

Resilienz im Lehralltag

Thesen

- Die mentale Stabilität von Lehrpersonen wird bislang kaum in den Fokus genommen.
 - Das subjektive Wohlbefinden von Lehrenden ist oft beeinträchtigt, insbesondere bei Lehrenden mit wenig Erfahrung und bei Frauen.
 - Beeinträchtigend wirken Faktoren auf der Arbeitsebene genauso wie persönliche Aspekte.
 - Ohne Work-Life-Balance kommt es zu Problemen der mentalen Gesundheit, Unzufriedenheit mit dem Job und Jobwechseln in die freie Wirtschaft.
 - Das hat Folgen für die Lehrenden, für Studierende und für die Hochschule.
 - Einige der erforschten Coping-Strategien von Lehrenden sind hilfreich, andere nicht.
 - Resilienz und subjektives Wohlbefinden können gezielt gestärkt werden.
 - Achtsamkeit, Reflexion und stressabbauende Maßnahmen gehören zu den hilfreichen Instrumenten.
-

Definitionen

Subjektives Wohlbefinden besteht nach Diener et al. (2009) aus einem kognitiven und einem affektiven Aspekt. Mit kognitiv meinen sie die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben und in bestimmten Lebensbereichen, z.B. dem Beruf. Affektiv ist die subjektive Einschätzung von Erfahrungen, die Emotionen auslösen, und deren Einordnung als positiv oder negativ. Subjektives Wohlbefinden sei ein „multifacettiertes Konstrukt“ (Oezsoy et al. 2023, 123).

Resilienz wird unterschiedlich definiert. Während manche Definitionen sie als psychologische Widerstandsfähigkeit im Sinne einer relativ stabilen Persönlichkeitseigenschaft verstehen (einige Menschen haben sie, einige nicht), gibt es Ansätze, die Resilienz als ein Konglomerat aus

mehreren Handlungs-Kompetenzen beschreiben. Im Resilienzmodell von Friederichs et al. (2019) geht es um drei Handlungskompetenzen, die Resilienz ausmachen: Verhaltensflexibilität (Fähigkeit, andere Menschen und ihre Eigenheiten zu akzeptieren und gegebenenfalls eigene Bedürfnisse zurückzustellen), Verhaltensdynamik (Veränderungen einleiten, sobald sie notwendig oder wünschenswert sind) und Verhaltensresistenz (sich von Rückschlägen schnell erholen und sich den Erwartungen anderer widersetzen, d. h. sich von anderen abgrenzen).

Kürzer gefasst kann Resilienz als eine positive Anpassungsfähigkeit verstanden werden, dank derer Menschen in der Lage sind, trotz Widrigkeiten die psychische Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen (Wald et al. (2006)).

Was besonders wichtig wird angesichts der Erkenntnisse zu Burnout-Folgen. Ein Burnout führt zu Erschöpfung und Stress, und der Zustand verschlechtert kognitive Leistungen wie das Arbeitsgedächtnis, die Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, die geistigen Kapazitäten zur Abwägung und die Problemlösekompetenzen sowie planerische Fähigkeiten (vgl. Lemonaki et al. 2021).

Relevanz des Themas

In vielen Berufen und Branchen ist die psychische Gesundheit von Mitarbeitenden bereits ein Thema, was sich auch immer wieder in Medien der breiten Öffentlichkeit widerspiegelt. Für die universitäre Lehre ist das Feld noch relativ wenig beforscht, was unterschiedliche Gründe hat. Dabei spielt z.B. eine Rolle, dass der (politische) Fokus meist auf anderen Fragestellungen liegt wie z.B. der nach befristeten Beschäftigungsverhältnissen.

Ein weiterer Grund ist, dass wissenschaftliche Arbeit oft als Berufung empfunden, wahrgenommen und deklariert wird, sprich viele eine hohe intrinsische Motivation mitbringen. Dabei ist auch die wissenschaftliche Tätigkeit ein Beruf, und zwar ein vielfältiger. Auf die Lehre bezogen bringt er fachliche und soziale Aspekte mit sich. Denn Lehre findet auch auf einer Beziehungsebene statt, und diese verläuft nicht immer störungsfrei. Dazu kommen weitere Herausforderungen wie eine hohe Arbeitsbelastung und erschwerte Vereinbarkeit von Beruf und Familie, insbesondere für Frauen (Ward & Wolf-Wendel, 2012). Die Covid-19-Pandemie hat diese Situation für Frauen noch schwieriger gemacht, wurde 2023 in einem Bericht der Europäischen Kommission kritisiert. Die Metaanalyse hatte zum Ziel festzustellen, wie die Pandemie bestehende Ungleichheiten EU-weit im Wissenschaftssystem verstärkt hat, und kam unter

anderem zum Ergebnis, dass Menschen, die die Versorgung von Familienmitgliedern übernehmen, und Frauen „in besonderem Maße die zusätzlichen Arbeitsbelastungen durch Onlinelehre, Studierendenunterstützung und Versorgung von Angehörigen getragen“ (Gilan/ Helmreich, 2022) haben. So kommt der EU-Bericht u.a. zum Schluss, dass Nachwuchsforscherinnen „wohl die am meisten von der Corona-Pandemie betroffene und benachteiligte Gruppe in der Wissenschaft“ seien.

Kinman & Johnson (2019) haben erforscht, dass eine Vielzahl Lehrender ihr subjektives Wohlbefinden als vermindert erleben:

„There is evidence that achieving a healthy work-life balance can be particularly challenging for academics, leading to health problems, job dissatisfaction, and high turnover in the sector (Barkhuizen et al., 2014; Catano et al., 2010; Kinman & Jones, 2008; Winefield, Boyd, & Winefield, 2014; Zábrodská et al., 2018). (...) A combination of work-related (such as heavy workload, long hours, and university service), individual difference (such as overcommitment, workaholism, and perfectionism), and behavioral factors (such as poor boundary management) have been found to contribute to work-life conflict among academic staff (Flaxman, Ménard, Bond, & Kinman, 2012; Hogan, Hogan, & Hodgins, 2016; Kinman & Jones, 2008).“

Aus vorherigen Studien ist bekannt, dass ein geringe(re)s subjektives Wohlbefinden zu einer geringeren Leistungsfähigkeit im Beruf führt, was bei Lehrpersonal Auswirkungen auf Studierende und die Qualität der Lehre haben kann. Aus Sicht der Stress-Forschung lässt sich das leicht erklären: Ein physiologischer Stresszustand (erhöhter Spiegel an Hormonen wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin) führt – egal, welcher Stressor dahinter steht – zu einem „Tunnelblick“. Die Lehrperson kann weniger gut wahrnehmen, wo die Lernenden stehen und was sie im Lernprozess brauchen. Darunter leidet die Beziehungsebene, die für gelingende Lehre von größerer Bedeutung ist als z.B. die Wahl eines Mediums zur Vermittlung von Lerninhalten (Schneider/ Preckel 2017).

Bei Studierenden sieht es ähnlich aus: Es gibt gemäß Gesundheitsreporten eine zunehmende Prävalenz von Depression, Ängsten und selbstberichtetem Stress unter Studierenden (Gilan & Helmreich, 2022). „Universitäten sind zunehmend gefordert, die *akademische Resilienz*, also die psychische Widerstandskraft von Mitarbeitenden und Studierenden im Hochschulkontext zu stärken, damit diese gesund bleiben und mit Belastungen adäquat umgehen können“ (Koch/ Zinzius, 2023).

Daraus folgt: Das subjektive Wohlbefinden und damit einhergehend die psychische Gesundheit von Lehrenden an Hochschulen muss stärker in den Fokus gerückt werden, um auf institutioneller Ebene Maßnahmen identifizieren und umsetzen zu können. Auf persönlicher Ebene können Lehrende ihre Stressoren sowie ihre persönlichen Ressourcen identifizieren und

geeignete Strategien entwickeln, um mehr Resilienz zugunsten ihres Wohlbefindens zu entwickeln. Deshalb geht es im Folgenden um Coping und um praktische Instrumente für den Lehralltag.

Coping-Strategien

Coping meint kognitive und verhaltensbezogene Handlungen, und kann in drei Bereiche unterteilt werden: problemorientiertes Coping, emotionsorientiertes Coping und vermeidungsorientiertes Coping. Menschen nutzen Coping-Strategien zur Bewältigung von Stresssituationen, wobei manche Strategien sich als hilfreicher für das subjektive Wohlbefinden erwiesen haben als andere.

Oezsoy et al. (2022) haben sich mit interindividuellen Unterschieden bei Coping-Strategien befasst, und festgestellt, dass Lehrende an Hochschulen „zu problemorientiertem Coping [zu] tendieren“ (S. 122), was bedeutet: Die Personen, die diese Strategie anwenden, versuchen die Probleme aktiv zu bewältigen, da sie diese „als veränderbar wahrnehmen“ (S. 116).

Die Forschenden hatten in einer Fragebogen-Studie mit 899 Lehrenden deutscher Hochschulen statistisch signifikante Unterschiede vor allem in Abhängigkeit von Geschlecht, akademischer Position sowie Lehrerfahrung gefunden. Sie schlussfolgern, dass Frauen häufiger positive und negative Affekte bei sich wahrnehmen und mehr Coping-Strategien anwenden:

„Das könnte unter anderem daran liegen, dass Frauen, die eine akademische Karriere verfolgen, familiäre Verantwortlichkeiten übernehmen und mehr Stressoren wahrnehmen, die sich in vermindertem positiven und negativen Affekt äußern (vgl. Elliott & Blithe, 2020). Die unterschiedliche Wahrnehmung von Stressoren kann beispielsweise durch unterschiedliche geschlechtsspezifische Sozialisation erklärt werden, die zur Folge hat, dass die Frauen eher zugeben, wenn sie Situationen als stressvoll erleben (Thompson & Walker, 1989).“ (Oezsoy et al., 2022, S. 122)

Kausale Schlussfolgerungen über den Einfluss des Geschlechts auf das subjektive Wohlbefinden ließen sich daraus nicht ziehen.

Hinsichtlich der Position im akademischen Betrieb und der damit einhergehenden Lehrerfahrung haben die Forschenden Unterschiede gefunden. So berichten Professor*innen von der höchsten Zufriedenheit mit dem Beruf, was zwei Gründe haben kann: Sie haben bereits

mehr Erfahrung in der Lehre, so dass sie sich in der Lehrtätigkeit als kompetent erleben, und sie treiben keine Sorgen um ihre Existenz mehr um. Bei Nachwuchswissenschaftler*innen mit befristeten Arbeitsverhältnissen kann dies als beeinträchtigender Stressor wahrgenommen werden. Da die Einflussfaktoren auf subjektives Wohlbefinden und damit die Bewältigung der mit der Tätigkeit in Forschung und Lehre gestellten Arbeitsbedingungen vielfältig und zum Teil individuell unterschiedlich sind, sollte der Fokus auf individuellen Bedarfen liegen (Oezsoy et al. 2023, 124).

Work-Life-Balance

Ein Aspekt, der im Zusammenhang mit Resilienz immer wieder thematisiert wird, ist die sogenannte Work-Life-Balance. Darunter wird zumeist verstanden, dass es eine Abgrenzung zwischen Arbeits- und Privatleben gibt, und die beiden Bereiche so ausbalanciert werden, dass es nicht zu Konflikten dazwischen kommt. Beispielhaft ist dafür die Definition, die Brauner et al. in einer 2021 veröffentlichten großen, national-repräsentativen deutschen Studie verwendet haben: „Work-life balance can be achieved in case of “satisfaction and good functioning at work and at home, with a minimum of role conflict” (Clark, 2000, p. 751).“ In ihrer Erhebung fanden die Forscherinnen um Brauner heraus, dass in Deutschland große Teile der arbeitenden Bevölkerung unzufrieden sind mit ihrer Work-Life-Balance, erschöpft sind und deutlich häufiger über gesundheitliche Probleme als andere Versuchspersonen klagten. Gerade diejenigen, die außerhalb ihrer regulären Arbeitszeiten erreichbar sind – z.B. Lehrende, die am Wochenende an Publikationen schreiben und spät abends Mails beantworten – berichteten von Auswirkungen. Oft stehe dahinter, dass es von ihnen erwartet werde erreichbar zu sein, was Arbeitgeber*innen und Vorgesetzte in die Pflicht bringt, Grenzen zu setzen. Die Daten der Forscherinnen stammten aus Interviews mit rund 17.000 Berufstätigen im Rahmen der Arbeitszeitbefragung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2015.

Lösungsansätze

Vor dem Hintergrund der Erkenntnisse über potenzielle Stressoren im Wissenschaftssystem und deren Auswirkung auf das subjektive Wohlbefinden von Lehrenden ist es wichtig, die individuelle Resilienz zu erhöhen. Dabei ist es nicht das Ziel, noch leistungsfähiger zu werden, und wohltuende Maßnahmen zur Leistungssteigerung einzusetzen. Es geht darum, gemäß der Definition von Resilienz zu Beginn dieses Beitrags, „trotz Widrigkeiten die psychische Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen“ (Wald et al. (2006)).

Bildlich können Sie sich das so vorstellen: Wenn Sie einen Teelöffel Salz in ein Trinkglas mit Wasser schütten, haben Sie stark salzig schmeckendes Wasser. Das Glas mit Wasser symbolisiert Ihre Resilienz, das Salz die Stressoren. Wenn Sie den Teelöffel Salz dagegen in einen Eimer Wasser schütten, ist der Geschmack kaum beeinträchtigt. Der Eimer Wasser steht symbolisch für eine erhöhte Resilienz, während die Menge der Stressoren sich nicht verändert.

Wie lässt sich die Resilienz trainieren? Ein geläufiges Schlagwort lautet „Stressmanagement“. Das ist genauso individuell wie die Faktoren, die Ihr subjektives Wohlbefinden beeinträchtigen. Deshalb werden im Folgenden unterschiedliche Methoden vorgestellt.

Expressives Schreiben

Stressabbau kann zum Beispiel schreibend erfolgen. Neudeutsch „journaling“ genannt und in hübsch gestaltete Notizbücher oder „Journals“ verpackt, meint es nichts anderes als Tagebuchschreiben. Interessant ist hier die Forschung des Psychologen Pennebaker, der Schreiben intensiv untersucht. Er kommt zu dem Schluss, dass es zu einer fühlbaren Entlastung führen kann, wenn Sie sich emotional Aufrüttelndes von der Seele schreiben. „Schon wenn Testpersonen sich eine Viertelstunde Zeit nahmen, um sich eine bedrückende Lebensepisode vor Augen zu führen und niederzuschreiben, was sie in der Erinnerung daran bewegte, wurde ihnen wohler ums Herz. Wer sich dies per Tagebuch zur Gewohnheit machte, stärkte sein Wohlbefinden und sogar sein Immunsystem.“ (Saum-Aldehoff, 2023)

Expressiv, oder auch freies Schreiben genannt, meint, einfach drauf loszuschreiben, ohne Struktur oder Ergebnisorientierung. Wenn Sie denken „Mir fällt gerade nichts ein“, dann schreiben Sie genau das (handschriftlich) auf, und dann jeden weiteren Gedanken. Sie können diese Methode für eine fest definierte Zeit (z.B. zehn Minuten) oder eine fest definierte Seitenzahl (z.B. drei Papier-Seiten) ausführen.

Eine andere Möglichkeit des Schreibens ist eine gezielte Reflexion, z.B. jeden Abend für wenige Minuten. Dafür ist zu Beginn ein Notizbuch mit bereits abgedruckten Reflexionsfragen hilfreich,

oder Sie notieren sich diese selbst. Beispiele für geeignete Fragen sind:

Was ist heute gut gelaufen?

Worauf bin ich heute stolz?

Wofür bin ich heute dankbar?

Insbesondere Dankbarkeit hat einen positiven Effekt auf das Empfinden von Zufriedenheit. Umgekehrt kann sich fehlende Dankbarkeit negativ auf das subjektive Wohlbefinden auswirken: Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass diejenigen, die selten Dankbarkeit empfanden, häufiger von depressiven Zuständen berichteten (Büssing, 2021).

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein oft genanntes Konzept, wenn es um Stressreduktion und den Aufbau von Resilienz geht. Oft wird sie in einen Topf geworfen mit Meditation, oder reduziert auf einzelne Übungen. Dabei meint Achtsamkeit ein im-Moment-Sein mit voller Akzeptanz für das, was ist. So verstanden ist Achtsamkeit vor allem eine Frage der Haltung, die in jeder Lebenslage eine Rolle spielt.

Ein besonders prominentes Konzept ist MBSR, kurz für mindful-based stress reduction, von Jon Kabat-Zinn. Er hat Achtsamkeit definiert über die beiden bereits genannten Aspekte: Bewusstheit, also die Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment, und Akzeptanz, also eine offene und annehmende Haltung für das, was Sie in diesem Moment wahrnehmen können. Die Teilnahme an zertifizierten MBSR-Kursen wird größtenteils bis komplett von gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Auch wenn hinter präventiven Angeboten bei Krankenkassen ein eigenes finanzielles Interesse besteht, ist die Studienlage zu Achtsamkeitstraining deutlich, und es kommen immer neue Studien hinzu: Die Wirkung reicht „von regelmäßigen Achtsamkeitsübungen zur Verbesserung von psychischen Gesundheitsparametern wie etwa der Steigerung von Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit oder Lebenszufriedenheit und der Zunahme von Stressbewältigungsfähigkeiten hin zu somatischen Auswirkungen wie der Senkung des Stresshormons Cortisol im Blut oder verminderter Schmerzempfindlichkeit (Grossman et al., 2004).“ (Koch/ Zinzius, 2023)

Wie können Sie über die genannten kleinen Übungen hinaus Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren? Zum einen haben Sie die Möglichkeit, unterschiedlich lange explizite Achtsamkeitsübungen zu machen, z.B. sich drei Minuten lang nur auf Ihre Atmung zu fokussieren, sich für mehrere Minuten eine geführte Meditation über eine Achtsamkeits-App anzuhören, oder z.B. einen längeren Bodyscan vorzunehmen. Wichtig ist dabei, egal, ob Sie sich

auf Empfindungen in Ihrem Körper oder Reize, die Sie im Inneren oder Äußeren wahrnehmen, konzentrieren: Werten Sie nicht. Es ist wie es ist. So wie Gedanken, Geräusche oder Gerüche weiterziehen, vergehen auch Gefühle. Es geht also nie um eine toxische Positivität, sondern um eine wertungsfreie Wahrnehmung und Akzeptanz des Ist-Zustands.

Achtsamkeit lässt sich „nebenbei“ erleben und trainieren. Versuchen Sie Ihren morgendlichen Kaffee im Büro mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Fühlen Sie in Ihre Füße, während Sie über den Flur laufen. Die Integration von Achtsamkeitsübungen in den beruflichen Alltag kann helfen, mit dem Job zufriedener zu sein und Stress weniger stark zu empfinden, ergab schon 2018 eine Studie (Slutsky et al.).

Achtsam zu sein in der Lehre bedeutet darüber hinaus die aufmerksame und wertungsfreie Wahrnehmung dessen, was in der Lehre passiert. Wie lernen die Studierenden in Ihrer Lehrveranstaltung am besten? Wo stehen sie individuell im Lernprozess und welche Unterstützung brauchen sie? Der Schweizer Ethik-Professor und Hochschuldidaktiker Christof Arn sieht diese intensive Wahrnehmung als den Kern von lernendenzentrierter Lehre an (vgl. Arn 2017). Das erfordert Übung, deshalb empfiehlt er, sich **Schritt für Schritt** an diese haltungsgeprägte Lehrweise heranzutasten.

Das lohnt sich für den Lernerfolg der Studierenden: Studien weisen ausdrücklich darauf hin, dass Stress bei Lehrenden sich negativ auf das Engagement und das Verständnis des Lernstoffes bei Studierenden auswirkt (Emerson et al., 2017). Lave & Berkovich-Ohana (2020) haben erforscht, dass eine Achtsamkeitspraxis Lehrender einen Effekt auf ihr Wohlbefinden hat, der sich letztlich in der Effektivität der Wissensvermittlung, dem Wohlbefinden der Studierenden und ihrem Lernerfolg widerspiegelt.

Zu achtsamem Leben gehört auch, die eigenen Emotionen nicht zu unterdrücken. Emotionen in der Lehre sind ein noch sehr kleines, teils belächeltes Forschungsfeld. Gleichzeitig ist erwiesen, dass es für Menschen wichtig ist, alle Emotionen, die in ihnen auftauchen, wahr- und anzunehmen. Das bedeutet, die vermeintlich negativen Emotionen, die sich belastend anfühlen, nicht wegzudrücken, sondern genauso zu akzeptieren und da sein zu lassen wie die als positiv konnotierten. Diese Form der Akzeptanz dessen, was in einem Moment da ist, und Kultivierung von Selbstmitgefühl als einer liebevollen Haltung sich und dem inneren Erleben gegenüber helfen, sich auch in schwierigen Situationen oder Zeiten widerstandsfähiger zu fühlen. Sie werden, wenn Sie darin geübt sind, merken, dass Sie z.B. in einer Lehr- Situation, in der Sie Wut aufsteigen fühlen, diese als solche wahrnehmen können statt sofort dem Impuls, wütend zu reagieren, nachzugeben. Sie schaffen also einen Raum zwischen Reiz und Reaktion durch das bewusste Fühlen von Emotionen, auch wenn sie wie Wut als negativ gelten.

Atemübungen

Eine Form von Achtsamkeit kann die bewusste Atmung sein. Mit Atemtechniken, z.T. als Breathwork bezeichnet, können Sie Ihren Körper in Entspannung führen, und so aus dem Stresserleben herauskommen (vgl. z.B. Hinterberger et al., 2019). Für den Einstieg in die Welt des bewussten Atmens können Sie mit zwei Minuten beginnen, z.B. indem Sie sich einen Timer auf dem Handy stellen, oder die Fahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln zwischen bestimmten Haltestellen nutzen. Sie setzen sich so aufrecht und gleichzeitig bequem wie möglich hin. Zuhause oder im Büro können Sie sich dafür auch auf die Kante eines Kissens setzen, so dass Sie schon fast wieder herunterrutschen: Dann kippt Ihr Becken nach vorne und das aufrechte Sitzen fällt Ihrem Körper leichter. Wenn Ihnen das möglich und angenehm ist, schließen Sie die Augen, oder Sie suchen sich einen Punkt vor Ihnen auf dem Boden. Sie atmen bewusst ein, und gerne so langsam und lang wie möglich aus. Die Ausatmung zählen Sie immer von eins bis neun. Sprich: Einatmen, ausatmen, eins. Einatmen, ausatmen, zwei. Wenn Sie bei der neun angekommen sind oder sich zwischendurch verzählt haben oder sich bei einer höheren Zahl ertappen, dann beginnen Sie wieder bei eins.

Eine weitere Möglichkeit, die sich ohne Anleitung üben lässt, ist die 4-6-8-Atmung. Sie atmen auf vier Zählzeiten (gerne Sekunden) ein, dann halten Sie den Atem an für sechs Zählzeiten, und atmen auf acht Zählzeiten aus. Durch die verlängerte Ausatmung aktivieren Sie Ihren Parasympathikus, den für Entspannung verantwortlichen Teil Ihres autonomen Nervensystems. Denn wer die Zeit hat, langsam auszuatmen, muss aktuell nicht vor dem Säbelzahn tiger weglaufen. Und das Anhalten des Atems – ohne Zwang, ohne Druck, es sollte sich idealerweise nach einem „stehenlassen“ der Einatmung anfühlen – beruhigt Ihr Nervensystem zusätzlich, zudem wirkt es sich positiv auf die Erhöhung der CO₂-Toleranz im Blut aus. Im Blut der Personen, die eine hohe CO₂-Toleranz besitzen, kann mehr Sauerstoff ungebunden an die Zellen abgegeben werden, was wiederum der Zellgeneration hilft. Sie trainieren somit durch Atemtechniken Ihre Resilienz und verbessern die Sauerstoffversorgung Ihrer Zellen. Sie könnten auch bei dieser Übung mit zwei Minuten beginnen und sich langsam auf z.B. zehn Minuten steigern.

Und wenn Sie jetzt sagen: „Ich hab keine zehn Minuten dafür“, dann gilt das buddhistische Sprichwort „Dann nehmen Sie sich zwanzig Minuten.“ Denn immer dann, wenn der Stress so groß ist, dass wir das Gefühl haben, uns keine Zeit für uns z.B. in Form einer solchen kleinen Atemmeditation zu nehmen, dann ist der Bedarf besonders groß.

Yoga

Yoga ist in aller Munde und gleichzeitig behaftet mit vielen Vorurteilen. Es geht im Yoga weder

um stilles Dasitzen ohne zu denken noch um ein Verbiegen des Körpers für Instagram-taugliche Fotoposen. Das Wort Yoga bedeutet so viel wie Verbindung, und in einer der wichtigsten Schriften zu Yoga heißt es übersetzt, Yoga sei das zur Ruhe kommen der Bewegungen des Geistes. Es geht also darum, eine Verbindung zu sich selbst aufzubauen, und nicht ins Grübeln oder andere Gedankenschleifen zu verfallen. Damit eignet sich Yoga, um Resilienz aufzubauen.

Die Schwierigkeit besteht darin, den individuell passenden Yoga-Stil und die persönliche Ausführung zu finden:

„The teachings of Prof. Tirumalai Krishnamacharya and his son T.K.V. Desikachar are based on the principle that yoga must be continually adapted to the individual’s changing needs in order to achieve the maximum therapeutic value. This is yoga adapted to the needs of the individual“ (Whitwell, 2020).

Denn während Sie vielleicht ein sehr sportlicher Mensch sind, der mit kraftvoll-dynamischen Yoga-Einheiten besonders gut zur Ruhe kommt, braucht Ihre Kollegin vielleicht einen größeren Fokus auf Meditation in Bewegung, und Ihr Kollege bevorzugt vielleicht passive Yoga-Stile. Die Ruhr-Universität bietet deshalb im **Hochschulsport** und im **betrieblichen Gesundheitsmanagement** für Beschäftigte ein Spektrum an Yoga-Stilen an. Zu Atem-geführter Yoga-Praxis gibt es ebenfalls Befunde hinsichtlich der Wirksamkeit, subjektives Wohlbefinden und Resilienz aufzubauen: „Breath-centric yoga is a proven modality to reduce anxiety and depression, increase self-esteem and body confidence, and overall quality of life“ (Raba/ Whitwell/ Atkinson, 2020). Im Übrigen stammen die meisten der heute bekannten Atemübungen und -techniken aus dem Yoga.

Bewegung

Vielleicht war das bei Ihnen bis zur Pandemie auch so: Sie waren ständig in Bewegung, weil die Räume, in denen Sie unterrichtet haben, und Ihr Büro, die Mensa, die Besprechungsräume, etc. weit auseinander lagen. Und nun sind Sie immer wieder im Homeoffice oder führen Besprechungen und Lehre online per Videokonferenz durch, so dass eines zu kurz kommt: die Bewegung. Ganz abgesehen davon, dass Sie vielleicht zu denen gehören, die nur selten bewusst ihre Wirbelsäule, ihren Brustkorb, ihre Arme und ihre Hüfte in Bewegung bringen.

Dabei wissen wir aus unterschiedlichsten Untersuchungen, dass der menschliche Körper Bewegung braucht, mit ebenso umfangreich dokumentierten (Langzeit-)Folgen, wenn diese ausbleibt. Wie wäre es mit kurzen bewussten Pausen, in denen Sie sich strecken und recken, Muskeln belasten und entlasten? Inspiration gibt es im Internet zuhauf, wir haben hier einen zu Kontaktbeschränkungs-Zeiten entstandenes **Kurz-Video des Hochschulsports der Ruhr-Uni Bochum** für Sie.

Sind Sie schon mal achtsam durch die Gegend gelaufen? Vielleicht sogar durch den Wald oder gar barfuß über eine Wiese? Eine Gehmeditation kann das Richtige für Sie sein, wenn Sie sagen „zwei Minuten still sitzen kann ich nicht“. Auch hier definieren Sie eine feste Zeit z.B. mittels Handytimer oder Sie probieren es ohne Limit aus. Ihr Körper bleibt in Bewegung, während Sie Ihren Fokus auf das richten, was Sie spüren, sehen, hören, und riechen können. Besonders auf Ihre Füße lohnt es sich bei einer Gehmeditation die Aufmerksamkeit zu richten. Welche Stellen belastete ich wann? Wie fühlen sich links und rechts an? Solche Fragen können Sie sich stellen, während Sie durch die Natur oder auch durch die Straßen Ihrer Stadt gehen.

Entspannungstechniken

Es gibt viele weitere Techniken, die für Entspannung im Körper, im Geist und damit im ganzen Nervensystem sorgen können. Auch hier gilt, dass Sie für sich herausfinden dürfen, welche Entspannungstechnik Ihnen hilft. Eine Möglichkeit ist die progressive Muskelentspannung (PME), die Sie in variabler Dauer ausführen können. Sie können dafür liegen, und Sie können die Übung im Sitzen oder Stehen für sich nutzen.

Sie spannen einen zuvor definierten Muskelbereich erst an, so stark Sie können, und lassen ihn dann bewusst los. So bringen Sie beispielsweise erst aktiv viel Anspannung in Ihre Hände, ballen Fäuste mit aller Kraft, und lockern dann schnell und komplett. So gehen Sie den ganzen Körper durch, d.h. Sie sorgen für eine gut spürbare Muskelentspannung dadurch, dass Sie vorab größtmögliche Anspannung in diese Muskelpartie bringen.

Ambiguitätstoleranz fördern

Die benannten Methoden helfen Ihnen beim Aufbau von Resilienz und damit können sie das subjektive Wohlbefinden deutlich steigern – und das kann sich positiv auf die Ambiguitätstoleranz, sprich den Umgang mit Unsicherheit, auswirken.

Am Beispiel der Achtsamkeit wird dies besonders deutlich: Wenn Sie etwas im Innen oder im Außen wahrnehmen und ohne Wertung stehen lassen können, dann widerstreben Sie dem Impuls, direkt zu reagieren. Eine direkte Reaktion entsteht meist aus (scheinbaren) Widersprüchen, Irritationen oder Gefühlen wie Unsicherheit oder Angst, und diese lernen Sie durch Methoden wie Achtsamkeitstraining, Meditation und Yoga zu betrachten ohne sich davon

einnehmen zu lassen. Sie fördern Ihre Kompetenz, mit Unsicherheit umzugehen und schauen z.B. auf die Komplexität einer Situation statt nach schnellen Lösungen zu suchen.

Diese Fähigkeit können Sie bei Ihren Studierenden fördern, wenn Sie ihnen vermitteln, auf welche Weise Sie dazu gekommen sind, gut mit Ambivalenz und Ambiguität umzugehen. Eine weitere Idee: Thematisieren Sie den Umgang mit Unsicherheit in der Lehre, üben Sie mit Ihren Studierenden genau diesen. Mögliche Methoden dafür werden im LEHRELADEN in anderen Rubriken beschrieben, z.B. „Bequem, mutig, waghalsig“ alias „**Challenge by choice**“ oder der „**Sicherheitscheck**“.

Auch **Fragetechniken** können hilfreich sein, eine reflexive Haltung zu entwickeln, die hilft, mit Ambivalenzen und Unsicherheiten umzugehen. Beispiele dafür sind Umkehrungsfragen, Fragen nach Ausnahmen und sogenannte Wunderfragen, die allesamt im systemischen Coaching Beachtung finden. In **diesem Blog-Beitrag** des Zentrums für Wissenschaftsdidaktik finden Sie Details zu den Fragetechniken.

Als Akademiker*in erleben Sie wahrscheinlich immer mal wieder Pro- und Kontra-Diskussionen. Diese können Sie in Ihre Lehre integrieren, indem Sie z.B. den Studierenden ein Thema vorgeben und sie dann in zwei Gruppen Argumente sammeln lassen. Dann folgt die tatsächliche Diskussion in der gesamten Runde. Durch Pro- und Kontra-Diskussionen sind die Studierenden mitunter gefordert, eine andere Sichtweise als ihre eigene einzunehmen und Argumente für eine Position zu finden, die ihnen nicht vertraut ist.

Kennen Sie SWOT-Analyse? Wenn Studierende in einer Lehrveranstaltung ein Thema aus verschiedenen Blickrichtungen betrachten, können sie lernen, Stärken, Schwächen, Möglichkeiten und Gefahren gegenüberzustellen. Damit kann die SWOT-Analyse helfen, mehrere Standpunkte zu verstehen statt unreflektiert nur einen Standpunkt einzunehmen. Vielleicht passt zu Ihrem Lehrthema auch die **Stakeholder-Analyse** besser, wenn es unterschiedliche Interessensgruppen bei Ihrem Lehrthema gibt, deren Haltungen analysiert werden können.

Ihr individueller Plan

Was folgt daraus für Sie als Lehrperson an der Universität? Nicht jede Methode eignet sich für jede Person und jede Situation. Dementsprechend dürfen Sie für sich auswählen, was Ihnen (wann) hilft. Das bedeutet, dass Sie testweise Ansätze ausprobieren können, die bislang nicht in Ihrem Fokus standen. Wichtig ist: Es geht nicht um eine Selbstoptimierung und

Leistungssteigerung, um die eigenen Grenzen zu verschieben und ein*e noch besser geeignete*r Arbeitnehmer*in im Wissenschaftsbetrieb zu werden. Es geht um Ihr subjektives Wohlbefinden und Ihre Resilienz.

- Bestandsaufnahme

Der erste Schritt ist dabei immer die Erkenntnis: Was ist gerade los? Welche Coping-Strategie würde ich normalerweise einsetzen?

- Beurteilung

Inwiefern hilft mir mein etabliertes Verhalten?

- Zusätzliche Optionen

Was könnte ich stattdessen ausprobieren?

Als Optionen stehen Ihnen z.B. zur Verfügung:

- Achtsamkeitsübung
- Atemübung
- Meditation im Sitzen
- Geh-Meditation
- Bewegung
- Atemgeführtes Yoga (auch im Sitzen)
- Progressive Muskelentspannung
- ... und jede Methode, die Sie bereits für sich entdeckt haben oder neu entdecken, und die für Sie persönlich hilfreich ist, um sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und sich und Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, um sorgsam mit sich umzugehen.

Literatur

Arn, Christof (2017). Agile Hochschuldidaktik. Weinheim/ Basel: Beltz.

Brauner, Corinna/ Wöhrmann, Anne M./ Michel, Alexandra (2021). Work availability types and well-being in Germany – a latent class analysis among a nationally representative sample. *Work & Stress*, Volume 36, 2022 - Issue 3. <https://doi.org/10.1080/02678373.2021.1969475>

Brezan, Alex Cristian/ Vartic, Valentina Georgeta (o.J.). Stress, resilience, and creativity of teachers. In: *Review of Psychopedagogy*, 24-30. <https://doi.org/10.56663/rop.v11i1.38>

Büssing, Arndt (2021). Wondering awe as a perceptive aspect of spirituality and its relation to indicators of well-being: Frequency of perception and underlying triggers. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738770>

Diener, Ed/ Scollon, Christie Napa/ Lucas, Richard E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In: Diener, E. (Hrsg.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 67-100. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>

Emerson, Lisa-Marie/ Leyland, Anna/ Hudson, Kristian/ Rowse, Georgina/ Hanley, Pam/ Hugh-Jones, Siobhan (2017). Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review and Narrative Synthesis. *Mindfulness*, 8(5), 1136–1149. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0691-4>

Friederichs, Edgar/ Kärner, Tobias/ Ratsch, Michaela W./ Friederichs, Katja M. (2019). Resilienz aus Multifaktorieller Perspektive – Entwicklung eines 3-Facetten-Modells zur Resilienz erfassung in Lern- und Arbeitskontexten [Resilience from a multifactorial perspective – development of a 3-facet model for resilience measurement in learning and working contexts]. *Nervenheilkunde* 38, 169–177. <https://doi.org/10.1055/a-0828-5036>

Gilan, Donya/ Helmreich, Isabella (7.12.2022). **Was tun gegen Stress im akademischen Arbeitsumfeld?** *Forschung & Lehre*.

Grossman, Paul/ Niemann, Ludger/ Schmidt, Stefan/ Walach, Harald (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)

Hinterberger, Thilo/ Walter, Nike/ Doliwa, Christopher/ Loew Thomas Horst (2019). The brain's resonance of breathing – decelerated breathing synchronizes heart rate and slow cortical potentials. *Journal of Breath Research* 13(4). <http://dx.doi.org/10.1088/1752-7163/ab20b2>

Kabat-Zinn, Jon (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>

Kärner, Tobias/ Bottling, Matthias/ Friederichs, Edgar/ Sembill, Detlef (2021). **Between Adaptation and Resistance: A Study on Resilience Competencies, Stress, and Well-Being in German VET Teachers**

In: Frontiers in psychology, 06 July 2021, 1-16.

Kinman, Gail/ Johnson, Sheena (2019). Special section on well-being in academic employees. International Journal of Stress Management, 26(2), 159-161. <https://doi.org/10.1037/str0000131>

Koch, Verena/ Zinzius, Lukas (29.6.2023). Achtsamkeit in der Lehre: Wie bewusste Präsenz die Hochschullehre bereichert. Lehrblick – ZHW Uni Regensburg.

<https://doi.org/10.5283/ZHW.20230629.DE>

Lavy, Shiri/ Berkovich-Ohana, Aviva (2020). From Teachers' Mindfulness to Students' Thriving: The Mindful Self in School Relationships (MSSR) Model. Mindfulness, 11(10), 2258–2273.

<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01418-2>

Lemonaki, Rodanthi et al. (2021). Burnout and job performance: a two-wave study on the mediating role of employee cognitive functioning. European Journal of Work and Organizational Psychology. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1892818>

Meiklejohn, John/ Phillips, Catherine/ Freedman, M. Lee et al. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. In: *Mindfulness* 3, 291–307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>

Oezsoy, Melissa/ Rinas, Raven/ Kiltz, Lisa/ Dresel, Markus/ Daumiller, Martin (2022). **Wer fühlt sich gut und wer nicht? Subjektives Wohlbefinden und Coping von Hochschuldozierenden.** In: Beiträge zur Hochschulforschung, 44. Jahrgang, 4/2022. S. 114-126.

Raba, Andrew/ Whitwell, Mark/ Atkinson, Rosalind (2020). **Yoga Education in Schools.** Zuletzt abgerufen am 24. Juli 2023.

Saum-Aldehoff, Thomas (3.3.2023). **Fünf Strategien gegen das Grübeln.** Zuletzt abgerufen am 12. Oktober 2023.

Schneider, Michael/ Preckel, Franzis (2017). **Variables Associated With Achievement in Higher Education: A Systematic Review of Meta-Analyses.** In: Psychological Bulletin 2017, Vol. 143, No. 6, 565– 600. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000098>

Slutsky, Jeremiah/ Chin, Brian/ Raye, Julianna/ Creswell, John David (2018). Mindfulness training improves employee well-being: A randomized controlled trial. Journal of Occupational Health Psychology. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/ocp0000132>

Wald, Jaye/ Taylor, Steven/ Asmundson, Gordon J./ Jang, Kerry L./ Stapleton, Jennifer (2006).
Literature review of concepts: Psychological resiliency. Toronto: Defence R&D Canada.

Ward, Kelly/ Wolf-Wendel, Lisa (2012). **Academic motherhood: How faculty manage work and family.** New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Whitwell, Mark (2020). **What is Yoga?** Zuletzt abgerufen am 24. Juli 2023.

Autor*in

Julia Philipp, Mitarbeiterin im Zentrum für Wissenschaftsdidaktik der Ruhr-Universität Bochum; tätig u.a. zu den Themen Prüfen und Evaluieren & Feedback, juliaphilipp