaben an Lehrer als „Rollenexpansion“ bezeichnet. Die Erwartungen an Lehrkräfte im sozialen und erzieherischen Bereich nehmen stetig zu. (Beyer-Henneberger, 2016) Parallel verliert der Berufsstand der Lehrer durch TIMSS (Trends in International Mathematics and Science Study) und PISA (Programme for International Student Assessment) an Ansehen in der Öffentlichkeit. Daraus resultierend sind die Eltern und ihre Kinder, und somit die Schüler, verunsichert und zweifeln die Kompetenzen von Lehrkräften an. (Schaarschmidt, 2005) Daher entsteht eine erhöhte Anforderungshaltung bei gleichzeitig weniger Anerkennung. Diese konträre Entwicklung belastet das erfolgreiche und langfristig gesunde Arbeiten von Lehrern. Hinzu kommen die zusätzlichen Verwaltungsaufgaben, welche nicht mit dem Berufsprofil des Lehrers in

Verbindung stehen. Die Selbstorganisation ist hier besonders bedeutend, um einen ausgeglichenen und gesunden Berufsalltag zu bewältigen, da die Arbeitszeit nicht eindeutig geregelt ist und zu einem großen Anteil in den privaten Räumlichkeiten und auch in das Privatleben hineinreicht. So werden Unterrichtsvorbereitungen und – nachbereitungen zum größten Teil zu Hause vorgenommen und die zeitlich nicht klar definierten über den Unterricht hinaus reichenden Aufgaben wie Fachgruppensitzungen, Konferenzen, Schulprofilentwicklungen und Inspektionen werden für die Gütesicherungen und Weiterentwicklung weder honoriert, noch ausgeglichen und strapazieren die Lehrkraft zusätzlich. (Beyer-Henneberger, 2016)

Der dritte Bereich für Belastungen im Lehrerberuf sind die „*Veränderungen im gesellschaftlichen Kontext und die fehlenden Aufstiegschancen*“ (Beyer-Henneberger, 2016, S. 11). Wie zuvor schon umrissen, hat die Stellung des Lehrerberufs Einbußen erlitten. Das Ansehen dieser Berufsgruppe ist im Laufe der letzten 60 Jahre stetig gesunken. Im Vergleich zu anderen Berufsgruppen ist der Lehrerberuf immer weniger gesellschaftlich anerkannt. Diese fehlende Anerkennung der Öffentlichkeit führt zu einem geringeren Selbstwert der Lehrkräfte. Zusätzlich werden die Angehörigen dieser Berufsgruppe durch geringe bis keine Aufstiegschancen und zu wenig Spielraum in persönlichen Veränderungen innerhalb des Berufes demotiviert. Durch unkonkrete Zielvorgaben und fehlende positive Rückmeldungen zur eigenen Leistung, fehlt die berufliche Wertschätzung und Anerkennung, die den vielschichtigen Anforderungen gerecht wird. Schaarschmidt spricht von Motivation als „*Erleben der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns*“ (Schaarschmidt, 2005, S. 148). Diesen Antrieb bietet der Lehrerberuf in unzureichendem Maße. Daher nimmt das Engagement von Lehrkräften häufig im Laufe der Jahre ab. (Beyer-Henneberger, 2016)

Der vierte Bereich von Belastungsfaktoren im Lehrerberuf sind die „*persönlichkeitsspezifischen Faktoren*“ (Beyer-Henneberger, 2016, S. 15). Die Grundlage für die Ergebnisse für diesen Bereich liefert die Potsdamer Lehrerstudie von Uwe Schaarschmidt im Jahr 1995. Hier wurden 17 000 Lehrkräfte zu ihrer Gesundheit befragt. Es wurden ebenso Befragungen an anderen Berufsständen durchgeführt. Die Einstufung erfolgte in vier Grundmustern des Verhaltens und Erlebens, die auf eine grundlegende innere Haltung zum Beruf schließen lassen. (Beyer-Henneberger, 2016) Die erste Gruppe wird mit G für Gesundheit bezeichnet und kennzeichnet sich mit einem gesunden Umgang in Bezug auf Arbeitsmanagement, Widerstandskraft und Emotionen. Die zweite Gruppe S für Schonung ist gekennzeichnet von einer erhöhten Distanzierungsfähigkeit. Die Zugehörigen dieser Gruppe haben ein vergleichsweise hohes Maß an innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und zugleich ein geringeres Maß an Engagement und Verausgabungsbereitschaft. Diese beiden lassen eine erhöhte

Resignation vermuten. Dies ist jedoch nicht der Fall. Die Schonung führt zu einem Ausgleich zur beruflichen Belastung. Die dritte Gruppe ist die Risikogruppe A, welche ein überhöhtes Engagement aufweist, der Arbeit sehr viel Bedeutung beimisst und sich verausgabt. Jedoch besitzen die Zugehörigen der Gruppe A kaum bis keine Distanzierungsfähigkeit. Die vierte Gruppe ist die Risikogruppe B, welche eine erhöhte Resignation besitzt und parallel dazu kaum Strategien zur Stressbewältigung und keinen Ausgleich für die innere Ruhe hat, um die fehlenden Erfolgserlebnisse und die damit verbundene Unzufriedenheit zu kompensieren. Die Angehörigen dieser Gruppe B sind prädestiniert für Burnout. (Schaarschmidt, 2005) Von 100 befragten Lehrkräften befinden sich 29 in der Risikogruppe B und 30 in der Risikogruppe A. 17 Befragte werden dem Muster Gesund, 23 dem Muster Schonung zugeordnet. Das bedeutet, dass über die Hälfte der Lehrkräfte keine bis wenige Strategien besitzen, um sich ihren Herausforderungen im Schulalltag auf eine gesunde Art zu stellen und diese erfolgreich anzugehen und zu bewältigen. (Beyer-Henneberger, 2016) Schaarschmidt stellte fest, dass ein geringer beruflicher Ehrgeiz gepaart mit einer hohen Verausgabungsbereitschaft und einer geringen Distanzierungsfähigkeit zusammenhängt. Der Ehrgeiz bezieht sich hier auf die persönlichen Zielsetzungen, welche hier unklar bzw. nicht definiert sind und zusammen mit hoher Kraftanstrengung eine gesundheitspsychologische Problematik darstellen. Diese Beobachtung ist für die Berufsgruppe der Lehrer spezifisch. (Schaarschmidt, 2005)

3. 2. 2 Privates Umfeld

Im Vergleich zu nicht-sozialen Berufen reichen die Belastungen der Lehrkräfte verstärkt in das Privatleben hinein. Wie schon angedeutet, ist die zeitliche Begrenzung der Arbeit eines Lehrers nicht mit einer Arbeitsstundenangabe oder einem Zeiterfassungssystem verbunden, da sich die Vor- und Nachbereitung, Organisation und Administration nicht klar eingrenzen lässt. Der Ort für die Unterrichtszeit und Konferenzen ist an das Schulgebäude gebunden. Für die Vor- und Nachbereitungen kann die Lehrkraft zwischen dem Klassen- oder Lehrerzimmer und privaten Räumlichkeiten frei wählen. Um konzentrierter arbeiten zu können, nehmen Lehrkräfte Aufgaben, Korrekturen oder auch Organisatorisches mit in den privaten Bereich. So wird die Distanzierungsfähigkeit zur Arbeit erschwert und eine erfolgreiche Erholung bleibt aus. Oft fehlt bei Partnern und Menschen im privaten Umfeld das Verständnis für die Anforderungen im Schulalltag, so dass die Erwartungen dort nicht erfüllt werden können und die Belastung zusätzlich steigt. Außerdem besitzen Menschen in sozialen Berufen wie Mediziner, Krankenpfleger und Lehrkräfte ein ausgeprägtes Pflichtbewusstsein. Deshalb kümmern sie sich auch um pflegebedürftige Familienangehörige oder Personen im näheren Umfeld. Diese Verpflichtung bedeutet

eine zusätzliche Beanspruchung im Alltag und schafft keine Erholung, um wieder mit neuer Kraft in den Schulalltag starten zu können. (Hagemann, 2003)

3. 3 Risikogruppe für Burnout

3. 3. 1 Abgrenzungen

Das Burn-out-Syndrom, meistens kurz „Burnout“ genannt, ist ein bekannter und häufig undifferenziert verwendeter Begriff der heutigen Zeit. Die Verwendung des Begriffs in der Gesellschaft ist mit einer bedeutungsvollen Aussagekraft verbunden, bleibt aber dennoch unklar. (Barth, 1997) Eine eindeutige Definition ist auf wissenschaftlicher Basis nicht vorhanden. Dies liegt unter anderem daran, dass das Burn-out-Syndrom anhand von Einzelfällen beforscht und beschrieben wurde. Von diesen Fallbeschreibungen wurden jeweils eigene Definitionsversuche unternommen, die jeweils für sich stehen. (Burisch, 2010) Dies erklärt auch die Vielzahl an wissenschaftlichen Theorien zum Burnout-Syndrom. Zur Abgrenzung für diese Arbeit möchte ich dennoch wichtige Fakten zum Begriff „Burnout“ in Bezug auf Lehrergesundheit aufzeigen.

Aus dem Englischen übersetzt beschreibt Burnout das Gefühl „Ausgebranntsein“, oder „Aufhören, aktiv zu sein und etwas leidenschaftlich zu wünschen“ (Beyer-Henneberger, 2016). Es zeigt daher eine Entwicklung von einer positiven Ausgangslage hin zu einem negativeren Zustand auf. Als Krankheit wird das Burnout-Syndrom nicht eingestuft, da es weder durch das Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) oder durch die International Statistical Classification of Diseases (ICD 10) medizinisch kategorisiert ist. (Schaarschmidt & Kieschke, 2007) Trotzdem werden zahlreiche Betroffene, vorwiegend aus helfenden Berufen, als Burnout-Patienten behandelt (Barth, 1997). Bei Lehrkräften spielt dabei die emotionale Erschöpfung als Folge der chronischen Belastung durch zahlreiche zwischenmenschliche Kontakte die entscheidende Rolle. (Barth, 1997) Im Kontext mit Burnout taucht immer wieder der Begriff Stress auf. Stress ist in diesem Zusammenhang eine Schutzfunktion eines Organismus, wenn dessen Wohlbefinden oder Integrität in Gefahr ist und die übrige Energie zur Selbstverteidigung genutzt wird. (Krämer & Kawohl, 2018) In der Biologie wird diese Reaktion auch „fight or flight“ (kämpfen oder flüchten) genannt (Campbell, Reece, & Markl, 2006, S. 1163). Der Pionier der Stressforschung Hans Selye (1907-1982) beschrieb zunächst die unspezifischen, physischen Reaktionen auf Anforderungen wie Kälte, Hitze, Infektionen, Vergiftungen und Lärm am menschlichen Körper (Burisch, 2010). Richard Lazarus übertrug die körperlichen Stressfaktoren auf die psychosozialen Faktoren wie Lebens- und Integritätsbedrohungen (Burisch, 2010). Robert Kahn verknüpfte die Stressforschung mit dem Burnout-Syndrom. Anhand dieser

komprimierten Fakten und wissenschaftlichen Eckpunkte möchte ich in nachfolgendem Kapitel auf die Phasen und typischen Erscheinungsprozesse von Burnout bei Lehrkräften eingegangen.

3. 3. 2 Phasen ins Burnout

Dieser Arbeit lege ich die Phasen des Burnouts im Bezug auf die Lehrergesundheit anhand der Rollentheorie von Robert Kahn zugrunde, da sie den Rollenkonflikt, in dem sich Lehrer durchgehend befinden in den Mittelpunkt rückt. An Lehrkräfte werden, wie oben schon ausführlich dargelegt, viele unterschiedliche Erwartungen herangetragen. Teilweise widersprechen sich die Erwartungen einer Gruppe schon in sich. Beispielsweise möchten Schüler zum einen in ihrem Lernprozess unterstützt und beraten werden, zum anderen möchten Schüler eine gute Bewertung erhalten. Aber auch die Erwartungen von Schülern und von Lehrerkollegen sind teilweise kontrovers. Dadurch entstehen in mehrfacher Hinsicht für die Lehrkraft belastende Rollenkonflikte, die physiologischen Stress hervorrufen. Der Mediziner Hans Selye beschrieb Stress in drei Stufen: Alarm, Resistenz und Erschöpfung auch „General Adaptation Syndrome“ (Allgemeines Anpassungssyndrom, GAS) genannt. Der Alarm wird durch einen Reiz ausgelöst. Zum Beispiel kann die Lehrkraft der andauernden Belastung durch die unterschiedlichen Anforderungen von Schülern, Eltern, Kollegen, Vorgesetzten und den eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden. Die Integrität und der Selbstwert werden angegriffen. Aber auch andere individuelle Stress-Faktoren wie anhaltender Lärm, chronischer Zeitdruck, häufige Unterbrechungen, emotionale Dissonanz oder Neuorganisationen können diesen Alarm auslösen. (Krämer & Kawohl, 2018) Deshalb schüttet der Körper Adrenalin und Noradrenalin aus, um die überlebenswichtigen Körperreaktionen zu beschleunigen und Kämpfen oder Flüchten vorzubereiten (Fight-or-Flight Reaktion) (Beyer-Henneberger, 2016). Die Herzschlagfrequenz steigt, Blutdruck und Körpertemperatur sinken in dieser ersten Phase, um die Ressourcen für den Kampf oder die Flucht zu mobilisieren. (Krämer & Kawohl, 2018) In dieser Alarm-Phase wird in Bruchteilen einer Sekunde eine Bewertung der vorliegenden Stresssituation vorgenommen und bei einer als Stress bewerteten Situation zunächst auf körperlicher Ebene eine Verteidigungshaltung eingenommen. Auf emotionaler Ebene reagiert der Mensch mit Ärger oder Angst. (Burisch, 2010) Diese Stress-Reaktion kann durch eine Entwarnung körperlich zurückgefahren werden und auch emotional kann Erholung stattfinden. Sind die Zeitabstände zwischen einzelnen Stress-Reaktionen kurz, kann der menschliche Körper durch die Gewöhnung Widerstandskräfte einfacher mobilisieren. Allerdings reagiert der Betroffene auch leichter auf Reize, die zuvor keinen Stress ausgelöst haben. Diese chronische Stress-Stimulation wird als Resistenzphase bezeichnet. Der Körper kämpft mit den zur

Verfügung stehenden Ressourcen gegen den Stress an. Jede Stress-Reaktion verbraucht Energie, welche der Körper in einer Regenerationsphase wieder aufbauen muss. Ist diese Wiederherstellung der erforderlichen Energie nicht möglich, kann sich der Körper nicht mehr erholen und erreicht die völlige Erschöpfung. Setzt man das Burnout mit dem Endpunkt der emotionalen und physischen Erschöpfung als Folge von anhaltendem psychischem und körperlichem Stress gleich, sind die Phasen ins Burnout weitestgehend gleich. (Beyer-Henneberger, 2016)

3. 3. 3 Dimensionen von Burnout

Karl-Oswald Bauer (2009) beschreibt das Burnout für Lehrer nach Maslach als Konstrukt mit drei Dimensionen. Die Erste ist die „*Emotionale Erschöpfung*“ (Bauer K.-O. , 2009, S. 59) und beschreibt die Gefühlslage der Betroffenen. Durch die vielen und intensiven Kontakte mit Menschen werden Lehrkräfte immer wieder emotional herausgefordert. Bei negativen Erlebnissen kann es zu Stress-Empfinden kommen und dieses ein Dauerzustand werden. Die Betroffenen fühlen sich schlussendlich kraftlos und ausgelaugt. Um die Ressourcen zu schonen und sich von diesen belastenden Emotionen zu schützen, erreichen sie die zweite Dimension der „*Depersonalisierung*“ (Schröder, 2006, S. 48). Sie zeigt sich im Umgang mit anderen Personen, wie zum Beispiel Schülern, Kollegen, Eltern, Schulleitern. Diese Interaktionspartner werden wie unpersönliche Objekte behandelt. Soziale Kontakte sind schwierig zu bewältigen und werden auf ein Minimum beschränkt, um den Beruf weiterhin mit einer distanzierten Haltung ausüben zu können. (Schröder, 2006) Im Lehrerberuf ist jedoch das Interagieren mit Menschen ein Hauptbestandteil und somit für die betroffene Lehrkraft, als auch für die Menschen im beruflichen Umfeld destruktiv. Die Qualität des Unterrichts nimmt ab und die so zentralen, zwischenmenschlichen Beziehungen, insbesondere zu den Schülern, leiden. Die dritte Dimension der „*Reduzierten Leistungsfähigkeit*“ (Schröder, 2006, S. 48) bezieht sich sowohl auf die psychische als auch auf die physische Verfassung des betroffenen Lehrers. Den Betroffenen fällt es schwer, tatkräftig neue Projekte anzugehen und sich mit anderen Menschen auseinanderzusetzen. Das bedeutet, dass die Betroffenen Arbeitsaufträge nicht mehr durchführen oder Aufgaben ausschließlich mit hoher Anstrengung erledigen können. Der Wert und die Sinnhaftigkeit der Arbeit gehen für den Betroffenen verloren, so dass die erforderliche Leistung nicht mehr erbracht werden kann. (Bauer, 2009)

3. 3. 4 Individuelle Gegebenheiten

Wie die häufigen Formulierungen als Möglichkeit zeigen, ist die Eingrenzung von Stress-Faktoren, Stress-Reaktionen, Belastungen und Erschöpfung vage. Der Konsens der Studien zu Stress und Burnout bei Lehrern ist, dass Erschöpfungszustände bei Lehrern nachgewiesen werden können. Die Stress-Faktoren sind jedoch von Lehrkraft

zu Lehrkraft unterschiedlich. Eine „objektive“ Situation kann bei einer Lehrkraft ein hohes Maß an Stress auslösen, wohingegen eine andere Lehrkraft keinen Stress erlebt. Ebenso sind die die Verarbeitungs- und Bewältigungsstrategien von Individuum zu Individuum anders. (Burisch, 2010)

Ausschlaggebend sind hier zum einen die Quantität und die Qualität von Herausforderungen, Belastungen und Stress. Menschen besitzen unterschiedliche Stress-Toleranzen. Bei einer Lehrkraft lösen die beiden Rollen des Beraters und des Bewertenden eine Stress-Reaktion bedingt durch einen Rollenkonflikt aus, indessen zeigt eine andere Lehrkraft kein Stress-Erleben bei dieser Herausforderung. Ebenso verhält es sich bei der Qualität der Stress-Faktoren. (Burisch, 2010) Ein Lehrer braucht klare Strukturen und Abläufe und erlebt ein Durchbrechen dieser als Stress. Ein anderer Lehrer braucht den Austausch in der Pause, erträgt aber die laute Geräuschkulisse im Pausenhof nicht. Außerdem spielen Persönlichkeitsmerkmale (Kapitel 2. 1 Begriffsklärungen) der einzelnen Person eine entscheidende Rolle, wie sich Stress-Erleben und Erschöpfung zeigt. Beispiele für Persönlichkeitsmerkmale sind Leistungs- und Sicherheitsorientierung, Bedürfnisse nach Klarheit, Rigidität, Ängstlichkeit, Introversion und Extraversion. (Burisch, 2010) Die Auswirkungen auf den Körper sind gleichermaßen individuell von der einzelnen Person abhängig. Häufig sind Herz-Kreislauf-System, Lunge, Verdauung, Haut und die Sinnesorgane betroffen. Behandelbare und klar definierte psychische Krankheitsbilder sind im Zusammenhang mit Burnout Depressionen und Angststörungen. (Hagemann, 2003) Um die Stress-Faktoren einzudämmen und ein Burnout zu vermeiden, ist es wichtig die persönlichen Ressourcen zu stärken.

3. 4 Stärkung der Ressourcen

3. 4. 1 Persönliches Fundament

Grundsätzlich spiegeln die erhobenen Daten bezüglich der Lehrergesundheit und dem Burnout-Risiko von Lehrkräften die Dringlichkeit wider, dass vermehrt auf die Bedürfnisse von Lehrern und erhöhten Anforderungen dieses Berufsprofils reagiert werden muss. Die Potsdamer Lehrerstudie von Uwe Scharschmidt zeigt, dass es Veränderungen bedarf, um sowohl in der Ausbildung, als auch im Berufsalltag Lehrkräfte zu fördern, zu stärken und ihnen individuelle Handlungsmöglichkeiten mit auf den Weg zu geben. (Schaarschmidt, 2005) Ein erster Schritt dafür ist das Teilen der sozialen Wirklichkeit durch „Zuhören und *Emotionale Unterstützung*“ (Barth, 1997, S. 30), damit sich die Lehrkraft nicht alleine fühlt. Dazu muss sich der Lehrer zum einen einer Vertrauensperson öffnen, und zum anderen muss ihm hierzu eine solche aktiv zuhörende Person zur Verfügung stehen. In den meisten Fällen ist hier eine

Person aus dem privaten Umfeld, wie Ehepartner oder ein guter Freund geeignet. Die primäre Aufgabe dieser Bezugsperson ist es zuzuhören und für die berufsbezogenen Gefühle und Herausforderungen Verständnis zu zeigen. Die sekundäre Aufgabe, und als vorbeugender Sensor für Burnout von großer Bedeutung, ist die wohlwollende Rückmeldung bei destruktiven Veränderungen im Verhalten oder der Lebensweise. Die Vertrauensperson soll auf Wandlungen wie erhöhte Reizbarkeit, Lustlosigkeit oder Rückzug achten und diese äußern. (Burisch, 2010) Bei spezifischen Herausforderungen ist jedoch konkrete Unterstützung im technischen, organisatorischen, administrativen, didaktischen, pädagogischen, fachlichen Bereich notwendig. Daher geht es in einem zweiten Schritt darum, dass sich die Lehrkraft ein Netzwerk an Ressourcen und helfenden Strategien aufbaut. (Barth, 1997, S. 30) Durch die Rollenkonflikte und die vielen unterschiedlichen Erwartungen und das chronische Gefühl nicht allem und allen gerecht zu werden, fühlen sich viele Lehrkräfte schwach, inkompetent und als Einzelkämpfer. Durch das Mitteilen und Verbinden mit Mitstreitern und Unterstützern spüren sie Anteilnahme und fühlen sich folglich im mit ihren Herausforderungen nicht mehr alleine. (Miller, 2011)

Neben der externen Kontrollinstanz ist die eigene Reflexion über insbesondere negative Gefühlszustände wichtig. Leitfragen dafür können zum Beispiel sein: *„Warum fühle ich mich so komisch? Und was kann ich morgen dafür tun, dass sich das nicht wiederholt?“* (Burisch, 2010, S. 269) Ohne Zweifel klingt das nach viel Arbeit und der stetigen Übung sich mit sich selbst und seinen häufig destruktiven Gefühlen in Bezug auf den beziehungsintensiven Beruf auseinanderzusetzen. Um dieses Training zu unterstützen und Strategien für einen gesunden Berufsalltag zu erlernen, folgt der dritte mögliche Schritt der Supervision. (Burisch, 2010)

3. 4. 2 Supervision

Supervision wird immer häufiger im sozialen oder pädagogischen Kontext zum Thema, ist aber dennoch oft unbekannt. Supervision kann sowohl einzeln als auch in der Gruppe geschehen aber auch im Team, um die teamspezifischen Herausforderungen genauer zu betrachten und gemeinsam anzugehen. (Beyer-Henneberger, 2016) Im Fokus der Supervision steht die Professionalisierung des oder der Supervisanden. Das heißt die berufliche Qualifikation soll Stück für Stück weiter entwickelt und für den Beruf zielgerichtet ausgebaut werden. Dabei rückt die persönliche Identität zunächst einmal in den Hintergrund. Jedoch muss betont werden, dass sich diese durch die Supervision in helfenden Berufen ebenso herausbildet, da die individuell-persönliche und die professionelle Tätigkeit im sozialen Zusammenhang eng miteinander verbunden sind. Außerdem finden hier die vernachlässigten Themen wie Teamfähigkeit und

Psychohygiene Raum. In der Gruppensupervision ist eine kollegiale Beratung zu spezifischen Herausforderungen möglich, um einen Perspektivwechsel zu begünstigen und möglicherweise so Entlastung zu erreichen. (Hagemann, 2003) In Rollenspielen können kritische Unterrichtssituationen geübt werden oder auch Problemlösungsgespräche mit Schülern oder auch Eltern simuliert und auf der Metaebene diskutiert werden. (Schaarschmidt, Kieschke, & Fischer, 2017) Wichtige Voraussetzungen für die Supervision sind die Freiwilligkeit und die Verbindlichkeit über einen vereinbarten Zeitraum daran teilzunehmen. Des Weiteren sollten die Treffen eine Regelmäßigkeit besitzen, um den Prozess der Entwicklung, des kollegialen Austauschs und der Begleitung in Gang zu halten. Für zuletzt genannten ist der Supervisor verantwortlich. Außerdem muss dieser unabhängig von der Institution sein, um die Gesprächsbereitschaft und Offenheit der Teilnehmenden zu fördern und den freien berufsbezogenen Austausch zu ermöglichen. (Hagemann, 2003)

3. 4. 3 Individuelle Strategien

Die zuvor nur zweitrangig erwähnte Persönlichkeitsentwicklung ist nicht zu vernachlässigen. Es bedeutet jedoch für jede Lehrkraft, dass sie sich mit sich selbst in den unterschiedlichsten Bereichen auseinandersetzen sollte, um eine gesunde Arbeitsweise für sich zu finden. Die vage Formulierung geht daraus hervor, dass Lehrkräfte unterschiedlich in ihren Persönlichkeitsmerkmalen sind und mit diesen wiederum auf verschiedene Situationen stoßen. Wie bei den Stressfaktoren erläutert reagieren Menschen unterschiedlich auf bestimmte Stress-Situationen. Daher ist es als Lehrkraft wichtig sich selbst gut zu kennen und immer wieder zu reflektieren, um den Berufsalltag gesund zu gestalten. (Schaarschmidt, 2005) Hilfreiche stressreduzierende Strategien können zum Beispiel Atemtechniken, Autogenes Training oder Progressive Muskelkontraktion sein. Sie erfordern kontinuierliches Training, um sie in den Alltag zu integrieren (Schaarschmidt, Kieschke, & Fischer, 2017). Individuell sind ebenso die Biographie und das Beziehungsverhalten in der Vergangenheit. Diese beiden individuellen Voraussetzungen werden in ähnlichen Situationen das Handeln und Reagieren im Schulkontext beeinflussen und unbearbeitet eine zusätzliche Belastungen sein bzw. wiederkehrend zum Vorschein kommen.

Ebenfalls entscheidend für den gesunden Umgang mit dem Lehrerberuf ist das Motiv dafür. Dabei ist die Aufrichtigkeit zu sich selbst von großer Bedeutung, denn Authentizität spiegelt sich im Berufsalltag wider. Das Kaschieren der eigentlichen Motive kann zu einem Kraftakt werden und die Arbeitszufriedenheit senken. Die Ehrlichkeit zu sich selbst und die Vertrautheit mit der eigenen Persönlichkeit schaffen Ressourcen für die Arbeit. (Sinha, 2010) Die Persönlichkeit eines Menschen besteht aus mehreren Persönlichkeitsmerkmalen. Das Bewusstsein über die eigenen

Persönlichkeitsmerkmale wie Extroversion, Offenheit für Erfahrungen, Neurotizismus, Gewissenhaftigkeit helfen sich selbst im Bezug auf den Beruf einschätzen zu können. (Schaarschmidt, Kieschke, & Fischer, 2017) Das Reflektieren über das eigene Handeln und die Optimierung von lebensfördernden und auch gesundheitsfördernden Strategien trägt präventiv zur Professionalität bei (Hillert, 2007).

3. 5 Zusammenfassung

Lehrkräfte sind durch ihre vielschichtigen und widersprüchlichen Anforderungen prädestiniert für das Burn-Out-Syndrom. Durch immer wieder auftretende Stressfaktoren können sie zum Teil den Erwartungen nicht mehr gerecht werden und fallen in einen Erschöpfungszustand. Daher ist es wichtig, Strategien für die Stärkung der Ressourcen von der jeweiligen Lehrkraft aufzuzeigen und zu etablieren. Dabei muss immer die Persönlichkeit der jeweiligen Lehrkraft in den Blick genommen werden und spezifisch für sie nach Lösungsansätzen geforscht werden. Ein für diese Arbeit ins Zentrum gerückte Persönlichkeitsmerkmal ist die Hochsensibilität. Welche Herausforderungen und Chancen Lehrkräfte mit diesem Wesenszug haben, möchte ich in nachfolgendem Kapitel aufzeigen.

4 Herausforderungen und Chancen

Elaine Aron stellt in ihren Seminaren fest, dass die Berufswahl das ernsthafteste und mit Nachdruck bedachte Thema von Hochsensiblen ist. Da die Arbeit den Lebensunterhalt sichert und einen großen Teil des Alltags einnimmt, sind HSM dort am häufigsten und intensivsten Reizen ausgesetzt. (Aron E. N., 2018b) Für den Lehrerberuf ist die Quantität an Stimulierung sehr hoch. Außerdem vermuten viele Hochsensible, dass ihr Persönlichkeitsmerkmal auf Unverständnis stoßen wird und die gewünschte Wertschätzung ausbleibt (Aron E. N., 2018b).

Die beiden Themengebiete dieser Arbeit „Hochsensibilität“ und „Lehrergesundheit“ sind sehr individuell von der einzelnen Persönlichkeit abhängig. Daher lassen sich keine allgemeingültigen Leitsätze formulieren. Hochsensible Lehrer ins Zentrum zu rücken und ihnen eine Stimme zu verleihen birgt möglicherweise ein weiter reichendes Potential als vermutet werden könnte.

4. 1 Herausforderungen

4. 1. 1 Überreizung durch sensorische Stimulation

Hochsensible Lehrkräfte sind während eines Schulalltags einer Fülle an Reizen auf unterschiedlichen Kanälen ausgesetzt. Durch die „strukturellen und baulichen Rahmenbedingungen“ (Beyer-Henneberger, 2016, S. 12) sind hochsensible Lehrkräfte einem chronischen Lärmpegel ausgesetzt. Dieser ist durch didaktische Maßnahmen im Unterricht zu einem gewissen Maße einzudämmen, wird aber immer wieder ein zu bearbeitendes Thema sein, denn im Pausenhof und in ungünstig gebauten Pausenhallen sind hochsensible Lehrkräfte den akustischen Reizen meist noch intensiver und über den langen Zeitraum eines Schultages ausgesetzt. Ähnlich verhält es sich mit visuellen Reizen, da sich viele unterschiedliche Menschen im Schulkontext bewegen und auf engem Raum zusammen sind. Auch Gerüche sind in Schulgebäuden oder durch Unterrichtsmaterialien, wie zum Beispiel Kleber oder stark riechende Pausenbrote, anzutreffen und müssen von Hochsensiblen verarbeitet werden.

Der strukturierte und vorgegebene Rahmen in der Schule lässt wenig Spielraum für erforderlichen Rückzug von Hochsensiblen zur ausreichenden Verarbeitung der Sinneseindrücke. Zusätzlicher Stress kann durch das Missachten von körperlichen Bedürfnissen aus Zeitmangel, wie Hunger und Harndrang, entstehen. Dies kann bei Hochsensiblen ebenfalls zu einer Überreizung führen.

4. 1. 2 Überreizung durch emotionale Stimulation

Der Lehreralltag besteht zum größten Teil aus der Arbeit mit Menschen. Dabei sind Lehrkräfte andauernd gefordert. Sie hören zu, kommunizieren, beraten, erklären, unterstützen, reagieren. Daher sind sie hier ununterbrochen sozialen Reizen, in Form von Emotionen und Stimmungen, ausgesetzt. Um diese ihrem Persönlichkeitsmerkmal entsprechend ausgiebig zu verarbeiten, benötigen sie Zeit und Ruhe, um das Wahrgenommene zu durchdenken und einzuordnen. (Sand, 2016) Im schnelllebigen Schulgeschehen sind ein verzögertes Reagieren und ein Rückzug bei Überstimulation wegen nicht möglich. Eine überstimulierte Lehrkraft kann sich nicht aus dem Unterricht entfernen, um die Reize ausreichend zu verarbeiten, da sie die Aufsichtspflicht für die Schüler hat (Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst über die Dienstordnung für Lehrkräfte an staatlichen Schulen in Bayern (Lehrerdienstordnung – LDO), 2017). Die von Hochsensiblen häufig benötigte ausgiebige Verarbeitung von diesen Informationen ist nicht möglich, da eine schnelle und flexible Reaktion im Schulalltag gefordert wird (Schaarschmidt, Kieschke, & Fischer, 2017).

4. 1. 3 Überstimulation durch Rollenkonflikte

Wie zuvor (siehe 3. 2. 1 Schulisches Umfeld) schon dargelegt befinden sich Lehrkräfte in mehrfacher Hinsicht in Rollenkonflikten. Lehrkräfte werden mit den Erwartungen von unterschiedlichen Gruppen konfrontiert (Barth, 1997). Durch die intensive Verarbeitung von Hochsensiblen werden diese unterschiedlichen Interessensgruppen detailliert wahrgenommen und gründlich bedacht. Dabei werden die Konsequenzen für alle Beteiligten analysiert (Aron E. N., 2014). Durch bestehende Interessenskonflikte der am Schulleben beteiligten Gruppen, spüren Hochsensible diese Konflikte früher und möglicherweise auch intensiver. Durch das emotionale Erleben dieser Spannungen werden Hochsensible gereizt. Kann dieser Konflikt von ihnen nicht angegangen werden, geraten sie in Stress. Dieser Stress kann wiederum nur durch eine ausgiebige Erholungsphase kompensiert werden und birgt die Gefahr ins Burnout zu rutschen. Da diese Rollenkonflikte bestehen bleiben, werden Hochsensible mit dieser Herausforderung immer wieder konfrontiert.

4. 1. 4 Ausbleiben der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns

Für Hochsensible ist es wichtig, einer sinnvollen Tätigkeit nachzugehen, die für sie eine Bedeutung hat und einen Nutzen für andere Menschen (Sohst, 2017). Die Lehrertätigkeit vermittelt einer nachfolgenden Generation Werte, Kompetenzen und Wissen. Aber auch die Gesellschaft profitiert von einer nachhaltigen Bildung und Vermittlung von Werten und Orientierung. Diese Sinnhaftigkeit der Lehrertätigkeit wird von Hochsensiblen immer wieder hinterfragt und anschließend nachjustiert (Sohst, 2017). Dem gegenüber stehen die starren Strukturen des Bildungssystems und wenig Möglichkeiten den Unterricht und den Schulalltag den Vorstellungen und Bedürfnissen einer einzelnen Person anzupassen. Im Schulsystem ist eine große Anzahl an Menschen unterwegs, welche unterschiedliche Erwartungen mitbringen. Eine flexible und individuelle Anpassung an innovative Ideen, ist, wenn überhaupt, nur im kleinen Rahmen realisierbar. Außerdem geht die Sinnhaftigkeit am Lehrerberuf möglicherweise verloren, weil die Anerkennung und Wertschätzung für diese Leistung fehlen. (Beyer-Henneberger, 2016) Eine Folge wäre ein erhöhtes Engagement der hochsensiblen Lehrkraft, mit zusätzlichen Reizen und dem Potential zu chronischem Stress-Empfinden, welches in ein Burnout führen kann.

4. 2 Chancen

Das feinfühliges Registrieren von Stimmungen und Gefühlen von einer Klasse oder einzelnen Schülern sind gute Eigenschaften, um eine Gruppe von jungen Menschen wohlwollend anzuleiten. Dies soll im Folgenden näher dargelegt werden.

4. 2. 1 Stärkenorientierte Berufswahl

Die jüngsten Entwicklungen der Gesellschaft zeigen, dass es sich lohnt, den Beruf nach den eigenen Stärken auszusuchen. Die Vorstellung sich einen Beruf zu wählen, der Freude bereitet, klingt märchenhaft, ist allerdings für Hochsensible ein guter Leitfaden. Für die Überlegungen sind ein freies Fantasieren von Stärken in allen Bereichen wie Schule, Freizeit, Freudebringern oder Talenten, die Freunde an einem schätzen, hilfreich, um sich einen Überblick zu verschaffen, welche Fähigkeiten der hochsensible Mensch besitzt und mit welchen er gerne arbeitet. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Zielsetzung. Welche Lebensbereiche sind der einzelnen Person besonders wichtig und welche Ziele sind erstrebenswert?² (Sohst, 2017) Grundsätzlich sind diese Fragen für jeden Menschen bei der Berufswahl relevant. Für die Wahl des Lehrerberufs bedeutet dies, dass sich die hochsensible Person intensiv mit den Anforderungen und Möglichkeiten dieser Tätigkeit vertraut macht. (Sohst, 2017) Eine gute Option für Hochsensible ist ein Praktikum, um grundlegend einen ersten Eindruck zu erhalten und Erfahrungen auch in Hinblick auf die Hochsensibilität zu sammeln (Aron E. N., 2018b). Gelangt ein Hochsensibler Mensch nach gründlichen Überlegungen zu dem Entschluss, Lehrer werden zu wollen, ist dies trotz Bedenken der Überstimulation durch den hohen Anteil an psychosozialen Reizen möglich. Die Überzeugung und die Sinnhaftigkeit in der beruflichen Tätigkeit als Lehrer sind für Hochsensible entscheidend. Daher werden die individuellen Stärken, Fähigkeiten und Möglichkeiten zu dieser Wahl beigetragen haben. (Sohst, 2017)

4. 2. 2 Pflege des Persönlichkeitsmerkmals

Die Umsetzung der Berufswahl setzt voraus, dass sich die HSP zunächst über ihr Persönlichkeitsmerkmal und die damit verbundenen Stärken bewusst ist. Der Fragebogen³ von Elaine Aron kann eine Tendenz zur Hochsensibilität aufzeigen. (Aron E. N., 2018b). Durch die Beobachtung der eigenen Persönlichkeit können die Kanäle für geringe Reiztoleranz ermittelt werden. Für den Beruf bedeutet das, sich über die Fähigkeiten und Stärken bewusst zu sein und die passenden Rahmenbedingungen zu suchen (Sohst, 2017). Der Lehrerberuf bietet durch die Fächervielfalt die Chance, die eigenen fachlichen Interessen konkret mit einzubeziehen. Des Weiteren sind Hochsensible dazu angehalten, ihre persönlichen Neigungen zu pflegen. Die Möglichkeiten sind hierbei von der einzelnen Person abhängig und in jeden Bereich denkbar. Wie zuvor (Kapitel 2. 2. 6 Psychosoziale Eigenschaften) erwähnt, sind Hochsensible sehr kreativ und werden von Kunst oder Naturerlebnissen zum Teil tief bewegt. Für die Verarbeitung der vielen Reize ist ein Spaziergang oder der Besuch in

² Die Liste mit konkreten Fragen zur Stärkenorientierung und Zielsetzung für die Berufswahl befindet sich im Anhang.

³ Ein Beispiel für einen Selbsttest befindet sich in Kapitel 2. 2. 2 Selbsttest.

einer Kunstausstellung oder die eigene künstlerische Betätigung eine ansprechende Möglichkeit. Das Aufschreiben von intensiven Ereignissen, in Form von Tagebucheinträgen oder auch Gedichten, kann ebenso eine hilfreiche Strategie zur Verarbeitung der vielen Eindrücke sein. Aber auch Bewegung oder gezielte Entspannungsübungen können für die erforderliche Erholung sorgen. Einige Hochsensible tanken neue Energie bei einem Treffen mit einer vertrauten Person und pflegen dieser Beziehung. Im Umkehrschluss können auch gezielte Reize wie ein guter Duft, ein besonders schmackhaftes Gericht oder als schön empfundene Musik einen Ausgleich zur Überstimulation schaffen. Die Möglichkeiten sind hier erweiterbar. Wichtig ist hier die Hochsensibilität ernst zu nehmen und ihr den Raum zu geben die sie braucht, um zum einen gut zu leben und zum anderen den Beruf erfolgreich ausüben zu können. (Sand, 2016) Diese Selbstreflexion bietet die Chance, die eigenen Stärken zu erkennen und weiter auszubauen.

4. 2. 3 Permanenter Entwicklungsprozess

Durch die verstärkte Reflexion hinterfragen sich Hochsensible immer wieder. Dies ist auf der Seite für die Selbstoptimierung hilfreich, kann aber auf der anderen Seite auch durch den permanenten Drang, etwas wohlüberlegt verändern zu wollen belasten. Bezüglich der Hochsensibilität bedeutet dies, dass HSM sich gerne weiterbilden und neue Erfahrungen sammeln (Aron E. N., 2018b). Lehrkräfte sind in ihrer gesamten beruflichen Laufbahn dazu aufgefordert, sich selbstständig in unterschiedlichen Bereichen fortzubilden (Dubs, 2009, S. 20). In Verbindung mit Lehrertätigkeit bedeutet dies, dass hochsensible Lehrkräfte eher bereit sind an Fortbildungen teilzunehmen als nicht sensible Lehrer. Zudem trägt diese Entwicklungsbereitschaft zu einem besseren Verständnis für die Schüler bei. Diese befinden sich im schulischen Kontext in mehrfacher Hinsicht in Entwicklungsprozessen. Besonders Schüler mit Lerndefiziten oder Einschränkungen und den damit verbundenen Gefühlen können von hochsensiblen Lehrkräften wahrgenommen werden. Im Idealfall bietet dieses Verständnis die Chance, diese Schüler gezielter und individuell auch auf emotionaler Ebene zu fördern.

4. 2. 4 Richtungsweisende Impulsgeber

Patrice Wyrsh hat sich in seiner Masterarbeit mit der Frage auseinander gesetzt, *„inwieweit Hochsensibilität als Quelle eines langfristigen Wettbewerbsvorteils fungieren kann.“* Seine Ergebnisse zeigen, dass Hochsensibilität sowohl im kognitiven als auch im personalen und interpersonalen Bereich für Unternehmen liegen. Kosten entstehen hingegen vor allem durch die geringere Widerstandsfähigkeit der HSM. Der Vergleich der Schule mit einem Unternehmen mag weithergeholt sein. Dennoch ist die Schule als Teil des Bildungssystems dazu angehalten, qualitativ gute Schülerleistungen

vorzuweisen. Der Wettbewerbsgedanke in der Bildung wird immer wieder von Studien wie PISA oder TIMSS aufgezeigt und eine positive Veränderung gewünscht (Schaarschmidt, 2005). Für die Nutzung der Fähigkeiten von Hochsensiblen setzt Wyrsh voraus, dass die Unternehmen offen für diese Veränderungen sind und den Spielraum dafür haben. Letztendlich haben diese Veränderungen auch positive Auswirkungen auf die anderen nicht hochsensiblen Mitarbeiter. (Sohst, 2017) Diesem konstruktiven Ansatz stehen die starren Strukturen im Schulalltag, wie der festgelegte zeitliche Rahmen, der vorgegebene Ort und die engen räumlichen Gegebenheiten gegenüber (Beyer-Henneberger, 2016). Sie erschweren die Umsetzung von individuellpassenden Maßnahmen für Hochsensible. Aber auch für spezifische Schüler sind diese Gegebenheiten von Nachteil. Da HSM in der Lage sind, Wahrgenommenes nicht nur aus ihrer Perspektive, sondern auch aus der der Schüler zu betrachten, können sie die Bedürfnisse von einzelnen Schülern erkennen und unter der Voraussetzung, dass die räumlichen und strukturellen Ressourcen dies erlauben, auch umsetzen (Aron E. N., 2014). Der Vorteil für die Schüler ist ein Grund, die Fähigkeit von hochsensiblen Menschen zu nutzen und die Veränderungsvorschläge von ihnen ernst zu nehmen und in den schulischen Möglichkeiten in Gang zu setzen.

4. 2. 5 Unterrichtsatmosphäre

Im Rahmen einer weiteren Masterarbeit von Daniel Panetta wurde Hochsensibilität und Leadership untersucht. Folgende Tendenzen konnte er erfassen: Hochsensible üben vermehrt einen Beruf mit beratender oder lehrender Tätigkeit aus. (Panetta, 2017) Dies spricht dafür, dass Hochsensible den Lehrerberuf ergreifen. Daher setze ich für die weiteren Überlegungen fest, dass der Lehrerberuf eine Führungsposition beinhaltet, da eine Gruppe von Schülern angeleitet wird. Außerdem muss die Arbeit mit ihren persönlichen Werten vereinbar sein (Panetta, 2017). Hochsensible müssen zum einen die Wahl des Berufs mit ihren Werten vereinbaren können und zum anderen mit einer Grundüberzeugung sich in diesem Fall für den Lehrerberuf entscheiden. (Sohst, 2017) Des Weiteren ist Hochsensiblen Führungskräften ein ehrlicher und offener Umgang mit den Mitarbeitenden wichtig. Ein wohlwollender Umgang und die Begegnung auf Augenhöhe sind für hochsensible Führungskräfte grundlegende Voraussetzungen, um die Teamfähigkeit zu stärken. Dabei sehen sich Hochsensible nicht als Leitung, sondern viel mehr als Begleiter. (Panetta, 2017). Auch hier wird die Beziehungsebene zwischen Lehrkraft und Schülern begünstigt und erfüllt die Begleiter-Rolle der Lehrkraft in besonderem Maße. Allerdings dürfen dabei die Verantwortung für die Vermittlung von Bildungsinhalten und deren Überprüfung durch Leistungsnachweise nicht in Vergessenheit geraten (Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst über die Dienstordnung für Lehrkräfte an

staatlichen Schulen in Bayern (Lehrerdiensordnung – LDO), 2017). Dies kann zu einem Rollenkonflikt zwischen einfühlsamen Begleiter und Prüfer führen. Die feine Wahrnehmung der hochsensiblen Lehrkraft mit einer grundlegenden Überzeugung für diesen Beruf sollte daher in der Lage sein, ein teamfähiges und unterrichtsnahes Klassenklima zu schaffen. Diese Arbeitsatmosphäre kreieren, laut den Ergebnissen von Panettas Untersuchungen, hochsensible Führungskräfte durch ihre vorgelebte Empathie und Sozialkompetenz, da für sie die Beziehungsebene die Arbeitsgrundlage bildet (Panetta, 2017). Der wohlwollende und humorvolle Umgang mit den Schülern, die hier den Mitarbeitern bei Panetta gleichgesetzt werden, fördert die intrinsische Motivation, so dass die Schüler gerne in den Unterricht gehen. Auf den erweiterten Schulkosmos bezogen, können hochsensible Lehrkräfte auch zu einer angenehmen Atmosphäre im Lehrerkollegium beitragen.

4. 3 Zusammenfassung

Hochsensible Lehrkräfte sind bei ihrer Tätigkeit einer hohen Reizdichte ausgesetzt. Die Stimulation findet auf der sensorischen und emotionalen Ebene statt und fordert die Lehrkräfte hier heraus. Aber auch die Spannungen durch die Rollenkonflikte von verschiedenen Erwartungsträgern wie Schülern und Kollegen können eine Überreizung hervorrufen. Des Weiteren gelangen Hochsensible im Lehrerberuf an ihre Grenzen, wenn sie keinen Sinn mehr darin sehen, da die Anerkennung ausbleibt oder Handlungsmöglichkeiten aufgrund struktureller Gegebenheiten eingeschränkt sind.

Dem gegenüber steht das Potential von hochsensiblen Lehrkräften. Ein spezifisches und ausgeprägtes Persönlichkeitsmerkmal erfordert eine erhöhte Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten. Dies bietet die Chance, die eigenen beruflichen Vorstellungen auf die Persönlichkeit auszurichten. Außerdem bietet die durch die Hochsensibilität bedingte stetige Selbstreflexion die Möglichkeit, präventiv an einer gesunden Lebensweise im privaten und beruflichen Bereich zu arbeiten. Die Feinfühligkeit der Hochsensiblen trägt dazu bei, dass Details wahrgenommen werden und neue Impulse umgesetzt werden können. Dies dient nicht nur einer guten Arbeitsatmosphäre für die Hochsensiblen, sondern auch einem freundlichen Umgang im Unterricht.

5 Fazit

Ein Zitat von Wilhelm von Humboldt bildet für mich ein ermutigendes und zusammenfassendes Fazit:

„Nie ist das menschliche Gemüt heiterer gestimmt, als wenn es seine richtige Arbeit gefunden hat.“ (Schaarschmidt & Kieschke, 2007, S. 157)

Die erschreckende Ausschließlichkeit des am Anfang des Zitates stehenden Wortes „Nie“ zeigt die Dringlichkeit auf, dass es sich lohnt einer Arbeit nachzugehen, die einem Freude bereitet. Im zweiten Teil des Zitates steht das ebenso aussagekräftige Wort „richtige“, welches sich auf die Arbeit bezieht. Es setzt voraus, dass es auch falsche Arbeit geben muss, welche im Rückschluss keine Heiterkeit hervorruft.

Die Aussage von Wilhelm Humboldt fasst sehr gut zusammen, dass es sich lohnt eine Arbeit zu finden, die man mit Freude verrichtet. Für diese Erkenntnis war die intensive Auseinandersetzung mit dem Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität notwendig. Der Wesenszug öffnet den Raum über die eigene Wahrnehmung, Verarbeitung von Ereignissen und individuelle Handlungsweisen nachzudenken. Möglicherweise fühlt man sich an der einen oder anderen Stelle ertappt und beendet den Gedankengang über das eigene Temperamentsmerkmal durch Ignoranz. Viel mutiger und gewinnbringender ist jedoch die Auseinandersetzung mit den Potentialen der individuellen Hochsensibilität. Sie bietet die Chance, die eigenen Stärken zu erkennen und fokussiert auszubauen. Umso besser man die eigene Persönlichkeit kennt, umso besser kann sie gepflegt werden. Diese Selbstfürsorge ist insbesondere im Lehrerberuf von großer Bedeutung. Der Lehrerberuf bringt grundlegend hohe Anforderungen in den unterschiedlichsten Bereichen mit sich. Diese sind sogar bei hohem Engagement so belastend, dass sie Stress begünstigen und schlussendlich ins Burnout führen können. Über die Hälfte der Lehrkräfte sind burnoutgefährdet. Die vertiefte Beschäftigung mit den individuellen Belastungen im Lehrerberuf schafft das Bewusstsein für die persönlichen Ressourcen. Dazu ist die Bereitschaft der stetigen Reflexion und Bearbeitung mit den individuellen Herausforderungen notwendig, um präventiv die Gesundheit und Zufriedenheit von Lehrkräften zu fördern. Für hochsensible Personen ist die Wahl des Lehrerberufs gut zu bedenken, um die Sinnhaftigkeit der Arbeit zu gewährleisten. Passt der Lehrerberuf zur hochsensiblen Person, so wird sie diesen, wie Humboldt schreibt, „heiter gestimmt“ ausüben können. Ich möchte an dieser Stelle noch einen Schritt weiter gehen, und die These aufstellen, dass das Zitat auch auf Menschen mit anderen ausgeprägten Temperamentsmerkmalen zutrifft. Daher lohnt es sich für jeden, sich mit seinen Neigungen und Begabungen auseinanderzusetzen und diese mit den eigenen Zielen zusammen zu bringen, um die Zufriedenheit und

Gesundheit zu fördern. Außerdem gilt dies auch im Bezug auf andere Berufe. Die Rahmenbedingungen und Inhalte sollten zu den eigenen Überzeugungen passen.

Literaturverzeichnis

Aron, E. N. (2014). *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. (C. Broermann, Übers.) Paderborn: Jungfermann.

Aron, E. N. (2018b). *Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen*. (12. Ausg.). (C. Preuß, Übers.) München: mvg.

Aron, E. N. (April 2012). Von Natur aus dünnhäutig. *Psychologie Heute*, S. 36-39.

Barth, A.-R. (1997). *Burnout bei Lehrern* (2. unveränderte Ausg.). Göttingen: Hogrefe.

Bauer, K.-O. (2009). Pädagogische Selbstwirksamkeit und Burnoutprävention bei Lehrpersonen. In U. W. Kliebisch, & R. Meloefski, *Lehrer Gesundheit. Anregungen für die Praxis* (S. 59-72). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst über die Dienstordnung für Lehrkräfte an staatlichen Schulen in Bayern (Lehrerdienstordnung – LDO). (1. April 2017). Abgerufen am 27. Mai 2019 von <http://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayVwV288393-5?hl=true>

Beyer-Henneberger, U. (2016). *Supervision und Burnout-Prophylaxe in pastoralen und schulischen Berufsfeldern*. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Bibliographisches Institut GmbH. (2018). *hochsensibel*. Abgerufen am 22. 2 2019 von <https://www.duden.de/rechtschreibung/hochsensibel>

Blach, C. (2014). Hochsensibilität – ein empirischer Zugang zum Konstrukt der hochsensiblen Persönlichkeit. In *Psychologische Medizi*, 25 (3), S. 4-16.

Bollen, K. (2002). Konstrukt. In F. Petermann, G. Gründer, M. A. Wirtz, & J. Strohmmer (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie und Psychopharmakotherapie* (S. 477 - 478). Bern: Hogrefe.

Brockhaus Enzyklopädie Online. (2019). *Depression (Medizin und Psychologie)*. Abgerufen am 2019. Mai 23 von <https://brockhaus-de.evhn.idm.oclc.org/ecs/permalink/065DE20851DEB051ED05F7979DD36791.pdf>

Brockhaus Enzyklopädie Online. (2019a). *Introversion*. Abgerufen am 20. Mai 2019 von <https://brockhaus-de.evhn.idm.oclc.org/ecs/permalink/AA048AB926F0A7DF7EE1D7A71FBE4330.pdf>

Brockhaus Enzyklopädie Online. (2019b). *Konstrukt*. Abgerufen am 26. März 2019 von <https://brockhaus.de/ecs/permalink/579DA984C4662365B7B79EA0BDB85D7C.pdf>

Brockhaus Enzyklopädie Online. (2019d). *Persönlichkeitsforschung*. Abgerufen am 24. Mai 2019 von <https://brockhaus-de.evhn.idm.oclc.org/ecs/permalink/3D2A2C3D32E9412830C23B0DAA3B25DF.pdf>

Brockhaus Enzyklopädie Online. (2019e). *Temperament*. (Brockhaus, Herausgeber) Abgerufen am 26. März 2019 von <https://brockhaus.de/ecs/permalink/94AA05A5D56E39BD62C8302E04F88185.pdf>

Brockhaus Enzyklopädie Online. (2019f). *Trait (Psychologie)*. Abgerufen am 26. Mai 2019 von <https://brockhaus-de.evhn.idm.oclc.org/ecs/permalink/E7EF775C33873AF4A6D8E697B83835BC.pdf>

Brockhaus Jugendlexikon Online. (2019c). *Neurose*. Abgerufen am 24. Mai 2019 von <https://brockhaus-de.evhn.idm.oclc.org/ecs/permalink/C4665215FBEC7EC68C2D8130F7C2C1FB.pdf>

Burisch, M. (2010). *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung* (4. aktualisierte Ausg.). Berlin Heidelberg: Springer.

Campbell, N. A., Reece, J. B., & Markl, J. (2006). *Biologie* (6. aktualisierte Ausg.). München: Pearson Studium.

Dubs, R. (2009). *Lehrerverhalten. Ein Beitrag zur Interaktion von Lehrenden und Lernenden im Unterricht*. Stuttgart: Franz Steiner.

Hagemann, W. (2003). *Burn-Out bei Lehrern. Ursachen Hilfen Therapien*. München: C. H. Beck.

Hensel, U. (2013). *Mit viel Feingefühl. Hochsensibilität verstehen und wertschätzen*. Paderborn: Junfermann.

Hillert, A. (2007). *Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer*. München: Kösel.

Hossiep, R. (2016). Persönlichkeitsmerkmal. In F. Petermann, G. Gründer, M. A. Wirtz, & J. Strohmmer (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie und Psychopharmakotherapie* (S. 616). Bern: Hogrefe.

Krämer, B., & Kawohl, W. (2018). Stress und psychische Erkrankungen. In W. Kawohl, & W. Rössler, *Arbeit und Psyche. Grundlagen, Therapie, Rehabilitation, Prävention. Ein Handbuch* (S. 162-173). Stuttgart: W. Kohlhammer.

Miller, R. (2011). *Als Lehrer souverän sein. Von Hilflosigkeit zur Autonomie*. Weinheim und Basel: Beltz.

Panetta, D. (2017). *Hochsensibilität und Leadership. Subjektive Führungstheorien hochsensibler Führungskräfte*. Wiesbaden: Springer.

Roemer, C. (2017). *Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?*. Berlin: Springer.

Sand, I. (2016). *Die Kraft des Fühlens. Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten*. München.: C.H.Beck.

Schaarschmidt, U. (Hrsg.). (2005). *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf - Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes* (2. Auflage Ausg.). Weinheim und Basel: Beltz.

Schaarschmidt, U., Kieschke, U., & Fischer, A. W. (2017). *Lehrereignung*. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Schaarschmidt, U., & Kieschke, U. (2007). Einführung und Überblick. In U. Schaarschmidt, & U. Kieschke, *Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer* (S. 17-43). Weinheim und Basel: Beltz.

Schröder, M. (2006). *Burnout unvermeidlich? Ein Kompendium zur Lehrerbelastrungsforschung unter Berücksichtigung des Persönlichkeitsaspekts und eine empirische Untersuchung zur Passungsproblematik im Lehrerberuf*. Potsdam: Universitätsverlag.

Sinha, C. (2010). *Wie finde ich mich als Lehrer? Rolle und Wirkung im Schulalltag gestalten*. Weinheim und Basel: Beltz.

Sohst, K. (2017). *Hochsensibilität im Beruf*. Offenbach: GABAL.

Anhang

Fragen zu positiven und stärkenorientierten Berufswahl:

- *„Was macht mir Freude? Was mache ich gerne?*
- *Worin möchte ich kompetent sein?*
- *In welcher Arbeitsatmosphäre möchte ich arbeiten?*
- *Mit welchen Menschen möchte ich arbeiten?*
- *Womit kann und möchte ich mein Geld verdienen?*
- *Was sind meine Interessen?*
- *Was kann ich gut? Was fällt mir leicht?*
- *Was schätzen meine Freunde an mir?“ (Sohst, 2017, S. 53)*

Fragen im Blick auf die Zukunft:

- *„Welche Ziele habe ich?*
- *Was möchte ich auf dieser Welt verändern?*
- *Welche Aufgaben sind für mich sinnerfüllt?*
- *Welche Themen begeistern und aktivieren mich so sehr, dass ich richtig Lust habe, mich auf den Prozess meiner beruflichen Laufbahn einzulassen?*
- *Wovor fürchte ich mich?*
- *Was wünsche ich mir?*
- *Wie viel Geld möchte ich verdienen?*
- *Wie viel Zeit am Tag möchte ich arbeiten?*
- *Wie viel Zeit brauche ich für mich?*
- *Auf was in meinem Alltag kann ich verzichten?*
- *Worauf möchte ich auf keinen Fall verzichten?“ (Sohst, 2017, S. 53)*

Erklärung

1. Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und noch nicht anderweitig für Prüfungszwecke vorgelegt habe.
2. Ich versichere, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und die Standards guten wissenschaftlichen Arbeitens eingehalten zu haben.
3. Die gesetzlichen Vorschriften zum Datenschutz und zum Schutz der Urheberrechte wurden von mir beachtet.
4. Ich bin damit einverstanden, dass meine Abschlussarbeit in der Bibliothek der Evangelischen Hochschule aufgenommen wird.
5. Ich bin damit einverstanden, dass meine Abschlussarbeit in digitaler Form öffentlich zugänglich gemacht wird.

Ort, Datum

Unterschrift