

# ÄNGSTE BEARBEITEN, NICHT VERSCHWEIGEN

**Zum beruflichen Alltag von Lehrer:innen gehört das Spannungsfeld, unsicher zu sein und trotzdem handeln zu müssen. Das ist belastend und kann zu Ängsten führen. Welche Ängste sind das? Warum wird darüber nicht gesprochen? Und warum ist das Schweigen darüber problematisch?**

**LUDGER BRÜNING UND JÖRG SIEWERT**

# THEMA: ÄNGSTE VON LEHRER:INNEN

Lehrbücher der Pädagogischen Psychologie thematisieren durchaus Ängste in Schule und Unterricht. Dabei geht es aber fast immer um Ängste von Schüler:innen, die Stichworte sind Leistungsangst, soziale Angst oder eine allgemeine Schulangst. Und die Wissenschaft ist sich darüber einig, dass diese Ängste die Schulleistungen der Schüler:innen negativ beeinflussen (vgl. Woolfolk 2014, S. 412 f.). Wer allerdings Informationen zu Ängsten aufseiten der Lehrer:innen sucht, wird kaum fündig. Das scheint uns bedenklich, weil davon ausgegangen werden muss, dass auch deren Handlungen durch Ängste beeinträchtigt werden, denn: Angst führt grundsätzlich dazu, dass Menschen – und eben auch Lehrpersonen – bedrohliche Situationen vermeiden oder aus ihnen zu entkommen versuchen (vgl. Hasselhorn/Gold 2017, S. 123). Das hat Auswirkungen auf das professionelle Handeln.

## TABUTHEMA ANGST

Über Ängste von Lehrpersonen findet sich nicht nur wenig in den Lehr- und Handbüchern, nach unseren Erfahrungen wird auch kaum darüber gesprochen, und schon gar nicht offen, etwa im Kreis von Kolleg:innen. Wenn wir beispielsweise auf Fortbildungsveranstaltungen für Lehrer:innen zum Classroom Management über unsere eigenen Ängste als Lehrperson berichten, macht sich in der Regel Stille breit: Niemand mag etwas dazu beitragen. Ängste von Lehrer:innen sind offenbar ein Tabuthema (vgl. dazu [www.edu.lmu.de/spe/dissertationen/aktuell/baumann.html](http://www.edu.lmu.de/spe/dissertationen/aktuell/baumann.html)) – auch die PÄDAGOGIK hat bisher einen Bogen darum gemacht. Warum sprechen Lehrer:innen im Lehrerzimmer, auf Konferenzen oder gar im Klassenraum nicht über ihre Ängste?

Eine Erklärung für die Tabuisierung ist: Lehrer:innen sind Respektspersonen, jedenfalls vom gesellschaftlichen und eigenen Anspruch her. In diesem Kontext werden Ängste als ein emotionaler Zustand wahrgenommen, der diese soziale Position schwächen könnte und deswegen nicht thematisiert wird (ebd.). Dabei ist es nicht verwunderlich und erst recht nicht verwerflich, dass Lehrer:innen Ängste haben, denn sie müssen in der Schule einerseits immer wieder mit Unsicherheiten umgehen und stehen dabei andererseits gleichzeitig unter Handlungsdruck (vgl. Helsper 2016, S. 111). In dieser kom-

plexen Anforderungsstruktur entsteht ein »breites Spektrum an berufsspezifischen Belastungen« (Rothland/Terhart 2007, S. 28), die nicht selten mit Ängsten verbunden sind. Durch Verschweigen verschwinden solche Ängste nicht. Eher besteht die Gefahr, dass sie sich dadurch manifestieren und ausweiten. Hilfreicher wäre vielmehr, die eigenen Unsicherheiten und Ängste als solche zu identifizieren, sie anzunehmen und im Austausch mit anderen Handlungsoptionen zu entwickeln, auszuprobieren und das Erprobte zu reflektieren, um das Handlungsrepertoire auf diese Weise zu erweitern. Alle Beiträge zu dem Themenschwerpunkt in diesem Heft machen deutlich, dass es grundsätzlich notwendig ist, über Ängste zu sprechen, um mit ihnen umgehen zu können.

## UM WELCHE ÄNGSTE GEHT ES (NICHT)?

Gemeint sind hier nicht pathologische Ängste, also Angststörungen, die mit einer übertriebenen Angstreaktion einhergehen, obwohl keine reale Bedrohung vorliegt; solche Störungen können letztlich nur therapeutisch überwunden werden. Vielmehr geht es um alltägliche Situationen in der Schule, die durchaus als Bedrohung empfunden werden können, zum Beispiel: Kann ich auf Unterrichtsstörungen angemessen reagieren? Wie wird der Vertretungsunterricht in einer wegen ihres problematischen Verhaltens schulweit bekannten Klasse verlaufen? Reagiere ich bei einer Rangelei auf dem Schulhof richtig? Welche Herausforderungen kommen während der Abschlussfahrt mit der Klasse 10 auf mich zu? Wie wird sich das Elterngespräch wegen einer kritisierten Zeugnisnote entwickeln? Und wie wird das Dienstgespräch mit der Schulleiterin wegen der verspäteten Rückgabe meiner Klassenarbeiten verlaufen? Werde ich die Umstellung des Unterrichts auf digitale Medien, auf inklusive Lerngruppen bewältigen? Oder die Leitung der ersten Fachkonferenz? Und vielleicht über allem die generelle Angst: Bin ich gut genug?

Werden solche Herausforderungen und die damit verbundenen Ängste nicht reflektiert, schränken sie das professionelle Handeln ein. Sie hindern, etwa in der Klasse für Ruhe und Konzentration zu sorgen, etwas durchzusetzen, Rollenklarheit herzustellen, Verantwortung für das Lernen der Schüler:innen zu übernehmen – und auch abzugeben. Im Bereich der

**Angst hindert uns daran, das zu tun, was wir ohne sie eigentlich täten.**

# Ängste werden als Zustand wahrgenommen, der die soziale Position als Respektsperson schwächen könnte und deswegen nicht thematisiert wird.

Schulentwicklung sind sie nicht selten mitverantwortlich für Widerstände gegen Innovationen, und in der Lehreraus- und -fortbildung beeinträchtigen sie die angestrebte Professionalisierung.

Angst ist nach der Definition im Lexikon der Psychologie »ein durch Anspannung, Besorgtheit, Nervosität, innere Unruhe und Furcht vor zukünftigen Ereignissen« (Wirtz o. D.) gekennzeichneter emotionaler Zustand. Dabei klingt »zukünftige Ereignisse« so, als hätte man immer Angst vor einer Situation in der Zukunft. Das ist theoretisch gesehen sicher richtig, blendet aber aus, dass das Erleben von Angst auch durch eine aktuelle Situation ausgelöst sein kann und Emotion und Situation dann gegenwärtig sind. Es ist in jedem Fall ein vorübergehender Zustand – andernfalls spricht man von Ängstlichkeit als überdauernder Eigenschaft (vgl. *Hascher* in diesem Heft). Angst hindert uns daran, das zu tun, was wir ohne sie eigentlich täten. Ein alltägliches Beispiel: Wenn eine Gruppe von Schüler:innen, die ich in der Pause auf meinem Weg vom Klassenraum ins Lehrerzimmer auf Fehlverhalten hinweise, respektlos auf meine Zurechtweisung reagiert, überlege ich mir vermutlich beim nächsten Mal, ein solches Fehlverhalten schlicht zu übersehen oder das Lehrerzimmer auf einem anderen Weg zu erreichen.

Umgekehrt hat sich Angst im Laufe der Evolution entwickelt, um vor Gefahrensituationen zu schützen. Eine solche Schutzfunktion haben selbstverständlich auch die Ängste von Lehrer:innen. Zum Beispiel könnte es der eigenen psychischen Gesundheit dienen, in der oben beschriebenen Pause den Erziehungsauftrag zu ignorieren und lieber einen Bogen um die Gruppe zu machen. Dann aber lösen ähnliche Situationen sehr wahrscheinlich immer wieder neue Angstzustände aus. Mit Blick auf das professionelle Handeln ist es daher einerseits sinnvoll, den eigenen Ängsten rechtzeitig entgegenzutreten. Andererseits muss dazu die Tabuzone verlassen werden und dieser Schritt ist nicht einfach getan.

## DIE BEITRÄGE IN DIESEM HEFT

Mit dem Schwerpunkt verfolgen wir zwei Ziele: Erstens wollen wir dazu beitragen, das Thema »Ängste von Lehrer:innen« aus der Tabuzone heraus ins Licht zu rücken, und die Bedeutung aufzeigen, die diese belastende Emotion hat. Zweitens soll der Schwerpunkt Lehrer:innen Mut machen, die

eigenen Ängste wahrzunehmen, vielleicht darüber zu reden, jedenfalls zu lernen, mit ihnen umzugehen. Dazu liefern die nachfolgenden sieben Beiträge zu diesem Themenschwerpunkt Anregungen auf der persönlichen Ebene, aber auch darüber hinaus, etwa auf der Ebene der Schulentwicklung.

Einführend beleuchtet *Tina Hascher* die Ängste von Lehrer:innen aus wissenschaftlicher Perspektive. Dabei skizziert sie nicht nur die bisherigen, zum Teil noch unbefriedigenden Forschungsbefunde, sondern zeigt auch mögliche Bewältigungsstrategien auf.

Wenn man sich für berufsspezifische Ängste interessiert, dann ist es besonders erhellend, das Augenmerk auf die zu richten, die ihre pädagogische Professionalität bereits entwickelt haben, dennoch aber von Ängsten zu berichten wissen. Daher haben *Michael Meier* und *Christine Sternberg* sechs »gestandene« Lehrpersonen, die sich im System als »Profis« bewährt haben, zu ihren berufsspezifischen Ängsten befragt. Dabei wird anschaulich, dass individuelle Bewältigungsstrategien allein nicht immer ausreichen, um die strukturell bedingten Angst auslösenden Faktoren zu reduzieren. Das sollte alle, denen das Bildungssystem am Herzen liegt, nachdenklich machen.

Diese beiden Beiträge bilden den Hintergrund, vor dem die nachfolgenden Praxisberichte gelesen werden können. *Martin Fehling* geht zwei Fragen nach: Wie können Strategien der Klassenführung dazu beitragen, (1) Angst auslösende Situationen zu verhindern oder (2) in ihnen professionell agieren zu können? *Olaf Albert* beschreibt, wie er im Einzelcoaching wirksame Wege zur Überwindung der Angst vermittelt. Bemerkenswert ist, dass er dazu nur wenige Sitzungen benötigt und dabei auch auf Videokonferenzen zurückgreift.

Fast jede Lehrperson berichtet von Ängsten während der zweiten Phase der Lehrerbildung. Nicht selten wirken diese Ängste bis weit in die Lehrerbiografie hinein. Schulleiter:innenbesuche, Hospitationen oder Lesson Studies reaktivieren dann die alten Ängste und rufen zum Teil massive Widerstände hervor (vgl. Huber 2003, S. 134 f.). Schon allein deshalb sollte der angemessene Umgang mit den Ängsten der Referendar:innen zum festen Bestandteil der Ausbildung gehören. Wie das konkret aussieht, schildern *Stephanie Bachmann*, *Michael Fischer* und *Kai Oliver Schütz*.

Blickt man auf das System Schule, ist zu fragen, wie die

## Für Fachkräfte in der Behindertenarbeit



Psychologisches Wissen liefert für die Arbeit mit Menschen mit Lernschwierigkeiten (sogenannter geistiger Behinderung) wichtige Grundlagen, sowohl für das Verständnis als auch für die Begleitung dieser Klientel. Es stellt sich jedoch die Frage, wie dieses Wissen im Alltag gezielt anzuwenden ist. Das Buch schafft hier Abhilfe: Anhand konkreter Fallbeispiele werden psychologische Grundlagen anschaulich erklärt und für die Arbeit mit Menschen mit Lernschwierigkeiten nutzbar gemacht. Das Buch lädt seine Leser\*innen dazu ein, sich mit Erkenntnissen der Psychologie in Bezug auf die Behindertenarbeit auseinanderzusetzen und damit die Professionalität des eigenen Handelns zu erweitern.

### Aus dem Inhalt:

- Grundlagen
- Entwicklungspsychologie
- Kognitive Psychologie
- Klinische Psychologie
- Sozialpsychologie

2022, 168 Seiten, broschiert, € 19,95  
ISBN 978-3-7799-6345-5  
Auch als [E-Book](#) erhältlich



Leseproben und Inhaltsverzeichnis  
auf [www.juventa.de](http://www.juventa.de)

Einzelshule mit den Ängsten im Kollegium umgehen kann. Inklusion, Individualisierung, Öffnung des Unterrichts, Digitalisierung: Solche Themen rufen Ängste hervor, weil sie Lehrer:innen viel abverlangen. *Sabine Kreuzer* und *Falko Semrau* stellen dar, wie sie an ihrer Schule mit den Ängsten im Kollegium vor Innovation und Veränderung umgehen – und zwischendurch zeigt sich immer wieder ihre eigene Angst, als Schulleitung die Kolleg:innen zu überfordern. Einen anderen Fokus setzen *Stefan Bohner*, *Kristof Dittrich* und *Albrecht Petzold*: Sie berichten in ihrem Beitrag aus einer sogenannten Brennpunktschule und schildern, wie es gelingt, trotz schwieriger Rahmenbedingungen Lehrer:innen die nötige Sicherheit im Alltag zu geben. ◆

### LITERATUR

- Hasselhorn, Marcus/Gold, Andreas (2017): Pädagogische Psychologie. 4. Aufl. Stuttgart.
- Huber, Anne A. (2003): Möglichkeiten des konstruktiven Umgangs mit Widerstand in erwachsenendidaktischen Veranstaltungen. In: Gruppendynamik und Organisationsberatung. 34. Jg., H. 2, S. 133-145.
- Helsper, Werner (2016): Lehrerprofessionalität – der strukturtheoretische Ansatz. In: Rothland, Martin (Hrsg.): Beruf Lehrer/Lehrerin. Ein Studienbuch. Münster/New York, S. 103-125.
- Terhart, Ewald/Rothland, Martin (2007): Beruf: Lehrer – Arbeitsplatz: Schule. In: Rothland, Martin (Hrsg.): Belastungen und Beanspruchungen im Lehrerberuf. Wiesbaden, S. 11-31.
- Wirtz, Markus Antonius (o. D.): Dorsch. Lexikon der Psychologie. Bern. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/angst> (Abruf: 31.07.2022).
- Woolfolk, Anita (2014): Pädagogische Psychologie. 12. Aufl. Hallbergmoos.

**LUDGER BRÜNING** ist Lehrer für Deutsch, Geschichte und Sozialwissenschaften an der Gesamtschule Haspe, Hagen. Daneben ist er in der Lehrerfortbildung tätig.  
📧 [www.ludgerbruening.de](http://www.ludgerbruening.de), [l.bruening@t-online.de](mailto:l.bruening@t-online.de)

**DR. JÖRG SIEWERT** ist Akademischer Oberrat für Schulpädagogik an der Universität Siegen und Mitglied der Redaktion von PÄDAGOGIK.  
📧 [siewert@paedagogik.uni-siegen.de](mailto:siewert@paedagogik.uni-siegen.de)