

University
of Applied
Sciences



Bachelorthesis:

LEHRKRÄFTE IN ACHTSAMKEIT

*Umgang mit Stressoren
im inklusiven Schulsystem*

Vorgelegt von

Bettina Schäfer

LEHRKRÄFTE IN ACHTSAMKEIT

*Umgang mit Stressoren im
inkluisiven Schulsystem*

Studieneinheit 9.2: Bachelorthesis

Bettina Schäfer	404906
Fokusgruppe:	ESP4DDB1
Studiengang:	Sozialpädagogik Teilzeit
Fachdozent:	Lutz Siemer
Prüfungscode:	37489

Fachbereich Sozialwesen / AMM Saxion

University of Applied Science

Münster, 30.05.2019

ABSTRACT

Seit Inkrafttreten des Schulrechtsänderungsgesetzes werden auf Makro-, Meso- und Mikroebene die veränderten Rahmenbedingungen im Kontext Schule kontrovers diskutiert. Der Begriff `schulische Inklusion` ist zum Reizthema geworden verbunden mit der Frage, in welcher Form Qualität innerhalb Bildungsprozessen noch gelingen kann. Die Berufsgruppe der Lehrer ist in diesem Zusammenhang in den Blickpunkt des öffentlichen und wissenschaftlichen Interesses gerückt.

Die vorliegende Bachelorthesis greift diese auch für Sozialpädagogen gesellschaftspolitische relevante Veränderung mit der Hauptfragestellung auf, inwieweit Lehrkräfte über Achtsamkeit den Stressoren im inklusiven Schulsystem konstruktiv begegnen können.

Kurz- und mittelfristige Ziele sind Erkenntnisgewinne, inwieweit ein Achtsamkeitstraining positive Auswirkungen auf den Umgang mit Stressoren im inklusiven Schulsystem hat und inwieweit daraus resultierend ein Achtsamkeitstraining als Teils eines Konzepts zum Umgang mit Stressoren im inklusiven Schulsystem empfohlen werden kann. Über die vorliegende Studie hinausgehendes langfristiges Ziel ist die Entwicklung eines Konzepts für Lehrkräfte zum konstruktiven Umgang mit Stressoren im inklusiven Schulsystem.

Im Rahmen eines Methoden-Mix eines quantitativ ausgerichteten Fragebogens und qualitativ ausgerichteter Leitfadeninterviews werden vier inklusiv arbeitende Lehrkräfte aus dem Primar- und Sekundarbereich an einer diesbezüglichen Feldstudie teilnehmen.

Die Probanden werden im Rahmen der Feldzeit von vier Wochen anhand der Durchführung eines Achtsamkeitsprogramms testen, wie sich Achtsamkeit auf ihr Erleben schulischer Stressoren auswirkt. Das persönliche Stresserleben wird vor und nach der Studie im Fragebogen abgefragt. Die jeweiligen Angaben dienen als Grundlage für die anschließenden Leitfadeninterviews. In anschließenden Auswertungsprozessen werden anhand Paraphrasierung, Reduktion, Generalisierung und Theoretisierung die Teilfragen und abschließend die Hauptfrage beantwortet. Die Studie kommt zu dem Ergebnis, dass Achtsamkeit zum Umgang mit systemimmanenten Stressoren im Berufsalltag von Lehrkräften unter der Voraussetzung der Anpassung an die schulischen Rahmenbedingungen als zielführende Copingstrategie zu bewerten ist.

Demzufolge kann im Sinne des ersten Forschungsziels festgehalten werden, dass Achtsamkeit positive Auswirkungen insbesondere auf das Erleben von Selbstwirksamkeit im Umgang mit Stressoren im inklusiven Schulsystem zugesprochen werden können.

Unter der Voraussetzung der Berücksichtigung schulimmanenter Rahmenbedingungen kann daraus resultierend ein Achtsamkeitstraining als Teils eines Konzepts zum Umgang mit Stressoren im inklusiven Schulsystem empfohlen werden.

Somit wurden mit Blick auf das langfristige Forschungsziel, der Entwicklung eines Konzepts für Lehrkräfte zum konstruktiven Umgang mit Stressoren im inklusiven Schulsystem, im Rahmen der vorliegenden Studie erste Schritte gegangen.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Theoretischer Rahmen	2
	2.1 Inklusion im Schulsystem	2
	2.1.1 Makroebene: Geschichtlich-rechtlicher Hintergrund	2
	2.1.2 Mesoebene: Relevanz für den Kontext Schule	2
	2.1.3 Mikroebene: Gemeinsamer Unterricht aus Lehrersicht	3
	2.2 Stress	4
	2.2.1 Begriffserläuterung	4
	2.2.2 Stressmodell nach Lazarus	5
	2.2.3 Studien Lehrergesundheit	6
	2.3 Achtsamkeit.....	8
	2.3.1 Begriffserläuterung	8
	2.3.2 Studien Achtsamkeit	8
3	Projektfeld.....	10
	3.1 Vorstellung der Schulen der Probanden.....	10
4	Forschungsrahmen.....	11
	4.1 Ziele der Forschung.....	11
	4.2 Forschungsfragen.....	13
	4.3 Forschungsart und -typ	15
	4.4 Forschungsstrategie und -design.....	15
	4.5 Forschungsmethode	17
	4.6 Population und Stichprobe.....	18
	4.7 Forschungsinstrumente.....	18
	4.7.1 Fragebogen	19
	4.7.2 Leitfaden-Interview	20
	4.7.3 Pretest	22
	4.7.4 Zeitplanung.....	23
5	Auswertungsverfahren der Daten	23
	5.1 Fragebogenanalyse	23
	5.2 Inhaltsanalyse	23
6	Untersuchungsergebnisse	23
	6.1 Quantitative Daten.....	24
	6.2 Qualitative Daten.....	24
	6.2.1 Unterschied Stresserleben vor und nach Achtsamkeit	24
	6.2.2 Einfluss Achtsamkeit auf Selbstwirksamkeit	25

6.2.3	Eignung von Achtsamkeit auf Selbstwirksamkeit als Copinstrategie	26
6.2.4	Möglichkeiten der Integration von Achtsamkeit	27
6.3	Zusammenführung der Ergebnisse.....	28
6.4	Güte der Ergebnisse	30
7	Schlussfolgerungen.....	31
7.1	Beantwortung Teilfragen.....	34
7.1.1	Unterschied Achtsamkeit	34
7.1.2	Einfluss Achtsamkeit	34
7.1.3	Eignung Achtsamkeit	35
7.1.4	Integration Achtsamkeit	35
7.2	Beantwortung Hauptfrage	36
8	Empfehlungen.....	37
9	Diskussion	38
9.1	Stärken der Forschung.....	38
9.2	Schwächen der Forschung.....	39
9.3	Kritische Betrachtung der Ergebnisse	40
10	Schlusswort	41
	Literaturverzeichnis	43
	Anlage	46
	Anlage I Zeitplan der Forschung.....	46
	Anlage II Gantt-Diagramm	47
	Anlage III Fragebogen.....	48
	Anlage IV Leitfaden Interview-Ablauf.....	50
	Anhang V Fragenkatalog Leitfadeninterview	51
	Anhang V Fragenkatalog Leitfadeninterview, Folgeseite 1	52
	Anhang V Fragenkatalog Leitfadeninterview, Folgeseite 2	53
	Anhang V Fragenkatalog Leitfadeninterview, Folgeseite 3	54
	Anlage VI Quantitative Daten.....	55
	Anlage VI.1 Gesamtübersicht Zeitpunkt A	55
	Anlage VI.2 Gesamtübersicht Zeitpunkt B	56
	Anlage VI.3 Vergleich Zeitpunkt A und B probandenintern	57
	Anlage VII Qualitative Daten	59
	Anlage VII.1 Interview 1, Zusammenfassendes Protokoll	59
	Anlage VII.2 Interview 1 Auswertung.....	61
	Anlage VII.3 Interview 2 Zusammenfassendes Protokoll	70
	Anlage VII.4 Interview 2 Auswertung.....	74
	Anlage VII.5 Interview 3 Zusammenfassendes Protokoll	79
	Anlage VII.6 Interview 3 Auswertung.....	81

Anlage VII.7 Interview 4 Zusammenfassendes Protokoll	87
Anlage VII.8 Interview 4, Auswertung	88
Anlage VII Transkriptionsbeispiel	94
Anlage IX Trainingsprogramm zur achtsamen Haltung.....	109

1 EINLEITUNG

„Lehrkräfte haben zentrale Bildungs-, Qualifikations- und Erziehungsaufgaben dahingehend, zur Stabilität der Gesellschaft und somit zur Weiterentwicklung zukünftiger Generationen beizutragen“ (Deutsches Ärzteblatt, 2018).

Die Umsetzung eines inklusiven Schulsystems in den einzelnen Bundesländern impliziert das Recht auf freie Schulwahl für alle (Schulministerium NRW, 2019). Durch verstärkte Zuwanderungen nach Deutschland besteht die Notwendigkeit, schulische Lösungen auch für SchülerInnen mit Sprachbarrieren und kulturell bedingten besonderen Bedarfslagen zu finden. Lehrkräfte sind in diesem Rahmen laut Kahlert (2018) stark herausgefordert, einen Umgang mit potentiellen Stressoren im erweiterten Anforderungsprofil des Berufs zu finden.

Psychosomatische Beschwerden haben sich bei Lehrkräften häufiger als bei anderen Erwerbstätigen in Deutschland herauskristallisiert. Nach Kahlert (2018) wird die hohe Rate psychischer Erkrankungen in den meisten Statistiken als häufigste Ursache für Berufsunfähigkeit und Frühpensionierung von Lehrern genannt. Auswirkungen von schulischen Stressoren sind Grundlage einer wachsenden Zahl an Untersuchungen zur Lehrerbeltung. Gesundheit der Lehrkräfte ist nicht nur eine Bedingung für das persönliche Wohlbefinden, sie ist nach Klusmann, Kunter und Baumert (2006) auch eine wichtige Voraussetzung für die Umsetzung des Bildungs- und Erziehungsauftrages. In diesem Rahmen hat sich für Lehrkräfte die Notwendigkeit eigenverantwortlicher Selbstfürsorge herauskristallisiert. Die große Herausforderung der Komplexitätsbewältigung rückt, wie Wellensiek (2017) erläutert, die Fähigkeit der Achtsamkeit mehr und mehr in den Fokus.

Die Verfasserin hat als pädagogische Fachkraft von 2011 bis 2018 Kinder und Jugendliche mit besonderem Förderbedarf an fünf verschiedenen Regelschulen im Grund- und Sekundarbereich des inklusiven Schulsystems begleitet. An allen Schulen hat die Verfasserin in der Zusammenarbeit mit Lehrkräften schulische Inklusion viel Erschöpfung und Resignation erlebt. Dabei wurde seitens der Lehrkräfte vor allem der subjektiv empfundene Verlust von Selbstwirksamkeit Bezug auf den Schutz der eigenen Gesundheit geäußert.

Mit dem Thematik Achtsamkeit als mögliche Copingstrategie ist die Verfasserin erstmals im Rahmen eines MBSR-Wahlmoduls des Studienprogramms der Saxion in Kontakt gekommen. Dieses war der Impuls für die Teilnahme an einem 8-Wochen-MBSR-Kurs, in welchem die Verfasserin die Wirksamkeit von Achtsamkeit auf die persönliche Stresswahrnehmung erleben konnte.

Auf Grundlage der Beobachtungen im Praxisfeld sowie der im Weiteren erläuterten Studienergebnisse liegt der Fokus der vorliegenden Forschungsarbeit auf der Fragestellung, inwieweit Lehrkräfte den Stressoren im inklusiven Schulsystem mit Achtsamkeit konstruktiv begegnen können. Alle personenbezogenen Daten wurden im Sinne von Datenschutz und Schweigepflicht anonymisiert.

2 THEORETISCHER RAHMEN

2.1 INKLUSION IM SCHULSYSTEM

Im Folgenden sollen zunächst die Entstehungsgeschichte der schulischen Inklusion sowie deren gesellschaftliche Relevanz und Bedeutung für Lehrkräfte erläutert werden.

2.1.1 MAKROEBENE: GESCHICHTLICH-RECHTLICHER HINTERGRUND

Wesentlicher Eckpfeiler der inklusiven Entwicklung im Bereich Schule war die Salamanca-Erklärung, welche die Bundesrepublik Deutschland im Jahr 1994 neben 92 anderen Staaten unterzeichnete. Im internationalen Kontext wurde inklusive Bildung als Leitlinie gesetzt. Dieses bedeutete weitreichende Veränderungen für die Schullaufbahn von SchülerInnen mit besonderen Bedürfnissen und damit für gesamte Bildungssysteme. Ziel war eine internationale Reformbewegung, weltweit allen Menschen Zugang zu hochwertiger Bildung zu ermöglichen. In diesem Zusammenhang zog die Inklusionsdebatte mit Inkrafttreten der UN-Behindertenrechtskonvention im Jahr 2008 auch in die deutsche erziehungswissenschaftliche Fachdebatte ein. Im Jahr 2013 wurde vom nordrhein-westfälischen Landtag mit dem Schulrechtsänderungsgesetz das Erste Gesetz der UN-Behindertenrechtskonvention verabschiedet. Dieses impliziert mit der Umsetzung eines inklusiven Schulsystems in den einzelnen Bundesländern auch das Recht auf freie Schulwahl für alle. (Schulministerium NRW, 2019)

2.1.2 MESOEbene: RELEVANZ FÜR DEN KONTEXT SCHULE

Inklusion wird nach Geiger (2011) verstanden als die Gestaltung eines Umfelds, in dem alle Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen gleichermaßen wertgeschätzt werden. Inklusive Werte setzen sich mit Themen wie Gleichheit, Rechten, Teilhabe, Lernen, Gemeinschaft, Anerkennung von Vielfalt, Vertrauen und Nachhaltigkeit, aber auch zwischenmenschlichen Qualitäten wie Mitgefühl, Ehrlichkeit, Mut und Freude auseinander. Die Diskussionslinien der Inklusionsdebatte zeigen laut Franz, Trumpp und Esslinger-Hinz (2014) auf Makro-, Meso- und Mikroebene des Bildungssystems mehrdimensionale und vielfach miteinander verflochtene Entwicklungen und Interessen. Von Regel- und allgemeinbildenden Schulen werde gefordert, im Sinne einer inklusiven Pädagogik den Bedürfnissen des Kindes möglichst gerecht zu werden und Diskriminierungen zu vermeiden. Dieses solle Chancengleichheit erhöhen und soziale Gemeinschaften schaffen, in denen Kinder Orientierung und Förderung erfahren. Diese Entwicklung auf Makroebene hat laut Günther (2017) auf Mesoebene weitreichende Konsequenzen für die vielfältigen Rollen und Aufgaben, die Lehrer heute zu erfüllen haben. Eine Lehrkraft entspricht je mehr einem heutzutage idealen Leitbild, desto höher ihre Flexibilität ist, zwischen den Rollen als Erzieher, Partner, Berater,

Vermittler, Sozialarbeiter, professioneller Manager und politischer Aufklärer zu wechseln. Aus dem einstmaligen klassischen Lehrberuf hat sich ein Kultur-, Gesellschafts- und Sozialberuf mit bürokratischen Tätigkeiten entwickelt. Die inklusive Pädagogik fordert als Teil moderner Schulentwicklung laut Rechtschaffen (2016) Lehrkräfte dahingehend heraus, Verschiedenheit, Vielfalt und Individualität als nicht nur anerkannte, sondern gewünschte Voraussetzung jedes Bildungs- und Erziehungsprozesses zu handhaben. Damit verbunden ist als Leitbild der schulischen Inklusion das Recht aller Schüler, gemäß ihrer individuellen Fähigkeiten oder auch Beeinträchtigungen, ihrer kulturellen, ethnischen oder sozialen Herkunft gemeinsam in anregender Atmosphäre individuell unterrichtet, gefordert und gefördert zu werden. In diesem Sinne darf laut Günther (2017) kein Schüler andersartig betrachtet werden, sodass homogene Lerngruppen der Vergangenheit angehören.

Die persönliche Haltung des Lehrers den Schülern gegenüber ist nach Günther (2017) für die Entfaltung deren Potentiale von ausschlaggebender Bedeutung. Der Glaube des Lehrers an die Schüler beeinflusst ihren Glauben an sich selbst und damit auch Gehirnaktivitäten positiv. Wie Günther (2017) im Weiteren erläutert, braucht das Gehirn, um sich optimal entwickeln und funktionieren zu können, vor allem Konsistenz verbunden mit Ruhe und möglichst Abwesenheit von Stress. Da der menschliche Organismus vor allem darauf aus ist, Harmonie herzustellen, brauchen Schüler von Lehrern laut Günther (2017) vor allem Freundlichkeit, Zutrauen und Hoffnung sowie eine gute Zukunftsperspektive und geeignete Rahmenbedingungen für gute Erfahrungen. Dazu braucht es laut Günther (2017) Pädagogen, die vorrangig eine positive Grundstimmung ausstrahlen, weil sich diese auf die Lernatmosphäre und die Stimmung der Schüler überträgt. Ermutigung und Lob sind somit wesentliche Faktoren pädagogischer Arbeit.

Es schließt sich die Frage an, wie Lehrkräfte die beschriebene Haltung entwickeln, stärken oder beibehalten können.

2.1.3 MIKROEBENE: GEMEINSAMER UNTERRICHT AUS LEHRERSICHT

In Deutschland waren im Schuljahr 2017/2018 insgesamt 814 657 LehrerInnen, davon 512 179 voll- und 302 478 teilzeitbeschäftigt, an allgemeinbildenden Schulen für den Unterricht von 8.35 Millionen SchülerInnen verantwortlich (Statistisches Bundesamt, 2019).

Im Auftrag des Verbandes Bildung und Erziehung wurde im Jahr 2015 erstmals eine bundesweite Repräsentativbefragung unter 2050 LehrerInnen an allgemeinbildenden Schulen in Deutschland durchgeführt (Forsa, 2015). Diese wurde im Jahr 2017 wiederholt, um in der – von der Thematik unmittelbar betroffenen – Berufsgruppe der Lehrer ein fundiertes Meinungsbild zum Thema Inklusion zu ermitteln. 747 der befragten Lehrer unterrichteten zum Zeitpunkt der Befragung selbst in inklusiven Klassen im Konzept des `gemeinsamen Unterrichtes`, die meisten an Grundschulen, die wenigsten an Gymnasien. 33 Prozent der inklusionserfahrenen Lehrkräfte gaben an, dass die

Klassengröße von inklusiven Klassen im Vergleich zu nicht inklusiven Klassen verkleinert worden sei. Die große Mehrheit von 61 Prozent äußerte jedoch, die Klassengröße sei beibehalten worden, während in 4 Prozent der Fälle die Klasse sogar vergrößert worden sei. In den grundlegenden Einstellungen der Lehrer zum Konzept der Inklusion gab es im Vergleich von 2015 und 2017 so gut wie keine Veränderungen. 42 Prozent aller Lehrer empfanden unabhängig von der Ausstattung eine Unterrichtung von Kindern mit einer Behinderung in speziellen Förderschulen angemessener. 38 Prozent der Lehrer mit bereits vorhandener Erfahrung im Unterrichten inklusiver Lerngruppen äußerten sich zum gemeinsamen Lernen grundsätzlich ablehnend. Als Chancen gemeinsamen Unterrichtes nannten die LehrerInnen in 2015 am häufigsten die Förderung von Toleranz und die Förderung sozialer Kompetenzen und einer besseren Integration von Kindern mit einer Behinderung. Im Jahr 2017 war die Einschätzung diesbezüglicher Chancen rückläufig. Als häufigste Einwände wurden genannt, dass die Regelschule den erhöhten Förderbedarf behinderter Kinder nicht leisten könne, eine individuelle Förderung beider Gruppen bei einer gemeinsamen Unterrichtung nicht möglich sei und die Schüler ohne eine Behinderung dabei benachteiligt würden. Unter den Gründen gegen eine gemeinsame Unterrichtung in Bezug auf die Rahmenbedingungen wurde vor allem das fehlende Fachpersonal an Regelschulen und die unzureichende Ausbildung beziehungsweise Schulung der Lehrer genannt, gefolgt von mangelhafter materieller und finanzieller Ausstattung der Schulen. 86 Prozent der Lehrer waren zu beiden Zeitpunkten der Befragung der Auffassung, dass es in inklusiven Schulklassen eine durchgehende Doppelbesetzung aus Lehrer und Sonderpädagoge geben sollte, 14 Prozent waren für eine zeitweilige Doppelbesetzung. Gleichzeitig geben lediglich 23 Prozent der befragten Lehrer an, dass eine solche Doppelbesetzung aus Lehrkraft und Sonderpädagogen in ihrem Bundesland schulrechtlich zumindest stundenweise vorgesehen ist. Die deutliche Mehrheit der Lehrer (97 %) sprach sich dafür aus, auch bei Einrichtung eines inklusiven Schulsystems die bisherigen Förder- und Sonderschulen zu erhalten. Lediglich 5 Prozent der Lehrkräfte beurteilten das Fortbildungsangebot zur Vorbereitung auf gemeinsamen Unterricht in ihrem Bundesland als gut, 17 Prozent als befriedigend und 19 Prozent als ausreichend. 48 Prozent hingegen als mangelhaft oder ungenügend.

2.2 STRESS

2.2.1 BEGRIFFSERLÄUTERUNG

Im Folgenden sollen relevante Begrifflichkeiten in Bezug auf das Thema Stress erläutert und ein Modell zur Stressentstehung sowie bereits erforschte Stressoren und Stressreaktionen im inklusiven Schulsystem vorgestellt werden.

Der Begriff Stress lässt sich nach Barthold und Schütz (2010) in die Kategorien Eustress (positiver Stress), Distress (negativer Stress) und neutraler Stress einteilen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat den beruflichen (Dis)stress zu einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts erklärt und rechnet damit, dass im Jahr 2020 jede zweite Krankmeldung auf Stress zurückzuführen sein wird. (WHO in Berndt, 2013). Ständiger Stress am Arbeitsplatz sei der Gesundheit ebenso abträglich wie Lärm, grelles Licht oder Gift. Viele EU-Staaten haben laut Berndt (2013) gesetzliche Regelungen zum Schutz vor gesundheitsgefährdender psychischer Belastung am Arbeitsplatz eingeführt und mit anderen Berufsrisiken gleichgestellt. Deutschland gehöre nicht zu diesen EU-Staaten.

Der Begriff Stress wird nach Barthold und Schütz (2010) verwendet, um auslösende Bedingungen, Reaktionen auf diese Bedingungen und Folgen dieser Reaktionen zu beschreiben. Stress besitzt nach Barthold und Schütz (2010) eine zeitliche Dimension, innerhalb der er als Oberbegriff den gesamten Prozess vom Eintreten eines potentiell stressauslösenden Ereignisses (einem sogenannten Stressor) über die unmittelbare Stressreaktion bis zu den mittel- und langfristigen Folgen von Stress beschreibt. Die Konsequenzen der Konfrontation mit Stressoren können sich laut Barthold und Schütz (2010) unmittelbar in der stressauslösenden Situation (kurzfristige Stressreaktion) als auch zeitlich verzögert (langfristige Stressfolgen) zeigen. Barthold und Schütz (2010) empfehlen daher eine präzise Differenzierung der Begriffe Stressor, Stressreaktion und Stressfolgen. Die Gesamtheit wird als Stressprozess bezeichnet. Die zeitliche Dimension von Stress wirkt sich laut Barthold und Schütz (2010) auch auf die Bedeutung zukünftiger Ereignisse aus. Unangenehme Ereignisse können bereits im Vorhinein Stress auslösen. Jedoch kann sich zunächst Bedrohliches als herausfordernde Bewährungsmöglichkeit verändern. Demnach können sich Qualität und Bedeutung von Stress beziehungsweise Stressursachen über die Zeit wandeln.

In engerem Sinne bezieht sich Stress auf die unmittelbare Stressreaktion, also die Reaktionen auf Anforderungen in einer als wichtig eingeschätzten Situation, die mit den vorhandenen Mitteln und Fähigkeiten nicht beziehungsweise nicht angemessen gemeistert werden kann (Siegrist und Dragano in Barthold und Schütz, 2010). Demnach ist Stress laut Weber in Barthold und Schütz (2010) als ein Ungleichgewicht im Verhältnis von Mensch und Situation zu verstehen.

Wenn Menschen hoher Komplexität ausgesetzt sind, aber fortlaufend zu wenig Wertschätzung erfahren und entmutigt werden, steigt nach Wellensiek (2017) die Gefahr, dass die Psyche nachhaltig leidet und mit schwerer Erschöpfung reagiert. Als Risikofaktor dafür gilt eine hohe Arbeitsbelastung, wenn sie dem Beschäftigten keinen Freiraum lässt, um seine Arbeit individuell zu gestalten. Besonders belastend kann sich nach Wellensiek (2017) auch der Dienst direkt am Menschen auswirken, als Beispiele nennt Wellensiek (2017) die Arbeit in Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern oder Schulen.

2.2.2 STRESSMODELL NACH LAZARUS

„Bei einer Untersuchung (...) geht quantitative Forschung in der Regel von einem Konzept aus (z.B. Stress), das in einem theoretischen Konstrukt ausformuliert wird, zum Beispiel in einem

Stressmodell “ (Flick, 2009, S.22).

Im Folgenden soll das von Lazarus (1991) entwickelte transaktionale Modell zur Stressentstehung erläutert werden. Dieses rückt die subjektive Bewertung einer Situation in den Vordergrund und hat in der Forschung großen Einfluss erlangt. Lazarus (1991) erklärt Stress als Folge einer dynamischen Beziehung zwischen den Anforderungen einer Situation und den Kompetenzen und Bedürfnissen der in dieser Situation befindlichen Person, welche die an sie gestellten Anforderungen einer mehr oder minder bewussten Bewertung unterzieht. Stress entsteht nach Lazarus (1991) dann, wenn die Person zu dem Schluss kommt, dass die Anforderungen ihre Anpassungsfähigkeit übersteigen und ihr Wohlbefinden gefährden. Lazarus (1991) unterscheidet die primäre und sekundäre Bewertung.

Beide Bewertungsarten beeinflussen sich gegenseitig. Bei der primären Bewertung handelt es sich um die Einschätzung eines aktuellen Geschehens hinsichtlich des eigenen Wohlbefindens, wobei das Ereignis als irrelevant, positiv oder stressreich bewertet werden kann. Schätzt der Mensch eine Situation als irrelevant oder positiv ein, muss er nicht reagieren, da keine Schädigung zu befürchten ist. Eine als stressend erlebte Situation hingegen benötigt eine Anpassungsreaktion. Das Modell dient der vorliegenden Forschung als Grundlage.

2.2.3 STUDIEN LEHRERGESUNDHEIT

Im Zentrum der im Folgenden vorgestellten Untersuchungen stand zum einen die Frage nach der Bedeutung von persönlichen und sozialen Ressourcen für die Erhaltung der Gesundheit bei Lehrkräften. Zum anderen wurde erforscht, wie diese Ressourcen in den Prozess der Auseinandersetzung mit beruflichen Anforderungen hineinwirken und gesundheitsstabilisierende Wirkungen entfalten.

„In fact, various international studies have shown that up to one third of teachers are stressed or extremely stressed“ (American Psychological Association, 2012).

Die Kultusminister-Konferenz zur Qualitätssicherung in Schulen (2011) kam in einem Ländervergleich für Grundschulen zu dem Ergebnis, dass emotional erschöpfte Lehrer einen negativen Einfluss auf die Lernleistungen ihrer Schüler haben, was durch schlechteres Abschneiden der Schüler bei Vergleichsarbeiten sichtbar wurde.

In einer bundesweiten Studie mit 949 Lehrern (Bauer, 2008) zeigten (bereits fünf Jahre vor Einführung des gemeinsamen Unterrichtes in Deutschland und sechs Jahre vor Beginn der verstärkten Zuwanderung nach Deutschland) zwei Drittel der befragten Lehrer eine hohe bis sehr hohe Verausgabungsbereitschaft in ihrem Beruf. 20 Prozent der Lehrkräfte hatten stressbedingte Gesundheitsstörungen, die behandlungsbedürftig waren. Die Arbeitszeit betrug durchschnittlich bereits mindestens 51 Zeitstunden pro Woche. Die Gewerkschaft GEW zeigte laut Bauer (2008) bereits in den Jahren 2015/16 mit Verweis auf eine Befragung von 2900 Lehrkräften an, dass Lehrer an Gesamtschulen im Schnitt 46 Stunden und 42 Minuten wöchentlich arbeiten.

Grundschullehrer kamen laut der Studie auf 47 Stunden und 58 Minuten, Gymnasiallehrer auf 49 Stunden und 43 Minuten pro Woche. Summieren sich schulische Aufgaben zu einem hohen Ausmaß empfundener Belastung und werden auftauchende Schwierigkeiten mit einer passiv getönten, resignativ-grüblerisch- konsumierenden Haltung beantwortet, so steigt nach Döring-Seipel und Dauber (2013) das Risiko, körperlich oder psychisch zu erkranken. Eine gesundheitsschützende und –stabilisierende Wirkung geht demgegenüber von der Verfügbarkeit persönlicher Ressourcen und einer positiv-günstigen Bewertung der beruflichen Situation aus. Lehrkräfte, die auf gut ausgebildete persönliche Ressourcen zurückgreifen können, wählen nach Döring-Seipel und Dauber (2013) eher aktive Formen der Bewältigung und neigen weniger dazu, auf entstehende Schwierigkeiten und Probleme passiv zu reagieren. Persönliche Ressourcen können laut Döring-Seipel und Dauber (2013) somit als generalisierte Widerstandsressourcen betrachtet werden, deren Vorhandensein Gesundheit schützt und deren Fehlen die Vulnerabilität gegenüber Krankheiten erhöht. Die Ergebnisse der Studie zeigen laut Döring-Seipel und Dauber (2013), wie stark die körperliche und vor allem die psychische Gesundheitssituation von Lehrkräften von individuellen Verarbeitungs- und Bewältigungsweisen ihrer beruflichen Anforderungen und von der Verfügbarkeit sozialer und besonders persönlich-psychischer Ressourcen abhängt. Berufliche Belastung kann demzufolge nach Döring-Seipel und Dauber (2013) nicht einfache Widerspiegelung objektiver Anforderungsmerkmale, sondern eher als Ergebnis eines Prozesses betrachtet werden kann, der durch subjektive Bewertungs- und Verarbeitungsmuster beeinflusst wird.

Im Rahmen der veränderten gesellschaftlichen Rahmenbedingungen wurden im Jahr 2016 wurden in einer weiteren Studie (DAK- Gesundheit, 2016) bundesweit 500 Lehrerinnen und Lehrer der Klassenstufen 1 bis 6 zum Thema Gesundheit befragt. Knapp 25 % der Lehrkräfte bezeichneten ihre eigene Gesundheit als weniger gut oder schlecht. 55 % der Lehrkräfte gaben an, dass sie im vergangenen Jahr mehrmals in krankem Zustand zur Arbeit gegangen waren. Bei 70 % der Befragten waren an der Schule keine Präventionsangebote für LehrerInnen vorhanden. In einer Studie mit 1.900 Grundschullehrern zum Thema Lehrergesundheit (Zentrum für Prävention der Technischen Universität München, 2017) bewertete ein Drittel der Befragten die Lärmsituation in der Einsatzschule als mangelhaft oder ungenügend. Jeweils 30 Prozent gaben schlechte Noten für Erholungspausen und Disziplinprobleme mit schwierigen Schülern. Ein Viertel beklagte den Zeitdruck in der Schule, knapp 20 Prozent gelingt es laut Ergebnissen der Studie kaum, nach Unterrichtsschluss abzuschalten. Zusammenfassend zeigte sich, dass gesundheitsfördernde Maßnahmen für die Mehrheit der Lehrkräfte von großer Bedeutung sind und derzeit noch zu wenig an Schulen umgesetzt werden.

2.3 ACHTSAMKEIT

2.3.1 BEGRIFFSERLÄUTERUNG

„Achtsamkeit ist ein gelassenes, nicht wertendes und kontinuierliches Gewahrsein geistiger Zustände und Prozesse von Augenblick zu Augenblick“

(Grossmann, 2004, S. 73).

Wie Wellensiek (2017) aufzeigt, sind Menschen rund um den Erdball durch Gene und soziokulturellen Einflüsse in ihren Denk-, Fühl- und Handlungsweisen unterschiedlich ausgeprägt. Trotz aller Verschiedenheiten verbindet die Menschen jedoch die Fähigkeit zur bewussten Selbstreflexion. Diese bietet die Grundlage, vielschichtige Regungen zu registrieren, zu hinterfragen und gezielt weiterzuentwickeln. Zur vollen Entfaltung ihrer Wirkung muss diese Fähigkeit, so Wellensiek (2017), trainiert werden. Achtsamkeit ist dementsprechend ein Training des Geistes. Durch die zunehmende Informationsflut, die täglich auf den Menschen eindringt, neigt der Verstand des Menschen laut Wellensiek (2017) zu schnellem und sprunghaftem Denken zwischen Vergangenheit und Zukunft. Nur selten befindet er sich in der Gegenwart. Dieser eine Moment im Hier und Jetzt ist jedoch das einzige Zeitfenster, in dem der Mensch aktiv auf seine Lebensgestaltung Einfluss nehmen kann. „Mindfulness is awareness, cultivated by paying attention in a sustained and particular way: on purpose, in a present moment, and non-judgementally“ (Kabat-Zinn, 2002).

Die Fähigkeit, sich selbst gewahr zu sein, das eigene Bewusstsein zu erweitern und dadurch in neue Qualitäten des Seins vorzustoßen, wurde, wie Wellensiek (2017) veranschaulicht, in vielen Kulturepochen der Menschenentwicklung hervorgehoben und zumeist im religiösen Kontext gepflegt. Sie wurde unter dem Begriff „Meditation“ oder „Kontemplation“ beschrieben. Das Wort „Meditation“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Ausrichtung zur Mitte“, auch in der Konnotation „das Nachdenken über“. Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt Achtsamkeit als eine grundlegende und zentrale Übung der Bewusstseinsweiterung. Mehr und mehr wird Meditationspraxis laut Wellensiek (2017) auch im säkulären, vom religiösen Kontext losgelöst vermittelt.

2.3.2 STUDIEN ACHTSAMKEIT

Ständiger Druck, so Wellensiek (2017), mindert die Plastizität des Gehirns – und mündet dadurch in Depression, Angststörung, Vergesslichkeit und Schlafstörungen. Gleichzeitig wurde eindeutig bewiesen, dass das Gehirn, bei richtigem Gebrauch, Stressauslösern nicht so hilflos ausgeliefert ist, wie lange vermutet wurde. Physiologische Resonanzen von dauerhaftem Stress auf Körper und Gehirn lassen sich rückgängig machen. Achtsamkeit als Coping-Strategie im Umgang mit Stress wird an vielen Universitäten und Forschungsinstituten in Europa und den

USA wissenschaftlich untersucht. Besonderer Fokus liegt hierbei auf dem Programm der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR), welches vom Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA entwickelt wurde. Hierbei handelt es sich um ein Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und durch Entwicklung, Einübung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit. Bei allen Übungen steht das nicht-wertende Annehmen dessen im Vordergrund, was gerade im Augenblick wahrnehmbar ist.

Das können Körperempfindungen, Gefühle, Emotionen, Stimmungen, Sinneswahrnehmungen oder Gedanken sein. Teile des Programms werden weltweit in Form von Kursen und Therapieprozessen eingesetzt. Eine Wirkung der Achtsamkeitsübungen zum Umgang mit Stress ist nachgewiesen für die Steigerung der Aufmerksamkeitsregulation, die Vertiefung des Körper-Gewahrseins und damit eine Verbesserung des eigenen gesundheitsfördernden Verhaltens. Auch eine bewusstere Wahrnehmung von Gedanken und Grübeleien als Grundlage für einen besseren Umgang mit diesen und die präventive Wirkung unter anderem für Depressionen sowie eine Veränderung im Umgang insbesondere mit schwierigen Gefühlen sind neurowissenschaftlich bewiesen (mbsr-Verband, 2019). Im Rahmen einer Studie zur Wirkung des achtwöchigen MBSR-Programms (Kabat-Zinn, 2007) auf die geistige und körperliche Gesundheit nahmen von 41 Teilnehmern 25 am MBSR-Programm teil und 16 nicht. Die Messung der elektrischen Aktivität des Gehirns unmittelbar vor und nach dem Programm sowie vier Monate später ergab bei der Meditationsgruppe im Vergleich mit der Kontrollgruppe signifikante Zunahmen der Aktivität in der linken Seite der frontalen Region des Gehirns. Dieses ist insofern in Bezug auf die Frage der Stressreduktion relevant, dass Individuen mit einer größeren Aktivierung in dieser Region sich laut Kabat-Zinn (2007) schneller nach einem stressenden Ereignis erholen. Eine besondere Rolle spielt in diesem Zusammenhang laut Günther (2017) dabei die Gehirnstruktur Hippocampus, die dafür sorgt, dass ein Mensch gerade kleine Veränderungen in seiner Umgebung registriert. Er scheint so, dass anhaltende Belastungen die Entstehung neuer Nervenzellen gerade am Hippocampus verhindern und dabei ein feines Gleichgewicht stören, da dieses Hirnareal ein Gegengewicht zu den Schaltkreisen der Amygdala bildet, die die Angst und das Gefühl der Bedrohung steuert. Auch lassen sich durch Meditation Hirnregionen im limbischen System aktivieren, die für Güte und Mitgefühl zuständig sind.

Rechtschaffen (2016) weist an dieser Stelle auf einen sukzessive deutlicher werdenden Paradigmenwechsel der medizinischen Wissenschaft dahingehend, die Gesundheit des Patienten als ein Zusammenspiel von Geist, Körper und Herz zu betrachten.

Wie Purps-Pardogol (2015) ausführt, finden achtsamkeitsgeübte Menschen öfter und schneller Lösungen für Probleme, was in Zusammenhang mit der erhöhten Aktivität des linken präfrontalen Kortex und am Zuwachs des Hippocampus, der für den Zuwachs von Nervenzellen in unserem Gehirn zuständig ist, zu bringen ist.

In bildgebenden Verfahren der Neurowissenschaften zeigte sich die Wirkung von MBSR im

Gehirn. Schon nach einigen Wochen der Übung war nach Keßel in Rechtschaffen (2016) eine signifikante Verdichtung der grauen Substanz im Hippocampus erkennbar, was der Schädigung durch Dauerstress entgegenwirkt. Durch die Abnahme der subjektiven Stressbelastung wird es laut Rechtschaffen (2016) leichter, Emotionen wie zum Beispiel Angst zu steuern. Außerdem steigt die Fähigkeit zu Mitgefühl, es wird leichter, mehr positive Gefühle zu empfinden. Achtsamkeit hat eine direkte positive Wirkung auf unsere Gesundheit, sie verringert Schmerzzustände und Bluthochdruck und verbessert die Symptome von Krankheiten wie Psoriasis und Fibromyalgie. Bei einer langfristigen Achtsamkeitspraxis konnte nach Jabobs in Rechtschaffen (2016) eine erhöhte Aktivität der Telomerase festgestellt werden, ein Enzym in unserer DNA, das mit verzögerter Zellalterung, Langlebigkeit und anderen Gesundheitsfaktoren in Verbindung gebracht wird. In Bezug auf den Geist des Menschen zeigt die Hirnforschung einen positiven Effekt von Achtsamkeit auf die Struktur und Funktionsweise unseres Gehirns und somit auch auf unsere Aufmerksamkeitsspanne, räumliches Vorstellungsvermögen, Arbeitsgedächtnis und Konzentration. (Jha, Chambers, Zeidan et al. in Rechtschaffen, 2016).

Eine Studie an tibetischen Mönchen ergab, dass das Praktizieren regelmäßiger Achtsamkeit zur vermehrten Durchblutung und Kräftigung von Arealen der Großhirnrinde führt, die für Aufmerksamkeit und emotionale Integration zuständig ist. (Davidson in Rechtschaffen, 2016). Auch eine Reduktion von grauer Substanz und damit einhergehend eine Verringerung von Stress konnten bildgebend beobachtet werden (Hölzel et al. in Rechtschaffen, 2016)). In Bezug auf das Herz fördert Achtsamkeit nach Salmon in Rechtschaffen (2016) das Gefühl von Sicherheit, die Fähigkeit, gehaltvolle Beziehungen eingehen zu können, Erfahrungen anzunehmen, ohne die Fakten zu verleugnen, mit schwierigen Emotionen umzugehen und ruhig, belastbar und empathisch zu bleiben. Achtsamkeit als psychologische Intervention ist nach Baer in Rechtschaffen (2016) bewiesenermaßen wirkungsvoll bei Drogenmissbrauch, Stress, Angst, wiederkehrenden depressiven Symptomen und Schlafproblemen.

Wie die beschriebenen Studien zeigen, offeriert die Beruhigung des Geistes vielfältige Möglichkeiten positiver Effekte auf Körper, Geist und Seele. Aus diesen Erkenntnissen ergibt sich das Forschungsvorhaben, den Nutzen und die Anwendbarkeit von Achtsamkeitsübungen als Copingstrategie im Umgang mit schulbedingten Stressoren zu untersuchen.

3 PROJEKTUMFELD

3.1 VORSTELLUNG DER SCHULEN DER PROBANDEN

Die vier Probanden sind an jeweils unterschiedlichen Schulen in Nordrhein-Westfalen als Lehrkraft tätig. Im Folgenden sollen diese kurz vorgestellt werden.

An allen Regelschulen findet gemeinsamer Unterricht statt, alle Probanden arbeiten täglich in

inklusiv unterrichteten Klassensystemen.

Schule Probandin 1: Frau Meier arbeitet an einer 2-zügigen Grundschule im Münsterland mit überwiegend sozialem Wohnungsbau. Schülerzahl insgesamt: 206. SchülerInnen mit Migrationshintergrund: 135. SchülerInnen mit Förderbedarf: 26.

Schule Probandin 2: Frau Müller arbeitet an einer 2-zügigen Grundschule im Ruhrgebiet. Überwiegend sozialer Wohnungsbau. Schülerzahl insgesamt: 236. SchülerInnen mit Migrationshintergrund: 149. SchülerInnen mit Förderbedarf: 24.

Schule Probandin 3: Frau Schneider arbeitet an einer 2-zügigen Grundschule im Ruhrgebiet. Überwiegend sozialer Wohnungsbau. Schülerzahl insgesamt: 208. SchülerInnen mit Migrationshintergrund: 184. SchülerInnen mit Förderbedarf: 29.

Schule Probandin 4: Frau Schulz arbeitet an einer 3-zügigen Realschule im Münsterland. Schülerzahl insgesamt: 543. SchülerInnen mit Migrationshintergrund: 217. SchülerInnen mit Förderbedarf: 26.

4 FORSCHUNGSRAHMEN

Im Folgenden sollen die Forschungsziele, Haupt- und Teilfragen sowie das empirische Vorgehen erläutert werden.

4.1 ZIELE DER FORSCHUNG

*„Ziel humanistischer Forschung sind immer Menschen, Subjekte. Die von der Forschungsfrage betroffenen Subjekte müssen Ausgangspunkt und Ziel der Untersuchungsfrage sein“
(Mayring, 2016, S. 20).*

Transaktionale Modelle wie das bereits erläuterte Stressmodell gehen davon aus, dass objektive Situationen auf der Basis von persönlichen Einstellungen, Kompetenzen und Dispositionen verarbeitet und in eine subjektive Situationsauffassung und –bewertung transformiert werden. Erst die subjektiv aufgeladene, interpretierte Situation determiniert nach Döring-Seipel und Dauber (2013) die individuelle Stress- oder Belastungsreaktion und löst in der Folge Bewältigungsbemühungen aus. Bewältigungshandlungen, die in Abhängigkeit von Situationseinschätzungen und aktuell verfügbaren Kompetenzen gewählt werden, verändern wiederum Situations- und Personparameter und schaffen auf diese Weise eine neue Ausgangslage.

Diese Konzeption führt nach Döring-Seipel und Dauber (2013) zu einer neuen Sichtweise von Lehrerbelastung, bei der die Frage nach den krankmachenden Bedingungen ergänzt wird durch die Suche nach spezifischen Formen des Umgangs mit beruflichen Anforderungen und Belastungen, die stressinduzierend und – verstärkend oder aber stressreduzierend wirken. Die Verfasserin hat an allen fünf Einsatzschulen ihrer Praxisjahre im inklusiven Schulsystem einen regelmäßig hohen Krankenstand in der Lehrerschaft beobachtet. Im Rahmen der Zusammenarbeit wurde seitens der Lehrkräfte häufig der Eindruck genannt, durch die Rahmenbedingungen der Inklusion einem `Hamsterrad` der Überforderung und nicht zu erfüllender Anforderungen ausgeliefert zu sein. SchülerInnen wendeten sich mit Anliegen oftmals zunächst an die (eigentlich für Lehrinhalte nicht zuständige) Verfasserin verbunden mit der geschilderten Sorge, die Lehrkraft aufgrund einer als gereizt empfundenen Stimmung nicht ansprechen zu wollen.

Wie Döring-Seipel und Dauber (2013) erläutern, stehen die Bewältigungsmöglichkeiten der Lehrkräfte in engem Zusammenhang mit der Unterrichtsqualität. SchülerInnen bewerten das Gelingen eigener Bildungsprozesse am besten, die eine gesundheitsförderliche Einstellung gegenüber ihrer Arbeit haben. Diese LehrerInnen verfügen laut Klusmann, Kunter und Baumert (2006) über ein hohes Arbeitsengagement bei einer gleichzeitig hohen Widerstandskraft gegenüber den beruflichen Anforderungen. Dazu zählen innere Ruhe und Ausgeglichenheit und die Fähigkeit, nach der Arbeit abschalten zu können.

Unter dem Blickwinkel des bereits erläuterten transaktionalen Modells, Stress als Folge einer dynamischen Beziehung zwischen Anforderungen einer Situation und der Person, die sich in dieser Situation befindet zu definieren, soll die Studie bei der Möglichkeit unterschiedlicher Bewertungen potenzieller Stressoren ansetzen. So soll erforscht werden, inwieweit ein Achtsamkeitstraining sich eignet, schul-systemimmanente Stressoren in der Primärbewertung vermehrt als zu bewältigende Herausforderung einzuordnen.

Dieses ist auch mit der Frage verbunden, inwieweit Achtsamkeit zu einer veränderten Haltung im Umgang mit jenen systemimmanenten Stressoren führen kann, die nur auf Makroebene verändert werden können und somit in der aktuellen Arbeitssituation derzeit Restriktionen für die Probanden darstellen.

Da die Art der Bewertung maßgeblich von den verfügbaren Bewältigungsfähigkeiten und -möglichkeiten in Bezug auf den Umgang mit Stressoren abhängt, soll innerhalb der Studie überprüft werden, ob Achtsamkeit als Copingstrategie für den Umgang mit schulischen Stressoren dienlich sein kann.

Damit rücken die Ressourcen und Bewältigungspotenziale in den Fokus, die Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf von Stressprozessen nehmen. Aus dem Anlass der beschriebenen Praxiserfahrungen und Forschungsergebnisse heraus richten sich die Ziele auf einen

Erkenntnisgewinn zur Entwicklung konstruktiver Copingstrategien für Lehrkräfte zum Umgang mitschulbedingtem Stress.

Tabelle I: Ziele der Forschung

Kurzfristiges Ziel:

Erkenntnisgewinn, inwieweit ein Achtsamkeitstraining positive Auswirkungen auf den Umgang mit Stressoren im inklusiven Schulsystem hat

Mittelfristiges Ziel:

Erkenntnisgewinn, inwieweit für ein Konzept zum Umgang mit Stressoren im inklusiven Schulsystem ein Achtsamkeitstraining als Teil dessen empfohlen werden kann

Langfristiges Ziel:

Entwicklung eines Konzepts für Lehrkräfte zum konstruktiven Umgang mit Stressoren im inklusiven Schulsystem

Die geplante Forschung soll einen Teilbeitrag dafür leisten, dass Ergebnisse und Empfehlungen entstehen, die helfen, dieses Konzept zu schreiben.

4.2 FORSCHUNGSFRAGEN

Im Folgenden sollen die aus den Untersuchungszielen abgeleiteten Untersuchungsfragen erläutert werden. Für eine zielgerichtete Ausrichtung der Forschung ist es notwendig, die relevanten Merkmale messbar zu machen. „Operationalisieren bedeutet, dass ich das Beobachtete auch tatsächlich messen kann, das heißt Indikatoren für das zu beobachtende Phänomen gefunden werden können“ (Schaffer, 2014, S. 13).

Tabelle 2: Forschungsfragen

Hauptfrage: Inwieweit können Lehrkräfte den Stressoren im inklusiven Schulsystem über

Achtsamkeit konstruktiv begegnen?

Operationalisierung

Lehrkräfte: Prägend für die Tätigkeit als Lehrkraft ist die Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten (§51 Nr. 1 TVöD BT-V, 2018)

Stressoren: Hypothetische Faktoren, die mit erhöhter Wahrscheinlichkeit Stressempfindungen auslösen (Greif, 1991).

Inklusiven Schulsystem Verbundener Bildungs- und Erziehungsauftrag ist die nach Kahlert (2018) die Umsetzung des gesellschaftlichen Leitbilds der Inklusion. Dabei sollen alle Kinder und Jugendlichen die Chance bekommen, ihre Persönlichkeit nach Maßgabe von Anlagen, Fähigkeiten und Interessen so zu entfalten, dass sie am sozial-kulturellen Leben so selbstbestimmt und verantwortungsvoll wie möglich teilhaben können.

Achtsamkeit: „Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein; bewusst im gegenwärtigen Augenblick, ohne zu bewerten“ (Kabat-Zinn, 2007, S. 18).

konstruktiv: Eine förderliche, positive Haltung einnehmend (Wortbedeutung, 2019)

Indikatoren

Wissenschaftlich erforschte Stressoren für Lehrkräfte im inklusiven Schulsystem

Wissenschaftlich erforschte Stressreaktionen bei Lehrkräften im inklusiven Schulsystem

Teilfrage 1: Welchen Unterschied erleben Lehrkräfte vor und nach einem

Achtsamkeitstraining in Bezug auf eigenes Stresserleben?

Operationalisierung

Achtsamkeitstraining: Programm basierend auf achtsamkeitsbasierten Übungen (Kabat-Zinn, 2013)

Stresserleben:

Teilfrage 2: Welchen Einfluss haben achtsamkeitsbasierte Übungen auf das Erleben von Selbstwirksamkeit im Umgang mit schulischen Stressoren bei Lehrkräften?

Operationalisierung

Einfluss: Potenzielle oder effektive Wirkung eines Subjekts oder einer Interessengruppe auf eine Zielperson oder -gruppe (Wortbedeutung, 2019)

Erleben: Kognitionen und Emotionen sind aufeinander bezogen und interagieren wechselseitig. Beide zusammen machen das menschliche Erleben aus. (Educalingo, 2019)

Selbstwirksamkeit: Unter Selbstwirksamkeit (self-efficacy beliefs) versteht man in der Psychologie die Überzeugung eines Menschen, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. (Lexikon Psychologie, 2019)

Indikator

Erleben von Einflussmöglichkeit über das eigene Stresserleben vor und nach dem Training

Teilfrage 3: Inwieweit eignen sich achtsamkeitsbasierte Übungen als Copingstrategie im Umgang mit schulischen Stressoren?

Operationalisierung

Achtsamkeitsbasierte Übungen: „Achtsamkeitsbasierte Interventionen, die darauf abzielen, uns unserer Gedanken, Emotionen und Handlungen bewusster zu werden, verbessern nachweislich bestimmte Aspekte exekutiver Funktionen, wie Aufmerksamkeit, kognitive Kontrolle und emotionale Regulation“ (Tang, Y. u.a., 2012).

Copingstrategie: (Auch: Bewältigungsstrategie, engl. to cope with, „bewältigen, überwinden“. Art des Umgangs mit einem als bedeutsam und schwierig empfundenen Lebensereignis oder einer Lebensphase. (Kahlert, 2018)

Indikator

Stresserleben vor und nach der Feldzeit

Teilfrage 4: Wie lassen sich achtsamkeitsbasierte Übungen in den Schulalltag integrieren?

Operationalisierung

Schulalltag: gleichförmiger Ablauf in der Schule (Educalingo, 2019).

Integrieren: jemanden oder etwas in ein bestehendes (Sozial)Gefüge oder System aufnehmen, einordnen (Educalingo, 2019).

Indikator

Erfahrungen der Lehrkräfte während der Feldzeit

4.3 FORSCHUNGSART UND -TYP

Da ein praxisorientierter Fokus auf die Wirksamkeit einer achtsamen Haltung im inklusiven Schulsystem gerichtet wird, soll eine anwendungsorientierte empirische Sozialforschung stattfinden. Diese geht nach Schaffer (2014) in der Regel von einem bestimmten sozialen Problem oder einer spezifischen Maßnahme aus, die es zu beforschen gilt, um im Sinne eines Anwendungsbezugs die Ergebnisse für Verbesserungen in der Praxis zu nutzen. Desweiteren enthält die Forschung vergleichende Anteile, da innerhalb von Teilfragen ein „Vorher-Nachher“-Unterschied zu Anfang und Ende der Feldzeit abgefragt werden soll. Weiterführend hat die Forschung auch einen innovativen Ansatz, da mit der Thematik Achtsamkeit als mögliche Copingstrategie eine neue Perspektive eines möglichen konstruktiven Umgangs mit schulischen Stressoren eingebracht wird.

4.4 FORSCHUNGSSTRATEGIE UND -DESIGN

Aufgrund des begrenzten Rahmens der geplanten Forschung wurde sich für eine Querschnittstudie entschieden. Die Wahl der Querschnittstrategie begründet sich zudem durch den Fokus auf eine diagnostische Momentaufnahme in Bezug auf das subjektive Stresserleben einzelner Probanden. Nach Flick (2009) wird auf diese Art ein Querschnitt eines bestimmten Zustands zu einem Zeitpunkt erforscht, wobei in der Regel auch eine vergleichende Perspektive angelegt sei. Die vorliegende Studie enthält vergleichende Anteile dahingehend, dass das subjektive Stresserleben der Probanden im Vergleich zweier Zeitpunkte vor und nach dem Achtsamkeitstraining untersucht wird. Längsschnittstudien werden laut Schaffer (2014) als Grundlage für Untersuchungen über einen längeren Zeitraum durchgeführt, die im Rahmen des aktuellen Forschungsvorhabens aufgrund des zur Verfügung stehenden Zeitfensters nicht umzusetzen sind. Durch die gewählte Forschungsmethode des teilstandardisierten Fragebogens ist nach Schaffer (2014) jedoch die Grundlage für eine weiterführende Evaluationsstudie im Längsschnittdesign gegeben, welche einen Entwicklungsprozess der Thematik zum einen bei

den Probanden dieser Forschung darstellen könnte. Darüber hinaus kann der Fragebogen im Rahmen eines Längsschnittdesigns zur regelmäßigen Evaluation von Entwicklungsprozessen in Schulen genutzt werden. Dieser Aspekt ist im Hinblick auf das geplante Konzept zum Umgang mit schulbedingten Stressoren innerhalb einer langfristigen Zielperspektive auf Grundlage der Forschungsergebnisse optional nutzbar.

Da zur Beantwortung der Forschungsfrage ein Verbleiben der Untersuchten in ihrer natürlichen Umgebung wichtig ist, findet die Studie im Design einer explorativen Feldstudie statt. Das Forschungsvorhaben beinhaltet ein vierwöchiges Achtsamkeitsprogramm für Lehrkräfte im inklusiven Schulkontext. Das Programm ist aus Teilen des „Human Balance Trainings“ (Wellensiek, 2017) zusammengesetzt. Dieser Beratungs- und Trainingsansatz versteht sich als „offenes Erkenntnisfeld, das Menschen dazu einlädt, sich selbst zu ergründen, ihre ursprünglichen Potentiale zu entdecken und das eigene Selbst in alle Richtungen zu entfalten“ (Wellensiek, 2017). Es ist an das MBRS-Programm angelehnt, setzt seinen Fokus auf den Resilienzfaktor Achtsamkeit legt und hat sich laut Wellensiek (2017) insbesondere für den Umgang mit Stressoren am Arbeitsplatz bewährt. Das Procedere zu dessen Einführung soll im Rahmen der Feldphase im Interesse vergleichbarer Bedingungen bei allen Probanden gleich sein. Laut Flick (2009) soll das Forschungsdesign diesbezüglich als Kontrollmittel dienen, die Bedingungen der Untersuchung konstant zu halten, damit Unterschiede in den Antworten von Untersuchungsteilnehmern auf deren Verschiedenheit zum Beispiel ihrer Einstellungen zurückgeführt werden können und nicht daraus resultieren, dass sie unterschiedlich befragt wurden. Die Probanden erhalten daher zu Beginn und Ende der Feldzeit einen Fragebogen, den sie eigenständig ausfüllen. Alle relevanten Begrifflichkeiten werden innerhalb des Fragebogens zur gesicherten Beantwortbarkeit operationalisiert. Darüber hinaus bekommen die Probanden in schriftlicher Form eine Anleitung zum Training. Diese beginnt mit einem Einführungstext, der, angelehnt an Günther (2017), die theoretischen Hintergründe zur Entstehung von Stresserleben erläutert. Außerdem enthält die Anleitung eine Anweisung zur Durchführung des Trainings sowie die Achtsamkeitsübungen zum Nachlesen in schriftlicher Form. Diese werden, von der Verfasserin selbst aufgenommen, den Probanden zum täglichen angeleiteten Üben in Form einer Audiodatei zur Verfügung gestellt. (Anlage V). Es wurde im Vorhinein geklärt, dass die notwendigen technischen Voraussetzungen bei allen Probanden vorhanden sind.

Im Interesse einer vielfältigen Datengewinnung soll die Forschung sowohl auf quantitativer als auch qualitativer Basis stattfinden. Wie Moser (2015) erläutert, kann ein Methoden-Mix gleichzeitig mehrere Zugänge zu einem Forschungsfeld erschließen, was den Vorteil einer dichterem Beschreibung bietet.

Aufgrund der Konzentration auf die Erlebniswelt von vier Probanden soll der Schwerpunkt des Forschungsvorhabens auf der qualitativen Methodik liegen. Wie auch Schaffer (2014) erläutert, nutzt qualitative Sozialforschung kleine Stichproben für ein fallbasiertes Erklären sozialen Handelns, wobei es um das Verstehen von sozialem Handeln weniger Einzelfälle aus einer

ausgewählten Gruppe geht. Aus dessen Typik und Spezifik heraus wird nach Schaffer (2014) die Generierung der fallbezogenen Aussagen gesucht, indem durch induktives Schließen von Einzelfällen eine möglichst allgemein gültige Aussage gefunden werden soll. Moser (2015) betont in diesem Zusammenhang die Stärke der qualitativen Forschung dahingehend, Typisches festzuhalten beziehungsweise den Sinn von Ereignissen zu beschreiben, indem Regeln, Normen und Sinnstrukturen von Individuen und sozialen Systemen untersucht werden. Moser (2015) beschreibt diesbezüglich den Fokus qualitativer Forschung auf der Erkundung sozialer Lebenswelten, indem man diese aus der Perspektive der Probanden erfasst. Darüber hinaus soll die geplante Forschung Ergebnisse bringen, inwieweit Achtsamkeit als Copingstrategie zum Umgang mit schulischen Stressoren geeignet ist. Als Grundlage für einen diesbezüglichen Vergleich empfiehlt Flick (2009) eine quantitative Herangehensweise.

4.5 FORSCHUNGSMETHODE

„Eine mixed-Methods-Studie umfasst die Datensammlung oder -analyse sowohl qualitativer als auch quantitativer Daten in einer einzelnen Studie, in der die Daten gleichzeitig oder nacheinander erhoben werden...und schließt die Integration der Daten in einer oder mehrerer Phasen im Forschungsprozess ein“ (Creswell et al, 2003, S. 212).

Die Probanden füllen zu Anfang (Zeitpunkt A) und Ende (Zeitpunkt B) der Feldzeit einen teilstandardisierten Fragebogen zum Stresserleben eigenständig aus. Auf Grundlage der gewonnenen Daten sollen zur Vertiefung Einzel-Leitfadeninterviews im Face-to-face-Setting stattfinden. Zur Durchführung des Methodenmix empfiehlt auch Moser (2015) die Kombination aus einem quantitativen Fragebogen, der in die Breite geht, und qualitativen Interviews, innerhalb derer in Bezugnahme zu den Antworten im Fragebogen nachgefragt werden kann. Mit diesem Vorgehen wird laut Moser (2015) die Absicht verfolgt, die zu erhebenden Daten im Sinne einer zielführenden Triangulation gut aufeinander abzustimmen. Triangulation meint nach Mayring (2016) den Versuch, für die Fragestellung unterschiedliche Lösungswege zu finden und die Ergebnisse zu vergleichen. Laut Flick (2009) wird ein Forschungsgegenstand dabei von (mindestens) zwei Punkten aus betrachtet, in der Regel wird die Analyse von zwei oder mehr Punkten durch die Verwendung verschiedener methodischer Zugänge realisiert. Triangulation beinhaltet laut Flick (2009) demnach die Einnahme unterschiedlicher Perspektiven bei der Beantwortung der Forschungsfragen. Die Perspektiven können in unterschiedlichen Methoden konkretisiert werden, wobei beides wiederum miteinander verknüpft werden sollte. Für die Durchführung der qualitativen Interviews und deren anschließende Transkription ist mit einem zeitlichen Aufwand von etwa 50 Zeitstunden zu rechnen. Bei einem Methodenmix ist es nach Moser (2015) sinnvoll, im Interesse einer Forschungsökonomie die Mittel zu konzentrieren. Dabei gehe es darum, die Methode mit dem meisten erwartbaren Nutzen zur Beantwortung der Forschungsfrage als Leitmethode zu nutzen, welche in Bezug auf die zeitlichen Ressourcen den Vorrang erhalte. Alle ergänzenden Instrumente sind laut Moser (2015) deutlich nachgeordnet und

dürfen nicht zu aufwändig sein. Dementsprechend werden die Leitfadeninterviews als qualitative Leitmethode genutzt, die Fragebögen als ergänzendes quantitatives Instrument.

Kabat-Zinn (2013) empfiehlt die Kombination zweier methodische Zugänge zum Achtsamkeitstraining, formell und informell. Formell bezieht sich auf ein tägliches Training in Form bestimmter Achtsamkeitsmeditationen. Informell bedeutet, im Alltag bewusst innezuhalten und beispielsweise in als stressend empfundenen Situationen eine achtsame Haltung zu üben. Daran angelehnt besteht das Trainingsprogramm der geplanten Forschung für die Probanden aus zwei auditiv angeleiteten Übungen und einem Impuls zum Üben einer stressreduzierenden Haltung im Umgang mit belastenden Situationen. (Anlage IX)

4.6 POPULATION UND STICHPROBE

Um ein möglichst breites Spektrum abzudecken, wurde bei der Zusammensetzung der Probanden auf eine Heterogenität in Bezug auf Alter, Art des Lehrerberufs, Berufsjahren, Schulform und persönlichen Lebensverhältnissen geachtet. Ausgehend vom Untersuchungsziel und zugrunde liegender Theorie sollte laut Schaffer (2014) bei der Zusammensetzung der Stichprobe nicht nur auf Personen und Personengruppen, sondern auch auf soziale Umwelten und soziale Situationen geachtet werden. Die Verallgemeinbarkeit der Ergebnisse wird dann beispielsweise auf eine spezifische Gruppe in einer spezifischen Situation und aus einem spezifischen Milieu eingeschränkt. Aufgrund des explorativen Zuschnitts von qualitativen Studien versuchen diese nach Schaffer (2014) in der Regel nicht ihre Gültigkeit durch die Größe der Stichprobe zu erlangen, sie betreiben in der Regel auch keine Hypothesentestung, aber sie streben über den Einzelfall hinausgehende, generalisierte Aussagen an. In der geplanten Forschung werden zum einen eine Befragung mit quantitativem Charakter, zum anderen darauf aufbauendes ein vertiefendes Interview in qualitativer Form methodisch genutzt. Die breitere Gültigkeit, die Generalisierbarkeit der Ergebnisse wird von Schaffer (2014) mit der vertieften, genauen und komplexen Kenntnis weniger Einzelfälle begründet, weil anhand von Einzelfällen das Exemplarische und Typische eines zuvor definierten sozialen Problems, dessen Entstehungskontext und Verlauf auch das Milieu einer sozialen Problemgruppe analysiert und beschrieben werden kann.

4.7 FORSCHUNGSINSTRUMENTE

Als Forschungsinstrumente sollen zum einen ein teilstandardisierter Fragebogen mit quantitativer Ausrichtung dienen, welcher von den Probanden vor und nach dem Achtsamkeitstraining ausgefüllt wird, zum anderen eine Befragung in Form eines teilstandardisierten Leitfaden-Einzelinterviews zum Abschluss der Feldphase. Wie Schaffer (2014) dazu erläutert, erhebt die qualitative Sozialforschung Daten mit nicht beziehungsweise gering standardisierten Erhebungsinstrumenten. Fragebogen und Interviewleitfaden wurden von der Verfasserin auf Grundlage der ermittelten Forschungsergebnisse selbst erstellt. Im Folgenden sollen

diesbezügliche Vorüberlegungen unter Bezugnahme theoretischer Grundlagen erläutert werden.

4.7.1 FRAGEBOGEN

Im Folgenden soll die Erstellung des Fragebogens auf methodischer und theoriebezogener Ebene erläutert werden.

Auf Grundlage der beschriebenen theoriebezogenen Erkenntnisse sollen Stresserleben und Symptomatik quantitativ im Fragebogen vor und nach dem Achtsamkeitstraining im Interesse eines Vergleichs abgefragt werden. Wie Flick (2009) aufzeigt, ist für die weitere Verwendung der Daten die Dokumentation entscheidend. So kann der Fragebogen entweder vom Forscher oder vom Befragten selbst ausgefüllt werden. Da die gewählte Form der Aufzeichnung jeweils einen Einfluss auf Inhalte und Qualität der Daten hat und laut Flick (2009) für alle Befragten gleich sein sollte, werden alle Probanden den Fragebogen selbst und ohne Möglichkeit der Rückfrage ausfüllen. Alle Begriffe wurden soweit operationalisiert, dass die jeweilige Fragestellung eindeutig zu beantworten ist. Die Fragen nach der persönlichen Einschätzung zur aktuellen Stresswahrnehmung und zur Einflussmöglichkeit auf das individuelle Stresserleben zielen ebenso darauf ab, eine Entwicklung vom Zeitpunkt vor und nach dem Achtsamkeitstraining abzufragen. Aus der Zielstellung der Erhebung werden die theoretischen Konstrukte bestimmt, deren Merkmale dann zu messen sind. Um zu beschreiben, wie die Messung erfolgen soll, ist nach Lehmann (2015) notwendig, das Vorgehen im Messmodell zu operationalisieren. Erster diesbezüglicher Schritt ist nach Lehmann (2015) die Dimensionierung, innerhalb der die Merkmale (latente Variable) bestimmt werden. Für den Fragebogen der geplanten Forschung (Anlage III) wurden als Merkmale „mögliche Stressoren“ und „mögliche Stressreaktionen“ ausgewählt. Im zweiten Schritt erfolgt nach Lehmann (2015) die Variablenbildung. An dieser Stelle werden die Indikatoren zu den Merkmalen ermittelt und die Items formuliert. Im für die Forschung geplanten Fragebogen werden dazu verschiedene potentiell stressauslösende Aspekte innerhalb eines inklusiven Schulsystems verwendet, die bereits wissenschaftlich erforscht wurden. Auch die abgefragten möglichen Stressreaktionen wurden als Indikatoren bereits erforscht. Im dritten Schritt geht es nach Lehmann (2015) um die Art der Skalierung. Skalen dienen nach Petersen (2014) dazu, Intensitäten, Abstufungen einer Meinung oder Verhaltensweise zu erfassen. Hinter der Idee der Skala steht das Konzept der verschiedenen Datenniveaus, die man mit einer Messung erreichen kann. Man unterscheidet nach Petersen (2014) vier verschiedene Qualitäten in Fragen auf nominalem, ordinalen, Intervall- und metrischem Messniveau. Mit dem nominalen Datenniveau ist die Logik der Ja-Nein-Frage gemeint, also ob etwas zutrifft oder nicht. Soziodemographische Ermittlungen sind demnach nominal und werden im Fragebogen der geplanten Forschung zum Ende der Feldzeit abgefragt. Fragen auf ordinalen Messniveau ermöglichen, die erhobenen Daten in einer Größenreihenfolge zu bringen, ohne dass sich die tatsächlichen Abstände numerisch verlässlich berechnen lassen. Dem lässt sich mit Fragen auf Intervall-Datenniveau begegnen,

indem man den Befragten einen Maßstab mit numerisch definierten Skalenabständen vorgibt, auf dessen Grundlage sie dann ihre Entscheidung fällen. Für eine Einschätzungsmöglichkeit der Abstände wurde sich für das Intervall-Messniveau in der geplanten Forschung entschieden. Das metrische Messniveau erfordert darüber hinaus nach Petersen (2014) einen inhaltlich begründeten Nullpunkt. Da die Komplexität der Auswertung die Möglichkeiten des vorliegenden Forschungsrahmens überschreiten würde, wurde auf dieses Niveau verzichtet.

Psychosomatische Beschwerden bei Lehrkräften finden sich unabhängig von der Schulart und häufiger als bei anderen Erwerbstätigen in Deutschland. Als häufigste stressbedingte Symptome wurden Erschöpfung und Müdigkeit, Kopfschmerzen, Angespanntheit, Antriebslosigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, innere Unruhe, erhöhte Reizbarkeit und Beschwerden im Muskelapparat erforscht (Deutsches Ärzteblatt, 2015). Als dominierende Stressoren nannten Lehrkräfte im psychoemotionalen Bereich Zeitdruck, Arbeitszeit, zu große Klassen, mangelnde Autonomie, Probleme mit den Schulbehörden, Problemverhalten der Eltern und geringes gesellschaftliches Ansehen des Lehrerberufs, in Bezug auf den Umgang mit den SchülerInnen Leistungsschwäche, Verhaltensauffälligkeiten und mangelnde Motivation. (Deutsches Ärzteblatt, 2015). Darüber hinaus sind mögliche Belastungsfaktoren für Lehrer im chemischen Bereich Gefahrstoffe im Unterricht und Baustoffe, im physikalischen Bereich Schullärm und Raumklima und im ergonischen Bereich Arbeit am Bildschirm und körperliche Belastung beim Unterrichten. (Deutsches Ärzteblatt, 2015) Interviewleitfaden

Die qualitative Sozialforschung charakterisiert sich nach Hopf in Mayring (2010) durch ein Interesse an der Analyse von Deutung, Wahrnehmungen und komplexen Deutungssystemen sowie durch ein Interesse an der Analyse von in sich strukturierten sozialen Gebilden und das Interesse an einer möglichst umfassenden Analyse der Handlungskontexte von Individuen"

Der Fokus vorliegender Forschung liegt auf den subjektiven Deutungen hinsichtlich des Stresserlebens vier inklusiv arbeitender Lehrkräfte.

4.7.2 LEITFADEN-INTERVIEW

Im Folgenden sollen methodische und theoretische Vorüberlegungen zur Erstellung des Leitfadens und Durchführung der Interviews erläutert werden.

Der Interview-Leitfaden (Anlage IV)) soll den Rahmen der teilstandardisierten Interviews bilden. Dieser beinhaltet einen Fragenkatalog (Anlage...), der nach Empfehlung von van der Donk, van Lanen und Wright (2014) die thematischen Blöcke systematisch in Form eines nachvollziehbaren Gesprächsverlaufs anordnet. Dabei wird das von van der Donk, van Lanen und Wright (2014) vorgeschlagene Organisationsprinzip genutzt, zunächst nach der zurückliegenden Situation (Stresserleben zu Studienbeginn), dann nach der aktuellen (Stresserleben nach der Studie) und abschließend nach der erwünschten Situation zu fragen. Im Weiteren folgt der Aufbau des Fragenkatalogs den Empfehlungen von van der Donk, van Lanen und Wright (2014), zuerst nach den Vorstellungen und Ausgangspunkten und danach nach Umsetzungswünschen in der Praxis zu

fragen, ebenso wird zunächst nach eigenen Erfahrungen des Interviewpartners und im Weiteren auf allgemeinere Aspekte fokussiert. Jede Frage wurde innerhalb des Fragenkatalogs (Anlage..) zur späteren Evaluation einer der vier Teilfragen zugeordnet. Diese bilden die Grundlage des im Weiteren eingesetzten Kategoriensystems der Inhaltsanalyse.

Als Gesprächsgrundlage im ersten Teil soll der Fragebogen dienen, welcher von den Probanden vor und nach der Feldzeit ausgefüllt wurde. In diesem Zusammenhang sollen die Probanden anhand vertiefender Fragen nach Schlippe und Schweitzer() die Gelegenheit einer weiteren Exploration erhalten mit dem Ziel einer erweiterten Datengewinnung auf Mikroebene. Im Anschluss soll auf die Erfahrungen mit dem Achtsamkeitstraining eingegangen werden. In diesem Zusammenhang sollen zunächst mit gezielten Fragen zu Mikro- dann zur Meso und zur Makroebene Informationen zur Untersuchungsfrage gesammelt werden. Jede Frage wurde innerhalb des Fragenkatalogs (Anlage.V) zur späteren Evaluation einer der vier Teilfragen zugeordnet. Diese bilden die Grundlage des eingesetzten Kategoriensystems.

Eine im Vergleich zur quantitativen Befragung weit geringere Standardisierung erfahren laut Schaffer (2014) die so genannten qualitativen Befragungsmethoden in Form von teilstandardisierten Interviews. Auf Grundlage der Fragebogenergebnisse sollen nach einer vierwöchigen Achtsamkeits- Trainingsphase Leitfaden-Einzelinterviews stattfinden, um vertiefend Daten zu den in den Fragebögen gewonnenen Aussagen zu gewinnen. Da die geplante Forschung auf Grundlage der beschriebenen Studien zu Lehrergesundheit, Stress und Achtsamkeit sowie dem beschriebenen Erfahrungswissen der Verfasserin aufbaut, wurde sich für die Durchführung problemzentrierter Interviews entschieden. Die Problemzentrierung meint laut Witzel (1994), dass an gesellschaftlichen Problemstellungen angesetzt werden soll, deren wesentliche objektive Aspekte der Forscher sich vor der Interviewphase erarbeitet. Der Leitfaden wurde von der Verfasserin auf Grundlage der beschriebenen Forschungsergebnisse selbst erarbeitet, da laut Witzel (1994) zur Gegenstandsorientierung des Verfahrens seine konkrete Gestaltung auf den spezifischen Gegenstand bezogen sein muss und nicht in der Übernahme fertiger Instrumente bestehen kann. Im Sinne der gewählten Kombination aus qualitativer und quantitativer Methodik soll individuell Bezug zu der jeweiligen Erlebnisswelt der Probanden genommen werden. Bei der Prozessorientierung geht auch nach Witzel (1994) um die flexible Analyse des wissenschaftlichen Problemfeldes, eine schrittweise Gewinnung und Prüfung von Daten, wobei Zusammenhang und Beschaffenheit der einzelnen Elemente sich erst langsam und in ständigem reflexiven Bezug auf die dabei verwandten Methoden herauskristallisieren (Witzel, 1994). Problemfokussierte Interviews eignen sich nach Schaffer (2014) gut für eine theoriegeleitete Forschung, da sie keinen rein explorativen Charakter haben, sondern die Aspekte der vorrangigen Problemanalyse in das Interview Eingang finden. Der zweite wichtige Punkt ist laut Schaffer (2014) die Teil- Standardisierung durch den Leitfaden, welche die Vergleichbarkeit mehrerer Interviews erleichtert. Das Material aus allen Gesprächen kann demnach auf die jeweiligen Leitfadenfragen bezogen werden und auf diese Weise vereinfacht ausgewertet werden. Das problemfokussierte Interview konzentriert sich laut Schaffer (2014) auf eine bestimmte oder einige wenige

Problemstellungen, die von der Interviewerin eingeführt werden und auf die sie immer wieder zurückkommt. Die Problemzentrierung meint, dass an gesellschaftlichen Problemstellungen angesetzt werden soll, deren wesentliche objektive Aspekte der Forscher sich vor der Interviewphase erarbeitet. Die im Rahmen der Erstellung des Forschungsplans gesichtete Literatur nach themenspezifischen theoretischen Erklärungsansätzen sowie empirischen Befunden zur ausgewählten Problematik stellt nach Schaffer (2014) eine relevante Basis für das problemfokussierte Interview dar. Auch das Beobachtungswissen der Verfasserin durch Ihre Praxisjahre im Bereich schulischer Inklusion dient als Grundlage für die qualitative Herangehensweise. Schaffer (2014) betont an dieser Stelle die Bedeutung des professionellen Erfahrungswissens der Untersuchenden. Wie Schaffer (2014) beschreibt, begibt sich das problemzentrierte Interview in eine primär deduktive Forschungslogik, da es um die Überprüfung einer zuvor entwickelten Forschungsfrage geht. Darüber hinaus werden die gewonnenen Daten hier jedoch auch zum induktiven Schließen eingesetzt. Es gilt demnach bei der Datenanalyse und Datenauswertung das Typische, das Exemplarische am Einzelfall oder an den Einzelfällen herauszuarbeiten und in eine generierende Theorie zu überführen. Anders als beim vollstandardisierten Interview werden nach Schaffer (2014) also nicht nur vorab Hypothesen überprüft, sondern die im Vorfeld durch die Literatur oder das Erfahrungswissen generierten Annahmen, die sich in den Inhalten des Leitfadens widerspiegeln, können revidiert, erweitert oder auch differenziert werden. Methodisch betrachtet erfolgt nach Schaffer (2014) also innerhalb der geplanten Forschung eine Kombination von Induktion und Deduktion mit der Chance auf eine Modifikation der zuvor konsultierten theoretischen Konzepte. Ein deduktiv-induktives Wechselspiels bei der Datenerhebung bietet durch das problemzentrierte Interview nach Schaffer (2014) die Möglichkeit, ein offenes mit einem theoriegeleiteten Vorgehen zu verbinden, was aus Sicht der Verfasserin den Handlungsraum der Forschung zielführend vergrößert.

Zur Datenauswertung der Interviews soll mit der Technik der wortwörtlichen Transkription gearbeitet werden, welche auch Schaffer (2009) als angemessenes diesbezügliches Mittel vorschlägt. Diese sollen als Vorlage zur Anfertigung der zusammenfassenden Gesprächsprotokolle dienen, die Mayring (2010) als Vorlage zur qualitativen Inhaltsanalyse empfiehlt.

4.7.3 PRETEST

Da die Probanden den Fragebogen selbstständig und somit ohne die Möglichkeit einer Nachfrage ausfüllen würden, lag der Fokus des Pretests auf dem Faktor Eindeutigkeit. Dafür wurde innerhalb des Pretests mit einer Grundschullehrerin aus dem Münsterland die Verständlichkeit des Fragebogens gesichert. Zusätzlich wurde das Interview geübt und der Leitfaden auf eine passende Struktur und Verständlichkeit der Fragestellungen und Logik hin getestet. In diesem Zusammenhang wurde der Leitfaden wie beschrieben in eine systematischere Form geändert. Darüber hinaus wurden Funktionsfähigkeit des Aufnahmegeräts und die

Aufnahmequalität für die spätere Transkription sichergestellt.

4.7.4 ZEITPLANUNG

Zu Beginn der Forschungsplanung wurden die zu erwartenden Aufgaben in einer Tätigkeitsliste zusammengestellt. (Anlage I) Der zeitliche Ablauf der zu erledigenden Tätigkeiten wurde durch ein Gantt-Diagramm (Anlage II) visualisiert. Zur Orientierung in Form überprüfbarer Zwischenziele wurden 5 Meilensteine festgelegt. Diese ermöglichten auch die Kontrolle über den Projektfortschritt.

5 AUSWERTUNGSVERFAHREN DER DATEN

5.1 FRAGEBOGENANALYSE

Die Fragebögen wurden im Rahmen eines quantitativ ausgerichteten Vergleichs zum einen in einem tabellarischen Vergleich der Entwicklung aller von Zeitpunkt A und B ausgewertet. Zum anderen wurde in Form von Säulendiagrammen die jeweils probandeninterne Entwicklung des Stresserlebens von Zeitpunkt A zu B dargestellt.

5.2 INHALTSANALYSE

Die Interviewfragen wurden in einem Fragenkatalog je einer Untersuchungs-Teilfrage zugeordnet. Die Antworten auf die vier Teilfragen wurden angelehnt an Mayring (2010) durch Paraphrasierung, Reduktion und Generalisierung in einer strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Diese ist nach Mayring (2012) ein geeignetes Verfahren der Strukturgebung zur induktiven Kategorienbildung. Als Untersuchungskategorien dienten aus den vier Teilfragen entwickelte Überschriften für die vier Analysetabellen. „Ziel der Analyse ist es, bestimmte Aspekte aus dem Material herauszufiltern, unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material auf Grund bestimmter Kriterien einzuschätzen“ (Mayring, 2002, S. 115). Entsprechend der Teilfragen-Zuordnung aus dem Fragenkatalog wurden die Antworten der Probanden in den Kategoriensystemen eingeordnet. Somit wurde in jedem Kategoriensystem die Daten für die Beantwortung je einer Teilfrage gesammelt. Diese wurden im Anschluss zusammengefügt, untersucht und jeweils zu einer Essenz ausgewertet, welche in Verbindung mit den Ergebnissen der Fragebogenerhebung als Grundlage zur Beantwortung der Hauptfrage diente.

6 UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE

6.1 QUANTITATIVE DATEN

Alle Probanden haben ihr persönliches Stresslevel in Bezug zu Zeitpunkt A mindestens mit dem Faktor 4 von 5 bewertet. Dieses lässt auf eine hohe Stressbelastung in Bezug auf die Tätigkeit als Lehrer schließen. Zum Zeitpunkt B ist das Stresslevel bei allen Probanden um mindestens einen Wert gesunken. Das Erleben von Selbstwirksamkeit ist bei allen Probanden nach der Feldzeit um mindestens einen Wert gestiegen. Zum Zeitpunkt B ist die Belastung durch die hauptsächlichsten Stressoren mit Ausnahme von Probandin 2 gesunken, die hauptsächlichsten Stressreaktionen haben sich bei allen Probanden um mindestens einen Wert reduziert.

Als Hauptstressoren mit maximalem Wert werden Zeitdruck, zu wenig Förderzeit, zu große Klassen, zu wenig Fachpersonal, Verhaltensauffälligkeiten und mangelnde Motivation angegeben. Als belastendste Stressreaktionen mit maximalem Wert werden Erschöpfung, Schlafstörungen, Müdigkeit, Angespanntheit, erhöhte Reizbarkeit, innere Unruhe und Schmerzen angegeben. Anhand der Angaben in den Fragebögen lässt sich festhalten, dass sich das Stresserleben aller Probanden nach der Feldzeit reduziert und das Selbstwirksamkeitserleben sich bei allen Probanden erhöht hat.

6.2 QUALITATIVE DATEN

Im Folgenden sollen die in der Inhaltsanalyse gewonnenen Daten ausgewertet werden. Basis der Auswertung bilden die vier Kategorien, welche jeweils zur Beantwortung eine Teilfrage dienen sollen.

6.2.1 UNTERSCHIED STRESSERLEBEN VOR UND NACH ACHTSAMKEIT

Alle Probandinnen berichteten über ein hohes bis maximales persönliches Stresslevel zu Beginn der Studie. Drei Probandinnen bewerten in diesem Kontext zu wenig Förderzeit als belastetsten Stressor im Schulalltag, eine Probandin den Zeitdruck. Als hauptsächlichste Belastungsfaktoren mit maximaler Skalierungsabgabe wurden darüber hinaus zu wenig Fachpersonal, zu große Klassen, zu wenig Ausstattung und auf Schülerseite Verhaltensauffälligkeiten, Leistungsschwäche und mangelnde Motivation genannt. Alle Probandinnen brachten zum Ausdruck, sich in diesem Zusammenhang in Bezug auf ihren Beruf zu Studienbeginn unter einer stark ausgeprägten Anspannung befunden zu haben. So hätten sie sich durch hohen Migrationsanteil der Schülerschaft, wenig präsente Eltern, Sorge etwas zu vergessen, Mehrarbeit durch die Vertretung erkrankter Kollegen und dem Fehlen von Pausen als Erholungszeiten vielfach und deutlich gestresst gefühlt, eine Probandin benutzt in diesem Zusammenhang die Metapher des Hamsterrades. Ebenfalls fällt auf, dass alle Probandinnen ein hohes Verantwortungsempfinden in Bezug auf den Lernweg der ihnen anvertrauten SchülerInnen. In den diesbezüglichen

Beschreibungen wird das dauerhafte Gefühl, den Bedarfen der Kinder nicht gerecht werden zu können, sich aber gleichsam verantwortlich für deren erfolgreichen Lernweg zu fühlen und das Erlebens der Realität mit der Folge von Schuldgefühlen, schlechtem Gewissen und Selbstzweifeln in Bezug auf die eigene Lehrkompetenz benannt.

Als stärkste Stressreaktion vor der Studie benennen 3 Probandinnen Erschöpfung mit langen Regenerationsbedarfen, eine Probandin Schlafstörungen. Darüber hinaus werden Müdigkeit, Angespanntheit, erhöhte Reizbarkeit, innere Unruhe und Schmerzen als belastende Stressreaktionen genannt.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass alle Probanden von einem reduzierten persönlichen Stresslevel zum Ende der Studie berichten. Als Wirkung der Achtsamkeit wird übereinstimmend beschrieben, dass die Auszeiten gut getan und Achtsamkeitsübungen zu mehr Entspannung und Gelassenheit geführt hätten.

6.2.2 EINFLUSS ACHTSAMKEIT AUF SELBSTWIRKSAMKEIT

In Bezug auf den Einfluss von achtsamkeitsbasierten Übungen beschreiben alle Probanden die Notwendigkeit eines konstruktiveren Umgangs mit systemimmanenten Stressoren. In diesem Zusammenhang wird eine veränderte Haltung zu unabänderlichen Umständen als stressreduzierend beschrieben. Dieses betrifft nach Aussage der Probanden vor allem eine Akzeptanz dessen, zu wenig Zeit zur Förderung der SchülerInnen zu haben, was in den Augen aller Probanden mit dem Faktor Lehrermangel eng einhergeht. Eine Probandin beschreibt in diesem Zusammenhang, den Lehrerberufs in der heutigen Zeit zu Anfang der Studie als goldenen Käfig einer sicheren Stelle empfunden zu haben, in dem man dem System ausgeliefert sei. Durch den Fokus von Achtsamkeit ist es allen Probanden gelungen, Strategien für mehr Selbstwirksamkeit in Bezug auf die jeweiligen Hauptstressoren zu entwickeln.

Als mögliche Strategien der Unterbrechung von stressbedingten Handlungsmustern werden in diesem Rahmen das Abgrenzen von Verantwortungsbereichen, das Setzen von Prioritäten und Grenzen sowie eine Delegation von Aufgaben genannt. Bei den Probanden mit Klassenleitung und Fachunterricht beziehen sich die stressgeprägten Handlungsmuster vor allem auf den Umgang mit den Schülern während des Unterrichtes, bei den eher in der Einzelförderung zuständigen Sonderpädagoginnen beziehen sich die hauptsächlichen Handlungsmuster vorwiegend auf einen achtsamen Umgang in Bezug auf eigene Zeitressourcen. Alle Probanden versprechen sich von Achtsamkeit mehr Selbstwirksamkeit in Bezug auf den Umgang mit eigenen Ressourcen. Dazu gehört aus Sicht der Probanden auch mehr Impulskontrolle im Umgang mit unvorhersehbaren Geschehnissen, gelassener mit potentiell stressauslösenden Situationen umzugehen. Selbstwirksamkeit schafft Erleichterung.

Dabei kristallisiert sich als erster notwendiger Schritt heraus, sich selbst zu erlauben, Aufgabenbereiche abzugrenzen und eigene Grenzen des Machbaren aufzuzeigen. Durch eine größere Selbstwirksamkeit versprechen sich alle Probanden eine Reduktion des inneren Drucks

mit der Folge einer Erhaltung der eigenen Gesundheit und Berufsfähigkeit. Der Einfluss von Selbstwirksamkeit wird auch in Form von bewussten Entscheidungen dahingehend wahrgenommen, welchen Wert man Stressoren gibt. Als Beispiele werden genannt, dass auch der Wert eines Feierabends durch selbstwirksames Handeln fühl- und lebbar wird., Ein geringeres Stresslevel führt nach Probandeneinschätzung zu einer inneren Beruhigung mit der Folge von mehr Selbstwirksamkeit in Bezug auf Ausruhen und Schlafen können. Es wird in diesem Rahmen auch die Einschätzung benannt, dass Veränderungen in Richtung Achtsamkeit Zeiträume brauchen, die in Schulen fehle. Die Beschäftigung mit Achtsamkeit hat auf Probandenseite zu einer Bewusstwerdung, dass der Zustand des sich ausgeliefert Fühlens Veränderung brauche. Die Möglichkeiten der Verhaltensänderung erfahren zu haben ermögliche in diesem Zusammenhang mehr Unabhängigkeit von äußeren Stressoren. Außerdem wird die Hypothese benannt, dass mehr Selbstwirksamkeitserleben die Freude am Beruf zurückbringe beziehungsweise steigere. Als zusammenfassendes Ergebnis lässt sich feststellen, dass durch die achtsamkeitsbasierten Übungen das Einflusserleben von Selbstwirksamkeit bei allen Probanden nach der Feldzeit gestiegen ist.

6.2.3 EIGNUNG VON ACHTSAMKEIT AUF SELBSTWIRKSAMKEIT ALS COPINSTRATEGIE

Achtsamkeitsbasierte Übungen waren Anstoß zur Selbstreflektion in Bezug auf den Umgang mit schulischen Stressoren. Als relevant wird die Notwendigkeit benannt, Zeit für Achtsamkeitsübungen in den Alltag zu reservieren. Im Weiteren wird die Erfahrung, durch eine entsprechende Bewusstseinsschulung eigene Denk- und Verhaltensmuster verändern zu können, als sehr zielführend insbesondere in Bezug auf unabänderliche Stressoren benannt. Die durch Achtsamkeit gewonnene eigene Haltung eines konstruktiveren Umgangs mit restriktiven Umständen wird als Erleichterung in Bezug auf das Stresserleben empfunden. Diesbezüglich wird von einem vereinfachten Fokus auf die Hauptaufgaben berichtet, dazu hätten die Achtsamkeitsübungen zu mehr innerer Ruhe und Reduktion der Anspannung verholfen. Als relevante Voraussetzung wird eine eigene Offenheit auch für ungewöhnliche methodische Zugänge (beispielsweise in Achtsamkeitsübungen genutzte Metaphern) gewertet. In diesem Zusammenhang wird die Einschätzung geäußert, dass die Bereitschaft für Achtsamkeit typabhängig und nicht für Jeden geeignet ist. Als bedeutsam wurde im Rahmen der Feldzeit außerdem eine Ritualisierung erlebt, um die Achtsamkeit im Schulalltag nicht aus den Augen zu verlieren. Als diesbezügliche Ideen wird die Idee benannt, ein Achtsamkeitsritual mit vor oder nach einer sonstigen täglichen Aktivität zu etablieren. Ein deutlicher Tenor wird in Bezug auf die positive Wirkung kleiner Auszeiten im Alltag deutlich.

Alle Probanden berichten, dass der Fokus auf eine achtsame Haltung eine Verhaltensänderung in Bezug auf das Nutzen eigener Handlungsspielräume bewirkt haben. Es wird in diesem Zusammenhang davon berichtet, durch ein bewusstes Innehalten einen hilfreichen inneren

Abstand innerhalb stressauslösender Situationen erhalten zu haben. Dieses habe ich als zielführende Methode zum Entdecken alternativer Denk- und Verhaltensmuster erwiesen. Jede Situation sei nutzbar, Erinnerungshilfe in Form von Zettel am Spiegel oder Bild auf dem Lehrerpult sei denkbar. Ein Einführungskurs Achtsamkeit als Fortbildungstag sei notwendig. Entspannung und Geduld bei Lehrern bewirke entspannte Schüler, dadurch seien bessere Lernerfolge und gelingendere Bildungswege erwartbar. Es geschehe weniger Stressübertragung der Lehrer auf Schüler. Die Grundruhe des Lehrers helfe den Schülern, Konflikte gelassener und weniger bedrohlich wahrnehmen. Achtsam mit sich selbst sein bedeutet achtsam im Kontakt sein. Mehr Auszeiten tun gut. Realistische Einschätzung über Machbares, Achtsamkeit verändert Fokus. Entspannter bei Disziplinstörungen. Integration im Alltag habe nach und nach besser geklappt. Regelmäßigkeit sei wichtig. Achtsamkeit ver helfe zu geringerer Anspannung, dieses bewirke besserem Schlaf, Unterrichtsvorbereitung sei nur mit ausreichend Schlaf zielführend.

6.2.4 MÖGLICHKEITEN DER INTEGRATION VON ACHTSAMKEIT

Wie die Ergebnisse der Studie zeigen, ist eine Integration von achtsamkeitsbasierten Übungen in den Schulalltag unter im Weiteren benannten Bedingungen möglich.

Von allen Probanden wird berichtet, dass in den jeweiligen Schulen kaum bis keine Bedingungen für Achtsamkeit vorhanden sind. Dieses bezieht sich insbesondere auf den täglichen Schultag, der metaphorisch als Wäschetrommel im Schleudergang bezeichnet wird. Als aktuelle Rahmensituation der Schulen aller Probanden wird benannt, dass es keinen Ruheraum gibt und die Zeit im Lehrerzimmer oder sonstigen Pausen nicht der Erholung dient. In diesem Rahmen brauche es bessere Kommunikationsvereinbarungen, um dem Gefühl, jederzeit ansprechbar sein zu müssen, entgegenzuwirken. Für eine Etablierung von längeren Übungen mit Audiodatei die Bereitstellung eines Raums mit gesicherter Ruhe, was von allen Probanden als schwer bis nicht machbar bewertet wird. Es gäbe jedoch die Möglichkeit der stundenweise Reservierung von Räumen. Einzelne Elemente wie eine Konzentration auf den eigenen Stand oder die Atmung sind jedoch praktikabel. Dementsprechend lässt sich Achtsamkeit nach den Ergebnissen der Studie am besten in Form von maximal fünf Minuten dauernden, flexiblen Übungen, die flexibel in Ort, Zeit und Situation anzuwenden sind. Auch wird als Idee das Einführen von Ritualen zur Achtsamkeit im Schulalltag benannt. In diesem Zusammenhang kristallisiert hat sich im Rahmen der Forschung die Idee von Erinnerungsankern heraus. Es wird auch die Idee benannt, Achtsamkeitsübungen als festen Termin im Kalender einzutragen. Als relevant wird auch die Notwendigkeit von Fortbildungen zum Thema Achtsamkeit benannt, um eine erste Einführung in die diesbezüglichen Möglichkeiten zu erhalten. Die Verbindung mit einem Aus- oder Fortbildungsmodul wird ebenfalls als sinnvoller Baustein zur Achtsamkeit betrachtet. Es wird in diesem Zusammenhang als sinnvoll erachtet, ein Achtsamkeitsmodul bereits in die Lehrerausbildung einzubauen, um Informationen und praktische Anleitungen zu

Achtsamkeit zu erhalten und damit eine spätere Integration von Achtsamkeit im Schulalltag zu vereinfachen. Als hilfreicher Zugang zu Achtsamkeit erweist sich auch ein Theorieanteil. Als relevant für eine mögliche Integration von Achtsamkeit wird von allen Probanden die Bedeutung der Meso- und Makroebene eingeschätzt. Dieses bezieht sich darauf, Zeit- und Geldressourcen für Achtsamkeit zur Verfügung zu stellen und der Notwendigkeit der Erhaltung von Lehrer*gesundheits mehr Bedeutung zuzumessen. Als notwendig wird dahingehend eine wertschätzende Haltung der Schulleitung und des Schulministeriums für die Anstrengungen des Lehrberufs betrachtet, da diese eine Entlastung schaffe und es erleichtere, sich als Lehrkraft achtsame Momente zu erlauben. Als mögliche Zeiten und Situationen für längere Achtsamkeitsübungen werden die Zeiten vor und nach der Schule benannt, Übungen zur Veränderung von Denkmustern und kurzfristigen inneren Distanzierung sind nach Ergebnis der Studie jederzeit im Schulalltag durchführbar.

6.3 ZUSAMMENFÜHRUNG DER ERGEBNISSE

Alle Probandinnen berichteten über ein hohes bis maximales persönliches Stresslevel zu Beginn der Studie. Als hauptsächliche Belastungsfaktoren mit maximaler Skalierungsabgabe wurden zu wenig Förderzeit, Zeitdruck, zu wenig Fachpersonal, zu große Klassen, zu wenig Ausstattung und auf Schülerseite Verhaltensauffälligkeiten, Leistungsschwäche und mangelnde Motivation genannt. Alle Probandinnen standen zu Beginn der Studie unter starker Anspannung vor allem aufgrund eines hohen Migrationsanteils der Schülerschaft, wenig präsenter Eltern, Sorge etwas zu vergessen, Mehrarbeit durch die Vertretung erkrankter Kollegen und dem Fehlen von Pausen als Erholungszeiten einem starken Verantwortungsgefühl SchülerInnen und KollegInnen gegenüber.. In den diesbezüglichen Beschreibungen wird die stressauslösende Diskrepanz, den Bedarfen der Kinder nicht gerecht werden zu können, sich jedoch gleichsam verantwortlich für deren erfolgreichen Lernweg zu fühlen deutlich. Als Folge werden Schuldgefühlen, schlechtem Gewissen und Selbstzweifeln in Bezug auf die eigene Lehrkompetenz benannt.

Als belastendste Stressreaktionen wurden Erschöpfung mit langen Regenerationsbedarfen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Angespanntheit, erhöhte Reizbarkeit, innere Unruhe und Schmerzen genannt. Alle Probanden berichteten von einem reduzierten persönlichen Stresslevel zum Ende der Studie. In Bezug auf den Einfluss von achtsamkeitsbasierten Übungen beschrieben alle Probanden die Notwendigkeit eines konstruktiveren Umgangs mit systemimmanenten Stressoren. In diesem Zusammenhang wurde eine veränderte Haltung zu unabänderlichen Umständen als stressreduzierend beschrieben. Durch den Fokus von Achtsamkeit ist es allen Probanden gelungen, Strategien für mehr Selbstwirksamkeit in Bezug auf die jeweiligen Hauptstressoren zu entwickeln. Als mögliche Strategien der Unterbrechung von stressbedingten Handlungsmustern wurden in diesem Rahmen das Abgrenzen von Verantwortungsbereichen, das Setzen von Prioritäten und Grenzen sowie eine Delegation von Aufgaben genannt. Alle Probanden versprachen sich von Achtsamkeit mehr Selbstwirksamkeit in Bezug auf den Umgang mit eigenen

Ressourcen. Dazu gehörte aus Sicht der Probanden auch mehr Impulskontrolle im Umgang mit unvorhersehbaren Geschehnissen, gelassener mit potentiell stressauslösenden Situationen umzugehen. Durch eine größere Selbstwirksamkeit versprechen sich alle Probanden eine Reduktion des inneren Drucks mit der Folge einer Erhaltung der eigenen Gesundheit und Berufsfähigkeit. Ein geringeres Stresslevel führt nach Probandeneinschätzung zu einer inneren Beruhigung. Es wird in diesem Rahmen auch die Einschätzung benannt, dass Veränderungen in Richtung Achtsamkeit Zeiträume brauchen, die in Schulen fehle. Die Möglichkeiten der Verhaltensänderung erfahren zu haben ermögliche in diesem Zusammenhang mehr Unabhängigkeit von äußeren Stressoren. Außerdem wird die Hypothese benannt, dass mehr Selbstwirksamkeitserleben die Freude am Beruf zurückbringe beziehungsweise steigere. Bei allen Probanden ist durch die achtsamkeitsbasierten Übungen das Einflussenerleben von Selbstwirksamkeit bei allen Probanden nach der Feldzeit gestiegen.

Die achtsamkeitsbasierten Übungen waren Anstoß zur Selbstreflektion.

Als relevante Erkenntnis wird die Notwendigkeit benannt, Zeit für Achtsamkeitsübungen in den Alltag zu reservieren. Als relevante Voraussetzung wird eine eigene Offenheit auch für ungewöhnliche methodische Zugänge gewertet. In diesem Zusammenhang wird die Einschätzung geäußert, dass die Bereitschaft für Achtsamkeit typabhängig und nicht für Jeden geeignet ist. Als bedeutsam wurde im Rahmen der Feldzeit außerdem eine Ritualisierung erlebt, um die Achtsamkeit im Schulalltag nicht aus den Augen zu verlieren. Als diesbezügliche Idee wird die Idee benannt, ein Achtsamkeitsritual mit vor oder nach einer sonstigen täglichen Aktivität zu etablieren. Ein deutlicher Tenor wird in Bezug auf die positive Wirkung kleiner Auszeiten im Alltag deutlich. Alle Probanden berichten, dass der Fokus auf eine achtsame Haltung eine Verhaltensänderung in Bezug auf das Nutzen eigener Handlungsspielräume bewirkt haben. Jede Situation sei nutzbar, eine Erinnerungshilfe in Form von Zettel am Spiegel oder Bild auf dem Lehrerpult sei denkbar. Ein Einführungskurs Achtsamkeit als Fortbildungstag sei notwendig. Entspannung und Geduld bei Lehrern bewirke entspannte Schüler, dadurch seien bessere Lernerfolge und gelingendere Bildungswege erwartbar. Die Grundruhe des Lehrers helfe den Schülern, Konflikte gelassener und weniger bedrohlich wahrnehmen.

Für die Integration im Alltag wurde die Notwendigkeit von Regelmäßigkeit genannt.

Wie die Ergebnisse der Studie zeigen, ist eine Integration von achtsamkeitsbasierten Übungen in den Schulalltag unter im Weiteren benannten Bedingungen möglich.

In diesem Rahmen brauche es bessere Kommunikationsvereinbarungen, um dem Gefühl, jederzeit ansprechbar sein zu müssen, entgegenzuwirken. Für eine Etablierung von längeren Übungen mit Audiodatei wäre die Bereitstellung eines Raums mit gesicherter Ruhe wünschenswert.

Achtsamkeitsübungen lassen sich nach den Ergebnissen der Studie am besten in Form von maximal fünf Minuten dauernden, flexiblen Übungen, die flexibel in Ort, Zeit und Situation anwenden. Auch wird als Idee das Einführen von Ritualen zur Achtsamkeit im Schulalltag benannt. Als relevant wird auch die Notwendigkeit von Fortbildungen zum Thema Achtsamkeit benannt, um eine erste Einführung in die diesbezüglichen Möglichkeiten zu erhalten. Die Verbindung mit einem

Aus- oder Fortbildungsmodul wird ebenfalls als sinnvoller Baustein zur Achtsamkeit betrachtet. Als hilfreicher Zugang zu Achtsamkeit erweist sich auch ein Theorieanteil.

Als relevant für eine mögliche Integration von Achtsamkeit wird von allen Probanden die Bedeutung der Meso- und Makroebene eingeschätzt. Dieses bezieht sich darauf, Zeit- und Geldressourcen für Achtsamkeit zur Verfügung zu stellen und der Notwendigkeit der Erhaltung von Lehrer*gesundheits mehr Bedeutung zuzumessen. Als notwendig wird dahingehend eine wertschätzende Haltung der Schulleitung und des Schulministeriums für die Anstrengungen des Lehrberufs betrachtet, da diese eine Entlastung schaffe und es erleichtere, sich als Lehrkraft achtsame Momente zu erlauben. Als mögliche Zeiten und Situationen für längere Achtsamkeitsübungen werden die Zeiten vor und nach der Schule benannt, Übungen zur Veränderung von Denkmustern und kurzfristigen inneren Distanzierung sind nach Ergebnis der Studie jederzeit im Schulalltag durchführbar.

6.4 GÜTE DER ERGEBNISSE

Zur Berücksichtigung der Gütekriterien ist nach Moser (2015) zu fragen, wie die Realität innerhalb der jeweiligen Forschung angemessen wiedergegeben werden kann. Innerhalb der geplanten Forschung muss nach dem Kriterium der Transparenz laut Moser (2015) so weit wie möglich über Ziele und Methoden informiert werden. Diese Voraussetzungen werden der vorliegenden Forschungsarbeit durch Kapitel VI Forschungsrahmen und Kapitel V Auswertung erfüllt.

Darüber hinaus ist eine zeitliche Planung der Forschungsschritte tabellarisch (Anlage I) sowie graphisch in Form eines Gantt-Diagramms (Anlage II) angefügt. Nach dem Kriterium der Stimmigkeit müssen laut Moser (2015) Ziele und Methoden des Forschungsprozesses miteinander vereinbar sein.

Dieses bedeute, dass die gewählten Methoden zum Forschungsziel passen. Dieser Aspekt wird in vorliegender Forschung durch einen Methodenmix aus quantitativen und qualitativen Elementen erfüllt. Das Kriterium der Adäquatheit stellt laut Moser (2015) die Grundfrage, ob die Forschungsergebnisse dem Untersuchungsgegenstand angemessen sind. In den Resultaten vorliegender Forschung ist in der Beantwortung der Untersuchungsfragen der Fokus auf die Erlebniswelt der Probanden erkennbar. Nach dem Kriterium der Anschlussfähigkeit sollten laut Moser (2015) die Resultate mit dem Fachwissen beziehungsweise dem wissenschaftlichen Wissen des untersuchten Gebietes verknüpft sein und darin eine neue Erkenntnis darstellen. Dieses Kriterium wurden in der geplanten Forschung unter anderem mit dem Mittel der Triangulation aufgegriffen. Als Triangulation wird nach Flick (2009) die Verknüpfung qualitativer und quantitativer Forschung bezeichnet, an deren Ergebnissen sie konkretisiert wird. Dabei liefern die Interviews ergänzende Ergebnisse zusätzlich zu dem, was die Analyse des Fragebogens zeigt. Auch dieser Aspekt ist, erkennbar an den Ergebnissen der Inhaltsanalyse erfüllt.

7 SCHLUSSFOLGERUNGEN

Im Folgenden sollen die Untersuchungsergebnisse mit dem theoretischen Hintergrund sowie den Fragen und Zielen der Forschung in Verbindung gebracht werden. Mit der Formulierung von Schlussfolgerungen soll Bezug auf die Berufspraxis genommen werden.

Im Rahmen einer Studie der deutschen Beamtenkasse (Döring-Seipel und Dauber, 2013) wurden 3000 Fragebögen an berufstätige LehrerInnen versandt, jeweils 1500 Versicherte mit gutem bzw. schlechtem Gesundheitszustand, operationalisiert über die der Krankenkasse entstandenen Krankheitskosten). Ein Vergleich von gesunden und kranken Lehrern (niedrige bzw. hohe Krankheitskosten) im Hinblick auf die erfassten objektiven Tätigkeitsmerkmale (z. B. Schulformen oder Arbeitszeit) ergab keine signifikanten Unterschiede. Das Ergebnis der Studie war demnach, dass erkrankte und gesunde Lehrer offenbar unter vergleichbaren schulischen Rahmenbedingungen arbeiten, ohne dass sich auf dieser Ebene qualitativ oder quantitativ unterschiedliche Anforderungssituationen ausmachen lassen. Ein Vergleich der subjektiven Bewertungsmuster gab im Rahmen der Studie erste Hinweise darauf, dass Unterschiede zwischen gesunden und kranken Lehrern offenbar eher in der subjektiven Wahrnehmung und Verarbeitung als in objektiv beschreibbaren Situationsmerkmalen liegen. Die vorliegende Forschung bestätigt, dass durch eine achtsame veränderte Haltung im Umgang mit schulischen Stressoren eine selbstwirksame Verbesserung des eigenen Wohlbefindens möglich ist. Wie bereits erläutert, erklärt Lazarus (1991) Stress als Folge einer dynamischen Beziehung zwischen den Anforderungen einer Situation und den Kompetenzen und Bedürfnissen der in dieser Situation befindlichen Person, welche die an sie gestellten Anforderungen einer mehr oder minder bewussten Bewertung unterzieht. Stress entsteht nach Lazarus (1991) dann, wenn die Person zu dem Schluss kommt, dass die Anforderungen ihre Anpassungsfähigkeit übersteigen und ihr Wohlbefinden gefährden. Dieses Phänomen findet sich in den Beschreibungen aller Probanden wieder. So berichten alle Lehrkräfte, dass vor allem die Diskrepanz zwischen den an sie gestellten Anforderungen auf der einen Seite und des nicht schaffbaren Pensums der Förderung auf der anderen Seite ein Hauptbelastungsfaktor zur Stressentstehung sei. So schildern alle Lehrkräfte, dass die individuellen Stressreaktionen ihr Stressempfinden wiederum erhöht und gleichzeitig zu einer verminderten Stressresistenz geführt hätten. Lazarus (1991) unterscheidet in diesem Zusammenhang die primäre und sekundäre Bewertung. Beide Bewertungsarten beeinflussen sich gegenseitig. Bei der primären Bewertung handelt es sich um die Einschätzung eines aktuellen Geschehens hinsichtlich des eigenen Wohlbefindens, wobei das Ereignis als irrelevant, positiv oder stressreich bewertet werden kann. Schätzt der Mensch eine Situation als irrelevant oder positiv ein, muss er nicht reagieren, da keine Schädigung zu befürchten ist. Eine als stressend erlebte Situation hingegen benötigt eine Anpassungsreaktion.

Wie die Studie zeigt, eignen sich achtsamkeitsbasierte Übungen, den beschriebenen Stressbewertungsprozess positiv zu beeinflussen. Alle Probanden beschreiben, dass sich durch Entspannung und innere Distanzierung ihr Stresslevel reduziert habe. Dieses wird in Beschreibungen wie „mehr Impulskontrolle“ oder „nicht mehr so schnell unter die Decke gehen“ zum Ausdruck gebracht. Lazarus (1991) unterscheidet im Weiteren drei Varianten stressender Bewertungen: Die Situation wird als Schädigung oder Verlust eingeschätzt, wenn eine Schädigung (zum Beispiel des Selbstwertes) bereits eingetreten ist und als Bedrohung erlebt, wenn Schädigung oder Verlust erwartet werden; eine Einschätzung als Herausforderung tritt dann ein, wenn die Situation gemeistert werden kann. Innerhalb der sekundären Bewertung prüft der Mensch, wie Lazarus (1991) erläutert, welche Bewältigungsfähigkeiten und -möglichkeiten in Bezug auf den Umgang mit dem jeweiligen Stressor vorhanden sind. Kommt der Mensch zum Schluss, dass die Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Bewältigung ausreichen, wird er Lazarus (1991) zufolge keinen Stress erleben. Werden die Ressourcen als nicht ausreichend erlebt, wird eine Stressreaktion ausgelöst. Die sekundäre Bewertung hat auch Rückwirkungen auf die primäre Bewertung. Eine Anforderung wird in der Regel nur dann als Bedrohung angesehen, wenn ungenügende Bewältigungsmöglichkeiten antizipiert werden. Im Gegensatz dazu wird eine Situation, bei der eine sehr gute Bewältigung absehbar ist, meist nicht als Bedrohung bewertet.

Auf Belastungen reagiert der Mensch im Allgemeinen mit Bewältigungsstrategien. Die Ergebnisse beider Bewertungsprozesse beeinflussen, welche Strategie zur Bewältigung der Situation, dem sogenannten Coping, gewählt wird. Bewältigungsstrategien dienen dazu, die negativen Konsequenzen beruflicher Stressoren zu vermeiden, zu reduzieren oder zu lindern. Der Mensch ist bemüht, das Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Handlungsmöglichkeiten zu reduzieren. Die Betroffenen verfolgen nach Lazarus (1991) mit ihren Reaktionen mehr oder weniger bewusst bestimmte Ziele: Sie wollen das Problem beseitigen, ihre negativen Emotionen regulieren, ihren Selbstwert schützen oder die Beziehungen zu anderen Personen in gewünschter Weise beeinflussen. Nach einer mehr oder minder erfolgreichen Bewältigung einer Stresssituation kommt es anschließend zu einer Neubewertung des Ereignisses. Die Reaktionen und Bewältigungsversuche einer Person beeinflussen also letztlich ihre Umwelt, die wiederum neu bewertet wird. So entsteht eine fortlaufende Dynamik, ein transaktionaler Prozess. Wie die Forschungsergebnisse zeigen, ist durch einen bewussten Einsatz von Achtsamkeitsübungen möglich, den eigenen Selbstwert zu schützen und sich im kollegialen Kontakt abzugrenzen, indem mithilfe einer achtsamen Methode eine innere Distanzierung herbeigeführt wird. Insofern zeigt die Studie, dass durch Achtsamkeit eine erleichterte Einschätzung einer Situation als zu bewältigende Herausforderung im Rahmen der primären Bewertung nach Lazarus (1991) möglich ist. Durch die erhöhte Komplexität des Lehrerberufs im Rahmen von Inklusion und Migration erhält die Professionalisierung der Lehrperson nach Franz, Trumpa und Esslinger-Hinz (2014) auch in

Bezug auf die eigene Haltung im Umgang mit (teils restriktiven) Aspekten wie Personal-, Raum- und Materialmangel einen höheren Stellenwert. „Mindfulness is more than a meditation practice that can have profound medical and psychological benefits“ (Borysenko in Kabat-Zinn, 2013). Neben geeigneten Kompetenzmodellen werden Reflexion und lebenslange Weiterentwicklung als Gelingensfaktoren angesehen. In der bereits erwähnten bundesweiten Repräsentativbefragung (Forsa, 2017) unter 2050 LehrerInnen an allgemeinbildenden Schulen in Deutschland befanden lediglich 5 Prozent der Lehrkräfte das Fortbildungsangebot zur Vorbereitung auf gemeinsamen Unterricht in ihrem Bundesland als gut, 48 Prozent hingegen beurteilten das Fortbildungsangebot als mangelhaft oder ungenügend. Dieses verdeutlicht die Notwendigkeit der Ausgestaltung diesbezüglicher Angebote. Die Ergebnisse vorliegender Studie unterstreichen einen Fortbildungsbedarf für Lehrkräfte auch im Bereich Achtsamkeit.

In der Praxis wird im Bereich schulischer Inklusion von den Akteuren auf der Unterrichtsebene die Transformation der schulischen Bildung erwartet. Dafür steht nach Franz, Trumpa und Esslinger-Hinz (2014) ein überschaubares Materialeinrepertoire zur Verfügung. In der Studie wird der Materialmangel als starker Stressfaktor benannt, der dazu führt, dass Lehrkräfte Materialien aus eigener Tasche kaufen als Basis gelingender Unterrichtsprozesse. Die Lehrpersonen werden laut Franz, Trumpa und Esslinger-Hinz (2014) mit der Vielfalt der Optionen und Kombinationsmöglichkeiten der Differenzierung und Förderung weitgehend alleingelassen, fühlen sich von der Komplexität ihres Arbeitsauftrages überfordert und definieren ihn schließlich im Rahmen ihrer Möglichkeiten individuell. Die Auswirkungen dessen zeigen sich in der vorliegenden Forschung durch Beschreibungen, sich mit der Vielzahl an Aufgaben und ungeklärten Rollenabgrenzungen in den eigenen Möglichkeiten überflutet zu fühlen. Inwieweit inklusiver Unterricht unter diesen Bedingungen stattfinden kann, steht nach Franz, Trumpa und Esslinger-Hinz (2014) in engem Zusammenhang mit der Einstellung der Akteure. Dabei werden das zugrunde liegende Menschenbild, die Auseinandersetzung mit dem Bildungsbegriff sowie die Anerkennung und Wertschätzung der SchülerInnen als ausschlaggebende Faktoren angesehen. Die Frage, wie solche Haltungen entwickelt und verändert werden können, wird teilweise im Rahmen der Studie beantwortet. Als Ergebnis lässt sich formulieren, dass eine achtsame Haltung in Bezug auf die eigenen Grenzen und Ressourcen als elementare Grundlage für einen aner kennenden und wertschätzenden Kontakt mit den SchülerInnen zielführend ist. Alle Probanden formulieren die Einschätzung, dass eine durch Achtsamkeit gewonnene ruhigere, entspanntere eigene Grundhaltung im Rahmen der Feldzeit zu mehr Entspannung und einer positiveren Lernatmosphäre bei den SchülerInnen geführt haben.

Die Ergebnisse der vorliegenden Forschung zeigen sich in folgenden Zielerreichungen.

Das kurzfristige Forschungsziel eines Erkenntnisgewinns, inwieweit ein Achtsamkeitstraining positive Auswirkungen auf den Umgang mit Stressoren im inklusiven Schulsystem hat, wurde im Rahmen der beschriebenen Güte erreicht.

Das mittelfristige Forschungsziel eines Erkenntnisgewinns, inwieweit für ein Konzept zum Umgang mit Stressoren im inklusiven Schulsystem ein Achtsamkeitstraining als Teil dessen empfohlen werden kann, kann als teilweise betrachtet werden. So sind erste Erkenntnisse über notwendige Bedingungen für Achtsamkeit in der Schule gewonnen. Für einen weiterführenden Erkenntnisgewinn wären eine vertiefte Datenauswertung der vorliegenden Studie sowie Folgestudien notwendig. Für diese eignet sich die vorliegende Studie als Grundlage. In Richtung des langfristigen Forschungsziels, der Entwicklung eines Konzepts für Lehrkräfte zum konstruktiven Umgang mit Stressoren im inklusiven Schulsystem, wurden im Rahmen der vorliegenden Studie erste Schritte unternommen. Diese bestätigen die Notwendigkeit verbesserter Strukturen zur Erhaltung der Lehrergesundheit. Auch aufgrund eines engen Zusammenhangs von Lehrergesundheit und Bildungserfolg braucht das Thema Lehrergesundheit zukünftig mehr Raum auf Mikro-, Meso- und Makroebene. Wie die vorliegende Studie zeigt, kann Achtsamkeit als geeigneter Baustein betrachtet werden.

7.1 BEANTWORTUNG TEILFRAGEN

7.1.1 UNTERSCHIED ACHTSAMKEIT

Teilfrage 1: *Welchen Unterschied erleben Lehrkräfte vor und nach einem Achtsamkeitstraining in Bezug auf eigenes Stresserleben?*

Die Lehrkräfte brachten zum Ausdruck, sich in Bezug auf ihren Beruf zu Beginn der Studie eine starke Anspannung. Ein starkes Verantwortungsgefühl für den Lernweg der SchülerInnen in Verbindung mit einem Gefühl habe so einem hohen Stresslevel geführt. Als Unterschied nach dem Achtsamkeitstraining erleben alle an der Studie beteiligten Lehrkräfte eine Reduktion der jeweiligen Stressreaktionen. Ebenso hat sich das Erleben von Schuldgefühlen, schlechtem Gewissen und Selbstzweifeln in Bezug auf die eigene Lehrkompetenz nach Aussagen der Lehrkräfte durch das Achtsamkeitstraining gewandelt. Im Unterschied dazu wurde nach dem Achtsamkeitstraining eine veränderte eigene Haltung eingenommen. Die wohltuenden Auszeiten der Achtsamkeitsübungen haben zu mehr Entspannung, innerer Distanzierung und Gelassenheit geführt. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass alle Probanden von einem reduzierten persönlichen Stresslevel nach dem Achtsamkeitstraining berichten.

7.1.2 EINFLUSS ACHTSAMKEIT

Teilfrage 2: *Welchen Einfluss haben achtsamkeitsbasierte Übungen auf das Erleben von Selbstwirksamkeit im Umgang mit schulischen Stressoren bei Lehrkräften?*

Alle Probanden beschreiben die Notwendigkeit eines konstruktiveren, selbstbestimmteren Umgangs mit systemimmanenten Stressoren. In diesem Zusammenhang wird eine durch Achtsamkeit gewonnene veränderte Haltung zu unabänderlichen Umständen als stressreduzierend beschrieben. Wie die Ergebnisse zeigen, verhilft ein Fokus auf Achtsamkeit zu einem vergrößerten Selbstwirksamkeitserleben im Sinne eines erweiterten Handlungsspielraums eigener Bewertung. Als mögliche Strategien der selbstgesteuerten Unterbrechung von stressbedingten Handlungsmustern werden in diesem Rahmen das Abgrenzen von Verantwortungsbereichen, das Setzen von Prioritäten und Grenzen sowie eine Delegation von Aufgaben genannt. Die durch achtsamkeitsbasierte Übungen vergrößerte Selbstwirksamkeit bewirkt, wie die Studie zeigt, Erleichterung, Reduktion des inneren Drucks und des Bewusstseins von Verhaltensalternativen im Umgang mit stressigen Situationen. Dieses ist nach Ergebnissen der Studie als wesentliche Grundlage für eine verbesserte Lehrergesundheit zu betrachten.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass es durch den Fokus auf Achtsamkeit allen Probanden gelungen ist, Strategien für mehr Selbstwirksamkeit in Bezug auf die jeweiligen Hauptstressoren zu entwickeln.

7.1.3 EIGNUNG ACHTSAMKEIT

Teilfrage 3: Inwieweit eignen sich achtsamkeitsbasierte Übungen als Copingstrategie im Umgang mit schulischen Stressoren?

Die durch Achtsamkeit gewonnene eigene Haltung eines konstruktiveren Umgangs mit restriktiven Umständen wird als Erleichterung in Bezug auf das Stresserleben empfunden. Relevante Voraussetzung wird eine eigene Offenheit auch für ungewöhnliche methodische Zugänge. Daher kann Achtsamkeit als Copingstrategie an Achtsamkeit interessierten Lehrkräften hilfreich sein.

Wie die Studie zeigt, führen achtsamkeitsbasierte Übungen beim Lehrer zu einem verbesserten Kontakt mit sich selbst und damit auch mit anderen. Die Folge sind eine vergrößerte Ruhe, Gelassenheit mit Konflikten, einem verbesserten inneren Abstand, Entspannung und die Möglichkeit verbesserter Lernerfolge.

Eine achtsame Bewusstseinsschulung zur Veränderung eigener Denk- und Verhaltensmuster für einen konstruktiven Umgang mit unabänderlichen Stressoren ist somit unter Berücksichtigung der schulinternen Rahmenbedingungen als zielführende Copingstrategie zu betrachten.

7.1.4 INTEGRATION ACHTSAMKEIT

Teilfrage 4: *Wie lassen sich achtsamkeitsbasierte Übungen in der Schulalltag integrieren?*

Eine Integration von achtsamkeitsbasierten Übungen in den Schulalltag ist unter im Weiteren benannten Bedingungen möglich.

Für die Durchführung von längeren Übungen mit Audiodatei wäre die Bereitstellung eines Raums mit gesicherter Ruhe wünschenswert. Einzelne Elemente wie eine Konzentration auf den eigenen Stand oder die Atmung sind im Schulalltag jederzeit praktikabel. Dementsprechend lässt sich Achtsamkeit nach den Ergebnissen der Studie am besten in Form von maximal fünf Minuten dauernden, flexiblen Übungen, die flexibel in Ort, Zeit und Situation anzuwenden sind. Auch wird als Idee das Einführen von Ritualen und Erinnerungsankern zur Achtsamkeit im Schulalltag benannt. Als relevant wird auch die Notwendigkeit von Fortbildungen zum Thema Achtsamkeit benannt, um eine erste Einführung in die diesbezüglichen Möglichkeiten zu erhalten. Eine Fortbildung zum Thema Achtsamkeit wäre zielführend.

Auf Meso- und Makroebene sollten Zeit- und Geldressourcen für Achtsamkeit zur Verfügung gestellt und der Notwendigkeit der Erhaltung von Lehrergesundheit eine hohe Bedeutung zugemessen werden. Wertschätzung von außen erleichtert Achtsamkeit. Als mögliche Zeiten und Situationen für längere Achtsamkeitsübungen werden die Zeiten vor und nach der Schule benannt, Übungen zur Veränderung von Denkmustern und kurzfristigen inneren Distanzierung sind nach Ergebnis der Studie jederzeit im Schulalltag durchführbar

7.2 BEANTWORTUNG HAUPTFRAGE

Hauptfrage: *Inwieweit können Lehrkräfte den Stressoren im inklusiven Schulsystem über Achtsamkeit konstruktiv begegnen?*

Die Ergebnisse vorliegender Forschung lassen den Schluss zu, dass Lehrkräfte den Stressoren im inklusiven Schulsystem insbesondere mit einer achtsamen Haltung begegnen können. Die Erfahrungen der Probanden während der vierwöchigen Feldzeit zeigen, dass bei allen Probanden das subjektiv empfundene Stresslevel und die damit verbundenen Stressreaktionen gesunken sind. Die Probanden beschreiben in diesem Zusammenhang mehr Gelassenheit im Umgang mit schulischen Stressoren. Eine durch Achtsamkeit gewonnene veränderte Haltung zu unabänderlichen Umständen wird als stressreduzierend beschrieben. Wie die Ergebnisse zeigen, verhilft ein Fokus auf Achtsamkeit zu einem vergrößerten Selbstwirksamkeitserleben im Sinne eines erweiterten Handlungsspielraums eigener Bewertung.

Als mögliche Strategien der selbstgesteuerten Unterbrechung von stressbedingten

Handlungsmustern werden in diesem Rahmen das Abgrenzen von Verantwortungsbereichen, das Setzen von Prioritäten und Grenzen sowie eine Delegation von Aufgaben genannt. Die durch achtsamkeitsbasierte Übungen vergrößerte Selbstwirksamkeit bewirkt, wie die Studie zeigt, Erleichterung, Reduktion des inneren Drucks und des Bewusstseins von Verhaltensalternativen im Umgang mit stressigen Situationen. Dieses ist nach Ergebnissen der Studie als wesentliche Grundlage für eine verbesserte Lehrergesundheit zu betrachten.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass es durch den Fokus auf Achtsamkeit allen Probanden gelungen ist, Strategien für mehr Selbstwirksamkeit in Bezug auf die jeweiligen Hauptstressoren zu entwickeln. Die durch Achtsamkeit gewonnene eigene Haltung eines konstruktiveren Umgangs mit restriktiven Umständen wird als Erleichterung in Bezug auf das Stresserleben empfunden. Relevante Voraussetzung wird eine eigene Offenheit auch für ungewöhnliche methodische Zugänge. Daher hat sich die langfristige Etablierung einer achtsamen Haltung mit den Herausforderungen des Lehrerberufs als hilfreiche Copingstrategie gezeigt. Dieses impliziert aus dem Erfahrungsschatz der Probanden auch für die SchülerInnen die Chance auf gelingende Bildungswege.

8 EMPFEHLUNGEN

Der Staat hat nach Pijl und Frissen in Moser (2012) im Zusammenhang mit der BRK die Aufgabe übernommen, gerechte Bildungschancen unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Hautfarbe, Migrationshintergrund, Eigenschaften oder Zuschreibungen, sozialen und kulturellen Bedingungen sowie der Religion oder Behinderung zu gewährleisten. Die Ergebnisse der Studie korrelieren mit dem erläuterten Theoriebezug und den beschriebenen Praxiserfahrungen der Verfasserin an verschiedenen Schulen im Primar- und Sekundarbereich. Somit lässt sich festhalten, dass ein dringender Handlungsbedarf in Bezug auf den Umgang mit Stressoren im inklusiven Schulsystem zu verzeichnen ist, den stressbedingten Erkrankungen und Überlastungssymptomen seitens der Lehrkräfte entgegenzuwirken.

Dabei sollten bereits auf Makroebene verbesserte inklusive Schul- und Unterrichtskulturen mit entsprechender Konzeptbildung entstehen und individuelle Hilfen verfügbar sein. Moser (2012) führt hier die Bildungsziele der BRK an. Diese beziehen sich auf die Stärkung des Selbstbewusstseins der menschlichen Möglichkeiten sowie des Bewusstseins der Würde und des Selbstwertgefühls des Menschen, Stärkung der Achtung vor den Menschenrechten, den Grundfreiheiten und der menschlichen Vielfalt, Entfaltung der Persönlichkeit der Menschen mit Behinderungen, Förderung ihrer Begabungen und ihrer Kreativität sowie ihrer geistigen und körperlichen Fähigkeiten mit dem Ziel der Befähigung zur wirksamen Teilhabe an einer freien Gesellschaft. (BRK: Artikel 24 Abs. 1 a) bis c). Dabei enthält das Gesetz nach Moser (2012)

auch die Verpflichtung der relevanten staatlichen Träger eines zieldifferenten und binnendifferenzierten Unterrichts. Dafür sind jedoch, wie die vorliegende Studie zeigt, auf Mikro-, Meso- und Makroebene verschiedene Modifikationen notwendig.

Um auf Mikroebene den beschriebenen Aufgaben gerecht werden zu können, sind, wie die Studie zeigt, verbesserte Strukturen zur Erhaltung der Lehrergesundheit notwendig. Die Ergebnisse der Studie bestätigen die Aussagen von Franz, Trumpa und Esslinger-Hinz (2014) bezüglich des gestiegenen Anforderungsprofils im Lehrerberuf. Wie Franz, Trumpa und Esslinger-Hinz (2014) erläutern, erhöhte inklusive Bildung die Komplexität des Lehrerberufs, was nach nicht nur zu Bedenken seitens der Lehrerschaft führe, sondern auch der Professionalisierung der Lehrperson einen höheren Stellenwert verleiht. Dieser Umstand wird in den Ergebnissen vorliegender Studie dahingehend deutlich, dass Neben geeigneten Kompetenzmodellen werden Reflexion und lebenslange Weiterentwicklung der Lehrpersonen als Gelingensfaktoren angesehen.

Wie Kohl in Kaltwasser (2016) ausführt, wäre auf Mesoebene ratsam, Achtsamkeit in die Ausbildung von Berufsgruppen wie Lehrern, Sozialpädagogen und Ärzten zu integrieren. In diesem Zusammenhang ist die Bewusstseinsbildung im Sinne von Achtsamkeit angesichts immer komplexer und schwieriger werdenden Problemkonstellationen als entscheidende Voraussetzung eines gesunderhaltenden Umgangs mit eigenen Ressourcen zu bewerten. Die BRK formuliert in Artikel 24 die Aufgabe der Vertragsstaaten, geeignete Maßnahmen zur Einstellung von speziell ausgebildeten Lehrkräften und zur Schulung von Fachkräften sowie MitarbeiterInnen auf allen Ebenen des Bildungswesens zu treffen. Unter diesem Blickwinkel wird die Bedeutung von Veränderungen auch auf Makroebene deutlich.

9 DISKUSSION

9.1 STÄRKEN DER FORSCHUNG

Eine Stärke der Forschung ist der gewählte Methodenmix aus quantitativ ausgerichtetem Fragebogen und qualitativ ausgerichtetem Interview. Diese wurde im Sinne eines Versuchs gewählt, nach Mayring (2016) für die Fragestellung unterschiedliche Lösungswege zu finden und die Ergebnisse zu vergleichen.

Die diesbezügliche Datengewinnung ist insofern gelungen, als der Fragebogen den Probandinnen die Möglichkeit eines Vorher-Nachher-Vergleichs gegeben hat, was wiederum als Gesprächsgrundlage für das anschließende Leitfadeninterview dienen konnte.

In diesem Zusammenhang ist der Verfasserin im Sinne der Güte der Forschung eine Rollenklarheit innerhalb ihrer Dreifachrolle gut gelungen. So hat sie durch die mehrjährige Tätigkeit als Schulbegleitung und Kollegin inklusiv arbeitender Lehrkräfte deutlich beobachtbar ein implizites Forschungsanliegen aufgenommen, dieses als Verfasserin vorliegender Thesis mit Theorie verknüpft und die Essenz ihres Wissens zur Erstellung der Untersuchungsinstrumente

genutzt. Im Rahmen ihrer Rolle als Interviewerin hat sie ihr praktisches und theoretisches Expertenwissen bewusst ausgeblendet. In diesem Sinne hat sie darauf geachtet, die Interviewfragen neutral zu stellen, auf Aussagen der Probanden objektiv zu reagieren und diese nicht zu bewerten.

Auch ist es ihr nach dem Feedback der Probandinnen gelungen, eine entspannte Gesprächsatmosphäre herzustellen, im Rahmen derer die Befragten offen und frei explorieren konnten, was nach Schaffer (2014) eine elementare Grundlage von Leitfadeninterviews darstellt. In ihrer Rolle als Interviewerin hat die Verfasserin in ihrer systemischen Weiterbildung erlernte Gesprächstechniken des vertiefenden, zirkulären sowie paraphrasierenden Nachfragens genutzt.

Auch ist sie auf Impulse der Probanden eingegangen, ohne den thematischen Rahmen zu verlassen. Auch für die Datenauswertung hat die Verfasserin ein innovatives Verfahren verwendet. So wurden angelehnt an Mayring (2010) Teile der zusammenfassenden Inhaltsanalyse genutzt. Diese wurden zum Zwecke vorliegender Forschung weiterentwickelt, indem die Kategorienbildung zur Beantwortung der Teilfragen eingesetzt wurde.

9.2 SCHWÄCHEN DER FORSCHUNG

Die aus Sicht der Verfasserin eindeutigste Schwäche der Forschung ist die zu ausführliche Datenerhebung.

Diese hat in der Fokussierung im Rahmen der Auswertung eine große Herausforderung dargestellt. Mit dem Anliegen, ein möglichst aussagekräftiges Abbild des Stresserlebens und Möglichkeiten der Bewältigung der Probanden zu schaffen, wurde auch die Inhaltsanalyse sehr detailliert ausgeführt. Diesbezüglich wurde der erforderliche Zeitrahmen im Vorhinein deutlich unterschätzt. Wenn auch vorsorglich eher als geplant die Studie begonnen wurde, gestaltete sich die Datenanalyse und Beantwortung der Forschungsfrage als zeitlich eng bemessen. Daraus resultiert als Lernzuwachs, bereits in der Datengewinnung fokussierter vorzugehen. Zusammenhang der Planung und Durchführung weiterer Interviews würde die Verfasserin in ihrer Doppelrolle als Verfasserin und Interviewerin auf ein fokussiertes Vorgehen achten, beispielsweise durch eine Reduzierung der Leitfragen bei der Planung und das Auslassen von vertiefenden Fragen im Interview bei schon erfolgter Antwort.

Der Vorgang der wortwörtlichen Transkription war im Sinne eines vertieften Datengewinns gedacht. In der Rückschau hat dieser jedoch in der Relation zum Gewinn zu viele zeitliche

Ressourcen verbraucht. Diesbezüglich wäre aus Sicht der Verfasserin die direkte Fokussierung auf zusammenfassende Gesprächsprotokolle nach Mayring (2002) für ein weiteres Forschungsvorhaben die effektivere Herangehensweise.

In diesem Sinne schätzt die Verfasserin die vorliegende Studie als ersten Versuch einer empirischen Forschungstätigkeit ein, bei der der beschriebene Lernzuwachs als gewinnbringende Grundlage für mögliche weitere Forschungstätigkeiten eingeordnet wird.

9.3 KRITISCHE BETRACHTUNG DER ERGEBNISSE

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit dienen aus Sicht der Verfasserin als gewinnbringende Basis der Beantwortung der Hauptfrage. Die zuvor aufgestellten Gütekriterien wurden erfüllt. Dabei ist kritisch zu betrachten, dass die Studie durch geringe Fallzahl nicht übertragbar ist. Die Probanden wurden im Sinne einer Heterogenität in Bezug auf Alter, Berufserfahrung, Schulform, Art der Ausbildung und persönlicher Lebensumstände wie Familienstand und Kinder ausgewählt. Für eine valide Übertragbarkeit wäre eine Vorstudie beispielsweise in Bezug auf die „Lehrer-Prototypen“ notwendig. In einem breiter aufgestellten Forschungsrahmen wäre auch denkbar, die Schülerperspektive einzubeziehen, indem vor der und einer Feldstudie zur Achtsamkeit der Lehrer beispielsweise eine Befragung zum Erleben der Lernatmosphäre in der Klasse stattfindet.

Ein Blick auf die jüngsten Erkenntnisse der Hirnforschung zeigt nach Kaltwasser (2016) die enge Wechselwirkung zwischen Körper, Emotionen und Gedanken. Durch das Spannungsfeld zwischen der bewussten, exekutiven Kontrolle, derer wir fähig sind, und den unwillkürlich anflutenden Impulsen aus den älteren Hirnschichten besteht laut Kaltwasser (2016) die Notwendigkeit, biologische Grundvoraussetzungen bewusst in den Prozess der Persönlichkeitsbildung einzubeziehen. Diesbezüglich ist anzumerken, dass in Anbetracht zunehmender Popularisierung des „Phänomens Achtsamkeit“ ein diesbezüglich konstruktiv-kritischer Blick als unerlässlich zu betrachten ist.

Wie auch Kohl in Kaltwasser (2016) ausführt, liegt darin ein nicht zu unterschätzendes Risiko der Funktionalisierung. In der Entwicklung und gesellschaftliche Akzeptanz von Achtsamkeit liegt demnach sowohl eine Chance als auch ein Risiko. Dieses besteht laut Kohl in Kaltwasser (2016) darin, Achtsamkeit nur als eine wirksame Methode zur Leistungs- und Konzentrationsoptimierung fehlzudeuten. Wie die vorliegende Studie zeigt, liegt das Potenzial von Achtsamkeit jedoch tieferlegend dahingehend, die Wahrnehmung und Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber so zu schulen, dass ein anderer, bewusster, gesünderer und vermutlich auch rechterer Umgang mit sich selbst und anderen Lebewesen resultieren kann.

Das Thema Achtsamkeit berührt, wie auch Kaltwasser (2016) ausführt, immer die Frage, wie sich der Einzelne, der Achtsamkeit übende Mensch zu sich selbst und zu seinem Leben stellt und welchen Sinn er daraus zu ziehen vermag. In der vorliegenden Studie hat sich diesbezüglich ein hoher Bedarf für Möglichkeiten des Findens innerer Ruhepole herauskristallisiert. Dieses könnte nach Kaltwasser (2016) eine Antwort auf die Frage sein, warum die Schulung emotionaler Kompetenz über introspektive und meditative Verfahren eine kulturanthropologische Konstante darstellt, die über alle Kulturen und alle Zeiten von Menschen praktiziert wurde.

10 SCHLUSSWORT

*„Bildung ist die Ressource, die für eine Gesellschaft der Zukunft gebraucht wird und die sicherstellen kann,
dass die Menschen mit Flexibilität, Heterogenität und Meinungsvielfalt umgehen können“*
(Ministerium für Schule und Weiterentwicklung NRW, 2010)

Das Zitat bringt die Bedeutsamkeit gelingender Bildungsprozesse zum Ausdruck und unterstreicht die Relevanz des Forschungsthemas aus sozialpädagogischem Blickwinkel. Kaltwasser (2016) benennt als Voraussetzung, SchülerInnen auf dem Weg zur Haltung der Achtsamkeit zu begleiten, als LehrerIn selbst diese Haltung zu verkörpern und die Übungen am eigenen Leib erfahren zu haben.

Alle Probanden haben die Relevanz einer emotionalen und körperlichen handlungsfähigen Verfassung in Bezug auf den Lernerfolg der ihnen anvertrauten SchülerInnen benannt. Nach van der Donk, Bas und Wright (2014) kann Praxisforschung fünf Ebenen des Arbeitsumfelds untersuchen, zum einen das individuelle Handeln im Alltag, dann das Handeln als Fachgruppe, die Entwicklung innerhalb der Einrichtung und ihrem direkten Umfeld, die Zusammenarbeit zwischen Einrichtungen und die Entwicklung von Berufsgruppen und Ausbildungsgängen.

Im Rahmen der Praxisbeobachtungen der Verfasserin und als Ergebnis der beschriebenen Studien und vorliegenden Forschung hat sich gezeigt, dass Lehrkräfte im inklusiven Schulsystem deutlich gefährdet sind, stressbedingt zu erkranken, was aus sozialpädagogischer Sicht eine bedeutsame Gefährdung gelingender Bildungsprozesse darstellt.

In diesem Sinne ist das Ergebnis vorliegender Forschung als Beitrag auf der ersten Ebene des

individuellen Handelns der Lehrkräfte gedacht, Möglichkeiten von Achtsamkeit als Copingstrategie konstruktiven Umgang mit schulbedingten Stressfaktoren vorzustellen. Die Ergebnisse der Forschung sollen -im Transfair auf das Schulsystem an sich- als Grundlage für Maßnahmen auf der Mesoebene dienen.

Die Resultate des kurzfristigen und mittelfristigen Ziels (Ergebnisse und Empfehlungen für ein Konzept zum Umgang mit schulbedingten Stressfaktoren) sollen dem langfristigen Ziel, einem Konzept zum konstruktiven Umgang mit schulbedingten Stressfaktoren, als Bausteine dienen. In diesem Rahmen ist angedacht, die Daten und Ergebnisse der Forschung unter anderem dem Schulministerium NRW zur Verfügung zu stellen.

LITERATURVERZEICHNIS

- American Psychological Association(2012). *School Climate and Social–Emotional Learning:Predicting*
mindbody.com/wp-content/uploads/2017/02/school-climate-and-sel-predicting-teacher-stress.pdf
- Barthold, B. & Schütz, A. (2010). *Stress im Arbeitskontext. Ursachen, Bewältigung und Prävention*.
Weinheim: Beltz.
- Bauer, J. (2008). *Was Lehrer krank macht*. Abgerufen am 03.03.2019 unter <http://www.pr.uni-freiburg.de/pm/2008/pm.2008-07-09.229>
- Berndt, C. (2013). *Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft*. München: dtv.
Creswell,
J.H. (2003). *Research Design- Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
Thousand Oaks, London, New Selhi: Sage.
- Deutsches Ärzteblatt 2015). *Lehrergesundheit*. Abgerufen am 14.02.2019 unter
[https://www.aerzteblatt.de/ archiv/170601/Lehrergesundheit](https://www.aerzteblatt.de/archiv/170601/Lehrergesundheit)
- Döring-Seipel, E. & Dauber, H. (2013). *Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält: Empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen im Lehrerberuf*.
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Educalingo (2019). *Schulalltag*. Abgerufen am 05.03.2019 unter <https://educalingo.com/de/dic-de/schulalltag>
- Educalingo (2019). *Erleben*. Abgerufen am 04.03.2019 unter <https://educalingo.com/de/dic-de/erleben>
- Flick, U. (2009). *Sozialforschung. Methoden und Anwendungen*. Hamburg: Rowohlt.
- Forsa (2017). *Inklusion in Schulen aus Sicht der Lehrkräfte in Deutschland. Ergebnisse einer repräsentativen Lehrerbefragung*. Abgerufen am 17.02.2019 unter [user_upload/VBE/Service/Meinungsumfragen/2017_05_10_Inklusion_an_Schulen_Auswertung.pdf](https://www.forsa-online.de/user_upload/VBE/Service/Meinungsumfragen/2017_05_10_Inklusion_an_Schulen_Auswertung.pdf)
- Franz, E.K., Trumpa, S. & Esslinger-Hinz. I. (2014). *Inklusion. Eine Herausforderung für die Grundschulpädagogik*. Hohengeren: Schneider.
- Geiger, G. (2011). *Kinderrechte sind Menschenrechte*. Budrich: Berlin.
- Greif, S. (1991). *Stress in der Arbeit. Einführung und Grundbegriffe*. Göttingen: Hogrefe.

- Grossmann, G. (2004). *Das Üben von Achtsamkeit*. Tübingen: dgvt.
- Gruhl, M. (2014). *Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer*. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- Güllner, M. & Thierhoff, T. (2017) *Inklusion an Schulen aus Sicht der Lehrkräfte in Deutschland – Meinungen, Einstellungen und Erfahrungen Ergebnisse einer repräsentativen Lehrerbefragung*. Berlin: Forsa Politik- und Sozialforschung.
- Günther, B. (2017). *Der achtsame Lehrer*. AOL: Hamburg.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Achtsamkeit für Anfänger*. Freiburg: Arbor.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living. How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation* Piatkus: London.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness for beginners*. Hyperion: New York.
- Kahlert, J. (2018). *Die inklusionssensible Grundschule. Vom Anspruch zur Umsetzung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kahlert, J. (2018). *Meet the expert. Bewältigungsstrategien*. Erhalten am 13.02.2019 unter https://dgbs.de/fileadmin/user_upload/PDFs/Jahrestagung_2017/Abstracts_2017/A_Kahlert_Stress_Bewaeltigungsstrategien.pdf
- Klusmann, U., Kunter, M. & Baumert, J. (2006). *Lehrerbelastung und Unterrichtsqualität aus der Perspektive von Lehrenden und Lernenden*. In: Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 20 (3), S. 161-173.
- Kultusminister Konferenz (2011). *Bildungsberichterstattung*. Erhalten am 02.03.2019 unter <https://www.kmk.org/themen/qualitaetssicherung-in-schulen/bildungsmonitoring/bildungsberichterstattung.html>
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lehmann, G. (2015). *Die effektive Befragung*. Renningen: expert.
- Lexikon Psychologie (2019). *Selbstwirksamkeit*. Abgerufen am 01.03.2019 unter <https://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung/>
- Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Mbsr- Verband (2018). *Achtsamkeit. Was ist das?* Abgerufen am 02.02.2019 unter <https://www.mbsr-verband.de/achtsamkeit.html>
- Moser, H. (2015). *Instrumentenkoffer für die Praxis*. Freiburg im Breisgau: Lambertus.
- Paulus, P. (2011). *Lehrergesundheit. Was hält Lehrer gesund?* Abgerufen am 15.02.19 unter <https://www.dak.de/dak/download/studie-lehrergesundheit-1318902.pdf>

- Petersen, T. (2014). *Der Fragebogen in der Sozialforschung*. Konstanz: UTB.
- Purps-Pardigol, S. (2015). *Führen mit Hirn. Mitarbeiter begeistern und Unternehmenserfolg steigern*. Frankfurt/Main: Campus.
- Rechtschaffen, D. (2016). *Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Lehrerinnen*. Freiburg: Arbor.
- Schaffer, H. (2014). *Empirische Sozialforschung für die Soziale Arbeit*. Freiburg im Breisgau: Lambertus.
- Schulministerium NRW (2019). *Inklusion*. Abgerufen am 04.02.2019 unter <https://www.schulministerium.nrw.de/docs/Schulsystem/Inklusion/index.html>
- Schulministerium NRW (2019). *Schulrechtsänderungsgesetz*. Abgerufen am 08.02.2019 unter https://www.schulministerium.nrw.de/docs/Schulsystem/Inklusion/Lehrkraefte/Recht/9_Schulrechtsaenderungsgesetz/index.html
- Stahl, B. & Goldstein, E. (2010). *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*. Freiburg: Arbor.
- Statistisches Bundesamt (2019). *Lehrkräfte nach Schularten und Beschäftigungsumfang*. Abgerufen am 19.02.2019 unter <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/BildungForschungKultur/Schulen/Tabellen/AllgemeinBildendeBeruflicheSchulenLehrkraefte.html>
- Van der Donk, C., van Lanen, B. & Wright, M.T. (2011). *Praxisforschung im Sozial- und Gesundheitswesen*. Bern: Huber.
- Wellensiek, S.K. (2017). *Handbuch Resilienztraining*. Weinheim: Beltz.
- Witzel, A. (1994). *Verfahren der qualitativen Sozialforschung*. Frankfurt: Campus Forschung
- Wortbedeutung Info (2019). *Einfluss*. Abgerufen am 02.03.2019 unter <https://www.wortbedeutung.info/einfluss/>
- Wortbedeutung Info (2019). *Integrieren*. Abgerufen am 02.03.2019 unter <https://www.wortbedeutung.info/integrieren/>
- Wortbedeutung Info (2019). *Konstruktiv*. Abgerufen am 02.03.2019 unter <https://www.wortbedeutung.info/konstruktiv/>
- Zentrum für Prävention der Technischen Universität München (2017). *Stress belastet Lehrer*. Abgerufen am 01.03.2019 unter <https://www.sport.mri.tum.de/de/newsreader/muede-lehrer-ergebnisse-der-dak-studie.htm>

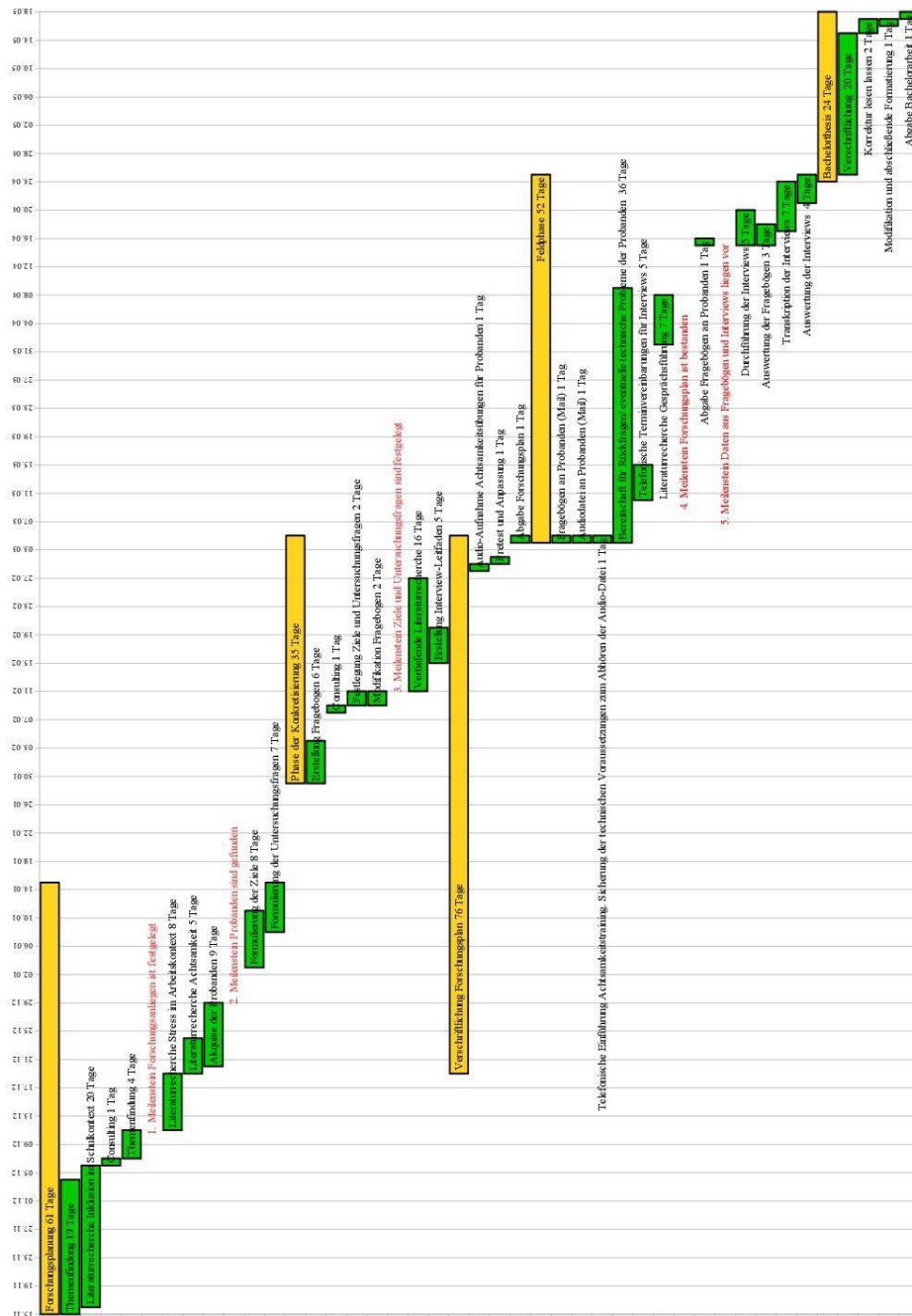
ANLAGE

Anlage I Zeitplan der Forschung

Vorhaben	Anfang	Ende	Zeitraum (Tage)	Zeitaufwand (Stunden)
Forschungsplanung	15.11.18	14.01.19	61	116
Themenfindung	15.11.18	03.12.18	19	20
Literaturrecherche Inklusion im Schulkontext	16.11.18	05.12.18	20	15
Consulting	06.12.18	06.12.18	1	1
Themenfindung	07.12.18	10.12.18	4	15
Literaturrecherche Stress im Arbeitskontext	11.12.18	18.12.18	8	20
Literaturrecherche Achtsamkeit	19.12.18	23.12.18	5	15
Akquise der Probanden	20.12.18	28.12.18	9	5
Formulierung der Ziele	03.01.19	10.01.19	8	15
Formulierung der Untersuchungsfragen	08.01.19	14.01.19	7	10
Phase der Konkretisierung	29.01.19	04.03.19	35	140
Erstellung Fragebogen	29.01.19	03.02.19	6	12
Consulting	08.02.19	08.02.19	1	1,5
Festlegung Ziele und Untersuchungsfragen	09.02.19	10.02.19	2	6
Modifikation Fragebogen	09.02.19	10.02.19	2	2,5
Vertiefende Literaturrecherche	11.02.19	26.02.19	16	15
Erstellung Interview-Leitfaden	15.02.19	19.02.19	5	6
Verschriftlichung	19.12.18	04.03.19	76	85
Forschungsplan				
Audio-Aufnahme	28.2.19	28.2.19	1	5
Achtsamkeitsübungen				
Pretest und Anpassung	01.03.19	01.03.19	1	6
Abgabe Forschungsplan	04.03.19	04.03.19	1	0
Feldphase	04.03.19	24.04.19	52	114
Fragebögen an Probanden (Mail)	04.03.19	04.03.19	1	0,25
Audiodatei an Probanden (Mail)	04.03.19	04.03.19	1	0,75
Telefonische Einführung	04.03.19	04.03.19	1	4
Achtsamkeitstraining. Sicherung technischer Voraussetzungen zum Abhören der Audio-Datei				
Bereitschaft für Rückfragen/ eventuelle technische Probleme	04.03.19	08.04.19	36	10
Telefonische	10.03.19	14.03.19	5	1
Terminvereinbarungen für Interviews				
Literaturrecherche	01.04.19	07.04.19	7	3
Gesprächsführung				
Abgabe Fragebögen an Probanden	15.04.19	15.04.19	1	1
Durchführung der Interviews	15.04.19	19.04.19	4	10
Auswertung der Fragebögen	15.04.19	17.04.19	3	15
Transkription der Interviews	17.04.19	23.04.19	7	40
Auswertung der Interviews	21.04.19	24.04.19	4	20
Bachelorthesis	24.04.19	17.05.19	24	75
Verschriftlichung	25.04.19	14.05.19	20	70
Korrektur lesen lassen	15.05.19	16.05.19	2	2
Modifikation und abschließende Formatierung	16.05.19	16.05.19	1	5
Abgabe Bachelorarbeit	17.05.19	17.05.19	1	0

Tabelle 3: Zeitplan der Forschung

Anlage II Gantt-Diagramm



Anlage III Fragebogen

FRAGEBOGEN

ZUM SUBJEKTIVEN STRESSERLEBEN INKLUSIV ARBEITENDER LEHRKRÄFTE

Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit zum Ausfüllen dieses Fragebogens.

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihr persönliches Stresserleben in Bezug auf Ihre berufliche Tätigkeit als Lehrkraft im inklusiven Schulsystem. Bitte antworten Sie spontan.

1. ABFRAGE ZUM STRESSERLEBEN

1.1 Aktuelles Stresslevel

0 → gar nicht, 5 → sehr stark

Wie gestresst fühlen Sie sich aktuell in Bezug auf Ihre berufliche Tätigkeit?

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

1.2 Mögliche Stressoren

In einer Studie zu Anforderungen im inklusiven Schulsystem haben sich folgende Aspekte des Lehrerberufs als mögliche Stressoren herausgestellt. Mit dem Begriff „Stressor“ sind potentielle Stressauslöser gemeint.

Wie stark haben Sie sich in den vergangenen vier Wochen im Rahmen Ihrer Tätigkeit als Lehrkraft im inklusiven Schulsystem von diesen Faktoren gestresst gefühlt?

0 → gar nicht, 5 → sehr stark

PSYCHOEMOTIONAL	
Zeitdruck	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Arbeitszeit	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Zu wenig Förderzeit	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Zu große Klassen	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Zu wenig Fachpersonal	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Unzureichende eigene Schulung/ Ausbildung	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Mangelnde materialle und finanzielle Ausstattung	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Mangelnde Autonomie	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Probleme mit den Schulbehörden	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Problemverhalten der Eltern	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Probleme mit den Kollegen	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Probleme mit der Schulleitung	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Geringes gesellschaftliches Ansehen des Lehrerberufs	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
<i>In Bezug auf die Schüler/Innen</i>	
Leistungsschwäche	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Verhaltensauffälligkeiten	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Mangelnde Motivation	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Sonstiges:	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Anlage III Fragebogen, Folgeseite 1

CHEMISCH	
Gefahrstoffe im Unterricht	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Baustoffe	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Sonstiges:	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
PHYSIKALISCH	
Schalllärm	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Raumklima	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Sonstiges:	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
ERGONOMISCH	
Arbeit am Bildschirm	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Körperliche Belastung beim Unterrichten	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Sonstiges:	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

1.3 Mögliche Stressreaktionen

In einer Studie zur Lehrergesundheit wurden primär folgende Symptome als mögliche Stressreaktionen bei Lehrkräften im inklusiven Schulsystem genannt. Mit Stressreaktionen sind subjektive Reaktionen auf empfundenen Stress gemeint.

Wie stark waren Sie innerhalb der vergangenen vier Wochen von diesen Symptomen betroffen?

0 → gar nicht, 5 → sehr stark

Erschöpfung	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Müdigkeit	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Kopfschmerzen	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Schwindel	
Angespanntheit	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Antriebslosigkeit	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Schlafstörungen	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Konzentrationsstörungen	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Innere Unruhe	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Erhöhte Reizbarkeit	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Schmerzen im Bewegungsapparat	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Sonstiges	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Einschätzung zur Selbstwirksamkeit

Wie hoch schätzen Sie aktuell Ihre Einflussmöglichkeit auf Ihr subjektives Stresserleben ein?

0 → keinerlei Einfluss, 5 → maximaler Einfluss

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Datum.....

Anlage IV Leitfaden Interview-Ablauf

- 1 **Begrüßung**
- 2 **Eisbrecherfragen/-thema**
Klärung Rahmendaten
 - Zeitrahmen Interview
 - Wahrung Datenschutz
 - Kurze Vorstellung des Interviewers und Forschungsanliegens
 - Einverständnis für Audioaufzeichnung einholen
 - Aufnahmegerät einschalten
- 3 **Klärung inhaltlicher Ablauf**
 - Erläuterung des geplanten Ablaufs
 - Frage nach eventuellen Unklarheiten zum Ablauf und zu den Fragebögen
 - Frage nach dem Probanden wichtigen Themen oder Fragestellungen für das Gespräch
- 4 **Inhaltlicher Einstieg**
 - Bezugnahme zu Feldzeit

Ab hier nach Fragenkatalog vorgehen:

Themenbereiche:

- Stresserleben vor Feldzeit
- Stresserleben nach Feldzeit
- Achtsamkeit auf Mikroebene
- Achtsamkeit auf Mesoebene
- Achtsamkeit auf Makroebene
- Untersuchungs-Teilfragen

Methodik der Teilstrukturierung: Weiterführende, vertiefende, spezifizierende, direkte, indirekte, strukturierende, interpretierende Fragen

- 5 **Abschlussfrage**
- 6 **Probanden Raum für abschließende Ergänzung geben**
- 7 **Erläuterung zur Nutzung der Daten**
- 8 **Abfrage sozialstatistischer Daten**
- 9 **Abschluss:**
 - Für Teilnahme bedanken
 - Gespräch beenden
 - Aufnahme beenden
 - Verabschieden
- 10 **Post Scriptum:**
 - Festhalten der Eindrücke außerhalb der Audioaufnahme

(Reflexion der Art der Kontaktaufnahme, Atmosphäre beim Interview, nonverbale Reaktionen, sonstige situative Bedingungen)

Anhang V Fragenkatalog Leitfadenterview

<i>Frageblock</i>	<i>Themengebiet</i>	<i>Frage im Interview</i>		<i>Bezug zur Forschungsfrage</i>
		<i>Nummer</i>	<i>Inhalt</i>	
1	Stresslevel vor Feldzeit	1.1	Wie hoch haben Sie auf der Skala 0 bis 5 Ihr Stresslevel zu Beginn der Studie im Fragebogen angegeben?	Teilfrage 1
		1.2	Was hat dazu geführt, dass Sie den Wert ... angekreuzt haben?	Teilfrage 1
2	Stressoren vor Feldzeit	2.1	Welche waren die größten Stressoren für Sie? (auf max. 5 beschränken)	Teilfrage 1
		2.2	Welche Aspekte haben sie zu den größten Stressoren gemacht?	Teilfrage 1
		2.3	Welcher Stressor war der stärkste für Sie?	Teilfrage 1
		2.4	Was hat ihn zum Stärksten gemacht?	Teilfrage 1
		2.5	Gibt es von Ihrer Seite aus noch etwas zu den Stressoren zu ergänzen?	Teilfrage 1
3	Stressreaktionen vor Feldzeit	3.1	Welche stärksten Stressreaktionen haben Sie bei sich festgestellt? (Auf max. 5 beschränken)	Teilfrage 1
		3.2	Wie haben sich die Stressreaktionen bei Ihnen bemerkbar gemacht?	Teilfrage 1
		3.3	Welche Stressreaktion war die Stärkste?	Teilfrage 1
		3.4	Woran haben Sie das festgemacht?	Teilfrage 1
		3.5	Gibt es von Ihrer Seite aus noch etwas zu den Stressreaktionen zu ergänzen?	Teilfrage 1
4	Selbstwirksamkeit vor Feldzeit	4.1	Wie hoch haben Sie Ihre Selbstwirksamkeit in Bezug auf Ihr eigenes Stresserleben eingeschätzt?	Teilfrage 2
		4.2	Was hat Sie dazu bewogen, den Wert... anzukreuzen?	Teilfrage 2
		4.3	Gibt es von Ihrer Seite aus noch etwas zur Selbstwirksamkeit ergänzen?	Teilfrage 2

Anhang V Fragenkatalog Leitfadeninterview, Folgeseite 1

5	Stresslevel nach Feldzeit	5.1	Wie hoch haben Sie auf der Skala 0 bis 5 Ihr Stresslevel zum Ende der Studie im Fragebogen angegeben?	Teilfrage 1
		5.2	Was hat zu Veränderung/ Gleichbleiben des Stresslevels geführt?	Teilfrage 1
		5.3	Welchen Anteil hatte daran Ihrer Einschätzung nach das Achtsamkeitstraining?	Teilfrage 3
		5.4	Welche Vorteile könnte eine (weitere) Reduzierung ihres Stresslevels haben?	Teilfrage 1 Teilfrage 2
		5.5	Gibt es von Ihrer Seite aus noch etwas zum jetzigen Stresslevel zu ergänzen?	Teilfrage 1
6	Stressoren nach Feldzeit	6.1	Was hat dazu geführt, dass der Stressor schwächer, stärker geworden/ gleich geblieben ist?	Teilfrage 1 Teilfrage 2
		6.3	Welchen Anteil hatte Ihrer Einschätzung nach das Achtsamkeitstraining daran?	Teilfrage 3
		6.4	Gibt es von Ihrer Seite aus noch etwas zu den jetzigen Stressoren zu ergänzen?	Teilfrage 2
7	Stressreaktionen nach Feldzeit	7.1	Was hat dazu geführt, dass die Stressreaktion schwächer, stärker geworden/ gleich geblieben ist?	Teilfrage 1 Teilfrage 2
		7.2	Welchen Anteil hatte Ihrer Einschätzung nach das Achtsamkeitstraining daran?	Teilfrage 3
		7.3	Gibt es von Ihrer Seite aus noch etwas zu den jetzigen Stressreaktionen zu ergänzen?	Teilfrage 1
8	Selbstwirksamkeit nach Feldzeit	8.1	Wie hoch ist jetzt Ihr Erleben von Selbstwirksamkeit in Bezug auf Ihr eigenes Stresserleben?	Teilfrage 2
		8.2	Was hat Sie dazu bewogen, den Wert... anzukreuzen?	Teilfrage 2
		8.3	Welchen Anteil hatte daran Ihrer Einschätzung nach das Achtsamkeitstraining?	Teilfrage 3
		8.4	Welche Vorteile könnte eine weitere Stärkung Ihrer Selbstwirksamkeit haben?	Teilfrage 1 Teilfrage 2
		8.5	Gibt es von Ihrer Seite aus noch etwas zum Thema Selbstwirksamkeit ergänzen?	Teilfrage 2

Anhang V Fragenkatalog Leitfadeninterview, Folgeseite 2

9	Achtsamkeit	9.1	Wie sind Sie insgesamt mit dem Achtsamkeitsprogramm zurechtgekommen?	Teilfrage 3
	Mikroebene	9.2	Wie sind Sie mit der ersten Übung „Innere Quelle“ zurechtgekommen?	Teilfrage 3
		9.3	Wie haben Sie sich vor und nach der Übung jeweils gefühlt?	Teilfrage 1
		9.4	Könnten Sie sich vorstellen, die Übung in ihren Alltag zu integrieren?	Teilfrage 4
		9.5	Wie sind Sie mit der zweiten Übung „“ zurechtgekommen?	Teilfrage 3
		9.6	Wie haben Sie sich vor und nach der Übung jeweils gefühlt?	Teilfrage 1
		9.7	Könnten Sie sich vorstellen, die Übung in ihren Alltag zu integrieren?	Teilfrage 4
		9.8	Wie sind Sie mit der dritten Übung „“ zurechtgekommen?	Teilfrage 3
		9.9	Wie haben Sie sich vor und nach der Übung jeweils gefühlt?	Teilfrage 1
		9.10	Könnten Sie sich vorstellen, die Übung in ihren Alltag zu integrieren?	Teilfrage 4
		9.11	Wer könnte Sie dabei unterstützen, Achtsamkeit langfristig in Ihrem Schulalltag/ Ihrem Privatleben zu etablieren?	Teilfrage 4
		9.12	Was können Sie selbst tun, um zukünftig die dafür notwendigen Bedingungen zu schaffen?	Teilfrage 4

Anhang V Fragenkatalog Leitfadeninterview, Folgeseite 3

10	Achtsamkeit Mesoebene	10.1	Welche Bedingungen gibt es an Ihrer Schule schon für das Praktizieren von Achtsamkeit?	Teilfrage 4
		10.2	Welche Bedingungen für Achtsamkeit müssten an Ihrer Schule noch geschaffen werden?	Teilfrage 4
		10.3	Was könnte Ihre Schulleitung beitragen, Voraussetzungen für Achtsamkeit zu schaffen?	Teilfrage 4
		10.4	Würde Ihre Schulleitung einen gezielten Fortbildungstag zum Thema Achtsamkeit wohl unterstützen?	Teilfrage 4
		10.5	Wie viel Prozent ihrer aktuellen Lehrerkollegen würden daran wohl teilnehmen?	Teilfrage 4
		10.6	Wäre es an Ihrer Schule möglich, einen Raum nur für Achtsamkeit einzurichten?	Teilfrage 4
		10.7	Was denken Sie, hält Lehrerkollegen davon ab, würde sie davon abhalten, Achtsamkeitsübungen in den Schulalltag zu integrieren?	Teilfrage 4
		10.8	Was würde es den Kollegen Ihrer Ansicht nach erleichtern, Achtsamkeit im Schulalltag zu integrieren?	Teilfrage 4
		10.9	Was denken Sie, wie wirkt sich eine durch Achtsamkeit geprägte Haltung auf die Qualität von Unterricht aus?	Teilfrage 3
		10.10	In welcher Form würden die Schüler Ihrer Einschätzung nach profitieren?	Teilfrage 3
		10.11	Zu welchen Zeiten/ Situationen lässt sich Achtsamkeit im Schulalltag gut praktizieren?	Teilfrage 4

Anlage VI Quantitative Daten

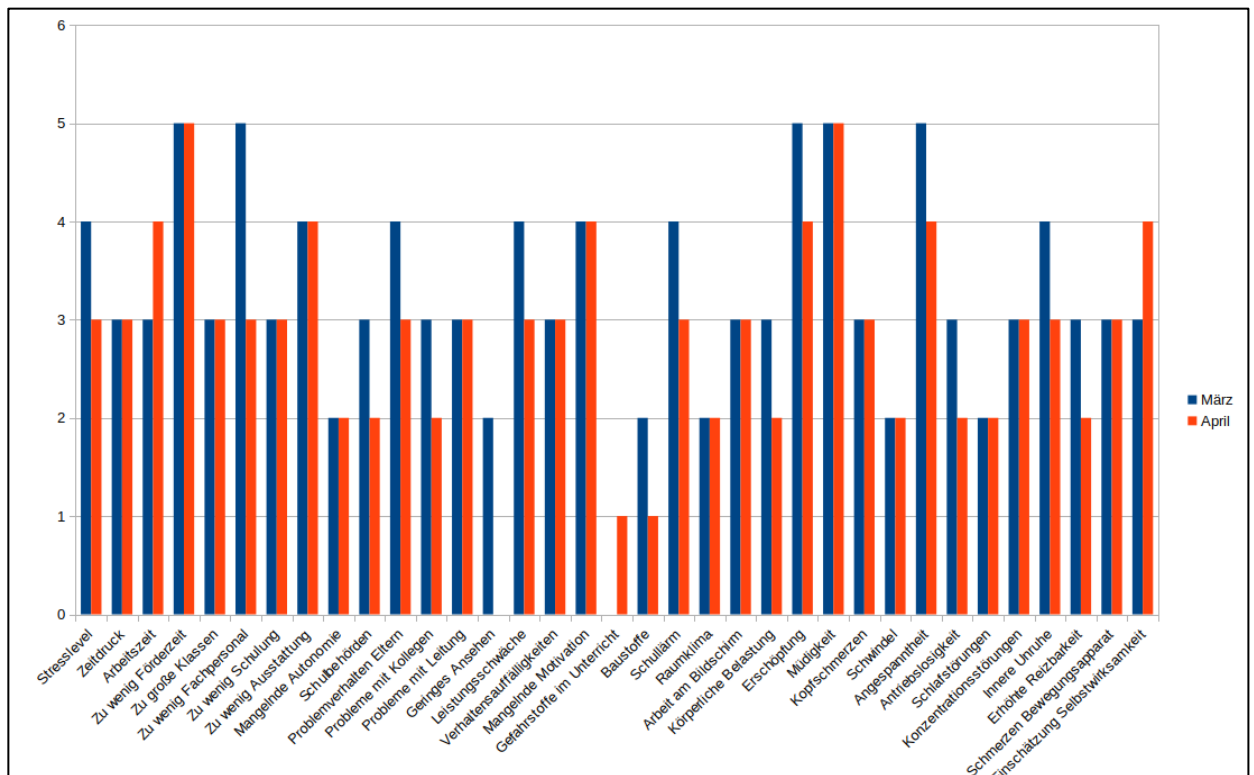
Anlage VI.1 Gesamtübersicht Zeitpunkt A

	Fragebogen 1	Fragebogen 2	Fragebogen 3	Fragebogen 4	
Stresslevel		4	5	5	4
Zeitdruck		3	4	5	5
Arbeitszeit		3	3	3	4
Zu wenig Förderzeit		5	5	5	5
Zu große Klassen		3	5	5	4
Zu wenig Fachpersonal		5	4	4	5
Zu wenig Schulung		3	3	2	1
Zu wenig Ausstattung		4	3	3	5
Mangelnde Autonomie		2	2	3	4
Schulbehörden		3	2	2	3
Problemverhalten Eltern		4	3	4	3
Probleme mit Kollegen		3	3	2	1
Probleme mit Leitung		3	3	2	1
Geringes Ansehen		2	2	0	3
Leistungsschwäche		4	4	5	1
Verhaltensauffälligkeiten		3	5	4	2
Mangelnde Motivation		4	3	5	4
Gefahrstoffe im Unterricht		0	1	1	0
Baustoffe		2	0	1	0
Schüllärm		4	5	4	3
Raumklima		2	2	3	4
Arbeit am Bildschirm		3	3	4	4
Körperliche Belastung		3	3	4	4
Erschöpfung		5	5	5	4
Müdigkeit		5	4	5	4
Kopfschmerzen		3	2	4	3
Schwindel		2	0	3	2
Angespanntheit		5	5	5	4
Antriebslosigkeit		3	4	3	0
Schlafstörungen		2	3	4	5
Konzentrationsstörungen		3	3	3	3
Innere Unruhe		4	5	4	3
Erhöhte Reizbarkeit		3	5	5	2
Schmerzen					
Bewegungsapparat		3	1	3	5
Einschätzung					
Selbstwirksamkeit		3	3	2	1

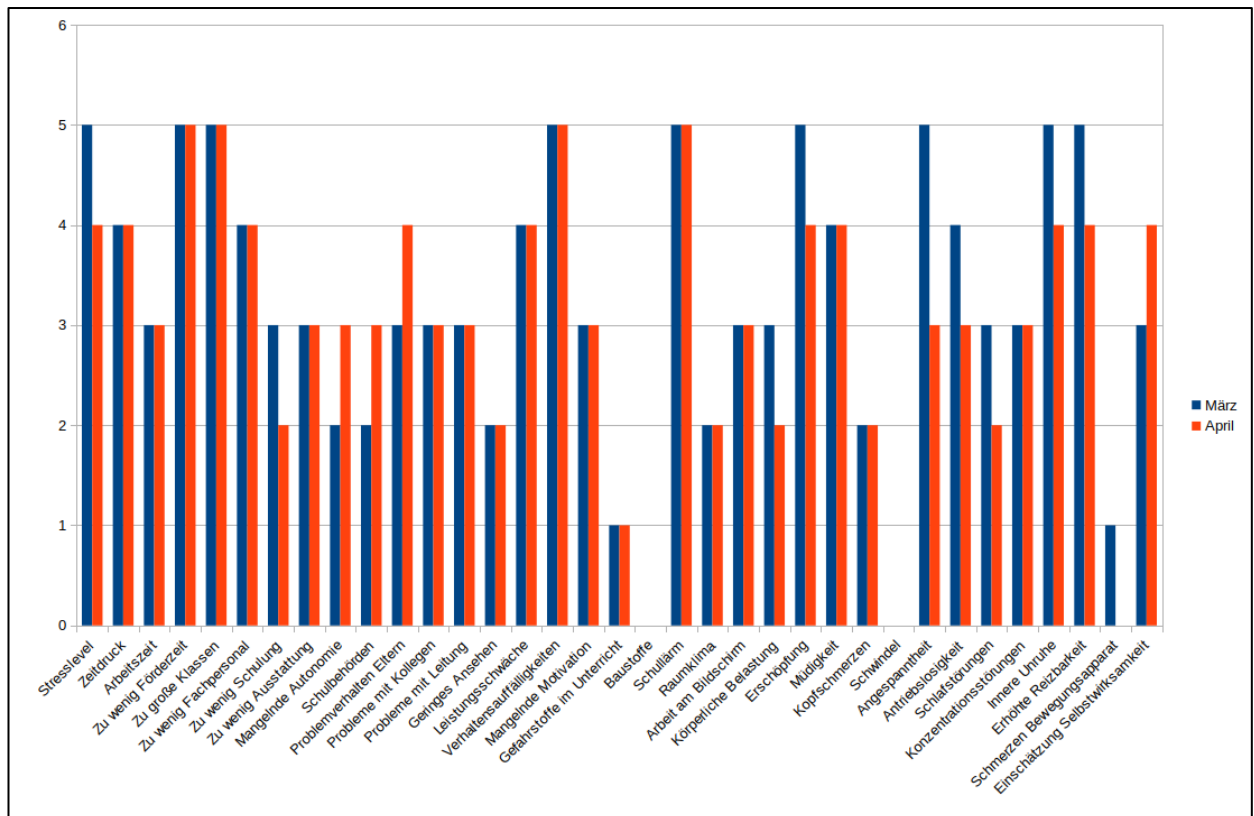
Anlage VI.2 Gesamtübersicht Zeitpunkt B

	Fragebogen 1	Fragebogen 2	Fragebogen 3	Fragebogen 4
Stresslevel	3	4	4	4
Zeitdruck	3	4	4	4
Arbeitszeit	4	3	3	4
Zu wenig Förderzeit	5	5	5	5
Zu große Klassen	3	5	5	4
Zu wenig Fachpersonal	3	4	4	5
Zu wenig Schulung	3	2	2	1
Zu wenig Ausstattung	4	3	3	5
Mangelnde Autonomie	2	3	2	3
Schulbehörden	2	3	2	3
Problemverhalten Eltern	3	4	4	3
Probleme mit Kollegen	2	3	2	1
Probleme mit Leitung	3	3	2	1
Geringes Ansehen	0	2	0	2
Leistungsschwäche	3	4	5	1
Verhaltensauffälligkeiten	3	5	3	2
Mangelnde Motivation	4	3	4	4
Gefahrstoffe im Unterricht	1	1	1	0
Baustoffe	1	0	1	0
Schalllärm	3	5	4	3
Raumklima	2	2	2	4
Arbeit am Bildschirm	3	3	4	4
Körperliche Belastung	2	2	4	4
Erschöpfung	4	4	4	3
Müdigkeit	5	4	4	3
Kopfschmerzen	3	2	3	2
Schwindel	2	0	2	2
Angespanntheit	4	3	4	3
Antriebslosigkeit	2	3	3	0
Schlafstörungen	2	2	2	4
Konzentrationsstörungen	3	3	2	2
Innere Unruhe	3	4	3	2
Erhöhte Reizbarkeit	2	4	4	1
Schmerzen				
Bewegungsapparat	3	0	3	5
Einschätzung				
Selbstwirksamkeit	4	4	4	2

Anlage VI.3 Vergleich Zeitpunkt A und B probandenintern Probandin 1

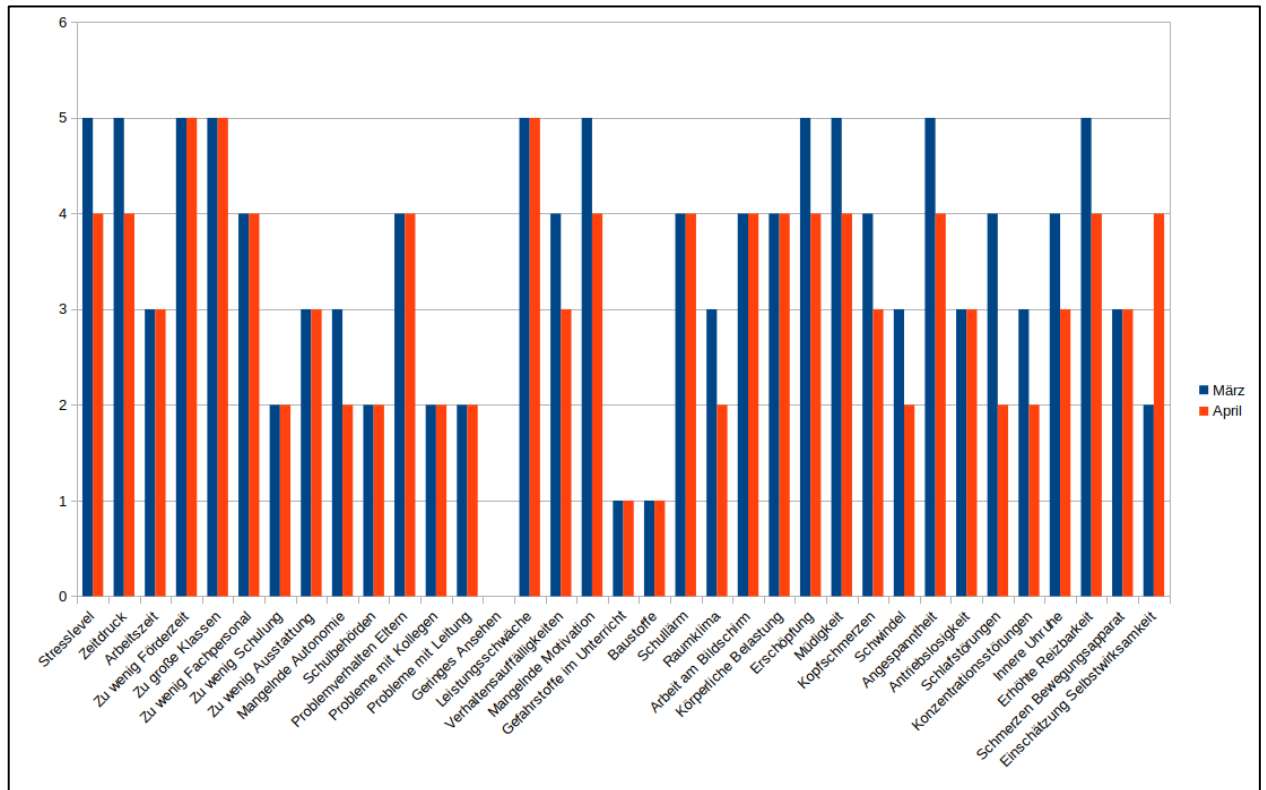


Probandin 2

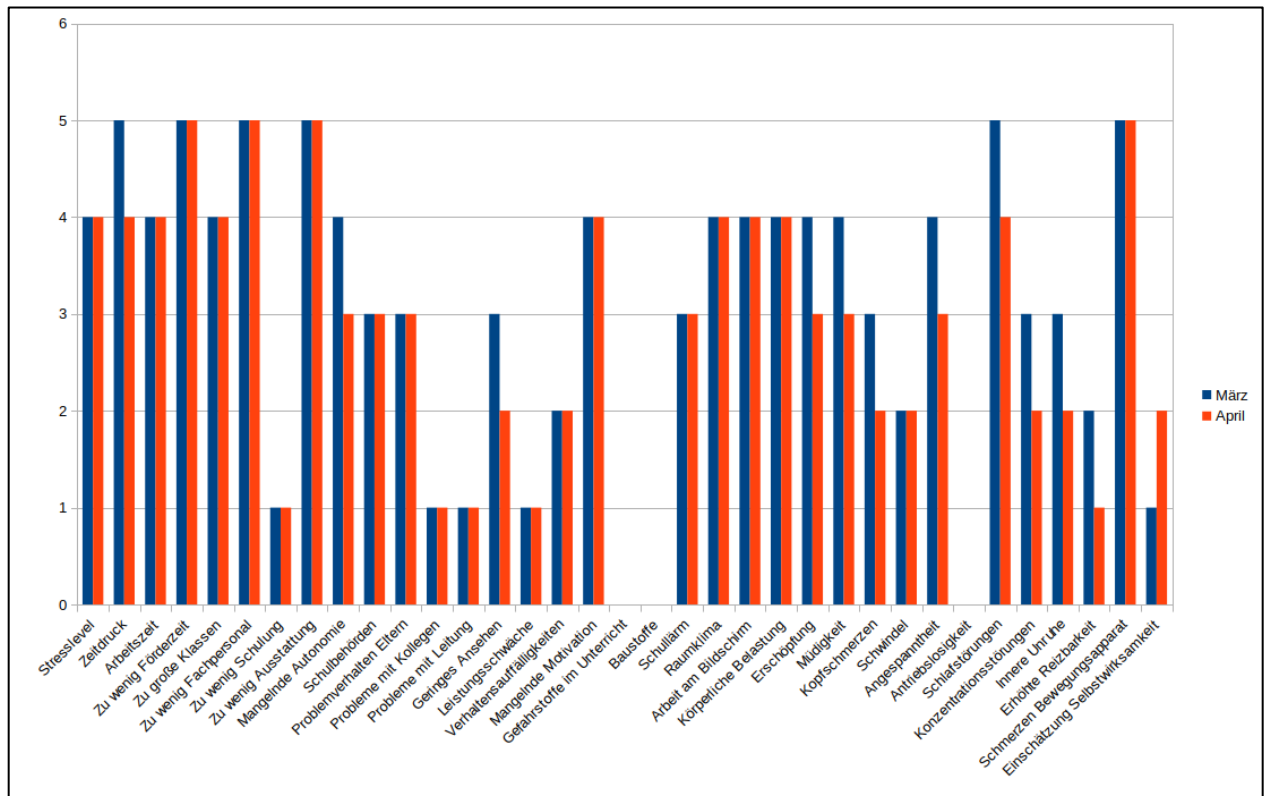


Anlage VI.3 Vergleich Zeitpunkt A und B probandenintern, Folgeseite 1

Probandin 3



Probandin 4



Anlage VII Qualitative Daten

Anlage VII.1 Interview 1, Zusammenfassendes Protokoll

Interview Frau Meier

Datum:

Schulform	<i>Grundschule</i>
Schülerzahl insgesamt	<i>206</i>
SchülerInnen mit Migrationsgeschichte	<i>135</i>
SchülerInnen mit Förderbedarf	<i>26</i>
Personenbezogene Daten:	
Alter	<i>31</i>
Geschlecht	<i>w</i>
Nationalität	<i>deutsch</i>
Familienstand	<i>ledig</i>
Kinderzahl	<i>--</i>
Wohnsitz	<i>Münster</i>
Höchster Bildungsabschluss	<i>2. Staatsexamen Lehramt</i>
<i>Berufliche Daten</i>	
Genaue Berufsbezeichnung	<i>Sonderschullehrerin</i>
Schulform Ihrer Einsatzschule	<i>Realschule</i>
Stundenumfang pro Woche	<i>Halbe Stelle</i>
Anzahl Berufsjahre	<i>8</i>

Frau Meier ist seit 7 Jahren als Sonderschullehrerin in voller Stelle an einer Münsterländer Grundschule beschäftigt. In diesem Rahmen ist sie für die sonderpädagogische von 26 Kindern mit dem Förderschwerpunkt Lernen zuständig. Zu Beginn benennt Frau Meier den eigenen Themenwunsch, im Interviewverlauf über die Frage nach einer langfristigen Umsetzbarkeit von Achtsamkeit im Schulalltag zu sprechen. Frau Meier beschreibt, dass zu Beginn der Feldzeit durch viele erkrankte die Arbeitsbelastung hoch gewesen sei. Die Kombination aus Vertretungsunterricht, Gutachten schreiben, Elternsprechtag und Endsput vor den Ferien sei anstrengend gewesen. Sie habe die Faktoren zu wenig Förderzeit, zu wenig Fachpersonal und mangelnde Motivation als belastendste angekreuzt. Dieses habe aus dem Gefühl resultiert, den vielen Kindern mit diagnostiziertem Förderbedarf sowie den vielen ebenfalls unterstützungsbedürftigen SchülerInnen nicht gerecht werden zu können. Das damit verbundene schlechte Gewissen habe Stress in ihr ausgelöst. Es sei neben ihr lediglich eine weitere Sonderpädagogin an der Schule tätig, die häufig krankheitsbedingt ausfalle. Somit kämen die LehrerkollegInnen mit verschiedenen Anliegen in der Regel zu ihr, um Unterstützung für förderbedürftige Kinder zu erbitten. Sie stehe somit regelmäßig vor der Herausforderung zu entscheiden, welcher Schüler am bedürftigsten sei. Die mangelnde Motivation seitens der SchülerInnen habe sie gestresst, weil der Unterricht dadurch anstrengend gewesen sei und sie sich als Lehrerin häufiger in der Qualität ihres Unterrichtes in Frage gestellt habe. Damit verbunden sei die Notwendigkeit gewesen, bestimmte Ziele im Rahmen des Lehrplans zu erreichen. Das deutliche Problemverhalten der Eltern aus bildungsfernen Schichten habe ihr zu Beginn der Studie ebenfalls großen inneren Stress bereitet. So habe sie den Eindruck gewonnen, stellvertretend für die Eltern Erziehungsaufgaben übernehmen zu müssen. Dass die Eltern im Bereich Materialmanagement nicht den von ihrer Seite notwendigen Part übernehmen und zu Gesprächsterminen nicht erscheinen, habe sie ebenfalls gestresst, da die Zusammenarbeit mit den Eltern eine notwendige Basis zur Förderung der Kinder sei.

Anlage VII.1 Interview 1, Zusammenfassendes Protokoll, Folgeseite 1

Als ebenfalls relevanten Stressor habe sie zu Studienbeginn den Schullärm angekreuzt, da es insbesondere in Übergangsphasen und Pausen der Lärmpegel enorm sei.

Als stärkste persönliche Stressreaktionen habe Sie Erschöpfung, Müdigkeit und Angespanntheit bewertet. Sie habe sich von der Schule kommend regelmäßig ko und schlapp gefühlt. Auch ein vermehrtes Schlafbedürfnis tagsüber habe sich gezeigt. Auch der Schullärm sei für sie ein relevanter Stressfaktor gewesen. Die mangelnde Förderzeit sei für sie der Hauptstressor gewesen, da sie auf der einen Seite den Bedarf der Schüler wahrgenommen habe, auf der anderen Seite habe feststellen müssen, dass sie nicht alle Aufgaben ihrer längerfristig erkrankten Fachkollegin im Bereich Sonderpädagogik habe auffangen können. Erschöpfung, Müdigkeit und Angespanntheit erlebt, wobei die Erschöpfung sie am meisten belastet habe. Ihre Einschätzung der Einflussmöglichkeit auf Selbstwirksamkeit habe sie zu Beginn im mittleren Bereich erlebt. Frau Meier beschreibt im Weiteren, dass ihr empfundenes Stresslevel sich nach der Feldzeit reduziert habe. Das bringt sie damit in Zusammenhang, dass zum einen verschiedene Aufgaben geschafft gewesen seien, zum anderen der Fokus auf Achtsamkeit zu mehr Entspannung geführt habe. Frau Meier berichtet im Weiteren von einem hohen Verantwortungsgefühl in Bezug auf die ihr anvertrauten Kinder.

Anlage VII.2 Interview 1 Auswertung

Tabelle I: UNTERSCHIED STRESSERLEBEN VOR UND NACH ACHTSAMKEIT (Frageblöcke 1,2,3, 9)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
1.1	Zu Beginn habe ich beim Stresslevel 4 angegeben	Stresslevel 4	4
1.2	Zu dem Zeitraum war eine hohe Arbeitsbelastung, viele Kollegen waren krank, ich musste viel vertreten, hatte Gutachten zu schreiben, Elternsprechtag stand an, es waren viele verschiedene Aufgaben die zu erledigen waren. Alle Kapazitäten waren aufgebraucht von Schülern und Lehrern	Hohe Arbeitsbelastung, viele verschiedene Aufgaben. Kapazitäten bei Schülern und Lehrern aufgebraucht	Hohe Arbeitsbelastung, Kapazitäten aufgebraucht
2.1	Bei zu wenig Förderzeit, zu wenig Fachpersonal und bei der mangelnden Motivation im Bereich psychoemotionaler Stressoren habe ich die 5 gewählt	Zu wenig Förderzeit, zu wenig Fachpersonal und mangelnde Motivation am belastendsten	Zu wenig Förderzeit, zu wenig Fachpersonal und mangelnde Motivation am belastendsten
2.2	An der Schule viele Kinder mit besonderem Förderbedarf. Denen nicht gerecht werden zu können hat gestresst, zu wenig Zeit, für Vertretung rausgenommen werde Schüler haben Anrecht auf Förderung, schlechtes Gewissen. Die bräuchten so viel, aber wir oder ich speziell kann denen das nicht geben, weil ich einfach viele Kinder bedienen muss oder auch versorgen muss. Zweite Sonderpädagogin lange krank gewesen. Prioritäten der Dringlichkeit setzen nicht einfach. Durch das Problemverhalten der Eltern verantwortlich gefühlt, deren Erziehungsaufgaben zu übernehmen. Mangelnde Motivation der SchülerInnen haben Verhaltensauffälligkeiten bewirkt. An der Qualität der Unterrichtsplanung gezweifelt und der Druck, den Lehrplan einhalten zu wollen, hat gestresst. Schullärm hat auch gestresst.	Viele Kinder mit besonderem Förderbedarf an der Schule. Dass ich denen nicht gerecht werden kann macht mir ein schlechtes Gewissen. Habe zu viele Kinder zu versorgen. Zweite Sonderpädagogin länger krank. Priorisierung schwierig. Problemerhalten der Eltern, Erziehungsaufgaben kompensieren. Mangelnde Motivation der Kinder führte zu Verhaltensauffälligkeiten. Habe an der Qualität meiner Unterrichtsplanung gezweifelt. Druck, den Lehrplan einhalten zu wollen. Schullärm hat gestresst.	Zu viele Kinder mit besonderem Förderbedarf. Gefühl, den Kindern nicht gerecht werden zu können macht schlechtes Gewissen. Priorisierung schwierig. Dass ich denen nicht gerecht werden kann macht mir ein schlechtes Gewissen. Erkrankte Kollegin kompensieren.. Problemerhalten der Eltern, Erziehungsaufgaben kompensieren. Selbstzweifel. Lehrplan. Schullärm.
2.3	Zu wenig Förderzeit	Zu wenig Förderzeit	Zu wenig Förderzeit
2.4	Zu sehen, was die Kinder zur guten Entwicklung bräuchten, es aber nicht umsetzen zu können	Bedarf zu sehen ohne es umsetzen zu können	Bedarf nicht decken können
3.1	Vor allem Erschöpfung, Müdigkeit und Angespanntheit am höchsten	Erschöpfung, Müdigkeit, Angespanntheit	Erschöpfung, Müdigkeit, Angespanntheit
3.2	Viel im Kopf zu haben was ich noch regeln muss und volle Tage haben mich erschöpft. Ich hatte nicht mehr viel Energie und ein hohes Schlafbedürfnis auch tagsüber nach	Viel im Kopf, volle Tage haben mich erschöpft. Wenig Energie, hohes Schlafbedürfnis auch tagsüber. Durch innere Unruhe auch am	Viele Gedanken und volle Tage erschöpfen. Dadurch hohes Schlafbedürfnis. Unruhe auch am

Anlage VII.2 Interview 1 Auswertung, Folgeseite 1

	der Schule. Meine Angespanntheit habe ich körperlich im Nacken gemerkt. Innere Unruhe über noch zu erledigende Aufgaben führte dazu, dass ich auch am Wochenende schlecht von der Schule abschalten konnte.	Wochenende schlecht abschalten	Wochenende
3.3	Erschöpfung	Erschöpfung	Erschöpfung
3.4	Dass ich ständig total ko war	Ständig ko	Ko
5.1	Mein Stresslevel nach der Studie war bei 3	Stresslevel bei 3	Stresslevel gesunken
5.2	Ähnlich viele Aufgabenbereiche. Akzeptanz dass nicht alles schaffbar ist. Haltung	Ähnlich viele Aufgaben. Akzeptanz über Unveränderliches., mehr Distanzierung von Stressoren. An Haltung gearbeitet	Veränderte Haltung zu mehr Distanzierung erleichtert Akzeptanz des Unveränderlichen
9.3	Abends gut auf Übung einzulassen, Muskeln lockern war entspannend.	Konnte mich abends ganz gut auf die Übung einlassen, nachher war ich entspannter auch in den Muskeln	Abends gut möglich. Entspannende Wirkung
9.6	Vorher unruhig, durch den Kontakt mit dem Boden geerdeter	Vorher unruhig, nachher durch Bodenkontakt geerdeter	Vorher unruhig, nachher durch Bodenkontakt geerdeter
9.9	Vor der Übung immer ziemlich im Hamsterrad. Die Übung hat bewirkt, gelassener in die Stunden zu gehen und den Zeitdruck als nicht mehr so stark zu empfinden. Sich sagen zu können, es geht nur Schritt für Schritt, und es gibt vielleicht auch mal wichtigere Sachen als den rein inhaltlichen Lernstoff.	Vorher im Hamsterrad. Nachher gelassener, weniger Zeitdruck empfunden. Haltung in Schritt für Schritt verändert	Vorher im Hamsterrad, nachher gelassener. Gelassener Haltung

TABELLE II: EINFLUSS ACHTSAMKEIT AUF SELBSTWIRKSAMKEIT (Frageblöcke 4,5,6,7, 8)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
4.1	Selbstwirksamkeit habe ich mit Wert 3 angegeben	Selbstwirksamkeit 3	3
4.2	Weil mir bewusst war, dass man sich überlegen kann wie man mit Stress umgehen kann. Das man das steuern kann, wie sehr man sich gestresst fühlt, und dass ich gedacht habe bestimmt gibt's da Möglichkeiten, das zu verbessern	Mir waren Selbstwirksamkeit als Möglichkeit bewusst.	Bewusstsein über Möglichkeiten der Veränderung
4.3	-----		
5.4	Für die Gesundheit ist es sicher gut, weniger gestresst zu sein	Für die Gesundheit ist weniger Stress gut	Gesundheit
6.1	Nach wie vor viele Kinder da, die Förderung brauchen. Ich habe mir gesagt, das ist jetzt so, es sind nicht mehr Leute da, es wird sich im Rahmen von Lehrermangel jetzt	Weiterhin viel Förderbedarf. Akzeptanz des Personalmangels. Strategien des konstruktiven Umgangs entwickelt.	Weiterhin viel Förderbedarf. Akzeptanz des Personalmangels. Strategien des konstruktiven Umgangs

Anlage VII.2 Interview 1 Auswertung, Folgeseite 2

	auch nicht ändern viel, und habe mir überlegt, wie kann ich damit umgehen. Und habe gedacht hab, ich kann mein bestes geben, aber ich kann da jetzt ja auch nix für, dass nur ich jetzt da bin, sondern dass ist ja auch ein systemisches Problem. Ich fühle mich nicht mehr so schuldig fühle, warum ich nicht allen Kindern gerecht werden kann. Ich fühle mich nicht so viel dafür verantwortlich, wenn jetzt Kollegen zu mir kommen und sagen, du musst jetzt hier nochmal gucken und da nochmal gucken, da habe ich gesagt, dann müsste man das bei der nächsten Stundenplaneinteilung mal überdenken und überlegen, aber jetzt kann ich auch gerade nichts machen. Habe Prioritäten gesetzt und nicht mehr die Aufgaben fehlender Kollegen übernommen.	Verantwortungsbereiche klarer abgegrenzt. Prioritäten gesetzt. Aufgaben delegiert. Entspannter Umgang mit mangelnder Motivation. Weniger eigener Druck.	entwickelt. Verantwortungsbereiche klarer abgegrenzt. Prioritäten gesetzt. Aufgaben delegiert. Entspannter Umgang mit mangelnder Motivation. Weniger eigener Druck.
7.1	Habe mir gesagt, ich kann nicht die Welt retten. Das hab ich abgegrenzt hab, zu sagen, bis hier hin, und bis dahin dann nicht. Dadurch habe ich mich auch seelisch nicht mehr so erschöpft gefühlt. Auch wenn ich noch viele Sachen zu bearbeiten hatte, habe ich gesagt, mir ist wichtig, dass ich jetzt auch mal Feierabend mache. Dazu habe ich eine andere Haltung bekommen	Kann nicht die Welt retten. Abgegrenzt. Seelisch nicht mehr so erschöpft. Feierabend machen. Andere Haltung bekommen.	Haltung, nicht die Welt retten zu können. Abgrenzung. Feierabend machen. Andere Haltung.
8.1	Das ist von 3 auf 4 gestiegen	Gestiegen	Gestiegen
8.2	Habe mich mit dem Thema Achtsamkeit zum ersten Mal so beschäftigt und kennengelernt, was kann man machen, wie kann man mit Stress umgehen	Erstmals Kennenlernen der Möglichkeiten von Achtsamkeit	Möglichkeiten von Achtsamkeit
8.4	Dass ich für mich klarer hab, was sind meine Aufgaben, was kann ich selber tun, wo ist das System verantwortlich. Bewusstwerdung, sich den Stress teilweise selbst zu machen und aus dem Stresskreislauf aussteigen zu können.	Eigene Aufgaben klarer gehabt. Verantwortlichkeiten abgrenzen	Aufgaben definieren, Verantwortungsbereiche abgrenzen

Anlage VII.2 Interview 1 Auswertung, Folgeseite 3

TABELLE III: EIGNUNG VON ACHTSAMKEIT ALS COPINGSTRATEGIE (Frageblöcke 5,6,7,8,9,10)

Frage		Reduktion	Generalisierung
5.3	Das war ein Anstoß, mal sich selber zu reflektieren, wie man so mit Stress umgeht, und was man vielleicht auch machen kann. Durch die Entspannungsübungen habe ich gelernt, man kann auch entspannen und das ist auch wichtig, sich dafür Zeit einzuräumen. Hilfreich fand ich auch diesen Umgang mit den Denkmustern, dass man halt so eine andere Haltung dazu findet und sich sagt, das ist jetzt der Stress, aber ich kann jetzt nicht alles auf einmal machen.	Anstoß zur Selbstreflektion zum Umgang mit Stress. Entspannungsübungen entspannen. Zeit einräumen. Andere Haltung zu Denkmustern bezüglich Stresserleben gefunden	Selbstreflektion zum Umgang mit Stress. Zeit für Entspannungsübungen einbauen. Andere Haltung zu stressbezogenen Denkmustern
6.3	Ich konnte besser unterscheiden zwischen meiner Hauptaufgabe und besser das loslassen, was nicht dazu gehört. Ich fühle mich nicht mehr für alles verantwortlich. Das hat auch meine Anspannung reduziert und mehr innere Ruhe gebracht.	Unterscheiden zwischen Haupt- und Zusatzaufgaben. Weniger verantwortlich fühlen hat Anspannung reduziert und innere Ruhe gebracht	Fokussierung auf Hauptaufgaben reduziert Anspannung und verhilft zu innerer Ruhe.
7.2	Beschäftigung mit der Achtsamkeit hat bewirkt, dass ich meine Haltung überdacht und überlegt habe, was ich beeinflussen kann und womit man sich abfinden und überlegen muss, wie finde ich einen guten Umgang damit.	Überlegungen, was beeinflussbar ist und was restriktiv. Umstände anders als bisher bewerten, konstruktiver Umgang	Konstruktiver Umgang mit restriktiven Umständen
8.3	Die Anforderungen sind ja erstmal so gleich geblieben, man hat einen anderen Umgang kennengelernt, wie man auch mit Stress umgehen oder was man da selbst aktiv machen kann, dass man sich nicht so gestresst fühlt. Das war so'n erster Anreiz, sich mit dem Thema zu beschäftigen und für sich Handlungsmöglichkeiten zu entdecken	Veränderter Umgang mit nicht änderbaren Stressoren. Handlungsmöglichkeiten entdeckt	Handlungsmöglichkeiten für Stressprävention
9.1	Ich war dafür offen und hab mir die Sachen erstmal angeguckt, durchgelesen. Ich fand das gut, dass die Übungen auf Audioband waren, dass ich mir die anhören konnte, ich hatte einen Zugang und konnte mich drauf einlassen. Am Anfang ist man dann ja noch motivierter, oder man hat das mehr im Fokus, da hab ich's dann auch regelmäßiger gemacht, zwischendurch gab's dann auch mal Zeiten, da hab ich's dann mal nicht so in den Alltag integrieren können, mit einem Ritual ging es besser.	Offen gewesen. Audioband hat geholfen, Zugang zu finden. Anfangs motivierter, in der Mitte geschwächt, zum Ende wieder kontinuierlicher. Ritualisierung hat geholfen	Offenheit hilft. Audioband unterstützt für Zugang. Ritualisierung hilft dranzubleiben
9.2	Innere Quelle brauchte Gewöhnung und Zeit, habe ich abends gemacht, mit Ritual wurde es besser. Braucht	Innere Quelle abends gemacht zum Runterkommen. Gute	Innere Quelle Licht gewöhnungsbedürftig

Anlage VII.2 Interview 1 Auswertung, Folgeseite 4

	ein sich darauf Einlassen mit viel	Beschreibung hat geholfen. Bild des Lichtes brauchte Zeit.	
9.5	Die Übung die innere Quelle habe ich mir abends angehört, so zum Runterkommen, Einfach fand ich so den Einstieg von der Sitzposition aus, das wurde ja auch genau beschrieben, da konnte ich mich gut drauf einlassen.	Abends zum Runterkommen Sitzposition gut	Abends
9.8	Die Idee fand ich reizvoll, in der Schule könnt ich das nicht machen. Man wird wegen vieler Sachen angesprochen von den Kollegen, auch sobald man im Lehrerzimmer sitzt und wir haben ja jetzt auch keinen Ruheraum, wo man sich zurückziehen kann. Das Körperbewusstsein in die Beine zu lenken, das habe versucht zwischendurch, einen festeren Stand zu haben. Stabiler Stand, Standfestigkeit, daran habe ich auch mal in der Unterrichtssituation gedacht. Die Übung komplett, auch mit der Audiodatei, das könnt ich so in der Schule nicht umsetzen. Einzelelemente aus der Übung, vielleicht der Atem oder der Kontakt zum Boden, sowas kann ich mir vorstellen.	Braucht bewusstes Vornehmen. Veränderter Umgang mit Anliegen der Kollegen, eigenes Aufgabenprofil abgrenzen. Entlastung durch Bewusstmachung. Durch Achtsamkeit Bewusstwerdung darüber, nicht schuld zu sein, nicht alles kompensieren zu müssen.	Bewusstes Vornehmen, veränderte Denkmuster
10.7	Die würden vielleicht sagen, das ist nicht so mein Ding, das habe ich schon mal gehört, das ist nicht so mein Ding, oder oh ne, ich hab eh schon so viele Termine, will ich nicht die Zeit dafür noch einräumen	Nicht mein Ding, zu viele Termine, will ich nicht die Zeit dafür noch einräumen	Nicht mein Ding, zu viele Termine
10.8	Ich glaube dass das für Lehrkräfte allgemein auch hilfreich sein kann, Strategien zu haben, wie nehme ich Stress wahr, wie setz ich mich selber dem Stress aus, und wie kann ich es selber regulieren, also wenn man selber merkt, man ist im Ganzen nicht so ausgeliefert dem System, sondern kann selber noch aktiv handeln und kann das auch beeinflussen, glaub ich da schon, dass das bei den Lehrerkollegen auch nochmal Ressourcen freisetzt, dass man auch mal weiß, okay, wie geh ich gut mit Stress um, wie komm ich durch stressige Zeiten, dass das als Möglichkeit gut ist, wenn man das weiß. Wobei ich glaub, das is natürlich auch typabhängig, wie weit man sich dem Ganzen auch öffnen kann und wie weit man sich auch drauf einlassen kann, das is glaub ich auch nicht für alle gleich so.	Für Lehrkräfte hilfreich, Strategien der Stresswahrnehmung zu haben, dem System nicht so ausgeliefert zu sein, sondern kann selber noch aktiv handeln und kann das auch beeinflussen, kann Ressourcen freisetzen. Typabhängig	Strategien der Stresswahrnehmung bewirken, dem System nicht so ausgeliefert zu sein. Typabhängig.
10.9	Wenn man selbst entspannter ist,	Eigene Entspannung wirkt	Durch eigene

Anlage VII.2 Interview 1 Auswertung, Folgeseite 5

	dann wirkt sich das natürlich auch auf die Schüler aus, Und wenn es dem Lehrer gut geht, geht's ja meistens auch den Kindern gut. Dann ist man ja viel offener für die Bedürfnisse der Schüler und kann auch besser sie eingehen, von daher glaube ich, dass die Schüler auf jeden Fall profitieren, und somit auch der Unterricht. Wenn man selber entspannter ist, dann kann man Unterricht besser planen und konzipieren, so dass er dann für die Schüler auch besser ist.	sich auf Schüler aus. Dann offener für die Bedürfnisse der Schüler. Schüler profitieren, somit auch der Unterricht. Wenn man selber entspannter ist, dann kann man Unterricht besser planen und konzipieren, so dass er dann für die Schüler auch besser ist.	Entspannung offener für die Bedürfnisse der Schüler. Schüler und Unterricht profitieren.
10.10	Solange es den Lehrern gut geht, können die auch gut auf die Schüler eingehen. Davon profitieren die Schüler dann. So können die gut gefördert werden und besser lernen und mehr Lernfortschritte machen. Dann gibt es so eine positive Spirale nach oben.	Lehrerwohlergehen nützt Schülern, mehr Lernfortschritte	Lehrerwohlergehen wichtig für Schülerwohlergehen

TABELLE IV: MÖGLICHKEITEN DER INTEGRATION VON ACHTSAMKEIT (Frageblöcke 9, 10.11)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
9.4	Habe gemerkt, dass es sinnvoll ist, zur Ruhe zu kommen und das angeleitet zu tun ist eine gute Idee. Je öfter man das macht, umso schneller kann man sich einlassen und runterfahren. Realistisch ist zwei, drei feste Tage in der Woche, das einzubauen als feste Termine für mich. Ein Zeitfenster im Kalender zu reservieren und das verbindlich einplanen	Zur Ruhe kommen ist sinnvoll, Anleitung hilft. Wiederholung verhilft zu Routine beim Einlassen. Zwei, drei feste Tage in der Woche, im Kalender verbindlich einplanen	Zur Ruhe kommen sinnvoll, Anleitung und Wiederholung bewirken Routine. Zwei, drei feste Tage im Kalender
9.7	Einzelne Elemente daraus ja. Mit etwas mehr Übung mit Audiodatei würde es vermutlich auch ohne Audio komplett gehen.	Einzelne Elemente. Mit Übung auch komplett ohne Audiodatei	Einzelne Elemente. Mit Übung auch ohne Audiodatei
9.10	Ja, weil man die Übung immer mal wieder im Tagesgeschäft nutzen kann, um innerlich Abstand zu finden.	Übung im Tagesgeschäft praktikabel	Im Tagesgeschäft praktikabel
9.11	Ich könnte mich mit einigen Kollegen zusammentun, die dafür offen sind. Da könnte man sich gegenseitig erinnern.	Mit Kollegen zusammentun, sich gegenseitig erinnern	Mit Kollegen zusammen, sich erinnern
9.12	Mir Rituale schaffen in meiner Freizeit für die längeren Übungen, für die Schule mir einen kleinen Stein oder so etwas in die Hosentasche tun, damit ich dran denke zwischendurch	Rituale in Freizeit für längere Übungen, Stein in Schule	Rituale in Freizeit für längere Übungen, Stein in Schule
10.1	Wir haben so Postkarten mit Mottos im Lehrerzimmer. Und eigentlich auch	Postkarten, Ruhebereich im Lehrerzimmer ist nicht ruhig	Postkarten, Ruhebereich

Anlage VII.2 Interview 1 Auswertung, Folgeseite 6

	so einen Bereich im Lehrerzimmer wo es ruhiger sein soll, aber da hält sich niemand dran		
10.2	Besprechungszimmer sind meistens belegt. Man bräuchte Ruhezonen, in denen man sich auch wirklich zurückziehen kann und weiß, man wird nicht angesprochen. Oder auch freie Zonen im Lehrerzimmer wo man sagt, in denen nichts Schulrelevantes besprochen wird. Langsamer Einstieg der Kinder von viertel vor bis 8 Uhr in die Schule bewirkt auch langsames Ankommen für Lehrer, wenn da nicht alle Schüler gleichzeitig kommen, sondern nach und nach. Vielleicht gut fürs eigene Ankommen, dass man auch so ein Ritual hat. Begrüßung gibt für die Lehrer, achtsames Motto, dass die auch gut in den Tag starten. Dass es den Lehrern auch gut geht.	Ruhezonen zum Rückzug. Freie Zonen im Lehrerzimmer. Ritual für das Ankommen in der Schule schaffen. Begrüßung für die Lehrer. Dass es den Lehrern gut geht.	Ruhezonen. Freie Zonen im Lehrerzimmer. Rituale. Begrüßung. Dass es den Lehrern gut geht.
10.3	Die Pausenzeiten müsste man sich so strukturieren, dass man 5 Minuten in der großen Pause nimmt. Ruheräume oder Ruheecken im Lehrerzimmer als Achtsamkeitszone, wo man nicht permanent angesprochen wird. Dass Pausenphasen eingehalten werden. Dass man nicht in den Pausen noch von der Schulleitung herangezogen wird für Gespräche. Dass klarer ist, dass das wirklich Pausenzeiten sind, und da wird jetzt nichts Dienstliches besprochen.	5 Minuten in der große Pause. Ruheräume oder Ruheecken im Lehrerzimmer als Achtsamkeitszone. Einhaltung von Pausenphasen eingehalten werden. Keine dienstlichen Gespräche in Pausen seitens Schulleitung.	5 Minuten in großer Pause. Ruheräume oder Ruheecken in Lehrerzimmer. Keine dienstlichen Gespräche in der Pause
10.4	Da wir mehrere Themen haben, die jetzt so wichtig sind, weiß ich nicht, ob ein ganzer Tag zur Verfügung stehen würde, vielleicht ein halber. Prinzipiell aber glaube ich schon, weil die Lehrergesundheit jetzt ja auch immer mehr in den Fokus gerät.	Halber Tag. Lehrergesundheit kommt mehr in den Fokus	Halber Tag. Lehrergesundheit
10.5	Maximal ein Drittel, wenn es freiwillig außerhalb der Schulzeit wäre. Bei einem Fortbildungstag innerhalb der Arbeitszeit, da wär die Zeitressource schon mal da. Dann könnte sich das jeder Kollege erst mal anhören, bevor man ein Urteil fällt und sagt, ist nicht meins.	Außerhalb der Schulzeit maximal ein Drittel. Besser innerhalb der Arbeitszeit	Innerhalb der Arbeitszeit
10.6	Ich glaube nicht. Weil die Räume immer so knapp sind. Vielleicht erstmal für eine bestimmte Zeit reservieren, zum Beispiel in der Mittagszeit. Die Kinder essen ja auch zu Mittag da und die Lehrer sind auch länger und auch am Nachmittag da. Dass man vielleicht in der Mittagszeit sagt, dass es die Phase, wo der Raum so eine Ruhezone ist, das könnte ich mir vorstellen Nun, vielleicht mit so einer Erprobungsphase, dass man das erstmal testet, Wie es wahr- und	Keinen festen Raum. Räume reservieren in der Mittagszeit als Ruhezone möglich. Erprobungsphase	Räume testweise in der Mittagszeit als Ruhezone reservieren

Anlage VII.2 Interview 1 Auswertung, Folgeseite 7

	angenommen wird. Ich könnte mir vorstellen, dass das schon eine Bereitschaft auch da ist		
10.7	Die würden vielleicht sagen, das ist nicht so mein Ding, ich hab eh schon so viele Termine, will ich nicht die Zeit dafür noch einräumen	Achtsamkeit ist nicht für Jeden passend	Nicht für Jeden passend
10.8	Für Lehrkräfte allgemein kann es hilfreich sein, zu entdecken, dass es Strategien gibt, Stress selber zu regulieren. Um zu merken, man ist im Ganzen nicht so ausgeliefert dem System, sondern kann selber noch aktiv handeln und kann das auch beeinflussen, glaub ich da schon, dass das bei den Lehrerkollegen auch nochmal Ressourcen freisetzt, dass man auch mal weiß, okay, wie geh ich gut mit Stress um, wie komm ich durch stressige Zeiten, dass das als Möglichkeit gut ist, wenn man das weiß. Typabhängig, inwieweit es für Lehrkraft passt	Lehrkräften helfen Strategien zur Stressregulation. Achtsamkeit bringt Bewusstsein über Handlungsspielräume. Sich auf Achtsamkeit einzulassen ist typabhängig	Strategien zur Stressregulation hilfreich. Achtsamkeit erweitert Handlungsspielräume Offenheit für Achtsamkeit ist typabhängig
10.11	Morgens vor der Schule, in der Mittagspause, auch im Unterricht		
11.1	Das ist wahrscheinlich schon sehr sinnvoll, damit man schon von Anfang an gleich weiß, wie man mit Stress umgeht. Also das wäre natürlich die Idealvorstellung, dass man da schon achtsamkeitsgeschult in den Beruf einsteigt. Das wäre eine gute Basis für alle Kollegen. Dass man als Lehrerkollege weiß, wie man mit Stress umgehen und auch Stress reduzieren kann, weil das in Lehrergesundheit ja auch reinspielt. Es ist sicher hilfreich, Achtsamkeit als Baustein kennenzulernen, wie man mit Stress besser umgehen kann, weil das ja schon zum Schulalltag dazu gehört.	Sinnvoll zum frühzeitigen Umgang mit Stress. Gute Basis. Achtsamkeit als Baustein zum Umgang mit stressigem Schulalltag hilfreich	Sinnvoll zum frühzeitigen Umgang mit Stress. Gute Basis. Achtsamkeit als Baustein
11.2	Maximal 5 Minuten. Einen ruhigen Raum. Eventuell ein Abspielgerät für auditive Anleitungen. Oder eine Visualisierung, irgendwie vielleicht so ein Bild als Erinnerung. Die Übung sollte aber möglichst wenig Zusatz haben, damit es einfacher durchzuführen ist.	Maximal 5 Minuten. Ruhiger Raum. Abspielgerät. Erinnerungshilfe. Möglichst wenig Zusatz zur Einfachheit.	Maximal 5 Minuten. Ruhiger Raum. Abspielgerät. Erinnerungshilfe. Möglichst wenig Zusatz.
11.3	Jeder Lehrer muss ja erstmal wissen, dass es das überhaupt gibt, zum Beispiel durch Fortbildungen. Man kann auch ein Buch lesen. Aber es ist immer gut, wenn man es schon mal praktisch angeleitet gemacht und geübt hat, Und ein Rückzugsraum. Es wäre auch eine gute Möglichkeit, dass man das als Kollegium regelmäßig zusammen macht. Gerade für den	Lehrer brauchen Informationen und praktische Anleitung zu Achtsamkeit. Rückzugsraum. Als Kollegium zusammen regelmäßig üben. Rituale finden	Informationen und praktische Anleitung zu Achtsamkeit. Rückzugsraum. Als Kollegium zusammen üben. Rituale

Anlage VII.2 Interview 1 Auswertung, Folgeseite 8

Beginn, dass so zu integrieren. Das ist sicher gut, wenn man das ritualisiert.

- | | | | |
|------|---|---|--|
| 11.4 | <p>Dass man auf jeden Fall erstmal so einen theoretischen Teil braucht, dass man so eine Idee über die Bedeutung von Achtsamkeit bekommt. Und auch was Praktisches. Am besten praktische Übungen, dass man gleich auch übt. Man wird ja nur besser darin, wenn man's übt und öfter macht.</p> <p>Und mehr Räume brauchen wir, mehr Geld und mehr feste Fortbildungstage, dass man auch eine zeitliche Ressource bekommt. So dass das ganze Kollegium dann auch daran teilnimmt. Dass das da nicht nur so eine freiwillige Sache ist, sondern dass dann tatsächlich auch Alle mitgenommen werden. Zur Lehrergesundheits.</p> | <p>Theorieanteil über Achtsamkeit. Praktische Übungen. Mehr Räume, Geld, feste Fortbildungstage. Zeitliche Ressourcen für ganzes Kollegium. Verbindlich zur Lehrergesundheits.</p> | <p>Theorieanteil über Praktische Übungen. Räume, Geld, zeitliche Ressourcen für Fortbildungstage für ganzes Kollegium. Verbindlich zur Lehrergesundheits</p> |
| 11.5 | <p>Für die ganzen Aufgaben, die zu erledigen und zu bewältigen sind, wird mehr Fachpersonal benötigt, sei es an Sonderschulpädagogen und Grundschullehrkräften. Um mehr Zeit zu haben, solche Programme zu üben und in den Alltag einfließen zu lassen. Und auch andere Stressmacher wie Prüfung der Qualitätssicherung, dass man solche Sachen vielleicht auch mal aussetzen kann. Und dass auch Gelder zur Verfügung gestellt werden, für Fortbildungstage, damit es auch wirklich in den Schulen ankommt, dass wiederkehrende Fortbildungen zur Nachhaltigkeit möglich sind, damit man dran bleibt. Achtsamkeit ist ein spannendes Feld.</p> | <p>Mehr Fachpersonal für alle Aufgaben. Auch für mehr Zeit für Achtsamkeit. Andere Stressmacher aussetzen. Gelder für Fortbildungstage. Nachhaltigkeit für konstante Achtsamkeit. Achtsamkeit spannendes Feld</p> | <p>Fachpersonal</p> |
-

Anlage VII.3 Interview 2 Zusammenfassendes Protokoll

Interview Frau Müller

Datum: 15.04.2019

Schulform	Grundschule
Schülerzahl insgesamt	236
SchülerInnen mit Migrationsgeschichte	149
SchülerInnen mit Förderbedarf nach	24
Personenbezogene Daten:	
Alter	31
Geschlecht	w
Nationalität	deutsch
Familienstand	ledig
Kinderzahl	--
Wohnsitz	Recklinghausen
Höchster Bildungsabschluss	2. Staatsexamen Lehramt
Berufliche Daten	
Genauere Berufsbezeichnung	Grundschullehrerin
Schulform Ihrer Einsatzschule	Grundschule
Stundenumfang pro Woche	40
Anzahl Berufsjahre	3

Frau Müller arbeitet seit 3 Jahren als Grundschullehrerin an einer Grundschule im Ruhrgebiet. Sie leitet eine aktuell dritte Klasse. Frau Müller bewertet ihr Stresslevel zu Anfang der Studie als maximal.

Sie habe sich als Klassenleitung einer dritten Klasse durch verschiedene rollenimmanenten Aufgaben sehr gestresst gefühlt. Als hauptsächliche Stressoren benennt Frau Müller zu wenig Förderzeit, zu große Klassen, Personalmangel und Verhaltensauffälligkeiten der SchülerInnen. Am meisten habe sie gestresst, durch zu wenig Förderzeit den diversen Unterstützungsbedürfnissen ihrer Schüler nicht gerecht werden zu können. Sie beschreibt in diesem Zusammenhang ein hohes Verantwortungsbewusstsein gegenüber den ihr anvertrauten Kindern, so habe sie sich für die Nichtversetzung von Schülern schuldig gefühlt. Das hohe Stresslevel habe sich vor allem in Form von Müdigkeit und Erschöpfung gezeigt. Ihr Selbstwirksamkeitserleben sei mittelmäßig gewesen. Nach der Studie sei ihr Stresserleben gesunken. Das habe sie einerseits mit dem Abhaken können von Aufgaben wie Klassenfahrt in Verbindung gebracht, andererseits mit den Achtsamkeitsübungen. Ein geringeres Stresslevel verbindet Frau Müller mit der Aussicht, den Lehrerberuf entsprechend länger ausüben zu können. An der Wahrnehmung der Stressoren habe sich nicht viel geändert, da diese unveränderlich seien. Sie habe jedoch Veränderungen in ihren Stressreaktionen bemerkt, da die Übungen sie heruntergebracht und entspannt hätten. So sei sie zunehmend weniger gereizt im Umgang mit stressigen Situationen gewesen. Als Beispiel nennt Frau Müller den Umgang mit den Anliegen eines Kollegen. Sie mache jetzt im Gegensatz zu früher eine Stunde Pause nach der Schule und nehme sich öfter eine Auszeit. In ihrer Schule sieht Frau Müller seitens der Schulleitung durchaus Veränderungsbereitschaft in Bezug auf achtsamere Bedingungen.

Frau Müller beschreibt ihr Stresslevel zu Beginn der Studie als maximal mit Faktor 5. Es seien sehr stressige Wochen gewesen. Sie sei Klassenleitung einer dritten Klasse. Es seien zu diesem Zeitpunkt die Karnevalsfeiern vorbei gewesen und die Klassenfahrt habe angestanden, sie habe die Kinder auf Lernstandserhebungen vorbereiten und sonstige Tests mit Noten schreiben müssen. Es sei eine rundum stressige Phase gewesen. Die relevantesten Stressfaktoren seien für sie zu

wenig Förderzeit, zu große Klassen und Verhaltensauffälligkeiten der SchülerInnen gewesen. In ihrer Klasse saßen 29 Kindern mit unterschiedlichen Charaktereigenschaften und Leistungsniveaus. Da sie größtenteils alleine in ihrer Unterrichtszeit vor den Kindern stehe, schaffe sie es nicht, den Lernstoff nach einer großen Runde der Besprechung es nochmal einzelnen Kindern zu erklären. Dafür sei nicht die Zeit und die Motivation der Kinder sinke im Rahmen dessen. Sie habe seit ihrer Tätigkeit als Klassenlehrerin den Eindruck, nicht allen Kindern ausreichend gerecht werden zu können. Dieses sei ihr größter Stressfaktor. Vorher im Referendariat sei der Schwerpunkt noch eher auf dem Fachlichen gewesen, jetzt lege er auf der Seite des Schülers und des Sozialen. Sie wisse nun, was es bedeute, wenn ein Kind auf der Strecke bleibe. Ihr Ziel sei es, alle mitzuziehen, sie habe jedoch in den ersten 2 Berufsjahren die Erfahrung machen müssen, das nicht zu schaffen. 3 Kinder ihrer Klasse hätten das Schuljahr wiederholen müsse. Anfangs sei es ihr schwergefallen, sich davon abzugrenzen und nicht dafür schuldig zu fühlen. In ihrer mit 29 Kindern großen Klasse entstehe eine große Lautstärke, wenn alle ihr Buch aufschlagen oder mit den Füßen scharren. Es dauere entsprechend lange, alle Fragen der SchülerInnen zu beantworten. Ihre Strategie sei, dass leistungsstarke Kinder bedürftigeren Kindern in Nebenräumen des Klassenraums helfen. Außerdem habe sie mit den Kindern erarbeitet, bei Fragen entsprechend Geduld aufzubringen. Trotz der zu geringen Förderzeit habe sie den Anspruch, alle Fragen zu beantworten, was inneren Stress verursache. Der Sprung vom Referendariat zur Klassenleitung sei ins kalte Wasser gewesen. Sie habe ihr Referendariat in einem sehr bildungsnahen Vorort gemacht und dort recht umgängliche Klassen gehabt. Aufgrund ihres Status als Referendarin habe sie noch nicht solche Probleme mit Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten gehabt. Jetzt als Klassenleitung habe sie die Erfahrung gemacht, zunächst von vielen Kindern getestet zu werden, bevor diese sie als Autorität ernst nähmen und zur Mitarbeit bereit seien. Ein Schüler habe anfangs mit Stühlen geschmissen, was für sie schockierend und überfordernd gewesen sei. Durch pädagogische Maßnahmen und Berufserfahrung habe sie derlei Situationen inzwischen im Griff. Sie stressende Verhaltensauffälligkeiten im Schulalltag seien, wenn Kinder in die Klasse rufen ohne aufzuzeigen und damit den Unterricht stören, wiederholt aufgefordert werden müssen, Materialien herauszuholen. Die damit verbundene Behinderung des Unterrichtsablaufs stresse sie. Schüllärm sei für sie ebenfalls ein großer Stressfaktor. Seit sie Lehrerin sei, sei sie sehr sensibel bei Lärm, dem sie durchgehend im Schulalltag ausgesetzt sei. Dieses sei lautes Gekreische und lautes Reden der Kinder und Dauerbeschallung durch sonstige Geräusche. In den Pausen sei der Lärm auch extrem. Frau Müller beschreibt weiterführend, dass Erschöpfung, Angespanntheit, innere Unruhe und erhöhte Reizbarkeit zu Beginn der Studie als belastendste Stressreaktionen erlebt habe. Die Erschöpfung sei regelmäßig so stark gewesen, dass sie keine Energie mehr für ihr Privatleben gehabt habe. Ihre Angespanntheit habe damit zu tun gehabt, dass sie den Lernstoff durchbekommen wolle. Am angespanntesten sei sie in der Wiederholungsstunde vor Tests, um die Kinder gut vorzubereiten. Ihre innere Unruhe habe sie an ständigem Nachdenken über noch zu bewältigende Aufgaben festgemacht. Es sei ihr nicht leichtgefallen, gedanklich runterzufahren und abzuschalten. Das sei auch in ihrer Freizeit so. Nur mit räumlichem Verlassen ihrer Schule und auch ihrer Wohnung samt Arbeitszimmer sei sie in der Lage gewesen, an etwas anderes zu denken. Erhöhte Reizbarkeit habe sie als hohen Faktor angekreuzt, weil ihre Geduld im Laufe der Zeit weniger geworden sei. Dieses betreffe insbesondere den Zeitraum, in dem die letzten Ferien länger vorbei und die nächsten noch nicht in Sicht seien. Die Einschätzung zur Selbstwirksamkeit habe sie zu Beginn der Feldzeit mit 3 angekreuzt. Sie habe den Eindruck gehabt, nicht umfangreich auf ihr Stresserleben Einfluss zu haben. Eine 3 bedeute für sie bescheidenen Einfluss.

Das persönliche Stresslevel nach der Studie gibt Frau Müller mit 4 an. Die Klassenfahrt und einige Tests seien abgehakt gewesen, sie habe bis dahin viel geschafft. Dazu hätten die Achtsamkeitsübungen zu mehr innerer Entspannung geführt. Bei den Stressoren habe sich ihre

Wahrnehmung im Vergleich kaum etwas geändert, da die genannten Stressoren dauerhaft da seien und sich auch in den vier Wochen nicht geändert hätten und auf die sie persönlich keinen Einfluss habe. Im Bereich Stressreaktionen bewerte sie ihre primäre Stresssymptome nach der Feldzeit jetzt mit jeweils um ein bis zwei Punkte weniger. Die Übungen hätten sie entspannt, abgelenkt und runtergebracht. Sie habe sich gedanklich öfter einmal eine Auszeit genommen. Ihre Einschätzung zur Selbstwirksamkeit habe sich auf 4 erhöht. Sie habe die Erfahrung gemacht, dass ein bewusstes auf sich Achten sich auf ihr Stresserleben und entsprechende Reaktionen positiv auswirke.

Sie habe sich vor den Übungen meist gestresst und unruhig gefühlt. Ein Fokus auf die Achtsamkeit habe dazu geführt, dass sie sich nun besser entspannen könne. Dadurch fühle sie sich auch nicht mehr so erschöpft. Sie habe ein erstes Gefühl dafür bekommen, an welchen Stellen die Dinge auch in ihren Händen liegen dahingehend, sich selbst zu verändern. Zum Beispiel mache sie jetzt beim nach Hause kommen von der Schule immer zunächst eine Stunde Pause. Die Übung „innere Quelle“ habe sie innerhalb der Schulzeit aufgrund der Länge nicht durchführen können. Es gäbe in den Pausen immer noch etwas zu regeln und zu besprechen, die Toilette sei der einzige ruhigste Ort. Die Übung sei eher etwas für nachmittags oder abends gewesen. Sie habe versucht sich darauf einlassen, mit der Metapher der inneren Quelle jedoch nicht viel anfangen können, dafür sei sie nicht der Typ, auch nicht beim autogenen Training, das sie schon einmal versucht habe. Zum Ende der Übung habe sie gemerkt, dass ihr 10-15 Minuten zu lang seien. Sie habe dann nicht mehr gut abschalten können und sei während der Übung unruhig geworden und habe auf die Uhr geschaut.

Eine Dauer von 5 bis 8 Minuten sei für sie passend.

Die Übung „Innehalten im Alltag“ habe sie im Schulalltag versucht, es sei jedoch schwierig gewesen, dort Pausen zu finden. Mit Audiodatei sei es gar nicht möglich gewesen, ohne Audiodatei sei es ihr manchmal gelungen.

Übung 3 „Trainieren des Achtsamkeitsmuskels“ sei ihr leichter gefallen. Sie habe zunächst zwei Tage lang ihre Handlungsmuster beobachtet und dann innerhalb der Übung alternative Verhaltensweisen ausprobiert. Die Übung wolle sie auch in ihrem Schulalltag beibehalten, brauche jedoch eine Erinnerungshilfe dafür. Ein Beispiel für ein Handlungsmuster die Situation mit einem Kollegen, der die Parallelklasse leite. Dieser wolle regelmäßig kurz vor dem Schellen noch die Unterrichtsgestaltung umstellen und erwarte ihrer Wahrnehmung nach ein paralleles Vorgehen in ihrer Klasse dann auch von ihr. Ihre Reaktion sei vormals in der Regel sehr patzig und sehr gereizt gewesen. Sie habe kein Verständnis dafür gehabt.

Mit der Achtsamkeitsübung habe sie versucht, einmal innerlich tief durchzuatmen und dem Kollegen Verständnis für sein Vorhaben entgegengebracht. Gleichzeitig habe sie geschafft, sich abzugrenzen und zu vermitteln, dass sie selbst beim gemeinsam geplanten Vorgehen in ihrer Klasse bleiben werde. So habe sie sich gut den diesbezüglichen Stress vom Leibe halten können. Durch den veränderten Umgang mit der Situation habe sie sich weniger angesprochen gefühlt, auch den Plan für den Tag zu ändern. Ein weiteres Beispiel sei ein veränderter Umgang mit den häufigen „Hä, versteh ich nicht“-Äußerungen ihrer SchülerInnen. Oft würden die Kinder bei Erklärungen nicht zuhören oder man habe das Gefühl, die Kinder wollten es gar nicht verstehen. Oft sei ihre Reaktion gewesen, laut zu werden oder genervt zu reagieren und den Kindern vorzuwerfen, nicht zugehört zu haben und damit das Nichtverstehen selbst verschuldet zu haben. Mit der Übung sei sie innerlich zurückgetreten und hätte versucht, gar nicht darauf zu reagieren. Die SchülerInnen seien anfangs irritiert gewesen. Sie habe jedoch gemerkt, dass es mit zunehmenden Malen auch abnehme, dass die Kinder mit „Hä“ reagieren. Sie habe zu Beginn den Kindern die Möglichkeit als Verhaltensalternative genannt, statt der „Hä“-Äußerung aufzuzeigen und in Aussicht gestellt, dann auch drangenommen und beachtet zu werden. Es sei diesbezüglich eine deutlich positive Veränderung seitens des Schülerverhaltens erkennbar, eine Reduzierung der

Störungen im Unterricht führe wiederum bei ihr zu mehr Entspannung.

Diese Erfahrung zeige ihr die Bedeutung dessen, einmal tief durchzuatmen, bevor sie weitermache. Ein regelmäßiges Loslassen der eigenen Impulsivität führe ihrer Erfahrung nach zu keinem guten Ziel. Dadurch habe sie erleben können, dass sie ihr subjektives Stresserleben minimieren könne, indem sie sich häufiger einmal mehr kurz zurücknehme und sich die Auswirkungen verschiedener Reaktionsmöglichkeiten überlege. Das sei im Alltag mit begrenzter Zeit nicht immer einfach und manchmal reagiere sie einfach authentisch. Der Grundgedanke, dass es grundsätzlich gut sei, immer einmal wieder einen Schritt zurückzutreten, sei für sie eine relevante Erkenntnis. Ein Zettel am Spiegel könne sie daran erinnern, im Schulalltag ein Gegenstand wie ein Bild vom Meer auf ihrem Schreibtisch im Klassenraum.

Zur Eignung achtsamkeitsbasierter Übungen für Lehrkräfte glaube sie, dass manche Kollegen damit gut umgehen könnten und diese auch in ihren Alltag integrieren würden. Für manche Kollegen seien die Achtsamkeitsübungen ihrer Ansicht nach unpassend, weil diese andere Strategien des Stressabbaus wie Sport hätten. Den Einfluss der Übungen auf das Erleben von Selbstwirksamkeit im Umgang mit Stress schätzt Frau Müller als groß ein, da diese eine Bewusstwerdung über das eigene Stresslevel und Wege zur Minimierung ermöglichen würden. Zur Integration von Achtsamkeit in den Schulalltag ist aus Sicht Frau Müllers wichtig, die Übungen mit maximal 5 bis 8 kurz zu halten und flexibel einsetzbar. Längere Übungen oder Übungen mit Audiodateien seien in der Schule nicht realisierbar, Übungen im direkten Alltagsgeschehen wie zum Beispiel die des Rücktritts von Verhaltensmustern seien leichter in den Schultag zu integrieren.

Den Aspekt Achtsamkeit in Lehrerausbildungen als Studienmodul zu integrieren erlebt sie als wichtige Option, um einen Umgang mit dem heutigen Job des Lehrers finden zu können. Sich bewusst zu werden, dass man vielen Stressfaktoren ausgesetzt ist und Möglichkeiten einer achtsamen Haltung zu integrieren. Übungen als Beispiele sähe sie dafür als hilfreich an. Dabei sei nach ihrer Einschätzung wichtig, dass das Modul langfristig über die ganze Lehrerausbildung gehe und nicht nur einmal in der ganzen Ausbildung. Sie sehe es als sinnvoll, dieses verpflichtend zu integrieren, damit die Referendare es als Möglichkeit kennenlernen, mit schulischen Stressoren einen Umgang zu finden und sich im Berufsleben dann entscheiden könnten, was sie davon nutzen.

Frau Müller erläutert abschließend, dass sie Achtsamkeitsübungen als geeignet erlebt, um persönlich entspannter, ruhiger, gelassener zu werden. Da Stress verursachende Faktoren wie zum Beispiel die Klassengröße könnten damit nicht reduziert werden könnten, könne es ihrer Einschätzung nur um eine persönliche Veränderung des Umgangs mit den Stressoren gehen.

Die Teilnahme an der Studie und den heutigen Austausch über das Thema Achtsamkeit habe sie als spannend erlebt und werde von den gewonnenen Erkenntnissen im Schulalltag sicher profitieren.

Anlage VII.4 Interview 2 Auswertung

Tabelle I: UNTERSCHIED STRESSERLEBEN VOR UND NACH ACHTSAMKEIT (Frageblöcke 1,2,3, 9)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
1.1	5 angekreuzt, also maximaler Stress	Maximales Stresslevel	Maximales Stresslevel
1.2	Stressige Zeit als Klassenleitung einer 3. Klasse. Bevorstehende Klassenfahrt, zu schreibende Tests	Klassenleitung stressig durch diverse rollenimmanente Aufgaben	Klassenleitung stressig
2.1	Zu wenig Förderzeit, zu große Klassen und Verhaltensauffälligkeiten der SchülerInnen	wenig Förderzeit, zu große Klassen und Verhaltensauffälligkeiten der SchülerInnen	wenig Förderzeit, zu große Klassen und Verhaltensauffälligkeiten der SchülerInnen
2.2	29 Kinder in der Klasse mit unterschiedlichen Charaktereigenschaften und Leistungsniveaus. Größtenteils alleine in der Klasse, schaffe dadurch nicht, den Lernstoff einzelnen Kindern zu erklären Seit Rolle als Klassenlehrerin Eindruck, nicht allen Kindern ausreichend gerecht werden zu können.	Viele Kinder mit unterschiedlichen Möglichkeiten und Bedürfnissen. Personalmangel erschwert Förderung	Personalmangel erschwert Förderung
2.3	Wenn 29 Kinder verschiedene Fragen haben, dauert es sehr lange, bis alle mal dran sind	Zu wenig Förderzeit. Fragerunden dauern lange	Zu wenig Förderzeit
2.4	Früher sehr schuldig gefühlt, weil ein Kind das Schuljahr nicht geschafft hat. Immer noch sehr verantwortlich fühlen, alle mitzuziehen.	Früher schuldig gefühlt, wenn Kind Schuljahr nicht schafft. Heute noch immer Gefühl von Verantwortung, alles mitzuziehen	Verantwortlich fühlen für Versetzung
3.1	Erschöpfung und Müdigkeit	Schöpfung und Müdigkeit	Erschöpfung und Müdigkeit
3.2	müde und antriebslos, keine Energie mehr für Sachen in meinem Privatleben	Müde, antriebslos, keine Energie mehr für Sachen in meinem Privatleben	Müde, antriebslos
3.3	Erschöpfung war das, was am meisten auch mein Privatleben beeinträchtigt hat	Erschöpfung beeinträchtigt Privatleben	Erschöpfung
3.4	Nach einer vollen Woche brauch ich ein Wochenende, um mich zu erholen	Ganzes Wochenende Regeneration nach voller Woche	Ganzes Wochenende Regeneration
9.3	Gestresst, müde, danach entspannter, ruhiger	Gestresst, müde, danach entspannter, ruhiger	Gestresst, müde, danach entspannter, ruhiger
9.6	Angespannt, unter Stress, Druck, danach etwas ruhiger, gelassener	Angespannt, unter Stress, Druck, danach ruhiger, gelassener	Angespannt, unter Stress, Druck, danach ruhiger, gelassener
9.9	Vorher gereizt, nachher gelassener im Umgang mit der jeweiligen Situation	Vorher gereizt, nachher gelassener im Umgang	Vorher gereizt, nachher gelassener
5.1	Stresslevel ist nach der Feldzeit auf 4 gesunken.	Stresslevel auf 4 gesunken	Stresslevel gesunken
5.2	Die Klassenfahrt und einige Tests sind abgehakt, habe bis dahin viel geschafft. Achtsamkeit hat zu mehr innerer Entspannung geführt.	Verschiedene Aufgaben abgehakt, Achtsamkeit entspannt	Aufgaben abgehakt, Achtsamkeit entspannt

TABELLE II: EINFLUSS ACHTSAMKEIT AUF SELBSTWIRKSAMKEIT (Frageblöcke 4,5,6,7, 8)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
4.1	Selbstwirksamkeit vor der Studie auf 3 eingeschätzt	Selbstwirksamkeit auf 3	Selbstwirksamkeit 3
4.2	Eindruck, nicht umfangreich darauf Einfluss nehmen zu können, nur mittelmäßig	Einfluss nicht umfangreich, nur mittelmäßig	Mittelmäßiger Einfluss
4.3	Maximalen Einfluss wäre, durch eigene subjektive Wahrnehmung in eigenem Stress vollkommen reduzieren zu können	Maximaler Einfluss wäre, sich durch subjektive Wahrnehmung in Stress vollkommen zu reduzieren	Maximaler Einfluss wäre vollkommen reduziertes Stresserleben
5.4	Durch ein geringeres Stresslevel mehr Aussicht darauf, den Lehrerberuf noch lange stemmen zu können	Geringeres Stresslevel führt zu längerer Berufsfähigkeit	Längere Berufsfähigkeit
6.1	Stressoren haben ähnlich gestresst wie vor vier Wochen Zu große Klassen, zu wenig Zeit für Förderung und Verhaltensauffälligkeiten haben sich nicht geändert. Faktoren, auf die ich persönlich nicht Einfluss nehmen kann. Auch der Zeitdruck ist noch der gleiche.	Ähnlich wie vor vier Wochen	Stressoren vorher nachher ähnlich
7.1	Im Bereich Stressreaktionen meine primäre Stresssymptome nach der Feldzeit jetzt mit jeweils um ein bis zwei Punkte weniger. Die Übungen haben entspannt, abgelenkt und runtergebracht.	Stressreaktionen um ein bis zwei Punkte weniger. Übungen haben entspannt, abgelenkt und runtergebracht	Stressreaktionen weniger Übungen entspannten, lenken ab und bringen runter
8.1	Einschätzung zur Selbstwirksamkeit auf 4 erhöht.	Selbstwirksamkeitserleben auf 4 erhöht	Selbstwirksamkeitserleben gestiegen
8.2	Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein bewusstes auf sich achten sich auf Stresserleben und entsprechende Reaktionen positiv auswirken.	Auf sich achten hat positive Wirkung auf Stresserleben und Reaktionen	Auf sich achten hat positive Wirkung Stresserleben
8.4	Reduzierung von Stress, anderes Empfinden für Stress	Reduzierung und anderes Empfindens für Stress	Veränderung der Stresswahrnehmung

TABELLE III: EIGNUNG VON ACHTSAMKEIT ALS COPINGSTRATEGIE (Frageblöcke 5,6,7,8,9,10)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
5.3	Anfangen, bestimmte Dinge gelassener anzugehen.	Dinge gelassener angegangen	Gelassener
6.3	An den Stressoren an sich kann das Achtsamkeitstraining nichts ändern.	Achtsamkeit kann an Stressoren an sich nichts ändern	Achtsamkeit ändert Stressoren nicht
7.2	Stunde Pause nach Schule. Öfter einmal eine Auszeit genommen und die Übung 3 war hilfreich, teils aus meinen Verhaltensmustern mal auszusteigen.	Nach der Schule eine Stunde Pause. Öfter eine Auszeit . Übung 3 hilfreich, aus Verhaltensmustern auszusteigen	Pause nach der Schule. Öfter Auszeit. Hilfreich, aus Verhaltensmustern auszusteigen
8.3	Hohen Einfluss, denn es wird einem bewusst, dass man auch persönlich einiges ändern kann, ohne äußere Faktoren dauernd ändern zu wollen	Hoher Einfluss, Bewusstwerdung über Selbstwirkksamkeit	Hoher Einfluss durch Selbstwirksamkeit

Anlage VII.4 Interview 2 Auswertung, Folgeseite 2

9.1	Spannend im Alltag es einzubinden, aber auch schwierig aufgrund von Zeitmangel	Spannend, aber auch zeitlich schwierig	Spannend, zeitliche Einbindung
9.2	Schwer vorstellbar die innere Quelle, aber durch Ruhe für 15 Minuten gut getan	Schwer vorstellbar, Ruhe gut getan	Schwer vorstellbar, Ruhe tut gut
9.5	Gut, besser als Übung 1, kürzere Übung kann besser eingebaut werden in den Schulalltag	Besser, weil kürzer	Kürzer ist besser einzubauen
9.8	Gut zurecht gekommen, jede erdenkliche Situation nutzbar, man muss sich dieser Übung dann im Affekt auch bewusst sein, deswegen besser Erinnerung	Gut, jede Situation nutzbar, braucht Erinnerungshilfe	Jede Situation nutzbar, Erinnerungshilfe
10.7	Nicht alle Kollegen nehmen das Thema ernst, jeder empfindet Stress auf eine andere Art und Weise	Nicht jeder nimmt es ernst, jeder empfindet Stress anders	Zugang zu Achtsamkeit typabhängig
10.8	Niedrigschwellige Angebote wie ein Einführungskurs Achtsamkeit während eines Fortbildungstages	Einführungskurs für Achtsamkeit während Fortbildungstag	Einführungskurs
10.9	Entspannte Lehrer gleich entspannte Schüler, mehr Geduld bei den Lehrern für Verhalten der Schüler	Entspannte, geduldigere Lehrer führen zu entspannteren Schülern	Entspannung und Geduld bei Lehrern bewirkt entspannte Schüler
10.10	Dadurch dass die Lehrer weniger den eigenen Stress auf sie übertragen	Lehrer übertragen weniger Stress auf Schüler	Stressübertragung reduziert

TABELLE IV: MÖGLICHKEITEN DER INTEGRATION VON ACHTSAMKEIT (Frageblöcke 9, 10.11)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
9.4	Eher nein, Übung war zu lange, keinen Bezug gefunden	zu lange, kein Bezug	Zu lang, kein Bezug
9.7	Ja, leichte Übernahme möglich, individuell je nach Ort und Zeit einsetzbar	Leichte Übernahme möglich, flexibel in Ort und Zeit	Gut anwendbar, flexibel
9.10	Ja, bräuchte aber ein Erinnerungssymbol wie zum Beispiel ein Bild vom Meer auf dem Schreibtisch	Mit Erinnerungssymbol auf dem Schreibtisch	Erinnerungssymbol
9.11	Einige meiner Kollegen, indem wir zusammen auf mehr Achtsamkeit in der Schule achten	Zusammen mit Kollegen achtsam sein	Mit Kollegen
9.12	Zettel an den Spiegel kleben und in der Schule ein Erinnerungssymbol wie ein Bild vom Meer auf meinen Tisch in der Klasse stellen	Zur Erinnerung Zettel an Spiegel und Bild auf Schreibtisch	Erinnerungshilfen in Schule und zu Hause
10.1	Deutlich ausbaufähig. Aber die Schulleitung ist da durchaus offen,	Bedingungen für Achtsamkeit ausbaufähig. Schulleitung Änderungsbereit	Ausbaufähige Bedingungen

Anlage VII.4 Interview 2 Auswertung, Folgeseite 3

	wenn es um Lehrergesundheit geht, Dinge soweit möglich zu verändern		
10.2	Im Schulvormittag komplette, freie Pausen und Orte der Ruhe	Komplette, freie Pausen und Orte der Ruhe	Freie Pausen, Ruheorte
10.3	Einen Ruheraum zum Beispiel für die Pausen etablieren, in dem gar nicht gesprochen wird. Zusammen mit dem Kollegium überlegen, wie Absprachen außerhalb der Pausen getroffen werden können	Ruheraum für die Pausen. Kommunikationsvereinbarungen über Absprachen außerhalb Pausen	Ruheraum. Kommunikationsvereinbarungen
10.4	Ja, sie ist sehr besorgt um unsere Lehrergesundheit und unser Arbeitspensum	Schulleitung besorgt um Lehrergesundheit und Arbeitspensum	Lehrergesundheit und Arbeitspensum Anlass zur Sorge
10.5	Die Hälfte vielleicht	Hälfte des Kollegiums	Hälfte des Kollegiums
10.6	Das wäre mit etwas Umstrukturierung grundsätzlich wohl möglich. Oder stundenweise, wenn Räume zum Beispiel mittags nicht genutzt werden	Mit Umstrukturierung möglich. Stundenweise mittags wäre Option	Umstrukturierung. Stundenweise
10.7	Zeitmangel, Stress, keine ruhigen Orte, zu viele Sachen die nebenbei geklärt werden z.B. in der Pause	Zeitmangel, Stress, keine ruhigen Orte, zu viele Sachen zu klären	Zeitmangel, Stress, keine ruhigen Orte, zu viele Sachen zu klären
10.8	Dass Pausen wirklich Pausen sind	Pausen wirklich Pausen	Pausen als Erholungszeit
10.11	Mit den Schülern im Unterricht, zu Hause	Mit Schülern im Unterricht, zu Hause	Mit Schülern im Unterricht, zu Hause
11.1	Sehr sinnvoll, so früh wie möglich	Sinnvoll, so früh wie möglich	So früh wie möglich
11.2	Für den Schulalltag kürzer als 5 Minuten, schnell umsetzbar, leicht zu merken, kein Audio Für zu Hause 5-8 Minuten, ruhig auch mit Audio	Kürzer als 5 Minuten, schnell umsetzbar, leicht merkbar für Schule Zu Hause 5-8 Minuten mit Audio	Kürzer als 5 Minuten, zu Hause 5-8 Minuten
11.3	Feste Regeln: Im Lehrerzimmer keine Gespräche über Unterricht /Schule (schwer umsetzbar), einen Ruheraum installieren als Rückzug	Im Lehrerzimmer keine Gespräche über Schule, Ruheraum installieren	Im Lehrerzimmer keine Gespräche über Schule, Ruheraum
11.4	Der Sprung vom Referendariat zur Klassenleitung war ins kälteste Wasser. Je früher in der Ausbildung darauf vorbereitet wird, umso	Sprung vom Referendariat zur Klassenleitung ins kalte Wasser. Auf Schulstress nicht ausreichend vorbereitet	Referendariat zu Klassenleitung Sprung ins kalte Wasser. Mehr Vorbereitung auf Schulstress in Ausbildung benötigt

Anlage VII.4 Interview 2 Auswertung, Folgeseite 4

	besser. Ich fühlte mich nicht genügend darauf vorbereitet, mit diesem Stress umzugehen		
11.5	Mehr Gelder zur Verfügung stellen für mehr Fachpersonal, damit mehr Zeit für Förderung all dieser bedürftigen Kinder ist	Mehr Gelder für mehr Fachpersonal, dadurch mehr Zeit für förderbedürftige Kinder	Mehr Gelder ermöglichen mehr Fachpersonal für bessere Förderung

Anlage VII.5 Interview 3 Zusammenfassendes Protokoll

Rahmendaten zu Schule und Probandin

Schulform	Grundschule
Schülerzahl insgesamt	208
SchülerInnen mit Migrationsgeschichte	184
SchülerInnen mit Förderbedarf	29
Personenbezogene Daten:	
Alter	50
Geschlecht	w
Nationalität	deutsch
Familienstand	Ledig, in Partnerschaft
Kinderzahl	---
Wohnsitz	Erkrath
Höchster Bildungsabschluss	2. Staatsexamen Lehramt
Berufliche Daten	
Genaue Berufsbezeichnung	Grundschullehrerin
Schulform Ihrer Einsatzschule	Grundschule
Stundenumfang pro Woche	22
Anzahl Berufsjahre	25

Interview Frau Schneider

Datum: 18.04.2019

Frau Schneider arbeitet nach verschiedenen Schulwechseln seit einem Jahr mit halber Stelle an einer Grundschule im Ruhrgebiet. Frau Schneider beschreibt, dass der Fragebogen sehr Vieles von dem wiedergegeben, was sie auch in der Schule so erlebe. In Bezug auf ihr Stresslevel verspüre sie eine starke Anspannung in ihrem beruflichen Alltag. Sie sei noch dabei, die neuen Kolleginnen und neue Schulleiterin kennen zu lernen.

Für sie sei es eine große Herausforderung, dass an dieser Schule 98% der Schülerinnen und Schüler aus Familien mit Migrationshintergrund, zumeist Marokko, kämen. Frau Schneider beschreibt, dass ihrer Wahrnehmung nach die meisten Eltern an der Schule und Schullaufbahn ihrer Kinder keinerlei Interesse zeigten. Das merke man zum Beispiel daran, dass beim Elternabend der 1. Klasse nur 3 von 26 Eltern anwesend waren, was für sie eine völlig neue Erfahrung sei. An ihrer jetzigen Schule sei es Usus, dass zum Ende des 4. Schuljahres die meisten Kinder zur Hauptschule oder Sekundarschule wechseln. Der Anteil der Kinder, die zu Realschule oder zum Gymnasium wechseln, sei bei höchstens 1-2 Kindern pro Klasse. Dass die Schullaufbahn bei den Eltern meiner Schüler eine viel niedrigere Rolle spielt als in erster Linie die Familienbande, sei für sie als Lehrerin mit 25 Jahren Berufserfahrung in dieser extremen Form sehr neu. Als stärkste Stressoren habe sie im März die Punkte Zeitdruck, zu wenig Zeit zur Förderung einzelner Schüler, zu große Klassen, und in Bezug auf die Schüler Leistungsschwäche, Verhaltensauffälligkeiten, mangelnde Motivation und den enorm großen Anteil an Kindern aus Migrationsfamilien angegeben. Diese Vielzahl an Stressoren überfordere sie selbst mit 25 Jahren Erfahrung regelmäßig.

Der belastendeste Stressor seien für sie zu große Klassen. Durch den immens großen Förderbedarf einer großen Anzahl an Kindern der Schule sei es unmöglich, all diesen unterschiedlich förderungsbedürftigen Kindern in den äußerst heterogenen Klassen gerecht zu werden. In einem Klassenraum mit 27 Kindern erlebe sie 20 Kinder als kleine Brandherde. Hausaufgaben seien an der Schule zugunsten von sogenannten „Lernzeiten“ abgeschafft worden, da die meisten Kinder zu Hause 4-6 Geschwister hätten, sei kaum eine Möglichkeit, dort Hausaufgaben zu erledigen.

Als Stressoren habe sie vor Beginn der Studie Erschöpfung, Müdigkeit, Angespanntheit und erhöhte Reizbarkeit als stärkste Stressreaktionen empfunden. Sie finde es erschreckend, dass die Schule sie nach 25 Berufsjahren noch so schlauche. Belastendste Stressreaktion sei die Erschöpfung gewesen verbunden mit einem starken Erholungsbedürfnis nach jedem Schultag. Sie schaffe wenig Außerschulisches. Insbesondere ihre Freundschaften sowie Partnerschaft hätten in den vergangenen Jahren unter ihrer chronischen Erschöpfung gelitten, was für Frau Schneider kein haltbarer Zustand sei.

In Bezug auf ihr Selbstwirksamkeitserleben habe der Beruf als Lehrerin ihrem Empfinden nach etwas von einem goldenem Käfig einer sicheren Stelle, während man aber dem System mehr oder weniger ausgeliefert sei. Sie frage sich, wie sie bis zur offiziellen Altersgrenze von 67 Jahren den schulischen Stress bewältigen solle. Da sie nicht verheiratet und somit nicht abgesichert sei wie manche andere Kollegin, müsse sie für sich selbst Lösungen finden, auch im Alter sorgenfrei leben zu können. Auch aus diesem Grund sei es mir sehr wichtig, gesund zu bleiben.

Ihr nach der Feldzeit gesunkenes Stresslevel erklärt Frau Schneider sich damit, dass sie sich mehr Auszeiten

Anlage VII.5 Interview 3 Zusammenfassendes Protokoll, Folgeseite 1

zwischen durch sowohl im Schultrubel als auch zu Hause genommen habe. Das habe ihr gut getan und sich positiv auf ihre anschließenden Unterrichtsstunden und ihr Privatleben ausgewirkt, da sie mittlerweile weniger genervt aus der Schule nach Hause komme. Sie sei insgesamt entspannter geworden und gehe nicht mehr so schnell an die Decke, wenn es zu Disziplinstörungen komme. Mit dem regelmäßigen Üben der Achtsamkeitsübungen habe sie einen Anker gefunden, der ihr bei der Schulalltagsbewältigung helfe und sie weniger erschöpft als bislang nach Hause gehen lasse. Sie sei gerade auch mit den schwierigen Inklusionskindern im Umgang geduldiger geworden und könne sich jetzt besser auf sie einlassen. Das führe sie darauf zurück, dass sie jetzt ruhiger und klarer mit ihnen kommuniziere.

Zu wenig Zeit und zu große Klassen seien nach wie vor belastende Punkte, da es nicht in ihrer Macht stehe, daran etwas zu ändern. Auch seinen nach wie vor sehr viele Kinder unterstützungsbedürftig, und es falle ihr nach wie vor schwer, damit zurecht zu kommen, nur begrenzte Ressourcen für all diese Kinder zu haben. Sie sei noch immer oft erschöpft, finde jedoch jetzt schneller wieder aus dem Tal der Müdigkeit heraus. Sie sei zuversichtlich, dass ihr das bei Weiterverfolgen des Weges über Achtsamkeit zukünftig noch besser gelingen werde. Das erleichtert sie, da es für sie ein Licht am Ende des Tunnels bedeute. Insofern sei sie erstaunt darüber, wie sich die Achtsamkeitsübungen positiver als erwartet auf ihr Selbsterleben auswirken. Erst sei es eine Herausforderung gewesen, die Übungen in den Alltag zu integrieren. Dabei sei die Regelmäßigkeit, mir der sie die Übungen nach einiger Zeit praktiziert habe, ihrer Einschätzung nach ein wichtiger Faktor gewesen. Den positiven Effekt zu erleben habe ihr geholfen, dranzubleiben.

In Stresssituationen atme sie nun erstmal durch und trete innerlich einen Schritt zurück, bevor sie reagiere. Übung 1 sei ihr leicht gefallen, da sie oft am Meer sei und dieses ein Ort sei, an den sie sich schnell hinein versetzen konnte. Genauso geht es mir mit dem Wald, in dem ich auch regelmäßig auftanke. Vor der Übung habe sie sich aufgewühlt von all dem Chaos um sich herum gefühlt, danach runtergefahren. Ihre Bereitschaft, sich auf die Übung einzustellen und sie auch wirklich zu machen, habe geholfen. Herausfordernd sei gewesen, die Übung regelmäßig zu praktizieren. Sie sei sich bewusst, dass es nur dann einen positiven Effekt geben könne. Sie könne sich gut vorstellen, die Übung in den Alltag zu integrieren, weil sie den positiven Effekt gespürt habe.

Dazu müsse sich zu Hause Zeit zu nehmen, auch wenn noch viele andere Dinge zu erledigen seien. In der Schule brauche sie dafür einen ruhigen Raum. Einen Ruheraum gebe es in der Schule nicht, sie könne in der Pause jedoch in einem leeren Klassenraum gehen.

Frau Schneider beschreibt im Weiteren, dass sie mit ÜBUNG 2 noch besser als mit der ersten Übung zurecht gekommen sei. Genau wie bei der ersten Übung sei die Regelmäßigkeit wohl das Entscheidende. Es sei ein sehr erleichterndes Gefühl gewesen zu erleben, sich dem Strudel in der Schule nicht mehr komplett ausgeliefert zu fühlen, sondern einfach auch mal innezuhalten und durchzuatmen. Eine Integration in den Schulalltag sei gut denkbar. Auf jeden Fall, sie brauche jedoch zur Erinnerung einen Anker in Form eines Symbols auf dem Lehrerpult, um das Üben im Schulalltag nicht wieder aus den Augen zu verlieren. Im Weiteren beschreibt Frau Schneider, dass ihr Übung 3 am schwersten gefallen sei, weil sie im Hamsterrad der Schule wenig Luft zum bewussten Reagieren habe. Sie habe es jedoch als spielerisch-interessant erlebt, als Idee, mit Dingen auch mal anders umzugehen. Also vor allem nachher war da eine Art, mich inspiriert zu fühlen, die ich so noch nicht kenne. Eine Integration in den Schulalltag sei für sie bei Übung 3 schwerer denkbar als bei den ersten beiden Übungen. Ihr gefalle dabei der Gedanke „Gedankenautobahn oder Trampelpfad“. Das mache ihr Mut, es immer wieder zu probieren.

Frau Schneider schätzt Achtsamkeitsübungen als Copingstrategie für den Umgang mit schulischen Stressoren für sehr geeignet ein. Alle ihr bekannten Lehrer in jedem Alter seien dauergestresst und dauererschöpft.

Den möglichen Einfluss achtsamkeitsbasierter Übungen auf das Erleben von Selbstwirksamkeit im Umgang mit schulischen Stressoren bewertet Frau Schneider ebenfalls als sehr positiv.

Zu erleben, zu einem für sie nicht unerheblichen Anteil selbst beeinflussen zu können, wie es ihr in der Schule ergehe, finde sie großartig. Man fühle sich ansonsten so ausgeliefert und hilflos, denn es komme niemand auf einen zu, um Hilfe anzubieten. Jeder Lehrer müsse seinen Weg allein finden, mit dem täglichen Stress umzugehen. Ihrer Einschätzung nach seien einige Kollegen an dem Thema Achtsamkeit interessiert, für andere sei es nicht das Passende.

Eine gezielte Schulung von Achtsamkeit würde von der Schulleitung ihrer Vermutung nach unterstützt werden.

Eine Integration von Achtsamkeit als festes Studienmodul bereits in die Lehrerbildung sieht Frau

Schneider als sehr sinnvoll an, da vor allem auch junge Lehrer und Lehrerinnen, die -konfrontiert mit einer vollen Stelle- merken, dass sie dem nicht gewachsen seien. Auch ein Achtsamkeitsprogramm als Teil eines Konzepts zur Lehrergesundheit wertet Frau Schneider als eindeutig sinnvoll. Schulen generell müssten nach Ansicht von Frau Schneider mehr Zeit für das Thema Lehrergesundheit einräumen. Ihrer Ansicht nach sollten nicht die Schüler, sondern die Lehrer an erster Stelle stehen, damit die Lehrer auch langfristig dem Beruf gewachsen bleiben.

Angenommen, die Ergebnisse dieser Studie gehen an das Schulministerium verbunden mit einer Empfehlung für die Integration von Achtsamkeit in die Lehrerbildung oder für ein Konzept zur Lehrergesundheit, was würden Sie dem Schulministerium gerne dazu ausrichten?

Anlage VII.5 Interview 3 Zusammenfassendes Protokoll, Folgeseite 2

Was für eine sinnvolle Frage! Die finde ich wirklich gut, und es wäre so schön, wenn das Schulministerium diese Gedanken aus der Praxis zu lesen bekäme!!

„Wenn die Lehrer des Landes gesund bleiben sollen, wenn es weniger Frühpensionierungen und Ausfälle durch burnout geben soll, wenn auch Schülerinnen und Schüler dazu angeleitet werden sollen, sich ein glückliches und gesundes Leben aufzubauen, ist es mehr als angesagt, das Thema Achtsamkeit in der Schulwelt zu verbreiten!!!“

Auf Makroebene sollte nach Ansicht Frau Schneider der Schwerpunkt weg von aller individuellen Förderung, die in diesem Umfang im Schulalltag nicht zu leisten ist, verlegt werden auf das Thema Lehrergesundheit und Achtsamkeit im Lehrerberuf. Dieses ist für Frau Schneider verbunden mit der Auffassung, dass Nur achtsame, selbstfürsorgliche Lehrer auf Dauer gute Lehrer sein können.

Eine achtsamkeitsgeprägte Haltung wirke sich in den Augen Frau Schneiders zwangsläufig auf die Qualität des Unterrichtes aus, da die Lehrer auf Dauer gelassener in ihrem Unterricht auftreten würden. Da ihre Lehrer belastbarer ihnen gegenüber werden würden und Konflikte nicht mehr als so bedrohlich wahrnehmen würden, sei auch für die Schüler ein hoher Nutzen erwartbar.

Anlage VII.6 Interview 3 Auswertung

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
1.1	Stresslevel war anfangs maximal, also 5. Vielzahl an Stressoren war selbst mit 25 Jahren Berufserfahrung Überforderung für mich	Anfangs maximales Stresslevel. Stressoren Überforderung trotz langer Berufserfahrung	Stressoren auch mit Berufserfahrung Überforderung
1.2	War in meinem beruflichen Alltag sehr angespannt. Fragebogen hat meinen Schulstress gut wiedergeben	Starke Anspannung im Berufsalltag, Schulstress entspricht Fragebogen	Anspannung im Berufsalltag
2.1	Zeitdruck, zu wenig Zeit zur Förderung, zu große Klassen, in Bezug auf die Schüler Leistungsschwäche und mangelnde Motivation	Zeitdruck, zu wenig Zeit zur Förderung, zu große Klassen, Leistungsschwäche und mangelnde Motivation	Zeitdruck, zu wenig Zeit zur Förderung, zu große Klassen, Leistungsschwäche und mangelnde Motivation
2.2	Habe erst zu diesem Schuljahr an die Schule gewechselt, muss mich noch eingewöhnen. 98% der SchülerInnen kommen aus bildungsfernen Familien mit Migrationshintergrund und sind sehr lernschwach. Die meisten Eltern haben an der Schule und Schullaufbahn ihrer Kinder keinerlei Interesse. Beim Elternabend der 1. Klasse waren nur 3 von 26 Eltern anwesend. Das war für mich eine völlig neue Erfahrung und hat mich gestresst.	Neue Schule, hoher Prozentsatz Migration und Lernschwäche, Eltern wenig Interesse an Schullaufbahn und Mitwirkung. Stressend für Lehrkraft.	Schulwechsel braucht Eingewöhnung. Hoher Migrationsanteil kann Lernschwäche und wenig präsente Eltern bedeuten. Kann Stressor für Lehrkraft sein.
2.3	Zeitdruck war der größte Stressor.	Zeitdruck als größter Stressor	Zeitdruck
2.4	Da so viele Kinder an dieser Schule Förderung benötigen, ist es unmöglich, all diesen unterschiedlich förderungsbedürftigen Kindern in den äußerst heterogenen Klassen gerecht zu werden	Hoher Prozentsatz an Kindern mit Förderbedarf macht es unmöglich, allen gerecht zu werden	Hoher Prozentsatz Förderbedarf erschwert Förderung für alle
3.1	Erschöpfung, Müdigkeit, Angespanntheit und erhöhte Reizbarkeit waren meine stärksten Stressreaktionen	Erschöpfung, Müdigkeit, Angespanntheit und erhöhte Reizbarkeit als stärkste Stressreaktionen	Erschöpfung, Müdigkeit, Angespanntheit und erhöhte Reizbarkeit
3.2	Erschöpfung, Müdigkeit und	Erschöpfung, Müdigkeit und	Hauptstressoren täglich

Anlage VII.6 Interview 3, Auswertung, Folgeseite 1

3.3	Angespanntheit hatte ich an jedem Schultag.	Angespanntheit an jedem Schultag.	
3.4	Erschöpfung Ich brauchte nach langen Schultagen viel Zeit, bis ich am späten Nachmittag wieder die Energie hatte, noch etwas für mich oder sonstige Dinge des Alltags zu tun.	Erschöpfung Nach langen Schultagen lange Regenerationszeit notwendig	Erschöpfung Lange Regenerationszeit
5.1	Das ist auf 3 runtergegangen	Stresslevel nach Feldzeit gesunken	Stresslevel gesunken
5.2	Mir haben die kleinen Auszeiten im größten Schultrubel, aber auch am Nachmittag nach der Schule, sehr gut getan.	Auszeiten im Schutrubel gut getan	Auszeiten tun gut

TABELLE II: EINFLUSS ACHTSAMKEIT AUF SELBSTWIRKSAMKEIT (Frageblöcke 4,5,6,7, 8)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
4.1	Mit 2. Ich kann die Zusammensetzung der Klassen doch nicht ändern, und als Lehrerin hat das etwas von goldenem Käfig. Man hat eine sichere Stelle, ist aber dem System mehr oder weniger ausgeliefert.	Selbstwirksamkeit bei 2. Lehrerberuf als goldener Käfig mit Sicherheit und ausgeliefert sein.	2. Lehrerberuf als goldener Käfig
4.2	Ich habe mich gefragt, wie ich das bis zum Alter von 67 Jahren bewältigen soll. Das ist die offizielle Altersgrenze für Lehrer, und das ist schon noch eine lange Zeit.	Gedanken über Berufsfähigkeit bis zum Rentenalter	Berufsfähigkeit erhalten
4.3	Da ich nicht verheiratet und somit abgesichert bin wie manche andere Kollegin, muss ich gucken, dass ich mich selbst darum kümmere, auch im Alter sorgenfrei leben zu können.	Ohne familiäre Absichtung Notwendigkeit der eigenständigen Vorsorge	Altersvorsorge
5.4	Es ist mir sehr wichtig, auch mit Blick auf das älter werden gesund zu bleiben.	Gesundheit bis ins Alter	Gesundheit
6.1	Ich gehe nicht mehr so schnell an die Decke, wenn Dinge passieren, mit denen ich nicht gerechnet habe.	Mehr Impulskontrolle im Umgang mit unvorhergesehenen Geschehnissen	Impulskontrolle
7.1	Ich sehe einige Dinge mittlerweile gelassener, und das tut den Schülern und mir gut.	Gelassenerer Sicht auf schülerbezogene Aspekte	Gelassener
8.1	Mit 4. Bin erstaunt darüber, wie sich diese Achtsamkeitsübungen auf mein Selbsterleben auswirken. Positiver, als ich es erwartet habe!	Positive Auswirkung der Übungen auf Selbsterleben	Positive Auswirkung
8.2	Ich finde jetzt schneller wieder aus dem Tal der Müdigkeit heraus. Wenn ich diesen Weg weitergehe, bin ich	Müdigkeit weniger langanhaltend. Weg über Achtsamkeit weckt Zuversicht	Müdigkeit geringer. Zuversicht

Anlage VII.6 Interview 3, Auswertung, Folgeseite 2

	zuversichtlich, dass mir das zukünftig noch besser gelingen wird.		
8.4	Das erleichtert mich, es hat so etwas von Licht am Ende des Tunnels.	Selbstwirksamkeit schafft Erleichterung	Erleichterung

TABELLE III: EIGNUNG VON ACHTSAMKEIT ALS COPINGSTRATEGIE (Frageblöcke 5,6,7,8,9,10)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
5.3	Mir haben die kleinen Auszeiten im größten Schultrubel, aber auch am Nachmittag nach der Schule, sehr gut getan.	Auszeiten im Schultrubel und Nachmittag tun gut	Auszeiten tun gut
6.3	Ich kann mich durch die Übungen vom Schulstress besser distanzieren	Bessere Distanzierung vom Schulstress	Distanzierung
7.2	Ich habe mir mehr Auszeiten zwischendurch genommen, das hat mir gut getan und sich positiv auf meine anschließenden Unterrichtsstunden ausgewirkt.	Mehr Auszeiten wirken sich auf Unterrichtsstunden positiv aus	Auszeiten
8.3	Ich bin dadurch insgesamt entspannter geworden und gehe bei Disziplinstörungen nicht mehr so schnell an die Decke.	Insgesamt entspannter auch bei Disziplinstörungen	Entspannter bei Disziplinstörungen
9.1	Erst war es eine Herausforderung, die Übungen in meinen Alltag zu integrieren. Aber nach und nach hat das immer besser geklappt.	Integration im Alltag Herausforderung. Nach und nach besser geklappt	Integration im Alltag nach und nach besser geklappt
9.2	Da ich oft am Meer bin, fiel mir diese Übung eigentlich ganz leicht. Das ist ein Ort, an den ich mich schnell hin versetzen kann. Genauso geht es mir mit dem Wald, in dem ich auch regelmäßig auftanke.	Bild vom Meer erleichtert Hineinversetzen.	Hilfe sich einzulassen
9.5	Im Grunde noch besser als mit der ersten Übung. Genau wie bei der ersten Übung ist die Regelmäßigkeit wohl das Entscheidende.	Besser als erste Übung. Regelmäßigkeit entscheidend	Besser. Regelmäßigkeit
9.8	Die dritte Übung ist mir am schwersten gefallen, weil ich im Hamsterrad der Schule so wenig Luft habe zum bewussten Reagieren. Ich habe das aber als spielerisch-interessant erlebt, als eine Idee, mit Dingen auch mal anders umzugehen. Ich habe mich inspiriert gefühlt auf eine Art, die ich so noch nicht kenne.	Dritte Übung am schwersten. Wenig Luft in Schule zum bewussten Reagieren. Spielerisch-interessante Idee alternativer Verhaltensweisen. Inspirierend.	Schwer in Schule umsetzbar. Für alternative Verhaltensweisen inspirierend
10.9	In jedem Fall positiv, da die Lehrer auf Dauer gelassener in ihrem Unterricht auftreten würden.	Lehrer gelassener im Unterricht	Lehrer gelassener

Anlage VII.6 Interview 3, Auswertung, Folgeseite 3

10.10	Indem die Lehrer belastbarer ihnen gegenüber werden und auch Konflikte nicht mehr als so bedrohlich wahrnehmen würden.	Lehrer belastbarer, Konflikte nicht mehr bedrohlich	Gelassener mit Konflikten
-------	--	---	---------------------------

TABELLE IV: MÖGLICHKEITEN DER INTEGRATION VON ACHTSAMKEIT (Frageblöcke 9, 10.11)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
9.4	Auf jeden Fall, weil ich ja gemerkt haben, wie gut mir das tut.	Ich habe gemerkt, es tut mir gut	Übung 1 integrierbar
9.7	Auf jeden Fall, aber ich muss mir in der Schule irgendwo so etwas wie einen Anker hinlegen, damit ich das im Schulalltag nicht wieder aus den Augen verliere. Vielleicht auf mein Lehrerpult, da muss ich mal überlegen.	Brauche einen Erinnerungsanker, zum Beispiel auf dem Lehrerpult	Erinnerungsanker auf Lehrerpult
9.10	Ja, aber das wird mir schwerer fallen als die beiden anderen Übungen. Mir gefällt dabei der Gedanke „Gedankenautobahn oder Trampelpfad“. Das macht mir Mut, es immer wieder zu probieren.	Schwieriger als Übung 1 und 2. Mut, es weiter zu probieren	Schwieriger, weiter probieren
9.11	Ich überlege noch, welche Kollegin ich da mit ins Boot holen könnte. Im Moment denke ich aber, ich möchte das erstmal ganz für mich allein machen und weitere Erfahrungen damit sammeln, wie sich das regelmäßige Üben auf mich auswirkt.	Kollegin mit ins Boot holen. Erstmal für mich allein weitere Erfahrungen sammeln	Kollegin. Erstmal allein
9.12	Mir Anker setzen und mir das in meinen Terminplan als festen „Termin mit mir selbst“ eintragen. Das sind erste Ideen, aber ich denke, mir fallen noch mehr ein.	In Kalender als Termin mit mir selbst eintragen	Als Termin im Kalender
10.1			
10.2	Eine zeitliche Möglichkeit, das auch im Alltag umzusetzen.	Zeit für Ujmssetzung im Alltag.	Zeit im Alltag
10.3	Die regelmäßige Thematisierung von Achtsamkeit in gemeinsamen Konferenzen.	Als Thema in Konferenzen	Konferenzen
10.4	Ich denke ja.		
10.5	Ich denke etwa 60 Prozent. Ideal wäre die Option, an einem Fortbildungstag zwei Dinge parallel anzubieten: Achtsamkeit und z.B. Zeitmanagement. Denn für Achtsamkeit erlebe ich die Bereitschaft, sich darauf einzulassen, als notwendige Voraussetzung. Bei Zwang würde der Schuss nach hinten losgehen. Außerhalb der Schulzeit	Ideal an einem Fortbildungstag Achtsamkeit und Zeitmanagement parallel. Achtsamkeit braucht Bereitschaft sich einzulassen. Zwang kontraproduktiv. Nur innerhalb der Schulzeit	Fortbildungstag Achtsamkeit und Zeitmanagement. Bereitschaft sich einlassen. Ohne Zwang. Innerhalb Schulzeit

Anlage VII.6 Interview 3, Auswertung, Folgeseite 4

	halte ich für weniger erfolgversprechend, da Lehrer eh immer schon viele zusätzliche schulische Verpflichtungen haben.		
10.6	Das wäre vermutlich nicht machbar, alle Räume sind belegt	Vermutlich nicht machbar, Räume belegt	Raumsituation verhindert
10.7	Der Alltagsstress, das Hamsterrad!!! Auf jeden Fall ist das der Hauptgrund. Schule ist wie eine Wäschetrommel – sobald man das Schulgebäude betreten hat, geht der tagtägliche Schleudergang los. Bei Zwang würde der Schuss eher nach hinten losgehen, denke ich.	Alltagsstress als Hamsterrad als Hauptgrund. Schule als Wäschetrommel, Lehreralltag im Schleudergang. Zwang geht nach hinten los	Achtsamkeitsraum Alltagsstress als Hamsterrad. Schule als Wäschetrommel, Lehrer im Schleudergang. Zwang nicht zielführend.
10.8	Extra Zeit dafür zu bekommen. Es ausprobieren und dafür etwas Anderes weglassen zu können. Jemand als Vorbild, der von den positiven Wirkungen berichtet. Angebote außerhalb der Schulzeit halte ich für weniger erfolgversprechend, da Lehrer eh immer schon viele zusätzliche schulische Verpflichtungen haben.	Extra Zeit, es ausprobieren können ohne Mehrarbeit. Ein Vorbild. Keine Angebote außerhalb der Schulzeit wegen sonstiger Verpflichtungen	Extra Zeit zum Ausprobieren. Ein Vorbild. Angebote innerhalb Schulzeit
10.11	In der Pause, in Konferenzen, kurz vor und nach der Schule	In der Pause, in Konferenzen, kurz vor und nach der Schule	Pause, Konferenzen, kurz vor und nach der Schule
11.1	Definitiv sinnvoll, es gibt vor allem auch junge Lehrer und Lehrerinnen, die - konfrontiert mit einer vollen Stelle- merken, dass sie dem nicht gewachsen sind.	Sinnvoll, vor allem junge Lehrer voller Stelle nicht gewachsen	Sinnvoll, volle Stelle Überforderung für junge Lehrer
11.2	Etwa 5 Minuten Länge, am besten auch ohne festen Raum zwischendurch zu machen.	5 Minuten, räumlich flexibel	5 Minuten, flexibel
11.3	Mehr Zeit für das Thema Lehrergesundheit einräumen. Nicht die Schüler, sondern die Lehrer müssen an erster Stelle stehen. Nur dann können die Lehrer auch langfristig dem Beruf gewachsen bleiben.	Mehr Zeit für Lehrergesundheit. Lehrer an erster Stelle, um Beruf gewachsen zu bleiben	Mehr Zeit für Lehrergesundheit. Lehrer an erster Stelle
11.4	Der Schwerpunkt müsste weg von der ganzen individuellen Förderung, die in diesem Umfang im Schulalltag nicht zu leisten ist, verlegt werden auf das Thema Lehrergesundheit und Achtsamkeit im Lehrerberuf. Nur achtsame, selbstfürsorgliche Lehrer können auf Dauer gute Lehrer sein. Wenn die Lehrer des Landes gesund bleiben sollen, wenn es weniger Frühpensionierungen und Ausfälle durch burnout geben soll, wenn auch Schülerinnen und Schüler dazu angeleitet werden sollen, sich ein glückliches und gesundes Leben aufzubauen, ist es mehr als angesagt,	Schwerpunkt weg von individueller Förderung verlegt auf Lehrergesundheit und Achtsamkeit im Lehrerberuf. Achtsame, selbstfürsorgliche Lehrer können gute Lehrer sein. Achtsamkeit als Grundlage für Lehrergesundheit, weniger Frühpensionierungen und Ausfälle durch Burnout, zur Förderung der Selbstwirksamkeit auf Schülerseite	Schwerpunkt zu Lehrergesundheit und Achtsamkeit im Beruf. Achtsamkeit als Grundlage für Lehrergesundheit und Selbstwirksamkeit bei Schülern

Anlage VII.6 Interview 3, Auswertung, Folgeseite 5

das Thema Achtsamkeit in der
Schulwelt zu verbreiten.

11.5 Die Lehrer müssen in den Fokus
gesetzt werden.

Lehrer im Fokus

Lehrer brauchen
Fokus

Anlage VII.7 Interview 4 Zusammenfassendes Protokoll

Interview Frau Schulz
Datum: 19.04.2019

Rahmendaten zu Schule und Probandin

Schulform	Realschule
SchülerInnen mit Migrationsgeschichte	217
SchülerInnen mit Förderbedarf	26
Personenbezogene Daten:	
Alter	46
Geschlecht	w
Nationalität	deutsch
Familienstand	verheiratet
Kinderzahl	2
Wohnsitz	Münster
Höchster Bildungsabschluss	2. Staatsexamen Lehramt

Berufliche Daten

Genaue Berufsbezeichnung	Sonderpädagogin
Schulform Ihrer Einsatzschule	Realschule
Stundenumfang pro Woche	22
Anzahl Berufsjahre	18

Frau Schulz arbeitet seit 9 Jahren an einer Münsterländer Realschule. Sie ist als Sonderpädagogin hauptsächlich für SchülerInnen mit dem Förderschwerpunkt Lernen auf Grundlage der Ausbildungsordnung Sonderpädagogische Förderung. Zuständig. In diesem Zusammenhang ist ihre Aufgabe, SchülerInnen im Rahmen behinderte, von Behinderung bedrohte oder verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche im Rahmen des BRK zu unterrichten und zu fördern. Außerdem ist ihre Aufgabe, Gutachten und Pläne zur pädagogischen Förderung zu schreiben. Dieses impliziert auch die Zusammenarbeit mit Schulbegleitern, LehrerkollegInnen, Schulleitung und sonstigen Professionen, für die sie als Ansprechpartnerin in inklusiven Fragen fungiert.

Frau Schulz beschreibt für den Zeitpunkt vor Beginn der Studie Zeitdruck und Stresssymptome wie Schlaflosigkeit, viel Schmerzen und innere Unruhe als für sie stärkste Stressoren. Am belastendsten sei für sie der Zeitdruck gewesen im Zusammenhang damit, viele Aufgaben zu bestimmten Zeitpunkten bewältigen zu müssen verbunden mit der anhaltenden Sorge, etwas zu vergessen. Dieses implizierte vor allem sorgenvolle Gedanken darum, ob sie Kollegen eine wichtige Information weitergeleitet, Termine eingehalten und im begrenzten Zeitrahmen einer halben Stelle alle sonstigen Aufgaben ausreichend erledigt habe. Außerdem sei sie in ihren Pausen häufig von Kollegen angesprochen oder zum Telefon geholt worden, wodurch keine Erholung möglich gewesen sei. In diesem Zusammenhan habe sie eine zunehmende Fahrigkeit und schwindende Frustrationstoleranz an sich wahrgenommen.

Als belastendsten Stressor habe sie empfunden, zu wenig Zeit für die notwendige individuelle Förderung der ihr anvertrauten SchülerInnen zu haben. Dass das Fehlen einer nachhaltigen Entwicklungsförderung Lernerfolgen der Kinder im Wege stehe, habe ihr großen inneren Stress bereitet. Auch dass für das spezifische Schülerklientel relevante Förderaspekte im Bereich Wahrnehmung und Motorik mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht realisiert werden können, habe sie stark belastet. An dieser Stelle komme auch der Personalmangel im Bereich Sonderpädagogik zum Tragen, da sie zusammen mit einer ebenfalls Halbtagskollegin einzige Fachkraft für das Schreiben von Förderplänen und Gutachten sei.

Die Situation mache sie wütend, da ihr von Seiten der Gesellschaft und Politik Wertschätzung und finanzielle Unterstützungsbereitschaft. Die mangelnde materielle schulische Ausstattung kompensiere sie größtenteils durch privat finanzierte Fördermaterialien, da es für sie die einzige

Anlage VII.7 Interview 4 Zusammenfassendes Protokoll, Folgeseite 1

Möglichkeit qualitativer Förderung sei. In diesem Zusammenhang verursache auch das Fehlen von Förderräumen SchülerInnen und LehrerInnen zusätzlichen Stress.

Im Bereich chemisch-biologisch-ergonomische Stressfaktoren habe sie vor allem das Raumklima in Form von zu kleinen, vollgestellten und deutlich schmutzigen Räumen als belastend empfunden. Aufgrund einer Schmerzerkrankung seien die Faktoren körperliche Belastung und Arbeit am Bildschirm für sie ebenfalls ein relevanter gewesen.

Als stärkste Stressreaktionen habe sie bei sich Schlafstörungen über Tag und Migränekopfschmerz erlebt, davon am belastendsten anhaltende Schlafstörungen. Die Einschätzung zur Selbstwirksamkeit in Bezug auf das eigene Stresserleben habe sie mit Faktor 1 als sehr gering wahrgenommen, da sie keine Zeiträume für Veränderungen dadurch wenig Möglichkeit der Selbstwirksamkeit gesehen habe.

Ihr empfundenes Stresslevel sei nach Abschluss der Studie gesunken. Dieses hänge insbesondere mit dem Umgang des von ihr empfundenen Zeitdrucks zusammen. So könne sie sich jetzt in Bezug auf an sie herangetragene Aufgaben eher abgrenzen. Ebenfalls habe sich der Stressfaktor Autonomie reduziert, da infolge entsprechender Signale der Schulleitung selbständiges Arbeit eher möglich sei.

Im Rahmen der Stressreaktionen habe sich ihre Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und innere Unruhe reduziert.

Den Anteil der Achtsamkeitsübungen an den positiven Veränderungen schätzt Frau Schulz insofern als bedeutsam ein, und sich insgesamt nun mehr kleine Auszeiten gönne. Sie nehme wahr, dass ihr diese gut tun. Dabei seien Übung 2 und Übung 3 zur bewussten Einnahme einer veränderten Haltung hilfreich gewesen. Diese seien mit zeitlicher Flexibilität auch mal zwischendurch zu nutzen, was in ihrem Alltag als Kriterium wichtig sei. Übung 3 habe sich aufgrund der Länge insofern für ihren Alltag als nicht passend erwiesen.

Anlage VII.8 Interview 4, Auswertung

Tabelle I: UNTERSCHIED STRESSERLEBEN VOR UND NACH ACHTSAMKEIT (Frageblöcke 1,2,3, 9)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
1.1	Am Anfang der Studie war mein Stresslevel bei 4	Stresslevel anfangs bei 4	4 zu Anfang
1.2	Zeitdruck und Stresssymptome wie Schlaflosigkeit, viel Schmerzen, innere Unruhe.	Zeitdruck, Stresssymptome wie Schlaflosigkeit, viel Schmerzen, innere Unruhe.	Zeitdruck, Stresssymptome wie Schlaflosigkeit, Schmerzen, innere Unruhe.
2.1	Der Zeitdruck, viele Aufgaben mussten zu bestimmten Zeitpunkten bewältigt werden. Außerdem zu wenig Förderzeit, zu wenig Fachpersonal und zu wenig Ausstattung	Zeitdruck durch einzuhaltende Fristen, zu wenig Förderzeit, zu wenig Fachpersonal, zu wenig Ausstattung	Zeitdruck, zu wenig Förderzeit, zu wenig Fachpersonal, zu wenig Ausstattung
2.2	Damit verbunden war immer die Sorge, dass ich was vergesse, vor allem Infos an Kollegen weiterzuleiten und Termine einzuhalten. Das bedeutete für mich, keine Pausen zu haben. Bin für viele Menschen in der Schule Ansprechpartner. Werde in den Pausen ständig zum Telefon gerufen Außerdem permanent das Gefühl,	Sorge, etwas zu vergessen, Termine einzuhalten. Keine Pausen gehabt. Für viele Menschen in und außerhalb der Schule Ansprechpartner. Fördermaterial aus eigener Tasche kaufen	Sorge etwas zu vergessen. Keine Pausen. Ansprechpartner für viele. Fördermaterial aus eigener Tasche

Anlage VII.8 Interview 4, Auswertung, Folgeseite 1

	den SchülerInnen nicht gerecht werden zu können. Ohne Fördermaterial konnte ich die SchülerInnen nicht gut fördern, also musste ich regelmäßig welches aus eigener Tasche kaufen.		
2.3	Der größte Stressor war für mich, zu wenig Zeit für die Förderung zu haben.	Zu wenig Zeit zur Förderung größter Stressor	Zu wenig Zeit zur Förderung
2.4	Permanente das Gefühl, den SchülerInnen nicht gerecht werden zu können. O	Permanente Gefühl, SchülerInnen nicht gerecht werden zu können.	SchülerInnen nicht gerecht werden zu können löst Stress aus
3.1	Schlafstörungen und Schmerzen	<i>Schlafstörungen und Schmerzen</i>	<i>Schlafstörungen und Schmerzen</i>
3.2	Ich habe häufig nur 2 Stunden in der Nacht geschlafen und konnte wegen meiner Rückenerkrankung weder lange stehen noch lange sitzen, ohne Schmerzen zu haben.	<i>Wenig Schlaf, schwierig lange zu stehen oder zu sitzen</i>	<i>Wenig Schlaf, Schmerzen erschweren Sitzen und Stehen</i>
3.3	Am belastendsten waren die anhaltenden Schlafstörungen.	<i>Schlafstörungen am belastendsten</i>	<i>Schlafstörungen</i>
3.4	Dass ist ständig und lange nachts wach war.	<i>Ständig und lange nachts wach</i>	<i>Nachts wach</i>
9.3	Die Übung war nichts für mich, hat mich eher noch mehr gestresst	<i>Übung war unpassend</i>	<i>Unpassend</i>
9.6	Vorher unruhig, nachher geerdeter	<i>Vorher unruhig, nachher geerdeter</i>	<i>Vorher unruhig, nachher geerdeter</i>
9.9	Vorher aufgeregt, nachher klarer und ruhiger im Geist	<i>Vorher aufgeregt, nachher klarer und ruhiger im Geist</i>	<i>Vorher aufgeregt, nachher klarer und ruhiger im Geist</i>

TABELLE II: EINFLUSS ACHTSAMKEIT AUF SELBSTWIRKSAMKEIT (Frageblöcke 4,5,6,7, 8)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
4.1	Die Einschätzung zur Selbstwirksamkeit in Bezug auf das eigene Stresserleben habe ich mit Faktor 1 als sehr gering wahrgenommen	Selbstwirksamkeit gering mit 1	Selbstwirksamkeit gering
4.2	Ich habe keine Zeiträume für Veränderungen und dadurch wenig Möglichkeit der Selbstwirksamkeit gesehen.	Keine Zeiträume für Veränderungen und Selbstwirksamkeit	Veränderungen brauchen Zeiträume
4.3	Ich hatte selbst den Eindruck, dass es so nicht weitergehen kann, dass ich mich immer so ausgeliefert fühle.	Konnte so nicht weitergehen, mich immer so ausgeliefert zu fühlen	Ausgeliefertfühlen braucht Veränderung

Anlage VII.8 Interview 4, Auswertung, Folgeseite 2

5.4	Vor allem positive Auswirkungen auf meine Gesundheit. Und wenn mein Stresslevel sinken würde, hätte ich wohl auch nicht mehr eine so große Sorge, etwas zu vergessen und könnte dann wohl auch besser schlafen.	Positive Auswirkungen auf Gesundheit. Geringeres Stresslevel würde Sorge, Dinge zu vergessen reduzieren und Schlaf verbessern	Gesundheit. Geringeres Stresslevel bewirkt Beruhigung und verbessert Schlaf
6.1	Insbesondere beim Umgang mit dem Zeitdrucks kann ich mich jetzt in Bezug auf an mich herangetragene Aufgaben eher abgrenzen.	Beim Umgang mit Zeitdruck bessere Abgrenzung vor zu vielen Aufgaben	Bessere Abgrenzung
7.1	Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und innere Unruhe sind kleiner geworden, weil ich mich insgesamt nicht mehr ganz so gestresst gefühlt habe. Dazu habend vor allem häufigere kleine Auszeiten beigetragen.	Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und innere Unruhe weniger. Auszeiten haben geholfen	Auszeiten hilfreich zur Verringerung von Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und innerer Unruhe.
8.1	Mein Gefühl für Selbstwirksamkeit ist jetzt bei 2.	Selbstwirksamkeitserleben bei 2	Selbstwirksamkeitserleben gestiegen
8.2	Ich habe eine Idee davon bekommen, was ich an meinem Verhalten ändern kann, damit ich mich unabhängiger von den äußeren Faktoren weniger gestresst fühle	Idee für Verhaltensänderung, im Stresserleben unabhängiger von äußeren Stressfaktoren fühlen	Verhaltensänderung ermöglicht mehr Unabhängigkeit von äußeren Stressfaktoren
8.4	Ich könnte wieder mehr Freude an meinem Beruf bekommen	Mehr Freude am Beruf	Freude am Beruf

TABELLE III: EIGNUNG VON ACHTSAMKEIT ALS COPINGSTRATEGIE (Frageblöcke 5,6,7,8,9,10)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
5.3	Dass ich mehr darauf achte, mir mehr kurze Auszeiten gönne, weil ich merke, dass es mir gut tut	Mehr auf Auszeiten achten, tun gut	Mehr Auszeiten tun gut
6.3	Dass ich jetzt eher auch mal Stop-Zeichen setzen kann und auch sagen kann, was realistisch ist, wann ich was fertig haben kann und wann nicht, dass hat schon auch mit dem Fokus auf Achtsamkeit zu tun	Stop-Zeichen setzen, realistische Einschätzung über Machbares treffen, Achtsamkeit hat Fokus verändert	Stop-Zeichen, realistische Einschätzungen, Achtsamkeit verändert Fokus
7.2	Dadurch dass ich etwas weniger angespannt war konnte ich auch etwas besser einschlafen	Durch geringere Anspannung besseres Einschlafen	Geringere Anspannung verringert Schlafstörungen
8.3	Ich habe durch öfter mal bewusstes Innehalten mehr Abstand zu den Dingen bekommen	Mehr Abstand durch bewusstes Innehalten	Bewusstes Innehalten verhilft zu Abstand
9.1	Wohl anders als gedacht, aber ich habe einiges daraus mitgenommen an Erfahrungen und Einsichten	Einiges mitgenommen an Erfahrungen und Einsichten	Erfahrungen und Einsichten
9.3	Übung 1 ist mir nicht gelungen, ich konnte mich nicht wirklich darauf einlassen. Dazu habe ich die Ruhe nicht im Alltag	Übung 1 nicht passend, Ruhe im Alltag fehlt	Übung 1 braucht Ruhe

Anlage VII.8 Interview 4, Auswertung, Folgeseite 3

9.6	Besser als mit der ersten. Sich erden, das ist einfach zeitlich kürzer und örtlich flexibel, und ich konnte es immer dann machen, wenn ich gerade die Zeitressource hatte. Weil ich dazu nicht den Text hören musste, ich konnte es eigentlich immer machen.	Sich erden, zeitlich kürzer ist besser passend, flexibel, ohne Audio immer durchführbar	Sich erden, zeitlich passend, ohne Audio immer durchführbar
9.9	Insgesamt war ich schon aufmerksamer und habe versucht, Alternativen zu finden. Vielleicht auch mal ein Stück zurückzutreten und nachzudenken und nicht sofort in die Aktion zu gehen	Aufmerksamer, Alternativen gesucht. Zurücktreten, Denken vor Handeln	Aufmerksamer, Alternativen Denken vor Handeln
10.9	Sehr hoch, weil ich selbst feststelle, man kann bis tief in die Nacht Unterricht vorbereiten, aber wenn man dann nicht in der Lage ist, sie psychische und körperliche Grundverfassung nicht hat, das zu transportieren, dann hilft auch die beste Unterrichtsvorbereitung nicht weiter	Gute Unterrichtsvorbereitung ist nur mit ausreichend Schlaf zielführend	Unterrichtsvorbereitung braucht Schlaf zur Durchführung
10.10	Unter der Voraussetzung, dass die Achtsamkeitsübung den Lehrer erdet und eine Grundruhe ausstrahlen lässt, würden davon die Schüler profitieren. Und wenn man achtsam sich selbst gegenüber ist, kann man auch achtsamer den Schülern gegenüber sein	Schüler profitieren durch Grundruhe des Lehrers. Achtsamkeit sich selbst gegenüber bewirkt Achtsamkeit mit den Schülern	Grundruhe des Lehrers hilft Schülern. Achtsam mit sich selbst bedeutet achtsam im Kontakt

TABELLE IV: MÖGLICHKEITEN DER INTEGRATION VON ACHTSAMKEIT (Frageblöcke 9, 10.11)

Frage	Paraphrase	Reduktion	Generalisierung
9.4	Nein, die Übung passt nicht zu meinem Alltag. In der Schule nicht praktikabel, zu Hause mit zwei kleinen Kindern auch nicht	Übung passt nicht zu meinem Alltag	Bedingungen in Schule und zu Hause nicht passend
9.7	Ja, weil sie flexibel einsetzbar ist	Flexibel einsetzbar	Flexibel
9.10	Mit der Zeit besser damit zurecht. Ein bißchen Übung brauchte es schon, damit ich mich auch darauf einlasse und mir auch die Zeit dafür nehme, aber ich denke das wird mit der Zeit immer besser	Mit der Zeit besser, brauchte Übung und sich einlassen und Zeit einräumen	Praktikabel mit Übung, sich einlassen und Zeit einräumen
9.11	Da fällt mir niemand ein	Fällt niemand ein	Keine Idee
9.12	Selber den Mut haben, Grenzen zu setzen, auch mal für mich persönlich, und nicht nur ans System zu denken.	Mut zum Grenzen setzen aufbringen, auch für mich persönlich. Nicht nur ans System denken	Mut zum Grenzen setzen. An mich und nicht nur ans System denken
10.1	Keine	Keine	Keine

Anlage VII.8 Interview 4, Auswertung, Folgeseite 4

10.2	Das Lehrerzimmer müsste so sein, dass man dort die Möglichkeit hat, mal entspannt zu sitzen. Unseres ist viel zu klein und viel zu voll und ständig klopfen auch Schüler. Es gibt keine Pausen, in denen Zeit ist mal zur Ruhe zu kommen und sich auf sich zu besinnen und zu entspannen.		Mögliche Entspannung im Lehrerzimmer. Ruhepausen.
10.3	Eine wertschätzende Haltung gegenüber uns Lehrern einzunehmen, und damit auch Entlastung zu schaffen, dass wir uns dann auch mal zugestehen können, zurückzutreten	Wertschätzende Haltung gegenüber Lehrern zur Entlastung und sich zugestehen können, zurückzutreten	Wertschätzende Haltung schafft Entlastung und erleichtert die eigene Erlaubnis, zurückzutreten
10.4	Ich weiß es nicht	Weiß nicht	Weiß nicht
10.5	Vielleicht 40 Prozent	Vielleicht 40 Prozent	Vielleicht 40 Prozent
10.6	Nein	Nein	Nein
10.7	Dass keine Zeitressource dafür da ist, dass kein Raum dafür da ist und dass die Belastung so hoch ist, dass man dafür auch keine Energien hat	Keine Zeitressourcen und kein Raum dafür da, Belastung zu hoch	Integration von Achtsamkeit braucht Zeitressourcen, einen Raum und Energie zur Durchführung
10.8	Einen Raum zu haben, in den man sich mal zurückziehen kann, in dem dann wirklich mal Ruhe ist. Zeiten zu haben, in denen man mal zur Ruhe kommen kann und dass da gewährleistet ist, dass man nicht permanent ansprechbar ist	Raum zum Zurückziehen, in dem wirklich Ruhe ist. Zeiten für gesicherte Ruhe	Achtsamkeit braucht sicheren Ruheraum.
10.11	Im Auto, im Kontakt mit Schülern und Kollegen	Im Auto, im Kontakt mit Schülern und Kollegen	Im Auto, im Kontakt mit Schülern und Kollegen
11.1	Ich fände es grundsätzlich sehr sinnvoll, ich weiß aber nicht ob Studierende sich im Vorfeld vorstellen können, wie wichtig das ist, weil sie den Alltag noch nicht so gut kennen. Als Pflichtmodul fänd ich es sinnvoll.	Sehr sinnvoll. Studierende können eventuell Schulstress noch nicht einschätzen. Daher Pflichtmodul	Sinnvoll. Als Pflichtmodul
11.2	Eine Übung sollte relativ kurz, 3-5 Minuten, aber effektiv und flexibel auch mal nebenher einzusetzen sein.	3-5 Minuten, effektiv und flexibel	3-5 Minuten, effektiv und flexibel
11.3	Das wertschätzende Verhalten von Eltern gegenüber Lehrern, von Gesellschaft gegenüber Lehrern, von Schulleitung gegenüber Lehrern, des Schulamtes und der Bezirksregierung gegenüber Lehrern, also generell, das würde schon weiterhelfen	Wertschätzendes Verhalten von Eltern, Gesellschaft, Schulleitung, Schulamte und Bezirksregierung gegenüber Lehrern	Wertschätzendes Verhalten gegenüber Lehrern
11.4	Dass die Zahl der Kolleginnen und Kollegen mit Burnout für sich sprechen, dass dringend Handlungsbedarf ist. Zum Anderen aber auch erkennbar ist, dass es viel zu wenige Lehrerinnen und Lehrer gibt und Menschen, die das gerne werden wollen. Der Beruf muss wieder attraktiver gemacht werden, dazu könnte auch Achtsamkeit einen Beitrag leisten. Und es gibt viele große Betriebe, Firmen, die schon Achtsamkeit umsetzen und die auch Erfolge vorweisen können damit. Vielleicht könnte man sich das auch nochmal angucken	Zahl der Lehrkräfte mit Burnout zeigt Handlungsbedarf. Personalmangel an fertigen Lehrern und Studierenden. Beruf muss attraktiver werden. Achtsamkeit könnte Beitrag leisten. Von achtsamkeitserfahrenen Betrieben inspirieren lassen	Zahl der Lehrkräfte mit Burnout zeigt Handlungsbedarf. Personalmangel. Beruf muss attraktiver werden. Achtsamkeit könnte Beitrag leisten. Von funktionierenden Achtsamkeitskonzepten inspirieren lassen
11.5	Es werden nur die Unterrichtsstunden angerechnet. Wir brauchen viel mehr Zeit	Mehr Zeitressourcen, Anrechnung von	Zeitressourcen, Anrechnung von

Anlage VII.8 Interview 4, Auswertung, Folgeseite 5

für die Umfeldarbeit neben dem Unterricht, die stetig zugenommen hat in den Jahren. Das wird bislang nicht berücksichtigt in puncto Arbeitszeit. Man müsste die Unterrichtsverpflichtung runterschrauben, damit man dem anderen gestiegenen Anspruch an unserem Beruf genüge tragen kann

Umfeldarbeit als Arbeitszeit. Unterrichtsverpflichtung reduzieren, um gestiegene Berufsansprüche erfüllen zu können

Umfeldarbeit als Arbeitszeit. Unterrichtsverpflichtung reduzieren

Anlage VII Transkriptionsbeispiel

Interview mit Frau Meier

Datum: 10.4.2019

Legende:

Normale Schrift: Frau Meier (Probandin)

Kursive Schrift: Interviewerin mit Katalogfragen

Kursive Schrift: Interviewerin mit vertiefenden Fragen

Im Vorlauf:

Warming up mit Eisbrecherfragen zu Ferien, geplantem Urlaub

Rahmendaten erklärt (Zeitraumen für Interview, Wahrung des Datenschutz
Einverständnis für Aufnahme eingeholt)

Start Aufnahme

Okay Frau Meier, die Aufnahme läuft ab jetzt, danke für Ihr Einverständnis. so können wir uns ganz auf das Gespräch konzentrieren. (nickt)

Sie haben ja nun über einen Zeitraum von vier Wochen sich intensiver mit dem Thema Achtsamkeit in der Schule beschäftigt. Jetzt möchte ich Sie zu Beginn gerne fragen, gibt es aus dieser Erfahrung einen oder mehrere Aspekte, die Ihnen besonders wichtig wären, heute zu besprechen? Ööhm, pfff, öhmm, ja, vielleicht auch mal, wie man auch nochmal in der Praxis tatsächlich auch nochmal regelmäßig das umsetzen kann. Also weil das, ähmm, also ich hab's versucht dann auch, öhmm, zu machen, aber so, ja, wie's, wie man vielleicht da nochmal n bißchen besser wird, das tatsächlich auch in seinen Alltag zu integrieren.

Okay, also die Umsetzbarkeit in der Praxis, versteh ich daraus?

Ja

So in Bezug auch auf ne langfristige Möglichkeit, das einzusetzen. Okay, das notier ich für später. Gibt es noch einen Aspekt, den Sie gerne besprechen würden, der ihnen wichtig wäre?

Öhmm, nee fällt mir momentan jetzt erstmal nichts ein.

Okay, ähmm, gibt es eine Frage, die sich entwickelt hat, im Laufe der Zeit, die gut wäre zu besprechen?

(lacht) Grad nicht. Vielleicht vielleicht fällt mir das später nochmal ein

Alles klar. genau, gut dass sie das sagen. Falls Ihnen später etwas einfällt, wäre es völlig in Ordnung wenn sie es jederzeit noch mal einflechten lassen. Denn es geht vor allem um Ihre persönlichen Erfahrungen und Einschätzungen dabei. Als Grundlage möchte ich gerne die von Ihnen ausgefüllten Fragebögen nutzen und daran anschließend würde ich gerne noch intensiver mit Ihnen über ihre Erfahrungen mit den Achtsamkeitsübungen sprechen. Ist das für sie so in Ordnung?

Ja. (nickt)

Super. Dann holen sie doch die Fragebögen mal raus bitte. Okay. Ich würde gerne zuerst mit Ihnen den Fragebogen von März anschauen und dann den von April, ist das okay?

Ja.

Gut. Zunächst, gab es Unklarheiten beim Ausfüllen des Fragebogens?

Hmm, nein, das war jetzt für mich, konnt ich mit umgehen

Ähm, der erste Punkt ist ja die Frage nach dem Stresserleben

Hmm, hmm

Wie hoch war denn Ihr Stresslevel zu Anfang der Studie?

Das war 4

Was hat dazu geführt, dass Sie die 4 genommen haben?

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 1

Ääähmm, weil das zu dem Zeitraum eine hohe Arbeitsbelastung war, also, weil viele Kollegen waren krank, und immer, ich musste viel vertreten, ähmm, ich hatte Gutachten zu schreiben, Elternsprechtag stand an, also es waren viele verschiedene Aufgaben die zu erledigen waren, ähmm ja. Und man hat einfach auch gemerkt die Schüler, es war so, genau, es war noch vor den Ferien, also es war irgendwie, alle Kapazitäten jetzt schon so'n bißchen aufgebraucht von Schülern und Lehrern, dass es allgemein ja einfach ähm, joa, ne stressige Zeit war.

Okay, darunter kann ich mir gut etwas vorstellen. Dann lassen Sie uns doch jetzt mal beim nächsten Punkt schauen. Hmm, hmm

Welche waren die größten Stressoren für Sie?

Ähmm, zu wenig Zeit zur Verfügung zur Förderung einzelner SchülerInnen, bei zu wenig Fachpersonal und bei der mangelnden Motivation im Bereich psychoemotionaler Stressoren habe ich die 5 gewählt

Was hat bei zu wenig Zeit zur Förderung einzelner SchülerInnen Sie dazu bewogen, 5 anzukreuzen?

Mmmh, hmm ja, weil ich das Gefühl habe, ich bin ja da im Schulsystem für die Kinder mit Förderbedarf sag ich mal zuständig insbesondere, und dass wir ja einfach an der Schule viele Kinder mit Förderbedarf haben, die eine besondere Unterstützung haben und, öhmm ja, dass ich denen einfach manchmal gar nicht gerecht werden kann, weil ich zu wenig Zeit habe oder weil ich dann auch mal raus, für Vertretung rausgenommen werde und dann immer denke, öhmm, jaa, die bräuchten mich jetzt auch, die haben auch ein Anrecht auf Förderung, öhmm, und das glaube ich mach mir dann auch n schlechtes Gewissen, öhmm, dass ich denke, ööahh, es ist einfach zu wenig Zeit, die bräuchten so viel, aber wir oder ich speziell kann denen das nicht geben, weil einfach, weil ich einfach viele Kinder bedienen muss so oder auch versorgen muss.

Also, ist das, öhmm, so ein Gefühl, es nicht als, öhmm, nicht allen recht machen zu können, weil die zeitlichen Ressourcen fehlen?

Genau

Dann haben Sie ja auch bei zu wenig Fachpersonal die 5 angekreuzt, was hat denn dazu geführt?

Öhmm, ja, das ist ja so ähnlich wie bei der zu wenigen Zeit, also dass wir einfach viele Schüler haben die Unterstützung brauchen, aber öhmm, ich und wir sind zu zweit, also wir sind zwei Sonderpädagogen an der Schule, öhmm, ja aber das einfach ja zu wenig Personal oder beziehungsweise zu wenig Förderschullehrkräfte an den Schulen sind, um die Schüler ausreichend auch, öhh, zu fördern, so, wie ich denke wie sie's eigentlich brauchen könnten und öhmm, das ist dann einfach so'n Stressfaktor, dass dann einfach auch viele Kollegen zu mir kommen und sagen, ach ja guck dir noch mal den Schüler an und den Schüler und der braucht Förderung und der braucht Förderung und, öhh ja, wo man dann gar nicht weiß, aha, wo fängt man jetzt an, welcher Schüler ist jetzt besonders wichtig, weil alle haben ja irgendwie ein Recht auf Förderung. Aber, öhmm ja, sind dann sag ich mal nur zwei Förderkräfte da, so dann ist auch glaube ich eine Kollegin, die dann auch noch Förderung macht, die war dann auch noch längerfristig krank und so das muss man dann auch alles auffangen, pfff, öhmm, ja, das kommt da eigentlich so ja hinzu.

Dann ist das, versteh ich das richtig, auch öhmm eine Herausforderung, Prioritäten zu setzen?

Hmm, ja, genau, das, da muss man immer, oder da muss ich dann immer abwägen, genau, welche, für welchen Schüler ist es jetzt besonders wichtig, wo brennt es jetzt am stärksten, wo, ööh, ja, welchen Schüler fördert man zunächst erstmal, ja

Hmm, okay. Jetzt haben Sie ja noch angekreuzt bei mangelnder Motivation, was hat da die 5 ausgemacht?

Öhhmm, ja dass ich vor den, oder zu dem Zeitpunkt im März einfach das Gefühl, dass viele Schüler ja einfach noch wenig Lust hatten, weil die vielleicht einfach auch ferienreif waren (lacht), so, öhmm, aber wenig Lust war, auch mal noch was zu lernen, Lehrangebote anzunehmen, ähmm ja, und das bewirkt dann einfach auch noch mal Verhaltensauffälligkeiten, Disziplinschwierigkeiten und öhmm, was mich dann einfach auch öhh, ja stresst, oder weil's dann einfach auch noch mal sag ich mal noch mal anstrengender ist, durch den, ja zu unterrichten, öhmm, wenn die Kinder wenig Lust haben, öhmm, ja, das dann einfach nochmal, muss man sich einfach nochmal überlegen, genau, wie, wie motiviere ich die, und das ist einfach noch mal, einfach, ja, auch noch mehr, mehr Aufwand für die Lehrperson (lacht) als wenn man Schüler hat die sagen, juchhuu, ich mache jetzt sofort alles mit (lacht) so

Ähmm, wie fühlen Sie sich denn selbst dabei, wenn die Schüler so wenig motiviert sind?

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 2

Mmmmh, wie fühle ich mich dabei.....ja, öhh,dann eher nicht so....(lacht)... nicht so gut, so, weil ich dann irgendwie merke, okay, entweder frage ich mich selber, au, hab ich jetzt den Unterricht falsch geplant, muss ich was anders machen oder ich merk, genau, meine Planungen stimmen halt nicht mit den Schülerinteressen überein, ähmm, und das glaub ich, ja, ist eher mal so n ungutes Gefühl, so, Richtung Zweifel, genau, wie, muss man sich dann überlegen, wie könnte ich die motivieren

Und das macht dann auch den Stress aus?

Ja, und weil ich ja auch, öhmm, weil man ja als Lehrer auch weiß, genau eigentlich zum Ende des Schuljahres sollten ja eigentlich auch gewisse Ziele erreicht sein. Was die Kinder auch lernen und können können, ffff, und öhmm, ja wenn man dann so denkt, oh ja, jetzt ist öhh wir ham jetzt schon April, März, und öhmm wir haben das und das noch nicht erreicht, denkt man auch die Schüler haben jetzt keine Lust dann ist natürlich vom Lerntempo das auch nochmal langsamer und das glaube ich stresst mich dann auch, dass ich denk, oahh, jetzt schaffen wir das nicht, was wir eigentlich uns vorgenommen haben, so

Und auf der anderen Seite steht dann, oder dabei spielt eben der Druck die Rolle, dass sie auch bestimmte Ziele haben, die Sie als Lehrer erreichen müssen oder sollen laut Plan?

Ja, laut Lehrplan, genau

Ja, jetzt kann ich mir das gut vorstellen. Wenn wir uns diesen Bereich psychoemotional noch einmal anschauen, das sind jetzt ja die drei Punkte gewesen, die Sie mit 5 angekreuzt haben, gibt es jetzt noch bei den Aspekten der Stressoren noch einen Punkt, den Sie jetzt noch wichtig fänden zu besprechen? Der Ihnen besonders am Herzen liegt?

Hmm, ja ich schau nochmal.....hmmm, ja, vielleicht auch nochmal das Problemverhalten der Eltern, öhmm, weil ich einfach auch viel mit Eltern zusammen arbeite, die, wie sagt man, aus bildungsfernen Familien, wie sagt man, Schichten kommen, und, ähmm, wo ich manchmal das Gefühl habe, dass die so ihre Erziehungsaufgaben nicht so in dem Maße wahrnehmen können oder wahrnehmen wie ich (lacht), oder wie wir Lehrer uns das so vorstellen oder wünschen würden, also dass es dann einfach auch, ähmm, dass Termine nicht eingehalten werden, öhh, Absprachen nicht erfolgen, Materialien nicht zurückkommen, und das is, ja, ööh, ja das stresst mich dann auch, weil ich dann denke, aah, wenn die Eltern die Rolle nicht wahrnehmen, dann denke ich, dass ich`s dann mit auffangen soll, oder so. Weil ich dann denke, für die Schüler wär das ja wichtig, wenn wir uns mit den Eltern austauschen, darum, öh, genau, muss ich dann die Eltern statt einmal einen Brief schreiben vielleicht dann drei Mal schriftlich benachrichtigen oder anrufen, und, öh, ja, das find ich manchmal auch schwierig, und macht mir eher n schlechtes Gefühl und stresst mich dann auch, oder führt einfach auch nochmal zu mehr Stress, das, so.

Das ist auch so bei den Lernmaterialien. Da denkt man, sooo, wir sind jetzt alle startklar und fangen jetzt mit der Arbeit an und möchte, man hat sich ne Aufgabe überlegt, und die Kinder sollen was ausschneiden und aufkleben und dann sagen die meisten Kinder "Aaah, ich haben keine Schere, der Kleber liegt zu Hause (lacht) und so weiter und so fort

Die Tücken des Alltags

Ja, Tücken, des Alltags, und dann ist man erstmal, wo man denkt, jetzt können wir schön alle anfangen, nein, dann wird erstmal, ähmm, ja, das Material gesucht, ist nicht vorhanden, ja, da muss man einfach viel improvisieren. Manchmal ergeben sich dann daraus sag ich mal wieder Konfliktsituationen und, ööhm, ja, das ist dann einfach auch n bißchen, sag ich mal ist jetzt nicht total tragisch, aber ist einfach n bißchen nervig und öhmm, ja..

Macht das auch anstrengender? Genau, macht das einfach anstrengender, so, dass man da das auch noch irgendwie überlegen muss, ah ja, jetzt brauchen wir noch Materialien oder wie gesagt, dann denk ich manchmal ok dann geh ich dreißig Kleber kaufen, so ungefähr (lacht) so (lacht) so wo man nachher denkt, das will man umgehen, aber das ist halt auch, ja so sag ich mal, so`n nerviger Faktor, der dazu kommt, so *Sie können wahrscheinlich nicht dauerhaft für die ganzen Klassen, in denen Sie sind, sämtliche Kleber besorgen?*

Ne (lacht)

Können Sie sagen, für wie viele Schüler Sie eigentlich zuständig sind, so?

Öhm, das sind so ungefähr 25 Kinder, ich bin für die dritten und vierten Klassen hauptsächlich zuständig Okay. Und insgesamt waren es glaub ich, äh, um die, oder 55 hatten Sie gesagt?

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 3

Genau, so von allen Klassen, so, jetzt nicht alle nur mit offiziellem Förderbedarf, also mit AOSF, sondern auch präventiv

Ah okay

die gefördert werden

Macht das einen Unterschied in der Förderung?

Nein

Okay, ist es in Ordnung, wenn wir dann zu den chemisch, physikalisch, ergonomischen Stressoren gehen?

Gerne

Was hat sie dazu bewogen, den Stressor Schallärm mit 4 zu bewerten?

Hmm, hmm. Öhmmm, ja, ähmm, genau, Schallärm, das ist ja schon so, dass man eigentlich den meisten Tag (lacht, beide lachen) im Lärmpegel ist von morgens bis mittags bis abends beziehungsweise nachmittags, und das ist auf Dauer dann schon, öhmm, belastend, dass ich dann auch schon merke, ach, wenn ich aus der Schule komme, ich brauche Ruhe (lacht), ich brauche, wie gesagt, manchmal mach ich auch Mittagsschlaf, um nochmal so runterzufahren. Also mein Bedürfnis nach Ruhe ist dann einfach da

Ist das durchgehend, öhmm, wie kann ich mir das vorstellen im Schulalltag, gibt es da so, öhmm, bestimmte, öhmm, regelmäßige wiederkehrende Extra-Lärmquellen und auch mal Phasen, wo's weniger ist, oder?

Joa, ich sag mal, wenn man Pausenaufsicht hat, dann is auf jeden Fall laut, öhmm,

Manchmal wenn ich jetzt natürlich auch, ich mach auch manchmal auch Einzelförderung, da isses natürlich nochmal ein, leiser als wenn ich jetzt in der ganzen Klasse bin, das ist nochmal auch ne Entlastung, öhh, sonst sag ich mal, Musikunterricht ist dann doch mal n bißchen lauter (lacht, beide lachen)

Wenn so 30 Kinder trommeln

So, ja, genau es ist so sag ich mal diese Übergangszeiten, da is natürlich immer lauter, wenn man sagt, von raus nach rein, von rein nach raus, so im Unterricht selber legen wir ja schon viel Wert auch auf Ruhe, aber so in so Übergangszeiten, doch, da is immer mal bißchen lauter, oder jetzt hatten wir auch Baustellenlärm, da kam noch dazu

Was wurde denn gebaut?

Es wurden, die Fenster wurden ausgetauscht, ähmm, genau, und dann waren da, sind jetzt immer noch alle Bauarbeiter da und weiß nicht, räumen, hämmern und sägen, ja, alles

Was die Kinder wahrscheinlich sehr spannend fanden

Ja (lacht), genau, das war auch sehr abwechslungsreich, zwischendurch mussten wir noch unseren Raum wechseln, das war dann auch nochmal sehr abenteuerlich, also es war (lacht)

Leben pur

Leeeben pur (lacht, beide lachen)

Aber sie haben's offensichtlich erfolgreich gemanagtaa (lacht), wir sind jetzt wieder im Klassenraum mit neuen Fenstern, is auch schön

Is auch schön, kann man schön durchgucken

Genau (beide lachen)

Was war für Sie denn der belastendste Stressor?

Zu wenig Zeit zum Fördern. Ich wünsche den Kindern, dass sie sich gut entwickeln können, öhmm. Ja, dass da einfach, weil einfach so viele sind und dass ich denke, ich sehe was sie eigentlich bräuchten. Und was gut für sie wäre, kann das aber nicht umsetzen

Ist es für sie in Ordnung, den Bereich Stressoren zu verlassen und zum nächsten zu gehen?

Gerne

Okay, Dann hätten wir jetzt den Punkt mögliche Stressreaktionen

Hmm hmm

Welche stärksten Stressreaktionen haben Sie bei sich festgestellt? Vor allem Erschöpfung, Müdigkeit und Angespanntheit am höchsten

Wie hat sich das bemerkbar gemacht?

Hmm, ja, ja, ich glaub dass meine Stressreaktion sich so äußert dass ich dann, öhmm, ja, auch erschöpft werde, weiter irgendwie merke, oahh, ich habe so viel im Kopf und muss meine Sachen sortieren und dann merk ich an so'm Tag, wenn dann der Tag voll war, dann bin ich einfach ko und müde und erschöpft fühl ich mich dann und hab mich dann da, ja, einfach auch schlapp gefühlt und hab jetzt einfach gemerkt, ich hab jetzt

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 4

einfach nicht mehr so viel Energie, so, das merk ich, und dass ich einfach auch viel schlafen kann (lacht) merk ich so, und dass ich dann müde bin oder ich weiß, oh das würd mir gut tun, jetzt mal viel zu schlafen, manchmal geht das dann ja auch nicht, 3:40 öhmm, das weiß ich dann auch. Und Angespanntheit, öhmm ja, dass ich dann einfach so, so'n bißchen so sag ich mal angeschaltet bin, weil ich dann denke ahh, das muss ich noch machen und das noch und das noch und das noch, soo,öhhmm, ja, weil ich das einfach so im Kopf dann hab all die Gedanken, an was ich denke, welche Aufgaben sind jetzt noch zu tun, dass ich dann eher angespannt bin, oder wie gesagt, angespannten Nacken dann, man hat ja so seine Zonen (lacht) so, was sich dann so vielleicht einfach nochmal widerspiegelt, so

Haben Sie dann immer die gleichen, im Körper immer die gleichen, öhmm, Zonen, wo sie merken, Mensch, hier ist die Spannung am größten?

Öhmm, ja ich würd schon sagen, dass geht bei mir schnell in den Nacken und Schulter, so

Hmm, hmm

Ist das eine eher körperlich ausgeprägte Anspannung oder ist das auch eine seelische Anspannung? Ja, ich glaub, das ist beides, das ist glaub ich seelisch was sich dann körperlich so niederschlägt, dass ich im Kopf halt so denke, ahh, mir schwirren die Gedanken im Kopf, und dass mein Körper dann auch reagiert

Okay, gibt es noch etwas Wesentliches zum Thema Stressreaktionen zu benennen, Sie können ja nochmal draufschauen? Hmm, gut, vielleicht spiegelt sich das auch wieder mit so einer inneren Unruhe, dass ich dann manchmal denke, ahh, okay, dass ich dann schlecht abschalten kann, weil ich denke, aah, das ist jetzt noch zu tun, so am Wochenende, ahh, dass ich denke, dass und das wär jetzt noch zu tun, öhmm, ja, nicht so leicht zur Ruhe komme, so, weil ich dann denke, ich muss jetzt, das sollte ich noch erledigt haben Sie haben ja auch beschrieben, dass gerade zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie den Fragebogen ausgefüllt haben, im März auch ne besonders stressige Zeit war, in der Sie vielen Herausforderungen gleichzeitig ausgesetzt waren, ist es so, dass besonders in solchen Zeiten diese innere Unruhe auch präsenter wird für Sie?

Ja, das glaub ich schon, dass würd ich vom Gefühl jetzt erstmal sagen, ja

Welche Stressreaktion haben Sie am Stärksten empfunden?

Erschöpfung

Woran haben Sie das festgemacht?

Dass ich ständig total ko war

Dann hätten wir noch den letzten Punkt, Einschätzung der Selbstwirksamkeit, wie haben Sie im März Ihre Einflussmöglichkeit auf das subjektive Stresserleben eingeschätzt?

L Mit dem Wert 3.

Was hat dazu geführt?

Hmm, was hat dazu geführt (lacht)

Gute Frage (beide lachen)

Öhmm, ich glaub weil mir schon bewusst ist. Dass man sich natürlich schon überlegen kann wie kann man mit Stress umgehen und dass man das glaube ich bißchen schon doch steuern kann, wie sehr man sich gestresst fühlt, und dass ich gedacht habe bestimmt gibt's da Möglichkeiten, das jetzt auch noch sag ich mal zu verbessern oder auch mit Stress umzugehen so

Das heißt sie hatten so eine Idee da könnte es noch Möglichkeiten geben

Ja

Aber noch nicht so ganz konkrete Vorstellungen, öhmm, wie Sie's umsetzen können?

Öhmm. Oder was Sie da umsetzen können? Ja, genau

Okay

Gut, da habe ich mir jetzt einen guten Einblick verschaffen können, danke bis hierhin.

Ich für den ersten Fragebogen noch etwas wichtig? Sonst würden wir jetzt zum zweiten übergehen.

Schauen Sie nochmal

Soweit ich das erstmal sehe, würde ich sagen, ist erstmal alles Wichtige gesagt worden.

Gut, dann holen Sie doch mal den zweiten raus.

Okay, wie war denn Ihre Einschätzung zum persönlichen Stresslevel 4 Wochen später?

Da habe ich 3 angekreuzt

Hmm, wie kam es dazu?

Ich glaub, das ist jetzt so ne Gefühlssache, ich glaube, dass jetzt von den Aufgabenbereichen da ähnlich viele waren, vielleicht so'n bißchen anders gelagert, weil das nicht die gleichen Aufgaben waren, ich aber von den Aufgabenbereichen genau so viele hatte, aber ich glaube, dass ich mir dann so gesagt hab, ja (lacht), ich kann's jetzt nicht ändern, so is es jetzt, es ist wahrscheinlich eh immer stressig und viel zu tun, öhmm, ja und das ist glaub ich versucht hab, mich davon nicht so viel stressen zu lassen, sondern mir gesagt hab, ich kann nicht mehr als arbeiten, und öh, ja, dass ich da versucht habe zu sagen, gut, was sind jetzt meine Aufgaben, dass ich das nochmal geordnet hab, womit fang ich an, und den Rest, wenn nicht mehr, dann muss ich's halt morgen machen. Das glaube ich, könnte ich mir vorstellen, dass ich da so eher in so ne Haltung reingekommen bin, mir gesagt hab, gut, mehr als arbeiten kann ich jetzt nicht. Und dann fand ich das, hab ich das etwas weniger stressig empfunden, so

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 5

Hmm.. Was denken Sie, wie hoch, ähmm, die Übungen der Achtsamkeit dort Ihr Erleben beeinflusst haben, wie stark?

Öhmm..., ich denke, das war'n Anstoß, mal sich selber zu reflektieren, wie man so mit Stress umgeht, und was man vielleicht auch machen kann, und dass diese Entspannungsübungen, dass ich dann gelernt hab, okay, man kann, und es ist auch wichtig, sich zu entspannen, und dafür auch Zeit einzuräumen und hilfreich fand ich auch diesen Umgang mit den Denkmustern, dass man halt so eine andere Haltung dazu findet und sagt so, okay, das ist jetzt der Stress, aber ich kann jetzt nicht alles auf einmal machen. 2:17

Worin könnten denn wohl die Vorteile liegen, das Stresslevel weiter zu reduzieren?

Ich glaub, das war schon so, dass man so in die Richtung so'n Anstoß gekriegt hat, wie kann ich mit den Aufgaben oder mit dem Stress umgehen. Für die Gesundheit ist es sicher gut, weniger gestresst zu sein

Gibt es von Ihrer Seite aus noch etwas zum jetzigen Stresslevel zu ergänzen?

Ich wäre schon froh, wenn ich mich dauerhaft weniger gestresst fühlen könnte

Was hat dazu geführt, dass der Stressor zu wenig Förderzeit gleich bei 5 geblieben ist?

Ja, das ist nach wie vor so, dass einfach viele Kinder da sind, die Förderung brauchen

Es kam nicht mehr Zeit dazu und Sie haben es weiterhin auch als so stressig empfunden?

Genau

Wie es es dazu gekommen, dass Sie bei wenig Fachpersonal beim zweiten Bogen die 3 angegeben haben, wo es vorher 5 war. Wie kam es dazu?

Ou, ja

Da is ja viel passiert. Haben Sie spontan einen neuen Kollegen bekommen?

Nein (beide lachen) Wir haben keinen neuen Kollegen bekommen, ja, es hat sich da jetzt nichts verändert, aber ich hab mir da gesagt, es ist jetzt so. Es sind nicht mehr Leute da, es wird sich im Rahmen von Lehrermangel jetzt auch nicht ändern viel, sondern es ist so, und ich hab dann überlegt, wie kann ich dann damit umgehen. Und dann ich irgendwie auch gedacht hab, ja ich kann mein bestes geben, aber ich kann da jetzt ja auch nix für, dass nur ich jetzt da bin, sondern dass ist ja auch ein systemisches Problem

Ah okay, versteh ich das richtig, dass Sie sich dann nicht mehr so verantwortlich dafür gefühlt haben für die nicht zufriedenstellende Situation?

Ja, das kann gut ein, das trifft's gut. Genau, dass ich mich da nicht mehr so schuldig fühle, warum ich jetzt nicht allen Kindern gerecht werden kann, sondern ich denk, dass ich jetzt auch einfach ein systemisches Problem

Und haben für sich die Haltung entwickeln können, ich mach es jetzt so gut wie ich kann?

Genau, dass ich mich nicht so viel dafür verantwortlich fühle, wenn jetzt Kollegen zu mir kommen und sagen, du musst jetzt hier nochmal gucken und da nochmal gucken, dass ich auch sach, ja, hab ich jetzt gesagt, dann müsste man das bei der nächsten Stundenplaneinteilung mal überdenken und überlegen, aber jetzt kann ich auch gerade nichts machen, so.

Ah, okay, das heißt, hat es das auch ein bißchen verlangsamt oder entschleunigt, Ihr Arbeiten?

Hmm, ja verlangsamt vielleicht nicht, aber dass ich so Prioritäten so gesetzt habe, was, oder für wen bin ich jetzt tatsächlich zuständig und für wen sind dann auch noch andere Kollegen da, oder die Klassenlehrerinnen, dann könnte die sich gegebenenfalls auch woanders Hilfe holen.

Dann fällt mir noch auf, dass Sie, okay, bei der mangelnden Motivation, da ist der Wert runtergegangen. Wie ist es dazu gekommen?

Hmm, jaa, also ich glaub, nach wie vor haben die Schüler jetzt nicht tatsächlich ihre Motivation geändert (lacht), dass die auf einmal gesagt haben, juhuh

Aber es geht ja um Ihren Umgang damit, Ihre Wahrnehmung darüber

Ja, genau, und da hab ich mir gedacht, das ist jetzt so, die Schüler, es wird immer Schüler geben, die keine Lust haben, und ja, einiges kann ich ja dann einfach, einiges kann ich beeinflussen, durch's Material und meine didaktischen Überlegungen, aber einiges halt auch nicht, und das wird dann immer auch Schüler geben, die keine Lust haben, und dann ist das so, oder dann kann ich Angebote machen, aber ähmm, ja so dass ich da erstmal n bißchen relaxter bin und mich jetzt nicht so damit stresse, okay, wenn die das jetzt nicht lernen, dann ist das jetzt so, dann gibt's nochmal, man übt das ja dann auch nochmal wieder. So dass ich da jetzt erstmal n bißchen relaxter bin so, und mich nicht so damit stresse, okay, wenn die das jetzt nicht lernen, dann ist das jetzt so, dann ist das jetzt so, dann gibt's nochmal, dass ich mich selbst nicht mehr so damit unter Druck setze, dass ich denke, ich muss jetzt alle Kinder, die müssen Lust haben oder so, sondern dann ist das so, die dürfen auch Kinder sein, die mal keine Lust haben, dann ist das jetzt so

Aah, das heißt, Sie hatten ja auch eben erwähnt, dass Sie im März sehr viel Druck verspürt haben, auch den Lehrplan einzuhalten. Versteh ich das richtig, dass dieser Druck weniger geworden ist?

Ja, also nach wie vor sind die Ziele da, die ich zu erfüllen habe, aber mein innerer Druck ist weniger geworden, weil ich gedacht hab, ja, das sind jetzt die Schüler, und die lernen in ihrem Tempo, und einiges kann ich beeinflussen, einiges aber auch nicht, und, ja, machmal ist es dann einfach auch wichtiger, wenn man dann Streit klärt, dann hat das einfach mal Vorrang vor dem Lernstoff, und, ja, dass ich mir glaub ich dann weniger Druck gemacht habe und gesagt hab, ja, wir schaffen da was wir schaffen, und was nicht, das

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 6

kommt dann später.

Gut, wenn wir uns jetzt noch einmal den Bereich chemisch-physikalische Stressoren anschauen, öhm, hat sich da bei dem Schullärm, Umgang mit Schullärm, der Stressor von einer 4 zur 3 bewegt, können Sie da was zu sagen, was dazu geführt hat?

Hmm, so ganz genau kann ich das jetzt nicht sagen, auf was das jetzt letztendlich zurückzuführen ist, also vielleicht war's dann so, dass einige Lärmquellen wie jetzt der Fensterbau, dass das jetzt abgeschlossen war, dass das jetzt nicht zusätzlich dazukam, das würde ich jetzt erstmal so vermuten, dass das darauf zurückzuführen ist

Was glauben Sie, hat Ihre Beschäftigung mit der Achtsamkeit bei den Stressoren, die in Ihrer Wahrnehmung weniger geworden sind, beigetragen?

Hmm, ja ich glaube so die allgemeinen Bedingungen, die sind sag ich mal ähnlich hoch geblieben, aber genau diese Beschäftigungen mit der Achtsamkeit, die haben so'n bißchen bewirkt, dass ich so meine Haltung überdacht habe und überlegt habe, okay, was kann ich tatsächlich beeinflussen, womit muss man sich vielleicht einfach so abfinden und überlegen, wie finde ich einen guten Umgang damit

Ah

Genau, und dass ich dann wie gesagt von den Denkmustern, dass man dann Sachen einfach anders bewertet und sagt, okay, wie gesagt, die Schüler sind jetzt einfach mal so, und wie kann man's trotzdem irgendwie gut, wie kann man damit umgehen, öhmm, und welche Sachen kann man beeinflussen, was liegt in meiner Verantwortung, was aber auch nicht, so dass ich mir darüber nochmal so bewusster geworden bin, und für was kann ich mich einbringen, worüber kann ich mich aufregen, und ärgern, weil manche Sachen sind jetzt einfach so, und, ähmm, das bringt irgendwie auch nichts, ja....

Versteh ich das richtig, dass diese Unterscheidung, was kann ich beeinflussen, und was liegt nicht in meiner Hand, da auch zu mehr innerer Entspannung geführt hat oder zu einer anderen, zu der Möglichkeit, mit einer entspannteren Haltung durch den Schulalltag zu gehen?

Ja, ich glaub, ein Stück weit, dass ich dann genau mir sagen kann, die Sachen, die sind nicht in meiner Verantwortung, das ist jetzt nicht meine Hauptaufgabe, auch wenn jetzt Eltern, wenn ich denke, gut, Umgang mit Eltern, wenn die sagen, ja, wenn die nicht zu den Terminen kommen, ich mein, ich kann die dann zwei mal einladen, und dann denk ich mir, gut, dann ist das aber deren Aufgabe so. Ich denke, das ist mein Verantwortungsbereich, den kann ich ausfüllen, aber auch dann ein Stück auch loslassen. Das ist dann auch nicht meine Aufgabe, so, dass ich mich dann nicht mehr so für alles so verantwortlich fühle

Ahh, okay. Wenn wir uns jetzt noch einmal die Stressreaktionen anschauen, da fällt mir auf, dass beim Faktor Angespanntheit reduziert hat, was mögen Sie dazu sagen?

Hmm, ja, das ist so ähnlich wie das was ich vorhin schon gesagt, hab, dass ich so'n bißchen meine Anspannung dadurch reduzieren konnte, dass ich jetzt mir überlegt hab, okay, was kann ich tun, für was bin ich verantwortlich, und wofür auch nicht, so, und dass mir das glaub ich zu mehr Entspannung und Ruhe verholfen hat

Gut, wenn wir uns jetzt nochmal den letzten Faktor angucken, die möglichen Stressreaktionen, da hat sich ja bei der Erschöpfung von der 5 das auf die 4 reduziert, was hat denn dazu geführt?

Hmm, dass ich gesagt hab, gut ich kann jetzt meine Aufgaben erledigen, aber das ich auch nicht alles, ich kann jetzt nicht die Welt retten (lacht) ich kann jetzt nicht alles irgendwie machen, sondern ich kann meine Sachen erledigen und dass ich dann so'n Stückweit auch abgegrenzt hab, so zu sagen, bis hier hin, und bis dahin dann nicht, und dass ich dadurch dann glaub ich, mich das nicht so auch seelisch mehr erschöpft hat, dass ich denk, okay, jetzt hab ich so viele Gedanken, Sachen, die ich noch zu bearbeiten hab, sondern dass ich dann eben gesagt hab, so, ne, mir ist jetzt auch wichtig, dass ich jetzt auch mal Feierabend mach und, öhmm, genau, mal eine Entspannungsübung (lacht) vielleicht mache, so dass ich da ne andere Haltung so glaub ich zu bekommen hab

Da bin ich gleich noch ganz gespannt, darüber zu hören.

Ist bei dem Bereich Stressreaktionen noch ein Punkt, den wir uns jetzt noch anschauen sollten?

Hmm, ich schau nochmal, ne ich glaub so mit der inneren Unruhe, die geht so mit der Angespanntheit einher, das sind jetzt so ähnliche Faktoren, die das bedingen

Und was denken Sie, bei der Veränderung Ihrer Wahrnehmung der Stressfaktoren zu einem niedrigeren Wert, was hat die Achtsamkeit dazu beigetragen?

Die Anforderungen sind ja erstmal so gleich geblieben, also dass man erstmal so'n anderen Umgang so kennengelernt hat, wie man auch mit Stress umgehen kann, oder was man da selbst aktiv vielleicht dagegen machen kann, dass man sich nicht so gestresst fühlt, öhmm, so das das erstmal so'n erster Anreiz war, sich so da mit dem Thema auch zu beschäftigen, und so für sich auch so Handlungsmöglichkeiten, öhmm, zu entdecken.

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 7

Wie hat denn die Achtsamkeit Ihnen geholfen, sich nun selbstwirksamer zu fühlen?

Ja, das ist ja erstmal so in Ansätzen, aber das ich für mich so gelernt hab, Handlungsmuster, dass man dann auch weiß (lachen), okay, wie reagiert man da immer drauf, dass man so selber auch noch mal sich hinterfragt und sagt, ah nee, gibt's ja auch noch 'ne andere Möglichkeit und öhmm, ja, dass man sich selber auch den Stress 'n bißchen rausnehmen kann, Und dass man ja auch durch andere Übungen auch weiß, Wie kann man auch noch mal so zur Ruhe kommen

Das hat schon eine wichtige Rolle gespielt, denk ich. Dass ich mit den Übungen, öhm, eine andere Haltung entwickelt habe.

Okay. Beim letzten Punkt, der Einschätzung zur Selbstwirksamkeit, da ist Ihre Einschätzung von 3 auf 4 gestiegen, was ist da in der Entwicklung passiert?

Ich hab mich mit dem Thema Achtsamkeit zum ersten Mal so beschäftigt und kennengelernt, was kann man machen, wie kann man mit Stress umgehen

Was könnten Vorteile einer weiteren Stärkung Ihres Selbstwirksamkeitsgefühls sein?

Dass ich für mich dann auch nochmal klarer hab, was sind meine Aufgaben, was kann ich selber tun, wofür ist das System aber an sich erstmal verantwortlich oder auch andere Personen verantwortlich, joa, wo ich dann selber auch so Verantwortung abgeben kann oder mich abgrenzen kann, und wo ich dann so gemerkt hab, wie ich ne andere Haltung zum Thema, also wie ich mit dem Stress halt umgehen kann, gefunden habe.

Okay, da kann ich mir ein Bild machen. Gut, dann danke bis hierhin, das wäre jetzt von meiner Seite aus in Bezug auf den Vergleich der Fragebögen ausreichend, gibt es noch etwas für Sie, was Ihnen wichtig erscheint, was wir da noch besprechen sollten?

Nö, ich denk, das würd ich erstmal so stehen lassen wollen. Also wenn man sich so darauf einlassen kann, dass man dann, auch wenn viel zu tun ist, das Ganze dann nicht so negativ erlebt, sondern dass man selber auch weiß, ah okay, den Stress mach ich mir jetzt auch gerade selber, und dass man dann natürlich auch noch mal so aussteigen kann aus der Situation und sich sagt okay davon dass ich mich jetzt gar nicht so stressen

Gut Frau Meier, dann würde ich jetzt gerne nochmal ein bißchen mit Ihnen über das Achtsamkeitsprogramm sprechen

Hmm, hmm

Ziel der Studie war ja zu erforschen, inwieweit Achtsamkeit als, öhm, Bewältigungsstrategie von schulischem Stress geeignet ist

Hmm, hmm

Das heißt, das haben Sie jetzt ja nun vier Wochen lang erprobt

Ja

Und ich würde gerne mit Ihnen über Ihre Erfahrungen mit den Achtsamkeitsübungen sprechen

Ja, ok

Zuerst würde mich jetzt mal interessieren, wie Sie so allgemein damit zurechtgekommen sind?

Ähmm, im allgemeinen würde ich sagen, öhmm, war ich da erstmal, glaub ich offen für, und hab mir die Sachen erstmal angeguckt, durchgelesen, ähmm, ich fand das gut, dass die Übungen auf Audioband waren, also dass ich mir die anhören konnte, und, öhmm, so wo ich irgendwie gedacht hab, ich hab da Zugang, ich kann mich drauf einlassen, und so, und öhmm, ich muss sagen, am Anfang ist man dann ja noch bißchen (lacht) motivierter, oder man hat das nochmal mehr im Fokus, da hab ich's dann auch regelmäßiger gemacht, zwischendurch gab's dann auch mal Zeiten, wo, hab ich's dann mal nicht so in den Alltag integrieren können, so, oder das war schwierig, wo ich gedacht hab, haa, dann hab ich's auch mal vergessen, so, dass, ähmm, das war so'n bißchen schwierig, das sag ich mal kontinuierlich auch jeden Tag zu machen, das war bei mir dann nicht immer so, also zum Anfang war's so'n bißchen einfacher, das regelmäßig zu machen, und, öhh, genau, in der Mitte hab ich ein bißchen geschwächelt, und dann zum Ende wurd's, hab ich dann gedacht, ach jetzt nochmal dran denken, und das ging dann auch ganz gut, weil man dann auch so'n bißchen, sag ich mal, ritualisiert hat, wie ich mir dann die Übungen, die innere Quelle, die hatte ich mir dann mal abends zwischendurch angehört, so zum Runterkommen, und das war dann auch ganz entspannt so

Das würde mich jetzt auch interessieren, in Bezug auf die einzelnen Übungen, Sie haben ja schon angesprochen, die innere Quelle war ja die erste Übung des Programms, ähmm, ich hab schon gehört, damit sind Sie gut zurecht gekommen

hmm, hmm

Wie haben Sie sich denn vor und nach der Übung jeweils gefühlt?

So im Allgemeinen, ich hab die ja meistens abends, also so außerhalb der Schule gemacht, ähmm, von daher war ich jetzt vom, ich war jetzt nicht mega entspannt, aber war jetzt auch nicht mehr so total in Aktion, sag ich jetzt mal, dann konnte ich die Übung ganz gut, konnte mich ganz gut drauf einlassen und nachher fand ich schon, dass man vom Wohlbefinden, dass man einfach n bißchen entspannter war, oder so, weil ich gedacht hab, genau, ging's auch um Muskeln lockern, und das war erstmal so Entspannung, so dass ich gedacht hab, das tat gut. War jetzt mal ganz entspannend, so. 2:51

War das so auf der ganzen Ebene, also auf seelischer und körperlicher Ebene entspannend für Sie?

Hmm, ich glaub im Großen und Ganzen, ja.

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 8

Gut, wenn Sie nochmal daran zurückdenken, bei der Übung der inneren Quelle, da ging's ja darum, schnell einen Ort der Ruhe in sich zu erleben und ein Gefühl von Ausgeglichenheit in der inneren Mitte zu finden

Hmm hmm

Was war daran für Sie vielleicht einfach?

Hmm, hmm. Ähmm, einfach fand ich so diesen Einstieg von der Sitzposition, das wurde ja auch genau beschrieben, da konnte ich mich irgendwie gut drauf einlassen, und wo's darum, geht, auch so Bewegungen auch zu machen, öhmm, so, das ich auch schon so'n bißchen vom Yoga oder Pilates, dass man sowas auch macht

Ahh

Öhmm, also da hatte ich irgendwie 'n ganz guten Zugang, ein bißchen abstrakter war das fand ich so beim ersten, zweiten Mal doch 'n bißchen so ferner (lacht) von meiner bisherigen Erfahrung mit dem Licht und, ja das fand ich einfach so'n bißchen, da habe ich jetzt nicht sofort 'n Zugang zu, da musste ich irgendwie erstmal, habe ich mich erstmal so reingehört 4:00 und mir dann so gedacht, okay, (Vorname), jetzt lass dich mal drauf ein (lacht), und dann so, habe ich das, brauchte ich dann ein bißchen Übung, oder dass man sich das einfach nochmal öfter anhört

Und wie war das, sich dann so darauf einzulassen, hat sich dann was verändert im Laufe der Zeit in ihrer Wahrnehmung?

Hmm, ja, das ist mir dann immer leichter gefallen, dann konnte ich auch immer mehr so in der Übung sein, also ohne dann man dann irgendwie auch so an was anderes denkt, dann habe ich gedacht, oh okay, jetzt kommt wieder das Licht (lacht), jetzt wage ich, lass ich mich jetzt mal so drauf ein, ohne dass ich jetzt so denke, oh ist das komisch oder so, sondern halt erstmal, gib dem jetzt mal eine Chance

Toll dass Sie sich so darauf eingelassen haben an dieser Stelle. Öhmm, was war denn, Sie haben's ja grad schon ein bißchen angedeutet, öhmm, gab es etwas, was Sie herausfordernd fanden an der Übung?

Ähmm, ja tatsächlich das auch regelmäßig zu machen, also wie gesagt am Anfang habe ich's so noch regelmäßiger gemacht, dann in der Mitte schwächelte es ein bißchen, einfach weil man einfach auch die Zeit braucht und, öhmm, da hat mir glaube ich auch so'n bißchen so'n Ritual gefehlt 5:12, wann ich das im Tag am besten einbaue, so, da war irgendwie, habe ich dann abends irgendwie gemacht, aber dann hat das mal besser gepasst und nicht, das fand ich dann tatsächlich auch schwierig, da auch da regelmäßig dran zu denken und dem Ganzen auch Zeit einzuräumen

Hmm hmm, das ist ja nochmal eine interessante Feststellung an dieser Stelle

Okay, könnten Sie sich vorstellen, die Übung in Ihren Alltag zu integrieren?

Hmm, ja, im Prinzip ja, weil ich schon gemerkt habe, das ist ja schon sinnvoll, dass man mal zur Ruhe kommt und das auch mal so angeleitet zu tun, finde ich das eigentlich schon ne gute Idee, kann ich mir schon vorstellen, weil, je öfter man das macht, umso schneller kann man sich ja auch drauf einlassen und so runterfahren. Ich weiß halt nicht, ob's realistisch ist, das jeden Tag zu machen, oder ob man sagt, ich habe vielleicht zwei, drei Tage in der Woche, und da versuche ich, mir das so einzubauen

Das heißt so an zwei bis drei Tagen, das ist so ein Rhythmus, den Sie sich vorstellen könnten an Regelmäßigkeit?

Ja, das kann ich mir so vorstellen

Wären das dann feste Tage?

Ja (lacht), ich glaube das würde ich dann schon so machen, wenn man sich das, also wenn ich mir das dann nicht so konkret vornehme, dann würde das im Alltagsgedöns dann wahrscheinlich untergehen. Da brauche ich dann schon, ja, so'n festen Termin für mich

Und das steht dann auch fest im Kalender?

Ja, genau, dass ich so'n Zeitfenster so reserviere dafür und mir sage, das ist auch wichtig, das plane ich so ein verbindlich

Wenn wir jetzt mal über die Übung 2, Innehalten im Alltag sprechen, da ging es ja darum, eine kurze Pause im Alltag sich zu erlauben, zwei bis drei Minuten in Kontakt mit den eigenen Sinnen und gehen, und den Arbeitsalltag mal einen kleinen Moment zu unterbrechen. Das war ja eine Übung, die man durchaus zwischendurch mal machen kann, wenn man mitten im Alltagsgewusel ist, wie sind Sie damit zurecht gekommen?

Hmm, das fand ich schwierig, tatsächlich im Alltag auch umzusetzen. Also ich fand die Idee, auch als ich das so gelesen habe, dachte ich, ach das ist ja sehr reizvoll, bestimmt ne gute Sache, aber tatsächlich, so im Schulalltag, also in der Schule selber konnte ich das nicht machen. Also da hat man da viele Sachen, womit man auch angesprochen wird auch von den Kollegen, und wir haben ja jetzt auch keinen Ruheraum, wo man sich zurückziehen kann, sondern auch wenn man im Lehrerzimmer sitzt, also wenn man da erstmal nur sitzt, wird man trotzdem aber schnell angesprochen, und dann konnte ich das irgendwie nicht so umsetzen. Also das einzige war, dass man sich ja Also das einzige war ja noch mal, dass man sich noch mal das Körperbewusstsein in die Beine lenkt. Das habe ich dann noch mal versucht zwischendurch, so'n festeren Stand zu haben, so dass man dann noch mal denkt, okay, stabiler Stand Standfestigkeit so das war so das

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 9

einzigste, was ich jetzt so auch mal in der Unterrichtssituation dran gedacht habe, wo ich gedacht habe, so, jetzt brauche ich noch mal nen festeren Stand. Die Übung komplett, auch mit der Audiodatei, das konnt ich so in der Schule nicht umsetzen

Das heißt, Übungen mit Audiodatei im Schulalltag sind unrealistisch Ihrer Einschätzung nach?

Also für mich jetzt schon, also wenn man sonst sagt, ich hab es auf dem Handy, ich hab nen Kopfhörer, ich zieh mich jetzt mal zurück, aber weil's ja in meiner Schule auch keine Ruheräume gibt oder einen Pausenraum explizit, find ich das schwierig. Also vielleicht wäre es mit anderen Bedingungen, vielleicht extra Pausenzeiten noch mal anders, Aber im Schulalltag sind die Pausen ja auch einfach viel für Absprachen und Gespräche so da

Die Übung war ja so gedacht Komma dass man sie optional mit Audiodatei machen kann oder auch ohne, wenn Sie jetzt mal sich vorstellen, das Ganze ohne Audiodatei zu machen Komma und vielleicht auch nur Teile davon, sie haben gerade schon gesagt den Kontakt mit dem Boden aufzunehmen war für Sie hilfreich. Wäre das für sie eine Option, die sie sich als hilfreich vorstellen könnten, so ein bewusstes in Kontakt gehen mit dem eigenen Körper, mit dem eigenen Atem, und das für sich so zu modifizieren?

Das wäre vielleicht noch mal eine Idee Komma dass man so Einzelelemente, vielleicht der Atem oder der Kontakt zum Boden, sowas kann ich mir vorstellen. Sonst kann ich mir vorstellen, dass man vielleicht noch einfach 'n bißchen mehr Übung braucht, um das ohne Audiodatei so hinzubekommen, so da war dann so die Übungsphase vielleicht 'n bißchen zu kurz, dass ich so gedacht hab, ach, ne Audiodatei, die leitet einen ja doch gut so da durch, und ohne, dann kann man's glaube ich wirklich nur so bruchstückhaft, wie gesagt, dann so, ich such mir jetzt den Boden oder den Atem aus.

Das heißt, grundsätzlich finden Sie es mit Audiodatei hilfreich, nur im Schulalltag nicht wirklich praktikabel?

Ja, oder gerade so in der Anfangszeit, bis man das so noch mehr verinnerlicht hat, so, die Muster

Wie haben Sie sich vor und nach der Übung gefühlt?

Vorher unruhig, durch den Kontakt mit dem Boden irgendwie geerdeter

Könnten Sie sich vorstellen, die Übung in ihren Alltag zu integrieren?

Einzelne Elemente daraus ja. Mit etwas mehr Übung, auch wenn man ohne Audiodatei weiß wie es geht, auch ganz.

Okay, gut, wenn wir jetzt zu Übung 3 nochmal kommen. Das war ja das Training des Achtsamkeitsmuskels Genau, da war ja das Ziel, öhmm, oder ist das Ziel die Loslösung von hinderlichen eingefahrenen Mustern und Prägungen, und die Idee war ja, mal so ein klassisches Handlungsmuster sich anzuschauen, wie das funktioniert, wenn so'n Reiz kommt, und sich dann mal bewusst zu entscheiden, bei diesem Reiz innerlich einen Schritt zurückzutreten und eine andere als die automatische auszubüben

Hmm, ja

Wie haben Sie sich vor und nach der Übung gefühlt?

Vorher im Hamsterrad, nachher draußen mit mehr Abstand

Wie ist es Ihnen damit ergangen?

Ja, das hat auch ein bißchen, sag ich mal Übung erfordert, also das ist ja nicht so dass man das auf einmal, zack, umsetzen kann, sondern das hab ich mir dann auch mal bewusst vorgenommen, öhmm, hab da mal drauf geachtet, ich glaub ich hab eine Situation, wo da irgendwie viel Vertretungszeit war, und, öhmm, ja da war glaub ich die eine Kollegin nicht da, in der Klasse ich auch viel bin, und dann ist das immer so, dass alle Kolleginnen immer zu mir kommen und sagen, was soll ich denn da jetzt machen, was soll ich da jetzt machen, und dann denk ich schon immer, ja, öööh, da hab ich immer das Gefühl, oh jetzt muss ich ja mir noch überlegen, was die denn machen können, und dass ich immer denke, ja, muss ich jetzt gucken, dass die Klasse gut versorgt ist, dass die Kinder auch alle viel lernen, 1:20 ähmm, ja dann gerat ich in Stress, und so, wo ich nachher gedacht hab, ähmm, stop mal, Moment, ist das überhaupt meine Aufgabe? Weil ich so gedacht hab, ähmm, nee, eigentlich sind da ja 1:33 auch Lehrkräfte, die ja auch Unterricht planen können, und, öhmm, ich kann unterstützen, und was ich weiß, kann ich irgendwie geben, aber ich muss ja jetzt nicht deren Stunden irgendwie mit planen, oder überlegen, was die dann machen könnten, und, öhmm, das war mir dann auch mal bewusst, zu sagen, äähhh, was soll ich jetzt machen, und dass ich dann gesagt habe, das wär ne Möglichkeit, oder du überlegst dir selber was. Das, öhmm, joa, das war jetzt glaub ich auch nicht unfreundlich oder unkollegial, aber, öhmm, das hat mich einfach so'n bißchen entlastet, wo ich gedacht hab, okay, es ist jetzt auch nicht meine Aufgabe, ähm, so das was ich tun kann mach ich aber ich muss jetzt ja auch nicht deren Job machen so, sondern dann hab ich auch gedacht, dann ist es jetzt so, wenn Vertretungsunterricht ist, gut, dann, notfalls spielen die halt mal ne Stunde und lernen jetzt nicht immer sofort alles, dass ich nicht mehr denke, ahh, jede Stunde, der Lernstoff, die Ziele müssen erreicht werden, hmm, ja, dass ich mir auch mal klar gemacht hab, okay, bringt jetzt auch nichts, sich selbst so'n Stress zu machen, auch die Kinder so unter Druck zu setzen, sondern zu sagen, gut, dann ist das jetzt erstmal so, und das hilft dann allen, wenn man dann eher den Druck rausnimmt.

Wie hat sich das auf Ihre eigene Stresswahrnehmung ausgewirkt?

Hmm, ja, dass ich da auh ein bißchen gelassener in die Stunden reingehen konnte 2:57, oder wo ich dann

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 10

sonst immer gedacht hab, ah, wir müssen jetzt die Ziele und so schaffen, weil die Zeit rennt uns weg und wir haben, wir liegen mit'm Lernstoff noch so weit zurück, dass ich dann eben gesagt hab, na okay, wir können jetzt erstmal nur den nächsten Schritt machen, und, ähmm, dass es dann auch wichtigere Sachen gibt, als jetzt nur den rein inhaltlichen Stoff zu machen, sondern wenn halt was anderes anliegt, dann liegt eben was anderes an

Okay, dann kann ich mir das vorstellen.

Fällt Ihnen noch ein anderes klassisches Handlungsmuster ein, bei dem sich vielleicht etwas verändert hat?

Ähmm, ja, es war jetzt ja auch viel, dass meine Kollegen krank waren und ausgefallen sind, dass dann eben auch viele Grundschulkollegen zu mir gekommen sind, und dann halt mit der Bitte, aaah, ich hab jetzt hier 'n Kind, und das braucht noch mehr Förderung, das braucht noch Unterstützung, öhmm, das war ja dass das immer bei mir auch auch so, dass ich mich dann immer gestresst gefühlt habe, ööh, wann förder ich jetzt das Kind, und wo ich mir dann gedacht hab, haa, das braucht eigentlich so viel, und ich kann ja nicht alle fördern, und ich hab mich überall verantwortlich für die gefühlt, weil ich gedacht hab, ja, ich bin ja auch die Förder-, oder die Sonderschullehrerin und bin ja auch für diese Kinder verantwortlich, dass die sich gut entwickeln^{4:18}, ähmm, ja und dann hab ich irgendwie mir nochmal überlegt, ja, das ist jetzt so, ich kann da ja jetzt auch nichts für, dass die andere Kollegin oft krank ist, nicht da ist, öhmm, und dass ich gesagt hab, okay (Vorname), du hast jetzt den Stundenplan, der ist jetzt so festgesteckt, du bist erstmal für diese Kinder jetzt hauptverantwortlich, und bei den anderen Kindern, ähmm, ja, ist das erstmal nicht deine Hauptverantwortung, sondern das ist dann erstmal so ist wie` ist, und dann man halt bei der nächsten Stundenplanverteilung dann noch mal halt gucken kann, wie man meine Stunden anders verteilt, aber dass ich mich jetzt auch nicht öhh zerreißen kann, und das hilft ja jetzt auch keinem 4:59, wenn ich irgendwie auch nur so hin und herspringe, und auch nicht kontinuierlich bei einigen Kindern bin, öhmm, ja, das einfach auch nochmal Kollegen kamen und meinten, ach hier, die Kinder haben auch noch keine Förderung bekommen. Da hab ich jetzt gesagt, ja, da können wir uns ja irgendwie nochmal zusammensetzen und in Ruhe gucken, aber meine Stunden sind jetzt erstmal anderweitig verteilt worden

Versteh ich richtig, dass das so ein bißchen Entschleunigung bewirkt hat von Ihren Handlungsabläufen?

Hmm, ja, oder dass ich dann erstmal so fokussiert habe auf die Kinder, wo ich jetzt auch stundenmäßig auch drin bin, und so, wo ich jetzt gedacht hab, dafür bin ich jetzt auch hauptsächlich erstmal so verantwortlich, und auf die anderen Kinder dann zu einem späteren Zeitpunkt den Fokus setzen kann, aber dass ich mir gesagt hab, das wichtigste ist jetzt erstmal das und das und die anderen Kinder werden jetzt eben so gut gefördert wie sie jetzt eben gefördert werden

Wie hat sich das auf Ihr eigenes Stresserleben ausgewirkt, dieser veränderte Umgang mit den Erwartungen?

Öhmm, ja, das hat mich etwas ruhiger werden lassen, also weil ich so gedacht hab (lacht), ich muss jetzt nicht alle Kinder retten 6:21, sondern kann halt meinen Teil dazu beitragen, ähmm, aber es ist ja auch so ein systemisches Problem, oder es liegt ja irgendwie auch im System, und nicht nur an mir, öhmm, und das hat mich so'n bißchen, joa, wo ich gedacht hab, ich kann meinen Teil tun, aber der Rest liegt auch nicht in meiner Hand, und damit konnt ich jetzt auch so'n bißchen Abstand gewinnen, da hat mich etwas ruhiger werden lassen vom gedanklichen Stress

Also versteh ich das richtig, dass anzunehmen wie die Situation ist und da die Möglichkeiten für sich zu sehen, die für Sie änderbar sind, aber auch die anzunehmen, die nicht änderbar sind und damit einen Umgang zu finden?

Ja, das trifft das ganz gut, dass ich, genau, den Lehrermangel ja nicht ändern kann und jetzt ja auch nicht die Stunden da auffüllen kann, sondern dass ich sag, ich kann meine Arbeit beeinflussen und den Kindern helfen, denen ich helfen kann, die anderen Kinder werden halt von anderen Kollegen so gut es geht halt unterstützt und aufgefangen

Hmm, okay. Gut, fällt Ihnen noch ein anderes Handlungsmuster ein, was an dieser Stelle wichtig wäre zu erwähnen?

Ne, ich glaube das waren so die hauptsächlichen Punkte, an denen ich so gearbeitet habe, oder mit denen ich mich beschäftigt habe

Welche Bedeutung hat für Sie diese Erkenntnis, diese Möglichkeit auch, auf diese Reize, die Sie beschreiben, anders zu reagieren als gewohnt?

Ähmm, das hat so'n bißchen auch ne Änderung bewirkt, weil ich weiß, ah, es gibt nochmal `ne Handlungsmöglichkeit, ich muss mich da nicht in diese Stressspirale reinbegeben, sondern ich kann das selber auch so'n bißchen steuern, also, ähmm, genau, was, welcher Stress ist wirklich da, welchen mach ich

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 11

mir nachher selber

Hmm, hmm

Ja, dass man da selber halt auch aktiv ist und damit, mit den Stress halt auch selber umgehen kann, oder wie weit der Stress einen jetzt auch, sag ich mal richtig stresst, oder ob man sagt, das sind jetzt so die Gegebenheiten und ich guck, wie ich damit umgeh, das ist vielleicht eher so 'ne Erleichterung und auch 'ne Handlungsmöglichkeit, so

Könnten Sie sich vorstellen, die Übung in Ihren Alltag zu integrieren?

Ja, weil man die Übung immer mal wieder im Tagesgeschäft nutzen kann, um innerlich Abstand zu finden.

In welchen Zeiten/ Situationen lässt sich Achtsamkeit im Schulalltag gut praktizieren?

Vor der Schule, während des Unterrichtens

Wer könnte Sie dabei unterstützen, Achtsamkeit langfristig in Ihrem Schulalltag/ Ihrem Privatleben zu etablieren?

Ich könnte mich vielleicht mit einigen Kollegen zusammentun, die dafür denk ich auch offen sind.

Da könnte man sich gegenseitig erinnern.

Was können Sie selbst tun, um zukünftig die dafür notwendigen Bedingungen zu schaffen?

Mir Rituale schaffen in meiner Freizeit für die längeren Übungen, für die Schule mir einen kleinen Stein oder so etwas in die Hosentasche tun, damit ich dran denke zwischendurch

Gut, wäre es okay, jetzt das Thema Übungen, Achtsamkeitsübungen abzuschließen, oder wäre noch etwas Relevantes dazu zu sagen aus Ihrer Sicht?

Hmm, nein, das hab ich jetzt erzählt, was für mich wichtig war.

Gut, dann danke bis hierhin. Ich würde jetzt noch gerne weiterführend mit Ihnen über Ihre Einschätzung zu Möglichkeiten von Achtsamkeit im Schulsystem sprechen. Das Ziel der Studie ist herauszufinden, ob das Thema Achtsamkeit als festes Modul mit ins Ausbildungsprogramm für das Lehramt aufgenommen werden sollte

Welche Bedingungen gibt es an Ihrer Schule schon für das Praktizieren von Achtsamkeit?

Hmm, wir haben so Postkarten mit Mottos im Lehrerzimmer. Und eigentlich auch so einen Bereich im Lehrerzimmer wo es ruhiger sein soll, aber da hält sich niemand dran

Welche Bedingungen für Achtsamkeit müssten an Ihrer Schule noch geschaffen werden?

Ja, also wir haben auch so Besprechungszimmer, aber die sind meistens immer belegt, also so dass man auch tatsächlich auch mal so Ruhezonen hat, dass man weiß, in der Zeit kann man da auch wirklich sich zurückziehen und wird jetzt nicht irgendwie angesprochen, dass es dann mehr so klar geregelt ist, Oder halt auch Zonen im Lehrerzimmer wo man sagt, Da ist jetzt mal die freie Zone, wo nicht so Sachen besprochen werden. Hmm, was ist sonst schon achtsamkeitsmäßig vorhanden, hmm, weiß ich gar nicht. Ich mein, wir haben jetzt so einen langsamen Einstieg, dass die Kinder von viertel vor bis 8 Uhr in die Schule kommen, *hmm, hmm*

Das heißt, dann sind die Lehrer auch meistens da, Das heißt dann auch für die Lehrer ein bisschen langsamerer Ankommen, wenn da nicht alle Schüler gleichzeitig kommen, sondern so nach und nach. Das ist dann in den Ansätzen schon mal auch gut. Und vielleicht wäre es einfach auch gut fürs eigene Ankommen, dass man auch so ein Ritual hat. Also ich muss dann immer, also meine Aufgabe ist es Kaffee zu kochen (lachen). Das ist dann immer so mein Einstieg. Aber das ist irgendwie auch eine Begrüßung gibt für die Lehrer, dass die irgendwie auch gut in den Tag starten. So dass man sich da auch schon irgendwie was Achtsames überlegt, dass man so'n Motto hat. Ich mein, wir haben manchmal auch so nette Kalendersprüche im Lehrerzimmer stehen, die einen manchmal auch zum Lachen oder Schmunzeln bringen, Dass man da vielleicht noch mal ein bisschen mehr den Fokus drauf legt, Dass die Lehrer, dass es den Lehrern auch gut geht.

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 12

Was könnte Ihre Schulleitung beitragen, Voraussetzungen für Achtsamkeit zu schaffen?

Ja generell, ich mein die Pausenzeiten müsste man sich vielleicht so strukturieren, dass man sagt, okay 5 Minuten in der großen Pause oder so. Vielleicht wäre es auch gut, gäb's auch tatsächlich mal so Ruheräume oder so Ruheecken im Lehrerzimmer, wo man sagt okay da ist jetzt mal die Achtsamkeitszone, oder wo man nicht mal permanent angesprochen wird.

Tja, dass natürlich auch so Pausenphasen eingehalten werden 8:06

Was bedeutet das?

Ja, dass da nicht in den Pausen man nicht vielleicht noch von der Schulleitung auch herangezogen wird für Gespräche, so dass dann wirklich auch Pause ist, dass dann einfach nochmal klarer ist, dass das wirklich Pausenzeiten sind, und da wird jetzt nichts Dienstliches besprochen, was natürlich manchmal einfach auch schwierig ist, aber dass das nochmal klarer ist

Würde Ihre Schulleitung einen gezielten Fortbildungstag zum Thema Achtsamkeit wohl unterstützen?

Zumindest einen halben Tag, das denke ich schon

Wie viel Prozent ihrer aktuellen Lehrerkollegen würden daran wohl teilnehmen?

So 20 Prozent? Maximal ein Drittel, würde ich jetzt so sagen, wenn es freiwillig außerhalb der Schulzeit wäre. Bei einem Fortbildungstag innerhalb der Arbeitszeit, da wär die Zeitressource schon mal da. Dann könnte sich das jeder jeder Kollege erst mal anhören, bevor man ein Urteil fällt und sagt ist nicht meins.

Wäre es an Ihrer Schule möglich, einen Raum nur für Achtsamkeit einzurichten?

Hmm, nee, das glaub ich nicht. Weil die Räume immer so knapp sind Punkt vielleicht erstmal für eine bestimmte Zeit, dass man die da so reserviert Vielleicht mal in der Mittagszeit. Die Kinder essen ja auch zum Mittag da und die Lehrer sind auch länger und auch am Nachmittag da. Dass man vielleicht in der Mittagszeit sagt, dass es die Phase, wo der Raum so eine Ruhezone ist, das könnte ich mir vorstellen

Wie schätzen Sie ein, würde Ihre Schulleitung auf so einen Vorschlag reagieren?

Nun, vielleicht mit so einer Erprobungsphase, dass man das erstmal testet, Wie es wahr- und angenommen wird. Ich könnte mir vorstellen, dass das schon erstmal eine Bereitschaft auch da ist

Wenn Sie sich mal vorstellen, als würde eine gezielte Schulung zu Achtsamkeit für die Lehrkräfte angeboten werden, würde Ihre Schulleitung das unterstützen als zum Beispiel Fortbildungstag?

Hmm, auf freiwilliger Basis (lachen) auf jeden Fall. Da wir mehrere Themen haben, die jetzt so wichtig sind, weiß ich nicht, ob jetzt ein ganzer Tag zur Verfügung stehen würde, vielleicht ein halber. Prinzipiell aber glaube ich schon, weil die Lehrergesundheits jetzt ja auch immer mehr in den Fokus gerät

Was denken Sie, hält Lehrerkollegen davon ab, würde sie davon abhalten, Achtsamkeitsübungen in den Schulalltag zu integrieren?

Die würden vielleicht sagen, das ist nicht so mein Ding, das habe ich schon mal gehört, das ist nicht so mein Ding, oder oh ne, ich hab eh schon so viele Termine, will ich nicht die Zeit dafür noch einräumen

Was würde es den Kollegen Ihrer Ansicht nach erleichtern, Achtsamkeit im Schulalltag zu integrieren?

Ich denke, wenn Sie sowas mal in einem Fortbildungstag kennenlernen. Dann glaube ich dass das für Lehrkräfte allgemein auch hilfreich sein kann, Strategien zu haben, wie nehm ich Stress wahr, wie setz ich mich selber dem Stress aus, und wie kann ich es selber regulieren, also wenn man selber merkt, man ist im Ganzen nicht so ausgeliefert dem System, sondern kann selber noch aktiv handeln und kann das auch beeinflussen, glaub ich da schon, dass das bei den Lehrerkollegen auch nochmal Ressourcen freisetzt, dass man auch mal weiß, okay, wie geh ich gut mit Stress um, wie komm ich durch stressige Zeiten, dass das als Möglichkeit gut ist, wenn man das weiß. Wobei ich glaub, das is natürlich auch typabhängig, wie weit man sich dem Ganzen auch öffnen kann und wie weit man sich auch drauf einlassen kann, das is glaub ich auch nicht für alle gleich so.

Hmm, ich glaube dass das für Lehrkräfte allgemein auch hilfreich sein kann, Strategien zu haben, wie nehm ich Stress wahr, wie setz ich mich selber dem Stress aus, und wie kann ich es selber regulieren, also wenn man selber merkt, man ist im Ganzen nicht so ausgeliefert dem System, sondern kann selber noch aktiv

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 13

handeln und kann das auch beeinflussen, glaub ich da schon, dass das bei den Lehrerkollegen auch nochmal Ressourcen freisetzt, dass man auch mal weiß, okay, wie geh ich gut mit Stress um, wie komm ich durch stressige Zeiten, dass das als Möglichkeit gut ist, wenn man das weiß. Wobei ich glaub, das is natürlich auch typabhängig, wie weit man sich dem Ganzen auch öffnen kann und wie weit man sich auch drauf einlassen kann, das is glaub ich auch nicht für alle gleich so.

Was denken Sie, wie wirkt sich eine durch Achtsamkeit geprägte Haltung auf die Qualität von Unterricht aus?

Äh hm. Das ist ja so, wenn man jetzt selber entspannter ist (lacht), dann wirkt sich das ja natürlich auch auf seine Schüler aus, Und wenn es dem Lehrer gut geht, geht's ja meistens auch den Kindern gut. Dann ist man ja viel offener für die Bedürfnisse der Schüler und kann auch besser Auf die eingehen, von daher glaube ich, dass die Schüler auf jeden Fall profitieren, und somit auch der Unterricht. Also wenn man selber dann entspannter ist, dann Kann man ja auch Unterricht besser planen und konzipieren, so dass er dann für die Schüler auch besser ist.

Das heißt, sie können sich vorstellen, dass die Schüler auch von ihren achtsamkeitsgeschulten Lehrern in ihrem Lernweg profitieren können?

Ja, genau, ich glaub weil Solange es den Lehrern gut geht, können die einfach auch gut auf die Schüler eingehen. Davon profitieren die Schüler dann einfach. So können die gut gefördert werden und besser lernen und mehr Lernfortschritte machen. Dann gibt es so eine positive Spirale nach oben, würd ich jetzt mal sagen (lacht)

Raus aus der Stressspirale in eine Spirale nach oben?

Ja, so, genau (lacht)

Und sinnvoll fänden Sie es, Achtsamkeit als festes Studienmodul bereits in die Lehrerausbildung oder auch in ein Konzept zur Lehrergesundheit zu integrieren?

Das ist wahrscheinlich schon sehr sinnvoll, damit man schon von Anfang an gleich weiß, wie man mit Stress umgeht. Also das wäre natürlich die Idealvorstellung, dass man da schon achtsamkeitsgeschult in den Beruf einsteigt. Das wäre natürlich eine gute Basis so für alle Kollegen. Dass man als Lehrerkollege einfach auch weiß, wie man mit Stress umgehen und auch Stress reduzieren kann, weil das spielt ja auch in Lehrergesundheit ja auch rein, Und dass das auf jeden Fall schon mal gut ist, wenn man schon Mal was davon gehört hat es gibt Möglichkeiten, Stress zu bewältigen. Das ist glaube ich schon sehr hilfreich, Dass man das schonmal auch weiß, dass die Achtsamkeit eine Möglichkeit ist. Ja, das kann ich mir schon vorstellen, dass das so ein Baustein ist, wie man mit Stress besser umgehen kann, weil das ja schon zum Schulalltag dazu gehört.

Die Integration von Achtsamkeit in die Lehrerausbildung betrifft ja die Berufsanfänger, beim Konzept zur Lehrergesundheit, da geht's ja auch um Kollegen, die schon längerfristig im Beruf sind

Hmm, hmm

Und Sie sehen ist an beiden Stellen als sinnvoll an, Achtsamkeit als Modul zu integrieren?

Ja, ich glaube es wär gut, weil dann hätten alle so eine gleiche Basis und einen ähnlichen Stand,, oder haben schon mal etwas davon gehört. Das glaube ich schon, dass das eine gute Sache wäre

Wie sollte eine Achtsamkeitsübung als Teil eines Konzepts zur Lehrergesundheit beschaffen sein, sodass Sie gut im Schulalltag regelmäßig anwendbar ist?

Also von der zeitlichen Ressourcen nicht so ewig lang

Was heißt nicht so ewig lang?

Maximal 5 Minuten

Welche äußeren Bedingungen bräuchte es dafür?

So'n Raum, Ort, wo mal halt einfach `n bißchen Ruhe hat. Und wenn man sowas Auditives hat, natürlich so `n Gerät, wo man das vielleicht auch nochmal mit Unterstützung mit machen könnte. Oder man macht so `ne Visualisierung, irgendwie vielleicht so ein Bild, dass man weiß, ach ja, das wär vielleicht nochmal so `ne Hilfe als Erinnerung

Wenn ich Sie richtig verstanden habe, wäre es ohne Audiodatei einfacher zu praktizieren als mit Audiodatei, im Schulalltag?

Hmm, höchstwahrscheinlich ja. Ich glaube, möglichst wenig Zusatz ist dann einfacher

Was denken Sie, wann sind Zeiten im Schulalltag, in denen sich eine achtsame Haltung gut üben lässt?

Öhm, vielleicht vor, also bevor alles so losgeht, vor der ersten Stunde? Dass man sich da vielleicht noch mal so runter fährt und so ein Motto oder was auch immer noch mal sagt

Was müsste sich aus Ihrer Sicht in Schulen generell ändern, damit Lehrkräfte Achtsamkeit für sich in den Schulalltag integrieren können?

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 14

Ja, jeder Lehrer muss ja erstmal wissen, dass es das überhaupt gibt, so `ne Information

Wie kann er die Information bekommen?

Durch Fortbildungen? Klar kann man natürlich auch ein Buch lesen. Aber das ist ja glaube ich immer gut, wenn man es schon mal praktisch gemacht hat, Das ist irgendwie praktisch einmal eingeleitet worden ist und man das geübt hat. Dann glaube ich schon, eine Ruhezone ist sicher auch nicht verkehrt, ein

Rückzugsraum^{3:17}

Können Sie sich auch vorstellen, dass so ein regelmäßiges Angebot der gemeinsamen achtsamkeitsschulung für Lehrkräfte eine sinnvolle Geschichte wäre? Zum Beispiel einmal pro Woche eine halbe Stunde Achtsamkeit zusammen, um Übungen aufzufrischen?

Das ist natürlich auch noch mal eine gute Möglichkeit, Dass man das so als Kollegium auch so zusammen macht. Gerade so für den Beginn, dass so zu integrieren. Das ist sicher gut, wenn man das so ritualisiert.

Angenommen, die Ergebnisse dieser Studie gehen an das Schulministerium, verbunden mit einer Empfehlung für die Integration von Achtsamkeit in die Lehrerbildung oder auch für ein Konzept zur Lehrergesundheit, was würden Sie dem Schulministerium gerne dazu ausrichten?

Öhmm, ja, viele Grüße erstmal (lacht)

Richte ich aus (lachen)

Ähmm, ja Dass man auf jeden Fall erstmal so einen theoretischen Teil braucht, dass man so eine Idee hat, Was bedeutet das eigentlich? Und auch was Praktisches. Am besten so praktische Übungen, dass man gleich irgendwie auch das übt. Weil man wird ja nur besser darin, wenn man`s einfach übt und öfter macht Genau, Sie hatten ja in ihrem Programm auch einen Theorieanteil, in dem erstmal vor der Übung etwas dazu erklärt wurde

Ja

Das fanden Sie, versteh ich das richtig, auch hilfreich?

Ja, damit man auch, also damit wusste ich, aha, worum geht`s jetzt eigentlich?

Weil sonst, vielleicht ist ja jeder noch mal anders, aber für mich War noch mal klar, aha, das ist jetzt der Fokus, das ist das Ziel. Also um das noch mal einzuordnen, war das für mich hilfreich.

Hmm okay

Und an das Ministerium, mehr Räume brauchen wir natürlich, mehr Räume, mehr Geld (lacht), und einfach auch Fortbildungstage, dass man einfach auch so `ne zeitliche Ressource bekommt.

Das heißt, auf Ministeriumsebene sollte geschaut werden, an welcher Stelle noch mal Gelder zur Verfügung gestellt werden, Räume..

Genau, und zur zeitlichen Ressource auch mehr feste Fortbildungstage, wo man dann auch mal einen Fortbildungstag nur dafür machen kann. So dass das ganze Kollegium dann auch daran teilnimmt. Dass das da nicht nur so eine freiwillige Sache ist, sondern dass dann tatsächlich auch Alle mitgenommen werden

Als selbstverständlicher Teil zur Wahrung von Lehrergesundheit?

Ja, das wäre so das große Ziel

Wo sie gerade das große Ziel ansprechen, was glauben Sie, müsste in bezug auf schulischen Stress in punkto Achtsamkeit auf makropolitischer Ebene geändert werden?

Öhmm, das wären ja mehrere Sachen. Also zum einen geht es um den Lehrermangel, das nehm ich auch so wahr, dass einfach für die ganzen Aufgaben, die zu erledigen und zu bewältigen sind, dass da einfach mehr Personal benötigt wird, Fachpersonal, sei es an Sonderschulpädagogen und Grundschullehrkräften, um einfach mehr Zeit auch zu haben, auch um solche Programme zu üben und in den Alltag einfließen zu lassen, das wär glaub ich nochmal wichtig. Und auch andere Stressmacher wie QA, also Qualitätssicherung, dass man solche Sachen vielleicht auch einfach

auch mal aussetzen kann. Dass einfach auch mehr Zeit für andere Sachen dann auch da ist. Und dass auch Gelder zur Verfügung gestellt werden, für Fortbildungstage, damit es auch wirklich in den Schulen ankommt, dass man das damit auch wirklich nachhaltig ist, und dass Fortbildungen dazu auch wiederkehrend sind. 7:40 Nicht nur einmal, sondern dass man irgendwie auch dranbleibt.

Könnten Sie sich persönlich vorstellen, wenn es so einen Achtsamkeitsbeauftragten in der Schule gäbe, und Sie würden Stunden dafür freibekommen, so eine Aufgabe zu übernehmen, innerhalb Ihres Aufgabenprofils als Lehrer?

Ja, genau, also wenn man dafür auch entlastet wird, dann wäre das natürlich auch noch mal eine Möglichkeit, dass man dann noch mal besonders gut guckt, was braucht die Schule, was brauchen die Kollegen. Das könnte ich mir wohl schon auch vorstellen weil das ja schon einfach auch ein spannendes Feld ist, so.

Okay Frau Meier, ich habe jetzt alle Fragen gestellt, die es von meiner Seite gab. Gibt es aus Ihrer Sicht noch abschließend etwas Wichtiges zu sagen oder zu fragen, was wir noch nicht besprochen haben?

Ich glaube, nein (lacht), da hab ich jetzt alles gesagt, was mir jetzt wichtig war.

Gut, dann möchte ich an dieser Stelle herzlich für Ihre Bereitschaft danken, an dieser Studie teilzunehmen und bedanke mich für das interessante und auch sehr aufschlussreiche Interview. Dass Sie mich auch so offen an Ihren Erfahrungen haben teilhaben lassen.

Ich werde das Interview im Anschluss transkribieren und die Ergebnisse in die Studie einflechten lassen. Vor

Anlage VII Transkriptionsbeispiel, Folgeseite 15

Abgabe werde ich Ihnen den Text nochmal zum Lesen geben und dann Ihr Einverständnis zur Veröffentlichung gerne noch einholen. Ist das für Sie so in Ordnung?

Damit bin ich einverstanden.

Prima. Dann bedanke ich mich und wünsche Ihnen heute noch einen ganz schönen Tag

Dankeschön, vielen Dank (lacht)

Aufnahme Ende

Anlage IX Trainingsprogramm zur achtsamen Haltung

Achtsamkeitsgeübte Menschen finden öfter und schneller Lösungen für Probleme. Neurologischen Forschungsergebnissen zufolge liegt dieses an der erhöhten Aktivität des linken präfrontalen Kortex und am Zuwachs des Hippocampus, der für den Zuwachs von Nervenzellen in unserem Gehirn zuständig ist.

Damit Sie sich als Grundlage für Ihr Achtsamkeitstraining zunächst einen theoretischen Einblick verschaffen können, ist im Folgenden die Entstehung von Stresserleben beschrieben.

Die Amygdala, der Mandelkernkomplex im menschlichen Gehirn, wirkt wie ein Gefahrenriecher. Sie wird aktiv, wenn Sie einer realen Gefahr ausgesetzt sind oder sich eine solche lediglich vorstellen. Stresshormone werden ausgeschüttet, Blutdruck und Puls erhöhen sich. Gleichzeitig wird der Zugriff auf die höchst sensiblen neuronalen Netzwerke des präfrontalen Kortex, dem Ort hinter der Stirn, an dem höhere geistige Leistungen beheimatet sind, reduziert und es entsteht ein Alarmmodus.

Weil Gefahren, die von der Amygdala erkannt werden, häufig gar nicht real sind, sondern lediglich die eigene Interpretation einer bestimmten Situation, ist es möglich, die Amygdala-Aktivität durch das Steuern des eigenen Denkens selbst zu beeinflussen. Nicht die Realität, sondern die individuelle Interpretation der Realität führt zu einer hohen Amygdala-Aktivität mit den dazugehörigen Stressreaktionen. Sie können diese Aktivität durch eine Veränderung Ihrer Meinung oder Einstellung reduzieren. Eine ruhige Amygdala ermöglicht dann wieder einen Zugriff auf Ihren präfrontalen Kortex, Ihre Potenziale. So können Sie durch bewusst gelenkte Gedanken innerhalb weniger Sekunden die Kontrolle zurückgewinnen und die Stressreaktion vermindern. Weil Erfahrungen die Struktur unseres Gehirns entscheidend beeinflussen, können einschränkende innere Bilder verändert werden, die durch negative Erfahrungen entstanden sind. Ein wirksamer Weg dorthin sind positive Erfahrungen.

Die Neubewertung einer Situation (Reframing) ist ein guter und sicherer Weg, schnell aus dem Stressmodus herauszukommen. Eine bewusst achtsame Haltung hat sich hierbei als hilfreich erwiesen.

Achtsamkeit ist ein Training des Geistes. Die folgenden Übungen haben zum Ziel, durch eine achtsame Haltung einen konstruktiven Umgang mit schulbedingten Stressoren in Ihrem Alltag zu üben.

Das Trainingsprogramm besteht aus 3 Übungen. Für einen zielführenden Trainingseffekt empfiehlt sich eine **jeweils tägliche Durchführung** innerhalb der kommenden **4 Wochen**.

Die Übungen an sich sind jeweils in kursiver Schrift geschrieben.

Anlage IX Trainingsprogramm zur achtsamen Haltung, Folgeseite 1

ÜBERSICHT ÜBUNGEN

Für **Übung 1** wird ein **ruhiger Ort, ein Stuhl** und **täglich 10-15 Minuten Zeit** benötigt. Für diese Übung nutzen Sie bitte die zur Verfügung gestellte Audiodatei „Innere Quelle“.

Übung 2 ist eine Möglichkeit, Achtsamkeit im Alltag **mehrmals am Tag situationsbedingt** zu üben. Hier nutzen Sie bitte die Audiodatei „Innehalten im Alltag“. Wenn es für Sie passender ist, können Sie diese Übung auch ohne Audiodatei durchführen.

Übung 3 bietet die Möglichkeit, alternative eigene Reaktionsweisen zu gewohnten Handlungsmustern **mehrmals am Tag situationsbedingt** zu erforschen.

ERLÄUTERUNGEN DER ÜBUNG

Übung 1: Die innere Quelle

Einführung:

In unserem Kulturkreis sind wir es gewohnt, zwischen Zeiten der Ruhe und Besinnung und Zeiten der Aktivität zu trennen. Um Stille zu erfahren, suchen manche Menschen besondere Orte auf, andere wählen Tätigkeiten, in denen sich Innenschau ereignen kann- wie zum Beispiel beim Kirchgang, beim Besuch von Seminaren, in der Meditation, beim Chorgesang, beim Malen, beim Pilgern und anderem mehr. Alternativ oder ergänzend kann die Übung der inneren Quelle eine Hilfe sein, die innere Verankerung in unserer eigenen Person jederzeit spüren zu können. Diese Übung kann helfen, einen einfachen, persönlichen Bezug zur Stille zu finden.

Anlage IX Trainingsprogramm zur achtsamen Haltung, Folgeseite 2

Ziel:

Die Reflexion eines Mittelpunkts der Ruhe und Kraft im eigenen Körper. Übung der schnellen Verankerung in der eigenen Mitte. Beobachtung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Sinnliches Erleben von Ruhe und Kraft. Ausdehnung dieser Kraft. Stärkung des Gleichgewichts auf körperlicher und energetischer Ebene.

Übungsablauf:

„Setzen Sie sich auf einen Stuhl möglichst aufrecht hin. Am besten rutschen Sie mit Ihrem Gesäß vorne an die Stuhlkante. Beide Füße stehen fest auf dem Boden, die Hände können ineinandergelegt im Schoß liegen. Stellen Sie sich vor, aus Ihren Füßen und Ihren Sitzknochen wachsen kleine Wurzeln in den Boden. Schenken Sie sich das Bild einer starken Erdung und Verwurzelung in Ihrer Basis. Sobald Sie in Ihrem unteren Körperteil eine feste Verbindung zum Boden fühlen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Wirbeläule. Suggestieren Sie sich selbst, Sie seien so geschmeidig wie ein gut gewachsener Schilfhalm oder eine Mohnblume.

Mit Ihrem Ein- und Ausatem bewegen Sie nun Ihre Wirbelsäule als würde ein warmer Wind Sie streifen. Sie können sich leicht nach vorne und hinten oder auch seitlich schwingen lassen, bis Sie das Gefühl haben, dass sich Ihre Wirbel stabil und geschmeidig aufeinander aufbauen. Das aufrechte Sitzen sollte Sie in dieser Position nicht anstrengen. Nun besuchen Sie Ihre Bauchdecke und laden sie ein, sich gemütlich zu entspannen. Während sich der Atemfluss vertieft, kann sich der Bauch ausdehnen und Raum einnehmen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie von Ihrem Hosenbund nicht eingeschränkt werden. Auch die Schulter- und Halspartie kann locker und frei auf der Wirbelsäule aufsitzen. Bewegen Sie so lange Ihren Körper in kleinen schwingenden Bewegungen, bis Sie das Gefühl haben, in der richtigen Körperanspannung anwesend zu sein.

Wenden Sie nun Ihre Aufmerksamkeit nach innen, und nehmen Sie sich selbst als feinstofflichen Körper wahr. Horchen Sie hinein, ob Sie an irgendeiner Stelle Ihres Organismus eine Verdichtung von Ruhe und Kraft erleben. Diese Dichte kann sich bei Ihnen im Bauchraum befinden oder auf der Höhe des Solarplexus, in der Brust, in der Kehle oder auf der Stirn... Sobald Sie diesen Punkt spüren, legen Sie bitte für einen kurzen Moment Ihre Hand auf die Stelle.

Nehmen Sie nun in diesem Raum der Stille Platz. Machen Sie nichts weiter, als da zu sein. Ihr Atem kommt und geht. Genauso wie Ihre Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmungen. Auch wenn diese Regungen Ihre Aufmerksamkeit gewinnen, bleibt Ihr Sein in der Stille verankert.

Kosten Sie diesen Zustand aus. Genießen Sie die Ruhe in sich selbst. Wenn Sie möchten, können Sie noch einen Schritt weitergehen. Stellen Sie sich vor, dieser Raum der Stille sei eine Quelle, aus der Kraft, Licht und Ton entspringt. Wenn es Ihnen entspricht, können Sie das Bild einer Sonne nehmen, die sich nun in alle Richtungen gleichzeitig ausbreitet. Das Licht fließt von Ihrem Mittelpunkt gleichmäßig in die untere Körperhälfte und in die obere Körperhälfte. Achten Sie darauf, dass sich das Licht gleichmäßig nach oben und unten verteilt. Lassen Sie das Licht auch

Anlage IX Trainingsprogramm zur achtsamen Haltung, Folgeseite 3

ganz bewusst in die rechte und linke Körperhälfte einfließen. Danach auch in die vordere und hintere Seite Ihres Körpers. Diesen Zustand der energetischen Balance genießen Sie einige Minuten. Prägen Sie sich dieses Gefühl der Ausgeglichenheit tief in Ihre Körperzellen ein, damit es im Alltag jederzeit für Sie schnell abrufbar wird“.

Impulse zur Übung:

„Dort, inmitten meinem Selbst gründet sich meine innere Haltung,
meine Ausrichtung und Potenzialentfaltung“

Die Anleitung ist zur Unterstützung gedacht, die Gedanken zu fokussieren und nicht abschweifen zu lassen. Es wird möglich, schnell einen Ort der Ruhe in sich zu erleben und das Gefühl der inneren Ausgeglichenheit, das sich im weiteren Verlauf einstellt, zu genießen. Die Übung soll einen unkomplizierten Zugang zur „inneren Mitte“ und somit eine kleine Auszeit des Innehaltens im Alltag ermöglichen.

Diese kurzen Regenerationszeiten mitten im hektischen Alltag sind Gold wert, und bilden eine feste Basis der inneren Stärkung.

Ein Mensch, der um seine eigene Quelle von Ruhe und Kraft weiß, den kann nichts wirklich erschüttern. Wo er geht und steht, trägt er ein Stück Heimat mit sich- Heimat in sich selbst, dass ihm Ausruhen und Sicherheit schenkt. Diese Verbundenheit ist immer da- auch wenn Sie sich nicht bemerken und in Ihre möglicherweise üblichen Stressmuster verfallen. Durch eine kleine Auszeit können Sie sich aber schnell wieder entsinnen und an sich selbst „rückbinden“. Die Verbindung zu sich selbst bildet einen festen Anker, um sich vom Tagesgeschehen nicht ständig durchrütteln zu lassen, sondern die eigene Souveränität zu bewahren, welche im Berufsalltag gebraucht wird.

Übung 2: Innehalten im Alltag

Einführung:

Wer Kraft und Ruhe aus sich selbst heraus finden möchte, braucht die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung.

Innehalten bedeutet, den Arbeitsalltag für einen kleinen Moment zu unterbrechen.

Treten Sie innerlich und äußerlich einen Schritt zurück aus dem täglichen Geschehen im (schulischen) Alltag. Legen Sie eine kurze Pause ein, und widmen Sie sich einen Moment lang ganz sich selbst. Dieses bewusste In-sich-hinein-Empfinden ist eine einfache Möglichkeit, um mit der eigenen Mitte in Kontakt zu treten.

Ziel:

Sie sensibilisieren sich für die Möglichkeit von kurzen Pausen im Alltag. Sie erfahren, wie schnell und unkompliziert sich Ihr Körper entspannen kann. Sie erleben, wie Sie in nur wenigen Minuten tief regenerieren können. Sie lernen, sich in ihrer ureigenen Kraft und Mitte zu verankern. Diese Übung können Sie ganz bewusst einsetzen

- Wann immer Sie merken, dass Sie nicht im direkten Kontakt zu sich selbst stehen
- Wenn Sie sich geistig oder körperlich erschöpft oder unter Spannung fühlen
- Vor oder während schwieriger Gespräche beziehungsweise Situationen, in denen Sie Ihre innere Ruhe bewahren möchten
- Nach schwierigen Gesprächen beziehungsweise Situationen, um sich neu zu sammeln, Anspannungen abzustreifen, das Erlebte wirken zu lassen
- Nach schönen Erlebnissen, um das Erfahrene tief in den Zellen zu genießen und zu verankern.

Die kleine Pause bietet dem Bewusstsein die Gelegenheit, sich von Außenreizen zu lösen und den Fokus nach innen zu wenden.

Übungsablauf:

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, und suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie für einen Moment unbeobachtet sind. (je geschulter Sie im Innehalten sind, umso eher können Sie diesen kurzen Augenblick der Rückbindung an sich selbst auch innerhalb eines Gespräches erleben, beim Autofahren an einer roten Ampel, in der Schlange im Supermarkt, in der Pausensituation in Lehrerzimmer und vielen anderen Situationen).

- *Nichts muss geschehen*
- *Sie spüren Ihren Atem*
- *Lauschen Sie in sich hinein*
- *Seien Sie einen Augenblick lang in Berührung mit sich selbst*
- *Schenken Sie Ihren authentischen Empfindungen ganze Aufmerksamkeit*

Wenn es Ihnen Freude macht, dann widmen Sie sich auch ihrem Körper. Dehnen und strecken Sie Ihren Körper. Bewegen Sie Ihre Glieder, wenn es Ihnen Freude bereitet und gerade in den Sinn kommt. Durch die Bewegung vertieft sich Ihr Atem. Es ist, als würden Sie ein Fenster öffnen und

Anlage IX Trainingsprogramm zur achtsamen Haltung, Folgeseite 5

frische Luft in die Zellen hineinlassen. Die kleine Erquickung wirkt tief. Sie kann Gedanken und Gefühlen eine andere Richtung geben.

Probieren Sie es aus, das Ganze dauert nicht länger als eine halbe Minute.

Wenn Sie mehr Zeit haben, dann wenden Sie sich bewusst Ihren Fußsohlen zu. Bewegen Sie ein wenig Ihre Füße. Dabei rutscht Ihre Selbstwahrnehmung, die sich im Alltagstrubel meist in Kopfhöhe befindet, einmal durch den ganzen Körper nach unten. Sie erinnern sich, dass Sie festen Boden unter Ihren Füßen haben. Sie senken in Ihrer Vorstellungskraft dicke Wurzeln in den Boden. Von den Füßen aus wandern Sie wieder nach oben. Sie prüfen, ob Ihre Knie im Stehen durchgedrückt sind oder ein wenig federn dürfen. Sie befühlen die Spannung Ihrer Muskeln im Gesäß und in der Bauchdecke. Sie laden die Zellen dazu ein, sich zu entspannen und überflüssige Spannung abzugeben. Meistens weitet sich der Bauchraum und der Atem vertieft sich.

Dann besuchen Sie den Brustraum, die Schultern, den Nacken, das Kiefergelenk. Es ist nur ein kurzes Hallo-Sagen, eine freundschaftliche Berührung mit der Einladung: Erleichtere dich, werde weiter, freier...

Mit ein wenig Übung dauert dieser Spaziergang durch den Körper zwei bis drei Minuten. Er verändert Kleinigkeiten in der Körperhaltung, der Aufrichtung, der Durchlässigkeit. Gehaltene Energie kommt sofort ins Fließen. Ihre Grundstimmung verändert sich. Es ist ein simpler Mechanismus, der sich auf der Körperebene besonders gut nachvollziehen lässt.

- *Anspannung trennt Sie von sich ab*
- *Öffnen Sie jedoch Ihre Zellen durch Entspannung*
- *kommen Sie sofort in Berührung mit all Ihren Sinnen.*
- *Sie können in sich hineinlauschen, tasten, schnuppern, sich selbst wahrnehmen-*
- *Der Atem hebt und senkt sich*

ÜBUNG 3: TRAINING DES ACHTSAMKEITSMUSKELS

Einführung:

Neurobiologische Forschungen haben ergeben, dass ein menschliches Gehirn zeitlebens die Fähigkeit besitzt, einmal im Hirn entstandene Verschaltungen und damit die von Ihnen bestimmten Denk- und Verhaltensmuster, selbst scheinbar unverrückbare Glaubensüberzeugungen und Gefühlsstrukturen wieder zu lockern, zu überformen und umzugestalten. Oft befahrene Spuren bezeichnet die Neurowissenschaft als Gedankenautobahn, neu angelegte Verschaltungen als Trampelpfad.

Ziel:

Loslösung von hinderlichen eingefahrenen Mustern und Prägungen. Training einer steten Aufmerksamkeit und Handlungskonsequenz. Erkennen und Erweiterung von persönlichen Wirklichkeitskonstrukten.

Anlage IX Trainingsprogramm zur achtsamen Haltung, Folgeseite 6

Übungsablauf:

Nehmen Sie wahr, wie ein klassisches Handlungsmuster bei Ihnen funktioniert.

Beobachten Sie, wie ein bestimmter Reiz (zum Beispiel eine für Sie kränkende Aussage) eine bestimmte Reaktion in Gang setzt (zum Beispiel Wut, Angriff, Rückzug, Trotz).

Beim nächsten Auftreten dieses Reizes treten Sie innerlich einen Schritt zurück, atmen einige Male tief durch und probieren statt der automatischen Reaktion eine bewusst gewählte Aktion aus. Die kurze Unterbrechung der Reiz-Reaktions-Kette lässt biochemische Vorgänge in sich zusammenfallen und schafft neurobiologisch Raum für eine neue Verschaltung.

Studieren Sie präzise die Resonanz der Handlungsvariation auf Sie und Ihr Gegenüber und welche Folgen es auf den Fortgang Ihres Gesprächs hat.

Wenn Ihnen die Wirkung gefällt, dann fangen Sie an, damit zu spielen. Treten Sie immer wieder geistig und emotional einen Schritt zurück und treffen Sie eine bewusste Entscheidung: Gedankenautobahn oder Trampelpfad.

Nehmen Sie es sportlich und trainieren Sie Ihren Achtsamkeitsmuskel Schritt für Schritt.

Üben Sie mit einfachem Terrain und steigern Sie langsam den Schwierigkeitsgrad. Beginnen Sie mit dem Training in Situationen, in denen Sie emotional nicht weggeschwemmt oder von einer Erregung überflutet werden. Als Beispiel des aufbauenden Lernens: Auch das Radfahren begann wahrscheinlich erst auf glatter Straße mit Stützrädern, bevor Sie sich ins Gelände wagten.

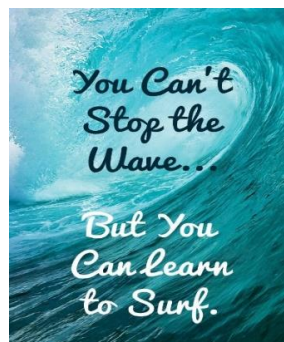
Freuen Sie sich an kleinen Erfolgen, und schenken Sie sich selbst Schmunzeln und Geduld.

Übung macht den Meister. Mit der Zeit wird sich Ihre neurobiologische Festplatte umgestalten, und Sie werden authentisch anders reagieren.

Reflektieren Sie regelmäßig Ihre Erfolge- auch wenn diese am Anfang noch „klein“ erscheinen.

Gerade diese fast unmerklichen Veränderungen integrieren in der Summe kraftvolle, glaubwürdige Veränderungen.

VIEL FREUDE BEIM ERFORSCHEN IHRER PERSÖNLICHEN ACHTSAMKEIT!



Kabat-Zinn, 2013