

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
1 Einleitung	15
1.1 Problemstellung	15
1.2 Ziel- und Aufgabenstellung	15
1.3 Orientierungsgrundlage und Überblick über die Arbeit	16
2 Merkmale der Lehrertätigkeit	19
3 Empirische Untersuchungen zur Lehrerbelastung	23
3.1 Einführung in das Forschungsgebiet	23
3.2 Forschungsstand zur Lehrerbelastung aus arbeitswissenschaftlicher Sicht	23
3.3 Lehrerbelastung in Abgrenzung zu anderen Berufsgruppen	29
4 Belastungsverarbeitung und -bewältigung	30
4.1 Belastung und Beanspruchung	30
4.1.1 Kurzer historischer Abriss zur Belastungs- Beanspruchungsforschung	30
4.1.2 Das Belastungs-Beanspruchungskonzept als theoretisches Rahmenkonzept für Interventionsforschung und -entwicklung	31
4.2 Beanspruchungsfolge Stress	33
4.3 Ausgewählte Stress-Coping-Konzepte	34
4.3.1 Transaktionales Stresskonzept	34
4.3.2 Handlungstheoretisches Stress-Coping-Modell	37
4.3.2.1 Allgemeine Grundlagen der Emotionsregulation	38
4.3.2.2 Immunsystem und Emotionsregulation	49
4.3.2.3 Blutdruck, Pulsfrequenz und Emotionsregulation	52
4.3.2.4 Emotionsregulation und Gesundheit	56
4.3.2.5 Körperorientierte Interventionen zur Emotionsregulation	58
4.3.2.6 Reflexive Aktivität	62
4.3.3 Spezifische Modelle der Lehrerbelastung	63
4.3.3.1 Transaktionale Modelle der Lehrerbelastung	63
4.3.3.2 Persönlichkeitsorientierte Modelle der Lehrerbelastung	64
4.3.3.3 Belastungs-Beanspruchungs-Konzepte für die Lehrertätigkeit	64
4.4 Kritische Reflexion zu den Konzepten und Modellen der Belastungsforschung	67
4.5 Ausgewählte Forschungsinstrumente zur berufsbezogenen Belastungs- bewältigung für Lehrer	68
4.5.1 Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)	68
4.5.1.1 Bewältigungsmuster Gesundheit	69
4.5.1.2 Bewältigungsmuster Schonung	70
4.5.1.3 Risikomuster B/Burn Out	70
4.5.1.4 Risikomuster A/Typ A-Verhalten	71
4.5.1.5 Diagnostik von Persönlichkeitsmerkmalen, die mit dem Typ-A-Bewältigungsmuster korrespondieren	72
4.5.1.6 Zusammenhang zwischen Bewältigungsmustern und gesundheitlichen Merkmalen	78

4.5.1.7	Zusammenhang zwischen Bewältigungsmustern und psychophysiologischen Merkmalen	80
4.5.1.8	Untersuchungsergebnisse mit dem AVEM zur Lehrerbeltung	83
4.5.2	Kritische Reflexion zu den ausgewählten Forschungsinstrumenten zur berufsbezogenen Belastungsbewältigung für Lehrer	85
5	Interventionen zur Professionalisierung und Belastungsbewältigung im Lehrerberuf	87
5.1	Allgemeine Vorüberlegungen	87
5.2	Prävention und Gesundheitsförderung	87
5.3	Pädagogisch-psychologische Interventionszugänge im Schulsystem	90
5.4	Definition und Klassifikation des Lehrertrainings	92
5.4.1	Allgemeine Klassifikation von Trainingsprogrammen	92
5.4.2	Spezifische Klassifikation der Lehrertrainings	93
5.4.2.1	Lehrertrainings im pädagogisch-didaktischen Kontext	93
5.4.2.2	Trainingskonzeptionen im gesundheitspsychologischen Kontext zur Stressreduktion	95
5.4.2.3	Berufsspezifische Stressreduktionsmethoden, speziell für den Lehrerberuf	98
5.5	Zusammenfassung und kritische Reflexionen zu den Standard-Interventionen für die Belastungsbewältigung für Lehrer	103
5.6	Alternative Wege: Yoga als Bewältigungsintervention bei Stress	105
5.6.1	Theoretische Grundlagen des Yoga	105
5.6.2	Der Weg des Yoga nach Deutschland	106
5.6.3	Hatha Yoga	107
5.6.4	Einsatzbereiche, Indikationen und Kontraindikationen des Yoga	108
5.6.5	Forschungsstand zum Yoga	109
5.6.6	Ausgewählte Wirkfaktoren des Yoga und der Meditation	112
5.6.7	Kritische Reflexion zur Theorie des Yoga	116
5.6.8	Warum brauchen Lehrer Yoga?	117
5.6.9	Allgemeine Wirkhypothesen bzgl. eines kombinierten Yogaprogramms für Lehrer	118
5.7	Alternative Wege: Biodanza als Bewältigungsintervention bei Stress	121
5.7.1	Theoretisches Modell und Definition von Biodanza	121
5.7.2	Ausgewählte Wirkfaktoren von Biodanza	134
5.7.2.1	Wirkfaktor: Musik	140
5.7.2.2	Wirkfaktor: Tanz und Bewegung	146
5.7.2.3	Wirkfaktor: Berührung und Körperkontakt	153
5.7.2.4	Wirkfaktor: Gruppe	158
5.7.3	Kritische Reflexion zur theoretischen Fundierung von Biodanza	160
5.7.4	Einsatzbereiche, Indikationen und Kontraindikationen von Biodanza	169
5.7.5	Forschungsstand zu Biodanza	171
5.7.6	Zusammenfassung und Einordnung von Biodanza in die psychologischen Disziplinen	173
5.7.7	Zusammenfassung und allgemeine Wirkhypothesen bzgl. Biodanza	174
5.7.8	Warum brauchen Lehrer Biodanza zur Belastungsreduktion?	179
5.8	Entwicklungserfordernis und Vorschlag für ein multimodales Bewältigungskonzept für den Lehrerberuf	180

6	Einschränkungen und Möglichkeiten der Evaluationsmethodik von Interventionen	182
6.1	Besonderheiten der Untersuchungsplanung	182
6.2	Probleme bei der Untersuchungsplanung	184
6.3	Untersuchungspläne für Interventionsmethoden	185
6.4	Untersuchungspläne zur Messung von Veränderungen	186
6.5	Methoden der Datenerhebung	189
6.5.1	Methoden zur Erhebung qualitativer Daten	189
6.5.2	Methoden zur Erhebung quantitativer Daten	189
6.6	Methodische Aspekte in der Trainingsevaluation	189
6.6.1	Direkte vs. Indirekte Verfahren der Veränderungs-messung	189
6.6.2	Wirkungen und Wirksamkeit von Interventionsmaßnahmen	192
6.6.3	Methodische Probleme bei der Bestimmung von Trainingseffekten	194
7	Fragestellungen	197
8	Methodisches Vorgehen, Hypothesen, Ergebnisse und Diskussion zu Fragestellung 1	199
8.1	Methodisches Vorgehen	199
8.1.1	Interventionsziele	199
8.1.1.1	Allgemeine Interventionsziele	199
8.1.1.2	Spezifische Interventionsziele	199
8.1.1.3	Fakultative Interventionsziele	199
8.1.2	Trainingskonzeption	200
8.1.3	Variablenplan	202
8.1.4	Versuchspläne	202
8.1.4.1	Versuchsplan zur Untersuchung der psychologischen Effektvariablen	202
8.1.4.2	Versuchsplan zur Untersuchung der Prozessvariablen	203
8.1.5	Zeitplan zur Untersuchung der Effekt- und Prozessvariablen	203
8.1.6	Stichprobenpläne	204
8.1.6.1	Stichprobenplan zur Erfassung der Effektvariablen	204
8.1.6.2	Stichprobenplan zur Erfassung der Prozessvariablen	204
8.1.7	Methoden der Datenerhebung	205
8.1.7.1	Methoden zur Erhebung der psychologischen Effektvariablen	205
8.1.7.1.1	Methoden zur Erhebung quantitativer Effektvariablen (Prä, Post1, Post2)	205
8.1.7.1.2	Methoden zur Erhebung qualitativer Effektvariablen (Post 1, Post 2)	205
8.1.7.2	Methoden zur Erhebung der psychologischen Prozessvariablen	206
8.1.7.3	Methoden zur Erhebung der immunologischen und physiologischen Prozess-variablen	206
8.1.8	Methoden der Datenanalyse	206
8.1.8.1	Analyse der quantitativen Ergebnisse, erhoben durch Fragebögen	206
8.1.8.2	Analyse der qualitativen Ergebnisse, erhoben durch Interviews	208
8.1.8.3	Analyse der Ergebnisse der psychologischen Prozessvariablen	209
8.1.8.4	Analyse der Ergebnisse der immunologischen und physiologischen Prozessvariablen	210
8.2	Hypothesen bzw. Annahmen zur 1. Fragestellung	210
8.2.1	arbeitsbezogene gesundheitsrelevante Verhaltens- und Erlebensmuster	210

8.2.2	Persönlichkeitsbesonderheiten, die zu einem Nichtwahrnehmen von Stress- und Erschöpfungszuständen, verändern	211
8.2.3	Stärke und Richtung der Veränderung hin zu Entspannung, Gelassenheit und Optimismus	211
8.2.4	qualitative Veränderung im Erleben und Verhalten	211
8.2.5	Die Elemente des Trainings werden im Alltag von den Vpn eingesetzt und genutzt	212
8.2.6	Nach den Sitzungen nehmen ausgewählte Befindungsparameter in ihrer Ausprägung signifikant zu	212
8.3	Kriterien der Hypothesenbeantwortung	213
8.3.1	Kriterien der Hypothesenbeantwortung bzgl. der quantitativen Effektvariablen	213
8.3.2	Kriterien der Hypothesenbeantwortung bzgl. der qualitativen Effektvariablen	213
8.3.3	Kriterien der Hypothesenbeantwortung bzgl. der Prozessvariablen	214
8.4	Ergebnisse und Diskussion zur 1. Fragestellung	215
8.4.1	Quantitative Effektbestimmung (Hypothesen 8.2.1 – 8.2.3)	215
8.4.1.1	Komplexe berufsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM-Typen Hypothesen 8.2.1)	215
8.4.1.2	Variablen der belastungsrelevanten Anforderungsbewältigung (Hypothesen 8.2.2)	222
8.4.1.3	Allgemeine Merkmale im Erleben und Verhalten (Hypothese 8.2.3)	227
8.4.2	Qualitative Effektbestimmung (Hypothesen 8.2.4 – 8.2.5)	229
8.4.2.1	Veränderung im Erleben und Verhalten (Hypothese 8.2.4)	229
8.4.2.2	Transfer (Hypothese 8.2.5)	232
8.4.3	Psychologische Prozessvariablen (Hypothesen 8.2.6)	236
8.4.3.1	Stimmung, Aktivität und Entspannung (Hypothese 8.2.6.1.-8.2.6.3)	236
8.4.3.2	Akzeptanz der Trainingssitzungen (Hypothesen 8.2.7)	239
8.4.3.3	Informationsgehalt der Trainingssitzungen (Hypothesen 8.2.8)	240
8.4.3.4	Zugewinn an praktischen Fähigkeiten (Hypothesen 8.2.9)	241
8.4.4	Immunologische und physiologische Prozessvariablen (Hypothesen 8.2.10 – 8.2.11)	244
8.4.4.1	Immunglobulin A (Hypothese 8.2.10)	244
8.4.4.2	Pulsfrequenz (Hypothesen 8.2.11)	245
9	Methodisches Vorgehen, Hypothesen, Ergebnisse und Diskussion zu Fragestellung 2	247
9.1	Methodisches Vorgehen	247
9.1.1	Interventionsziele (Kursleiterausbildung)	247
9.1.1.1	Allgemeine Interventionsziele	247
9.1.1.2	Spezifische Interventionsziele	247
9.1.1.3	Fakultative Interventionsziele	247
9.1.2	Konzeption der Kursleiter-Ausbildung	247
9.1.3	Kursleiter-Seminar-Feedback (Fragestellung 2.1)	248
9.1.3.1	Variablenplan	248
9.1.3.2	Versuchs-, Stichproben- und Zeitplan	248
9.1.3.3	Methoden der Datenerhebung und –analyse	249

9.1.4	Nachbefragung der Kursleiter sechs Monate nach der Ausbildung (Fragestellung 2.2)	249
9.1.4.1	Variablenplan	249
9.1.4.2	Versuchs-, Stichproben- und Zeitplan	249
9.1.4.3	Methoden der Datenerhebung und -analyse	250
9.1.5	Untersuchung eines Kurses durchgeführt durch eine Kursleiterin (Fragestellung 2.3)	250
9.1.5.1	Variablenplan	250
9.1.5.2	Versuchsplan	250
9.1.5.3	Stichprobenplan	251
9.1.5.4	Zeitplan	251
9.1.5.5	Methoden der Datenerhebung	251
9.1.5.6	Methoden der Datenanalyse	252
9.2	Hypothesen bzw. Annahmen zur 2. Fragestellung	253
9.3	Kriterien der Hypothesenbeantwortung	254
9.3.1	Kriterien der Hypothesenbeantwortung zu den Fragestellungen 2.1	254
9.3.2	Kriterien der Hypothesenbeantwortung zu den Fragestellungen 2.2	255
9.3.3	Kriterien der Hypothesenbeantwortung bzgl. der quantitativen Effektvariable (Fragestellung 2.3)	255
9.4	Ergebnisse und Diskussion zur 2. Fragestellung	256
9.4.1	Kursleiter-Seminar-Feedback (Hypothesen 9.2.1)	256
9.4.1.1	Allgemeine Einschätzung der Kursleiter-Ausbildung (Hypothese 9.2.1.1)	256
9.4.1.2	Relevanz für die Berufstätigkeit (Hypothese 9.2.1.2)	258
9.4.1.3	Praxissicherheit (Hypothese 9.2.1.3)	259
9.4.1.4	Anwendungsabsicht (Hypothese 9.2.1.4)	260
9.4.2	Nachbefragung der Kursleiter sechs Monate nach der Ausbildung (Fragestellung 2.2)	261
9.4.2.1	Einsatz des Gesamttrainings bzw. einzelner Elemente (Hypothese 9.2.2.1)	261
9.4.2.2	Beobachtete Effekte (Hypothese 9.2.2.2)	262
9.4.2.3	Anwendungssicherheit (Hypothese 9.2.2.3)	263
9.4.3	Untersuchung eines Kurses durchgeführt durch eine Kursleiterin (Fragestellung 9.2.3)	264
9.4.3.1	Komplexe berufsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM- Typen, Hypothesen 9.2.3)	264
9.4.3.2	Belastungsrelevante Anforderungsbewältigung (Hypothese 9.2.4)	266
9.4.3.3	Allgemeine Merkmale im Erleben und Verhalten (retrospektiv) (Hypothesen 9.2.5)	269
10	Methodisches Vorgehen, Hypothesen, Ergebnisse und Diskussion zu Fragestellung 3	271
10.1	Methodisches Vorgehen	271
10.1.1	Interventionsziele (Biodanza)	271
10.1.1.1	Allgemeine Interventionsziele	271
10.1.1.2	Spezifische Interventionsziele	271
10.1.1.3	Fakultative Interventionsziele	271
10.1.2	Konzeption der Biodanza-Intervention	271
10.1.3	Variablenplan	273

10.1.4	Versuchspläne	274
10.1.4.1	Versuchsplan zur Untersuchung der psychologischen Effektvariablen	274
10.1.4.2	Versuchsplan zur Untersuchung der Prozessvariablen	274
10.1.5	Zeitplan für die Effekt- und Prozessbestimmung	274
10.1.6	Stichprobenpläne	275
10.1.6.1	Stichprobenplan für die Effektvariablen	275
10.1.6.2	Stichprobenplan für die Prozessvariablen	275
10.1.7	Methoden der Datenerhebung und -analyse	276
10.1.7.1	Methoden zur Erhebung und Analyse der quantitativen Daten, erhoben durch Fragebögen	276
10.1.7.2	Methoden zur Erhebung und Analyse der qualitativen Daten	277
10.1.7.3	Methoden zur Erhebung und Analyse der psychologischen Prozessvariablen	277
10.1.7.4	Methoden zur Erhebung und Analyse der Pulsfrequenz und Immunglobulin A (IgA)	277
10.2	Hypothesen bzw. Annahmen zur 3. Fragestellung	278
10.3	Kriterien der Hypothesenbeantwortung	281
10.3.1	Kriterien der Hypothesenbeantwortung bzgl. der quantitativen Effektvariablen	281
10.3.2	Kriterien der Hypothesenbeantwortung bzgl. der qualitativen Effektvariablen	281
10.3.3	Kriterien der Hypothesenbeantwortung der Prozessvariablen	281
10.4	Ergebnisse und deren Interpretation zu Fragestellung 3	282
10.4.1	Quantitative Effektbestimmung (Fragebögen, Prä-Post1-Post2-Vergleich)	282
10.4.1.1	Komplexe berufsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM-Typen; Hypothesen 10.2.1)	279
10.4.1.2	Belastungsrelevante Anforderungsbewältigung (Hypothesen 10.2.2)	287
10.4.1.3	Allgemeine Merkmale im Erleben und Verhalten (retrospektiv) (Hypothesen 10.2.3)	293
10.4.2	Qualitative Effektbestimmung (Interviews, Post1, Post2)	295
10.4.2.1	Veränderungen im Erleben und Verhalten (Hypothesen 10.2.4)	295
10.4.2.2	Transfer (Hypothese 10.2.5)	300
10.4.3	Psychologische Prozessvariablen (Hypothesen 10.2.6)	304
10.4.4	Akzeptanz der Biodanzsitzungen (Hypothesen 10.2.7)	306
10.4.5	Immunologische und physiologische Prozessvariablen	307
10.4.5.1	Immunglobulin A (Hypothese 10.2.8)	307
10.4.5.2	Pulsfrequenz (Hypothese 10.2.9)	309
11	Methodisches Vorgehen, Hypothesen, Ergebnisse und Diskussion zu Fragestellung 4	311
11.1	Methodisches Vorgehen	311
11.1.1	Interventionsziele	311
11.1.1.1	Allgemeine Interventionsziele	311
11.1.1.2	Spezifische Interventionsziele	311
11.1.1.3	Fakultative Interventionsziele	311
11.1.2	Beschreibung des in die Untersuchung eingeschlossenen Seminars „Entspannungsverfahren in der Schule“ (EviS)	311
11.1.3	Versuchsplan	312

11.1.4	Variablenplan	313
11.1.5	Zeitplan	313
11.1.6	Stichprobenplan	313
11.1.7	Methoden der Datenerhebung	314
11.1.8	Methoden der Datenanalyse	314
11.2	Hypothesen bzw. Annahmen zur 4. Fragestellung	314
11.3	Kriterien der Hypothesenbeantwortung	312
11.3.1	Kriterien der Hypothesenbeantwortung zu den Fragestellungen 4.1	315
11.3.2	Kriterien der Hypothesenbeantwortung zu den Fragestellungen 4.2	315
11.4	Ergebnisse und deren Interpretation zu Fragestellung 4	316
11.4.1	Unmittelbare Seminar-Bewertung (Fragestellung 4.1)	316
11.4.1.1	Allgemeine Bewertung (Hypothese 11.2.1.1)	316
11.4.1.2	Relevanz für die Berufstätigkeit (Hypothese 11.2.1.2)	318
11.4.1.3	Praxissicherheit (Hypothese 11.2.1.3)	320
11.4.1.4	Anwendungsabsicht (Hypothese 11.2.1.4)	320
11.4.2	Nachhaltigkeitsuntersuchung sechs Wochen nach der Weiterbildung (Hypothesen 11.2.2)	322
11.4.2.1	Anwendungshäufigkeit und -spezifik der Entspannungsübungen (Hypothese 11.2.2.1)	322
11.4.2.2	Beobachtete Wirkungen bei der Anwendung der Entspannungsübungen (Hypothese 11.2.2.2)	326
11.4.2.3	Anwendungssicherheit (Hypothese 11.2.2.3)	326
11.4.2.4	Weitere Anwendungsabsicht (Hypothese 11.2.2.4)	327
12	Zusammenfassung, Schlussfolgerung und Ausblick	328
12.1	Zusammenfassung	328
12.1.1	Befund-Zusammenfassung hinsichtlich des Stressreduktionstrainings (Fragestellung 1)	330
12.1.1.1	Prüfung der Interventionszielerreichung	331
12.1.1.2	Beantwortung der Fragestellung 1	332
12.1.2	Befund-Zusammenfassung hinsichtlich der Trainerausbildung zum Stressreduktionstraining (Fragestellung 2)	332
12.1.2.1	Prüfung der Interventionszielerreichung	333
12.1.2.2	Beantwortung der Fragestellung 2	334
12.1.3	Befund-Zusammenfassung hinsichtlich der Selbstregulationsmethode Biodanza (Fragestellung 3)	334
12.1.3.1	Prüfung der Interventionszielerreichung	335
12.1.3.2	Beantwortung der Fragestellung 3	336
12.1.4	Befund-Zusammenfassung zum Seminar „Entspannungsverfahren im Unterricht“ (EviS) (Fragestellung 4)	336
12.1.4.1	Prüfung der Interventionszielerreichung	337
12.1.4.2	Beantwortung der Fragestellung 4	337
12.2	Schlussfolgerung und Ausblick	338
	Literatur	343
	Tabellenverzeichnis	380
	Abbildungsverzeichnis	383

Verzeichnis der Tafeln

386

Anhang

388