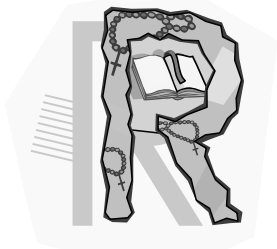
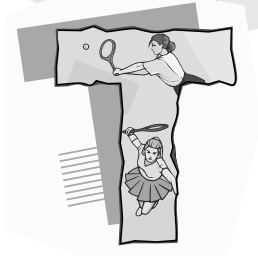


AUSBILDUNGS-STRESS

**Folge von Über- oder Unterforderung?
Stressleitfaden für medizinische Fachberufe**

Jürgen Rosenkranz

Verlag Wissenschaftliche Scripten



1

Ausbildung – ein Stressproblem?

Sie haben einen Ausbildungsplatz erhalten, oder befinden sich bereits in einem Ausbildungsverhältnis? Dazu kann ich Ihnen nur herzlich gratulieren! Sie gehören zu den glücklichen Menschen, die sich nun die notwendigen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten für die künftige Ausübung eines medizinischen Fachberufs aneignen dürfen.

Erinnern Sie sich noch an den Beginn der Ausbildung? Mit einer bestimmten Erwartungshaltung saßen Sie in der Aula und hörten auf die Worte des Schulleiters bzw. der Schulleiterin, die sicher gut gemeinte Ratschläge für den nun eingeschlagenen Bildungsweg beinhalteten. Ihnen wurden die Lehrkräfte vorgestellt, mit denen Sie die nächste Zeit verbringen werden und Ihr neuer Klassenlehrer zeigte Ihnen das Schulgebäude und führte im Anschluss zahlreiche Belehrungen durch, die Sie natürlich mit Aufmerksamkeit verfolgten. Es folgten dann bereits einführende Unterrichtsstunden, in denen sich die Lehrkräfte vorstellten und ihre Erwartungen an die Auszubildenden äußerten. Sie erhielten den Stundenplan für die Woche und konnten sich zunächst einen Überblick über die zahlreichen Fächer oder Lernfelder verschaffen. An diesem ersten Ausbildungstag gingen Sie bestimmt mit gemischten Gefühlen nach Hause und fragten sich: „Werde ich die Ausbildung schaffen, habe ich mich für die richtige Fachrichtung entschieden?“

In der nun folgenden Zeit lernten Sie die Mitschüler aus ihrer Klasse kennen, knüpften Kontakte und beobachteten sich auch gegenseitig im Unterrichtsverhalten. Schnell erkannten Sie die unterschiedlichen Bildungsvoraussetzungen ihrer Mitschüler, denn ein Teil kam vom Gymnasium, ein anderer Teil von der Realschule und einige saßen als schon ältere Umschüler in der Klasse. Nach und nach wurden Sie mit den Unterrichtsmethoden der Lehrkräfte konfrontiert, die nicht einheitlich waren. Es gab Lehrkräfte, die eine Folie nach der anderen auf den Polylux legten, die Sie abzuschreiben hatten und gleichzeitig ergänzten sie diese noch. Sie wussten nicht worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten sollten. Wenn Sie sich auf das Abschreiben der Folien konzentrierten, vergaßen Sie, welche Hinweise zum Stoff die Lehrkraft noch gab. Verhielten Sie sich umgekehrt, schrieben das mit, was die Lehrkraft sagte, ka-

men Sie mit dem Abschreiben der Folien nicht mehr hinter her, denn inzwischen lag die nächste Folie auf dem Polylux. Andere Lehrkräfte bevorzugten einen Diktierunterricht. Sie diktierten Satz für Satz all das, was auf ihren Unterrichtsvorbereitungen stand und fanden oftmals keine Zeit auf Fragen zu antworten. Sie hatten Angst, dass sie ihren Stoff nicht schaffen würden und solche Lehrkräfte verschieben die Beantwortung der gestellten Fragen auf die nächste Unterrichtsstunde. Lehrkräfte, die einen erklärenden Unterricht aus dem Kopf hielten und die wesentlichsten Sachverhalte an die Tafel schrieben, hatten immer Zeit auf fachliche Probleme einzugehen. Diese Lehrkräfte bewunderten Sie sicherlich hinsichtlich ihrer fachlichen und pädagogischen Fähigkeiten. Des Weiteren wurden Sie bestimmt mit Lehrkräften konfrontiert, die den gruppenorientierten Unterricht bevorzugten. Sie erarbeiteten sich als Schüler bzw. Auszubildender in Gruppen den Lehrstoff selbst und präsentierten am Ende der Gruppenarbeit den Stoff vor der Klasse. Sie teilten Ihren Mitschülern Handzettel aus, auf denen die Stoffinhalte zusammengefasst waren. Vom Stil sahen die Handzettel, die von den einzelnen Gruppen angefertigt wurden, jeweils unterschiedlich aus. Die Lehrkräfte unterschieden sich aus Ihrer Sicht nicht nur hinsichtlich ihrer Unterrichtsmethoden sondern auch in ihren Leistungserhebungen und Zensurengebungen. Von einigen Lehrkräften erhielten Sie Fragen, aus denen der Bewertungsmaßstab nicht hervor ging. Sie beantworteten die Fragen nach bestem Gewissen und ausführlich und wurden dennoch nicht so von der Lehrkraft bewertet, wie Sie es sich vorgestellt hatten. Es fehlten irgendwie immer Punkte. Andere Lehrer fragten Fakten ab, die es galt auswendig zu lernen, und schrieben die zu erwartende Punktzahl zur Orientierung am Ende der Fragen hin. Nach der schriftlichen Arbeit konnten Sie sich grob einschätzen, wie Ihre erbrachte Leistung war. Sie machten auch Erfahrungen mit Lehrkräften, die jegliches Auswendiglernen ablehnten und vor allem problemorientiertes Wissen abfragten. Bezüglich der Zensurengebung konnten Sie feststellen, dass es Lehrkräfte gab, die so gut wie keine „Eins“ und wenig „Zwei“ verteilten. Bei ihren Leistungsbewertungen dominierte vor allem die Zensur „Drei“ und natürlich gab es auch die Zensuren „Vier“, „Fünf“ und „Sechs“. Sollte dieses angestrebte Zensurenspektrum nicht zustande gekommen sein, dann erhöhten diese Lehrkräfte den Schwierigkeitsgrad ihrer Fragestellungen. Sie konnten weiterhin feststellen, dass nicht alle Lehrkräfte diesen Bewertungsmaßstab anlegten. Zu Beginn der Ausbildung stellten andere Lehrkräfte ihre Fragen zunächst so, dass sie Fakten abverlangten und der zu lernende Stoffumfang war derart ausgerichtet, dass er für die Auszubildenden überschaubar war und die Möglichkeit, eine gute Zensur zu erhalten, beinhaltete.

Sie sammelten im ersten Halbjahr der theoretischen Ausbildung Ihre Erfahrungen bezüglich des Klassenverbandes, der Methodenvielfalt ihrer Lehrkräfte und deren Bewertungsvorstellungen und lernten den organisatorischen Ablauf der Schule kennen. Wahrscheinlich fehlten schon im ersten Halbjahr einige Lehrkräfte aus dienstlichen oder gesundheitlichen Gründen und es fielen Vertretungsstunden an. Sie machten es sich zur Gewohnheit, täglich an den Vertretungsplan zu schauen, bevor Sie nach Hause gingen.

Vielleicht waren Sie ganz froh, als nach den Theoriewochen, die praktische Ausbildung begann. Jetzt wurden Sie, je nach der Ausbildungsrichtung, mit Patienten, Schwestern und Ärzten konfrontiert und lernten den Tagesablauf in der Praxis (Station, Labor, Heim...) kennen. Sicher konnten Sie dem Routineablauf anfänglich nicht folgen und hatten das Gefühl, dass Sie nur im Wege standen. Doch mit der Zeit und mit einem umsichtigen Auge für die anfallenden Arbeiten, integrierten Sie sich zunehmend immer besser in den Tagesablauf. Praxisanleiter führten Sie in die praktischen Tätigkeiten ein, Schwestern zeigten Ihnen die täglichen Handgriffe und sie lernten den Umgang mit Patienten kennen. Auch die praktische Ausbildung hatte ihre Tücken. Am Ende einer Schicht bzw. eines Arbeitstages verspürten Sie sicher die Folgen einer bisher ungewohnten und anstrengenden Arbeit. Sie waren müde und abgespant.

Mit der Zeit gewöhnten Sie sich an den Wechsel zwischen dem Theorie- und Praxisturnus, der den Ausbildungsrhythmus bis zum Ende der Ausbildungszeit bestimmte. Aus der Sicht eines Stressforschers könnte man sagen, dass Sie sich an die neuen Anforderungen mithilfe Ihres zur Verfügung stehenden Bewältigungsrepertoires anpassen mussten.

Worin besteht nun das Stressproblem in der Ausbildung?

Die Auszubildenden haben, wie bereits erwähnt, verschiedene Schulabschlüsse und bringen somit unterschiedliche Bildungsvoraussetzungen mit. In der Regel sind sie ein kontinuierliches und tägliches Lernen nicht gewöhnt. Lernen ist bei ihnen noch kein immanenter Bestandteil im Tagesablauf. Sie beginnen mit dem Lernen oftmals erst einen Tag vor der angekündigten Arbeit. Werden an einem Tag mehrere Arbeiten geschrieben, bekommen sie hinsichtlich ihrer Lernplanung Schwierigkeiten. Deshalb versuchen sie mit den betreffenden Lehrern in Verhandlung zu treten, um die Arbeiten zu verschieben, sodass sie sich nur für eine Arbeit am Tag vorbereiten zu brauchen. Das entspricht ihrer bisherigen erworbenen Lerneinstellung. Oftmals fragen sie den Lehrer dann noch danach, was in der Arbeit dran kommt, um es sich noch einfacher zu machen, damit sie nur das Nötigste zu lernen brauchen. Auf diese Art und Weise kommen sie ganz gut durch die Ausbildungsjahre und erhalten auch im Schnitt gute Zensuren.

Die Lehrer werden hinsichtlich ihrer Zensurenggebung auch kontrolliert. Sie müssen eine ausreichende Anzahl von Zensuren pro Schüler in den Fächern oder Lernfeldern erteilen. Deshalb sind die abzufragenden Stoffgebiete vom Umfang klein und für die Schüler bzw. Auszubildenden ist der Lernstoff überschaubar und sie stellen sich auf diesen Abfragemodus im Verlauf der Ausbildung ganz gut ein. Zunächst können beide Seiten mit den dann erbrachten Leistungen zufrieden sein. Schwierigkeiten treten auf, wenn die Zeit der Abschlussprüfungen am Ende der Ausbildungszeit naht. Nun müssen die Auszubildenden den gesamten Stoff, der während der Ausbildung vermittelt wurde, lernen. Damit haben sie naturgemäß große Schwierigkeiten. Da sie das Lernen bisher nicht gelernt haben, wissen sie nicht, wie sie die Stoffmenge ange-

hen sollen. Das letzte Vierteljahr vor den Prüfungen werden die Auszubildenden nervös und versuchen irgendwie den Stoff zu lernen. Im Unterricht fragen sie öfter: „Wozu müssen wir das alles lernen, das brauchen wir für den künftigen Beruf doch nicht alles?“ Sie sortieren ihre Hefter, lesen in ihnen und versuchen die Inhalte zu verstehen. Bestimmte Dinge müssen aber auch auswendig gelernt werden, was ihnen nicht leicht fällt. Viele Auszubildende verzetteln sich beim Lernen und sind nicht so richtig in der Lage, sich Übersicht über den Lernstoff zu verschaffen. Die Kunst, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden, beherrschen nur wenige Auszubildende. Die entdeckten Wissenslücken am Ende der Ausbildungszeit lassen sich nun nicht mehr ausreichend schließen. Deshalb schrauben nicht wenige der Auszubildenden ihre Leistungsansprüche, was die Prüfungszensuren angeht, herunter. Eine oft formulierte Aussage ist dann: „Hauptsache ich bestehe die Prüfungen, egal wie!“

Während der Ausbildung besteht bei vielen Auszubildenden ein Missverhältnis zwischen Lernzeit und Freizeit. Eigene Untersuchungen haben ergeben, dass durchschnittlich etwa pro Tag eine halbe Stunde gelernt wird und der Rest ist Freizeit. Sie umfasst ca. 8 Stunden, wenn das Wochenende mit gerechnet wird. An den Wochenenden lernen die Auszubildenden mehrheitlich nicht. Das aufgebrachte „Opfer“ zum Lernen ist deutlich zu gering, wenn man sich in einem Ausbildungsverhältnis befindet. Diese praktizierte Lernmotivation führt unweigerlich zu Defiziten im Wissen und Können, die kaum zu schließen sind. Somit entsteht Stress in der Ausbildung! Dieser äußert sich bei den Auszubildenden auf der physischen, psychischen und sozialen Ebene. Auszubildende leiden u. a. schon unter Herz-Kreislauf-Beschwerden, Atembeschwerden, Gastritis, Magen-Darmgeschwüren, chronischer Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen; Konzentrations-, Gedächtnis- und Leistungsstörungen, Realitätsflucht, Depressionen, Apathie, Gefühlsschwankungen und Unzufriedenheit. Ihr Verhalten kann gekennzeichnet sein durch: Gereiztheit, Aggressionen, sozialen Rückzug, Verlust von Begeisterungsfähigkeit, Flucht in die Krankheit, Suchtverhalten und Störung des Schlafverhaltens. Andere werden für die eigene Situation verantwortlich gemacht. Diese Stressreaktionen sollte jede Lehrkraft kennen und natürlich auch die Auszubildenden!

Ausbildungs- und Schulstress betreffen Auszubildende, Schüler und auch Lehrkräfte! Das belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Bis zu 75 % der deutschen Lehrkräfte zeigen Anzeichen des Burnout-Stress-Syndroms (D. Smolka, 2000; U. Schaarschmidt u. a., 1999).

67 % von 174 Auszubildenden einer deutschen Berufsschule haben einen unzureichenden Stressumgang (J. Rosenkranz, 2006), 64 % von 186 Internatsschülerinnen aus der Zentralschweiz leiden unter Ausbildungsstress (K. Biener, 1993). 40 % von 3500 Kindern wiesen bei der Einschulungsuntersuchung (Wetteraukreis) nach Angaben des Kreisgesundheitsamts Entwicklungsstörungen oder Verhaltensauffälligkeiten auf und 400.000 Kinder sollen in Deutschland von der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung betroffen sein (M. Ryffel, 1996; K. Skrotzki, 1996; K.

Wilhelm, 2000). Lohaus-Beyer und Klein-Heßling (2004) befragten 1699 Schüler der Klassen 5 bis 10 hinsichtlich physischer und psychischer Symptome. Häufig auftretende physische Symptome, die die Schüler angaben, waren Kopfschmerzen, Unruhe, Schlaflosigkeit, Unkonzentriertheit, Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Schweißausbrüche und Schwindel. Zu den psychischen Symptomen, unter denen die Schüler mehrfach in der Woche litten, zählten Verärgerung, Wut, Erschöpfung, Unzufriedenheit, Anspannung, Traurigkeit, Einsamkeit und Überforderung.

Reißig und Petermann (1996) stellten eine Rangfolge der von Schülern in den sechsten Klassen in Leipziger Mittelschulen erlebten psychosozialen Belastungen auf. Relevante Problembereiche waren Schulstress (62,7 %), schlechte Zensuren (35,2 %), Streit im Elternhaus (28 %), seelische Belastungen (27,1 %), Geldsorgen (25,3 %), Ärger mit Lehrern (14,1 %) sowie Suizidabsichten (3,4 %).

Ähnliche Ergebnisse wurden von Rossbach (1995) im Rahmen einer Untersuchung an einer Mittelschule in Chemnitz (6. bis 9. Klasse) ermittelt. Auch hier zählte Schulstress (57,6 %) neben Problemen mit den Zensuren (45,8 %) zu den am häufigsten genannten Belastungen.

Bei Nichtbewältigung von Anforderungen können sich neben Ängsten weitere negative Emotionen einstellen. Engel und Hurrelmann (1989) untersuchten typische, die Belastungsverarbeitung begleitende Emotionen auf ihre prozentuale Auftretenshäufigkeit hin. Am häufigsten traten dabei Wut (26,1 %), Ärger (20,5 %), Erschöpfung (18,2 %), depressive Verstimmungen bzw. Traurigkeit (17,8 %), Gefühle der Überforderung (12,3 %), der Angespanntheit (9,3 %) und der Unzufriedenheit (7,8 %) auf. Aber auch Nervosität / Unruhe (18,3 %), Konzentrationsschwierigkeiten (9,6 %), Schlaflosigkeit (9,5 %), Alpträume (5,2 %) sowie körperliche Symptome wurden als Folgen einer nicht gelingenden Bewältigung ermittelt. Zu den körperlichen Symptomen zählten u. a. Kopfschmerzen (23,4 %), Magenbeschwerden (10,2 %), Händezittern (8,4 %) und Übelkeit (8,1 %).

In einer internationalen WHO-Vergleichsstudie wurden im Zeitraum von 2001 bis 2002 Schüler (n = 5640) aus 35 Ländern im Alter von 11 bis 15 Jahren nach ihren psychosomatischen Beschwerden im Zusammenhang mit dem Stresserleben befragt. Zu den erfassten Symptomen gehörten: Müdigkeit / Erschöpfung (25 %), Einschlafschwierigkeiten (14 %), Gereiztheit / schlechte Laune (14 %), Kopfschmerzen (12 %), Rückenschmerzen (8 %) und Bauchschmerzen (7 %).

Die dargestellten psychologischen und körperlichen Problembereiche bei Kindern und Jugendlichen lassen sich in fünf Symptomklassen (Stück, M., 2000) zusammenfassen:

1. **emotionale Störungen**
Ängste, Minderwertigkeitsgefühle, depressive Verstimmungen, Unzufriedenheit, Aggressivität, Nervosität, Unruhe;
2. **motivationale Störungen**
Schulunlust, Schulverweigerung;
3. **Verhaltensstörungen**
soziale Kontaktstörungen, Gewaltverhalten, nervöses Verhalten, Schlafstörungen;
4. **Lernstörungen**
Aufmerksamkeitsprobleme, Konzentrationsschwächen;
5. **psychosomatische Symptome**
Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Übelkeit, Händezittern, starkes Herzklopfen, Schwindelgefühle.

Als Hauptursache für die auftretenden Symptome können eine nicht gelingende Stressbewältigung in der Schule oder zu Hause bzw. in der Freizeit angesehen werden. Wie in den Untersuchungen von Reißig und Petermann (1996) deutlich wird, nimmt das Stresserleben bei etwa 60 % der an verschiedenen Schulen untersuchten Schüler in der Beurteilung ihrer Situation einen vorderen Rang ein.

Schulstress, Prüfungs- und Leistungsängste, steigende Aggressivität, Konzentrationsprobleme und psychosomatische Störungen sind Folgen von nicht bewältigten Belastungen bei Kindern und Jugendlichen.

Eine schweizer Studie zeigt den Zusammenhang zwischen Stress und Rauchen bei Schülerinnen und Schülern. Bereits 19,2 % der Schüler und 17,9 % der Schülerinnen im Alter von 15 bis 16 Jahren rauchen täglich. Eine deutsche Studie zeigt das Rauchverhalten verschiedener Altersgruppen. 25 % der 15 bis 20 Jährigen; 37 % der 25 bis 30 Jährigen; 40 % der 35 bis 40 Jährigen und 42 % der 45 bis 50 Jährigen sind Raucher. Die Studie zeigt, dass das Rauchverhalten mit zunehmenden Arbeitsjahren ansteigt. Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Anforderung (Ausbildung, Arbeit) und Stress.

Die Symptomangaben von Kindern und Jugendlichen stehen in Beziehung mit dem Stresserleben. Je mehr Stress erlebt wird und dieser nicht entsprechend bewältigt wird, desto mehr Stress-Symptome treten auf. Dieser Befund verdeutlicht, wie wichtig es ist, Kindern und Jugendlichen bei der Bewältigung von Stressbelastungen und deren Folgen gezielt Hilfen anzubieten und als Helfer über die Grundlagen des Stress-Phänomens Bescheid zu wissen.

Diese Beispiele zeigen auch, dass die Menschen in der Nonstop-Gesellschaft (J. Moore-Ede, 1993) zunehmend Probleme mit der Stressverkräftung und Stressverarbeitung haben. Die Missachtung des menschlichen Grundrhythmus von Aktivität und Ruhe im Tagesablauf ist dafür mitverantwortlich (J. Zully, 1998; K. Hecht 2001). Das Lernen und Arbeiten wird zunehmend als notwendiges Übel betrachtet und der Schwerpunkt des lebenswerten Lebens wird in die Freizeit verlegt (G. Hildebrandt, 1998). Viele Schüler, Auszubildende und Studenten verschwenden ihre Zeit mit einer passiven Freizeitgestaltung. Sie lassen die Zeit, ohne sie sinnvoll zu nutzen, verstreichen (K. Hecht, 1994). Dieser falsche Zeitumgang führt z. B. dazu, dass kurz vor der Prüfung rund um die Uhr unter Termindruck (Stress) „gebüffelt“ wird. Als Ergebnis kann infolgedessen nur ein unsicheres und oberflächliches Wissen prognostiziert werden, das schnell wieder vergessen wird. Viele überforderte Schüler und Auszubildende entwickeln Vermeidungsstrategien, indem sie ständig über das „Warum, Wieso und Wozu brauchen wir den Stoff“ diskutieren, anstatt das Problem anzugehen. Die Disziplin in den Klassen wird zunehmend schlechter. Permanent anhaltender Dauerstress (Disstress) geht bei Lehrkräften und Lernenden mit einer Herabsetzung der Motivation und Initiative, einer ungenügenden Belastbarkeit, einer erhöhten Tagesmüdigkeit und mit einer Schwächung der Abwehr einher.

Zu den Ursachen, die bei Lehrkräften Disstress erzeugen (D. Smolka, 2000; J. Rosenkranz, 2000), gehören:

- die geringe Bereitschaft der Gesellschaft in Jugend zu investieren;
- die wachsende Zahl von Kindern und Jugendlichen, die mit sozialen und erzieherischen Defiziten in die Schule oder in die Ausbildung kommen;
- Sinnkrise von Schulbildung, wenn Leistung in der Schule nicht mehr mit beruflicher Ausbildungschance und Perspektive einhergeht;
- Arbeitslosigkeit in den Familien mit den belastenden Folgen für die soziale und persönliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen;
- die mangelnde Anerkennung des Lehrerberufs in der Bevölkerung und durch die Gesellschaft („Lehrer sind faule Säcke“);
- die Zunahme der Aufgaben und der Mehrarbeit bei gleichzeitigem Fehlen von Junglehrern;
- der zunehmende Bürokratismus und Formalismus;
- ständige Reglementierungen, das Aufzwängen von Unterrichtsmethoden;
- die unausgewogenen Stundenpläne und damit die ungleichmäßige Belastung;
- die Oktroyierung verschiedenster Projekte, um das Schulbild nach außen zu schönen;

- die „mediengesteuerte“ Jugend, die nur noch Vergnügungen und Spaß haben möchten und jegliche kognitiven Anstrengungen vermeidet;
- keine geregelten Mahlzeiten, zu kurze Pausen, Fahrstress zu dezentralen Einrichtungen der Schule;
- Ängste den Anforderungen nicht mehr genügen zu können;

Diese Distress-Ursachen führen bei vielen Lehrkräften allmählich zu einer körperlichen und emotionalen Erschöpfung und zu Leistungsdefiziten (U. Schaarschmidt, W. Kieschke, A. Fischer, 1999).

Distress-Ursachen bei Lernenden und Auszubildenden (W. Klafki, 1991; K. Biener, 1993; J. Rosenkranz, 2000) sind zu sehen in:

- dem Leistungs- und Prüfungsdruck;
- der zunehmenden Stofffülle;
- dem bestehenden Zeitdruck;
- der falschen Zeiteinteilung;
- dem unzureichenden Problemlöseverhalten;
- der Kombination von Unter- und Überforderung;
- dem Fehlen von Sinnzusammenhängen, dem Auswendiglernen;
- dem passiven Freizeitverhalten;
- dem Mangel an Lern- und Leistungsmotivation;
- dem Missverhältnis zwischen Lernzeit und Freizeit;
- dem Bestehen sozialer Rankämpfe;
- der Angst vor dem Versagen.

Diese Distress-Ursachen veranlassen viele Lernende zur „Flucht in die Freizeit“. Vor und in Prüfungssituationen entscheidet dann die psychoemotionelle Regulationslage (Stressumgang), in der sich der Lernende befindet, über den Ausgang der Prüfung sowie die Einstellung der Lehrkraft über den Sinn einer Prüfung (J. Rosenkranz, 1999).



Zusammenfassung

- *Sowohl die praktische als auch die theoretische Ausbildung kommen als Stressauslöser infrage.*
- *Die Auszubildenden werden im Praxisturnus oftmals als „billige Arbeitskräfte“ voll in den Arbeitsprozess einbezogen, der sie physisch und psychisch beansprucht! Zum Lernen fehlt ihnen während dieser Zeit die notwendige Motivation. Selbst wenn sie wollten, sie können den inneren „Schweinehund“ nicht überwinden.*
- *Im sich anschließenden Theorieturnus werden sie dann mit einer zunehmenden Stofffülle, sich häufenden Leistungskontrollen, ständigen Gruppenarbeiten, zu vielen Unterrichtsstunden mit dazwischen liegenden „Leerlaufzeiten“, Planungsdisharmonien, unvorhergesehenen Raumwechseln und mit übermotivierten, motivierten und demotivierten Lehrkräften konfrontiert.*
- *Infolge der unterschiedlichen Einstellungen und Haltungen zum Lernen, bilden sich in der Klasse Gruppen aus, die untereinander konkurrieren. Sie bilden häufig Anlass für Disziplinstörungen während des Unterrichts.*
- *Die Art und Weise, wie Lehrkräfte unterrichten, Leistungen bewerten, Verständnis gegenüber den Auszubildenden aufbringen, hat wesentlichen Einfluss auf die Lernmotivation, Stressentstehung und Stressverarbeitung bei den Auszubildenden.*
- *Im Prinzip überfordert die derzeitige praktische und theoretische Ausbildung das gewohnte Stressbewältigungsrepertoire der Auszubildenden.*

- *Der Berufsschulalltag mit seiner alternierenden praktischen und theoretischen Ausbildung stellt sich für Auszubildende und Lehrkräfte als eine permanente Stressquelle dar. Es besteht ein Missverhältnis zwischen Anspannung (Stress) und Entspannung (Ruhe).*
- *In der Folge entwickeln Auszubildende und Lehrkräfte „psychosomatische Störungen“, die Einfluss auf ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit haben. Übrigens treten diese Störungen auch schon bei Schülern der Grund-, Mittel- und Oberschule auf.*
- *Permanent anhaltender Schul- und Ausbildungsstress gefährdet die Gesundheit von Schülern, Auszubildenden und Lehrkräften!*
- *Aus diesem Grund besteht ein dringender Handlungsbedarf zur Stressberatung!*

Bevor Sie sich mit der wissenschaftlichen Seite des Phänomens „Stress“ befassen, lesen Sie bitte, welche Auffassungen Laien (Auszubildende) auf diesem Gebiet haben.