

KONZEPT – ARBEIT mit KULTUS-Ministerium und DPFA-Akademiegruppe

Quelle: Stück, Marcus (2010). „Kommunikation fördern und Identität stärken“. Systembezogene Stressreduktion (SYSRED) in pädagogischen Feldern- eine Zusammenfassung- , in: *Beiträge zur Pädagogischen und Rehabilitationspsychologie. Learning, Adjustment and Stress Disorders*, hrsg. von Evelin Witruk, Frankfurt am M.: Peter Lang, S. 465-480

„Kommunikation fördern und Identität stärken“ Systemische Stressreduktion in der Schule (SYSRED)

Marcus Stück

1. Einleitung

Die Ergebnisse der PISA-Studie 2004 und 2006 verdeutlichen die Notwendigkeit, neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in das Schulsystem zu integrieren. Weiterführende Studien belegen in alarmierender Weise, dass Schüler und Lehrer mit vielfältigen, ständig steigenden Belastungen konfrontiert sind, deren Bewältigung ihnen immer weniger gelingt, was sich in verschiedenen Krankheiten und Verhaltensbesonderheiten bei Lehrern und Schülern zeigt. Gleichzeitig fehlen effektive Methoden zur Stressreduktion speziell für den Schulbereich. Um diesen drängenden Anforderungen gerecht zu werden wird seit 1994 am Institut für Psychologie der Universität Leipzig an der Entwicklung, Durchführung und Evaluierung eines Systemischen Stressreduktionskonzeptes geforscht, bei dem sowohl mit Schülern, Lehrern, aber auch an den stressinduzierenden Bedingungen gearbeitet wird. Die hier vorzustellende *Systemische Stressreduktion in der Schule* (SYSRED) wurde den praktischen Erfordernissen im Schulalltag angepasst¹. D.h. die dringenden und alarmierenden Interventionsnotstände in Schulen können nicht mehr allein durch Schulpsychologen bewältigt werden. Neue statistische Erhebungen des BDP gehen davon aus, daß an deutschen Schulen 12 000 Schüler von einem Psychologen betreut werden. Ein Schulpsychologe in Leipzig ist für 40 Schulen verantwortlich. In Großbritannien und Spanien sind es 6000 bis 7000, in Finnland und allen anderen untersuchten Staaten kümmert sich 1 Psychologe um 500 - 2000 Schüler. Die Lehrer, die eine stresspräventive Unterstützung bräuchten, sind hier nicht erwähnt. Das SYSRED-Konzept wurde Zusammenarbeit mit dem Kultusministerium Sachsen in Schulen des Freistaates Sachsens erstmals 2007 in die Schulpraxis implementiert, d.h. es wurden ab Herbst 2007, 25 Systemische Antistresstrainer (SYSRED-Trainer) ausgebildet,

¹ bzw. geht aus dem Integrativen Belastungsbewältigungskonzept (IBIS-Konzept) hervor, welches 2002 in der Zeitschrift Prävention vorgestellt wurde.

wobei jeder SYSRED-Trainer für eine Schule verantwortlich ist und dort mit Schülern und Lehrern arbeitet. Die lehrerbezogenen und Schülerbezogenen Module im SYSRED erhielten 1997 und 2005 den Wissenschaftspreis der Pädagogischen Stiftung Cassianum.

2. Befunde in Zusammenhang mit dem Phänomen Stress

2.1 Stressfolgen im Lehrerberuf

Konkrete Befunde zu Beanspruchungsfolgen im Lehrerberuf verweisen darauf, dass Lehrer die Anforderungen zunehmend schlechter bewältigen, weshalb auch von einem Risikoberuf gesprochen werden kann. Chronische Stress- und Spannungszustände führen zu muskulären Beanspruchungsfolgen und wirken auf verschiedene psychologische und psychobiologische Erlebens- und Verhaltensbereiche mit folgenden Konsequenzen: erhöhtes Stresserleben im arbeitsbezogenen Alltag (u.a. Schaarschmidt, 2005), Zunahme psychosomatischer Erkrankungen (Siehl & Tacke, 2000), nicht gelingende Emotionsregulation und Verlust emphatischen Verhaltens (Stück, 2005, 2007), Schwächung des Immunsystems und der kognitiven Leistungsfähigkeit (Stück, 2007). Laut einer Studie von Schaarschmidt (2005) befinden sich z.B. 59% der Lehrer in Sachsen in gesundheitsgefährdeten Risikomustern A (Überforderung) und B (Resignation). Die Frühpensionierungsrate aufgrund psychosomatischer Erkrankungen bzw. Krankheiten des Stütz- und Bewegungssystems und Suchterkrankungen liegen in verschiedenen Studien und verschiedenen Regionen in Deutschland zwischen 90-98% (Stück, 2007).

2.2 Stressfolgen bei Schülern

Die Anforderungen, die sich Kindern und Jugendlichen in der heutigen Zeit stellen, sind zunehmend komplexer und schwieriger geworden und beanspruchen hohe Flexibilität und Handlungskapazitäten. Wenn die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten dabei nicht ausreichen, können problematische Verhaltensweisen forciert werden. Dabei treten Störungen in folgenden Bereichen auf: u.a. im Emotions- und Stressbereich (40% Leistungsängste, Stück, 2007; 62% Schulstress, Reissig & Petermann, 1996), in der Kognitiven Leistungsfähigkeit (18% Konzentrationsschwächen, Hurrelmann, et al., 2003), Verhaltensbezogene Manifestationen (aggressive Verhaltensstörungen), Vegetative und muskuläre Beanspruchungsfolgen (12% Rücken, Magenschmerzen, Hurrelmann et al., 2003). Die anfänglich temporären Stress-Symptome können sich bei Schülern zu ernsthaften

funktionellen Störungen entwickeln, wenn stressauslösende Bedingungen über einen längeren Zeitraum anhalten.

3. Systemische Betrachtung der Stressentstehung- und bewältigung im Schulkontext

Die Schule kann als komplexes System betrachtet werden, in dem durch Interaktion Wechselwirkungen zwischen dem Lehrerkollegium, den Schulklassen und vor allem der Lehrer-Schüler-Beziehung auftreten. Huber und Brunner (1998) bezeichnen die Symptome und Verhaltensauffälligkeiten bei Schülern als Kommunikationsprobleme mit LehrerInnen. Oft übertragen Lehrer ihren Stress auf Schüler und umgekehrt bzw. fehlt aufgrund der gestiegenen Stressbelastung die nötige emphatische Kompetenz bzw. Sensibilität in der Kommunikation. Die bürokratisch-hierarchisch Struktur kann außerdem zu Abhängigkeiten und Behinderung des wechselseitigen Austausches führen (Huber & Brunner, 1998). Trotz der beiderseitigen Belastungssituation müssen Lehrer und Schüler miteinander auskommen und verschiedene Anforderungen (Entwicklungsaufgaben, kritische Lebensereignisse, Lehrplan) meistern. Das hier vorgestellte Konzept System-SiS versteht sich in dem Sinne systemisch, dass es *durch eine Verbesserung der Kompetenzen zur Wahrnehmung eigenen Belastungserlebens einerseits sowie zur individuellen Belastungsbewältigung andererseits sowohl bei Schülern als auch bei Lehrern auf eine günstigere, interpersonale Ausgangslage für eine gelingende, arbeitsförderliche Kommunikation* abzielt und gleichzeitig die Interaktionen in der *Schule als soziales System* berücksichtigt. Aus der engen Verzahnung von vorherrschenden Emotionen und dem Verhalten einer Person folgt, dass durch verbesserte Selbstregulation günstigeres Kommunikationsverhalten resultiert (z.B. Salovey, Mayer & Rosenhahn, 1991). Dadurch können positive Interaktionskreisläufe etabliert werden, indem z.B. entspannte Schüler ihre Selbstregulationsfähigkeit zu Gunsten einer höheren Konzentration auf den Lehrstoff nutzen, woraufhin die Lehrkraft mit positiven Verstärkungen auf dieses Verhaltens reagiert und umgekehrt. Neben diesen verhaltenspräventiven personalen Veränderungen müssen in der systemischen Stressbetrachtung auch die schulischen Rahmenbedingungen mit berücksichtigt werden (Verhältnisprävention), da die Systemmitglieder sich bei chronischen Stressbelastungen sich aus dem Schulsystem zurückziehen, wie Stück (2007) am Beispiel der Lehrer nachweisen konnte.

4. Systemische Belastungsbewältigung mit dem System SiS

4.1 Theoretische Grundlagen

Die theoretische Basis für das System-SiS-Konzept stellt die Copingtheorie von Lazarus (1991) bzw. Schröder (1996) dar. Das Bewältigungsverhalten (coping) einer Person basiert dabei im vor allem auf zwei Regulationsaktivitäten:

- die Regulation bezüglich des Mensch-Umwelt-Systems (externales coping) und
- die innere Regulation und Stabilisierung des Subjekts (internales coping, Autoregulation).

Die Mensch-Umwelt-Regulation erklärt die Interaktion zwischen dem Menschen und seinem sozialen Kontext (Rahmen-Bedingungen, Anforderungen, Sachprobleme, Gruppen) und erfordert Kompetenzen wie Intelligenz, problembezogene Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie Soziabilität. Dazu gehört u.a. das soziale Coping, also das Suchen nach Hilfe in seinem sozialen Umfeld, aber auch das Erkennen von Bedingungen, die man verändern muss, um die Mensch-Umweltregulation zu balancieren. Innere Regulation kann durch Emotionsausgleich (Emotionsregulation) und reflexive Aktivitäten erreicht werden. Dadurch wird die Persönlichkeit stabilisiert und Anforderungen können besser bewältigt werden. Diese Regulationsaktivität ist allerdings begrenzt. Bei inadäquatem Anstieg der Anforderungen müssen auch externale Regulationsaktivitäten genutzt werden. Aus diesem theoretischen Modell lassen sich zusammenfassend drei konkrete Handlungsschritte zur Bewältigung von Belastungen ableiten:

1. Veränderung der Bedingungen auf der Anforderungsseite (z.B. bessere materielle oder personelle Ausstattung von Schulen)
2. Erlernen von Fähigkeiten, um äußere Anforderungen effizient bewältigen zu können (externales Coping): z.B. Vermittlung von Techniken in Zeit- oder Konfliktmanagement)
3. Herstellung eines internen Regulationsausgleichs (internales Coping).

4.2 Aufbau und interventive Zugänge von SYSRED

Diese Zugänge sind die theoretische Basis für SYSRED, das aus folgenden Interventionszugängen besteht (s. Abb. 1):

- Zugang 1: Bedingungsanalyse des Systems Schule (Instrument zur Stressbezogenen Arbeitsanalyse für LehrerInnen, Gesundheitswürfel nach Stueck)
- Zugang 2: Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK)
- Zugang 3: Stressreduktionstraining mit Yogaelementen für Lehrer (STRAIMY)
+ Flankierende Massnahmen: Biodanza².
- Zugang 4: Kompetenztraining für Lehrer zum Einsatz von Entspannungsmethoden im Unterricht (EMU-Kompetenztraining)
+ Flankierende Maßnahmen: Kompetenz-Seminare (u.a. Umgang mit Motivationsdefiziten; Umgang mit Lern- und Verhaltensstörungen, Leistungsangstbewältigung, Lernmethoden).

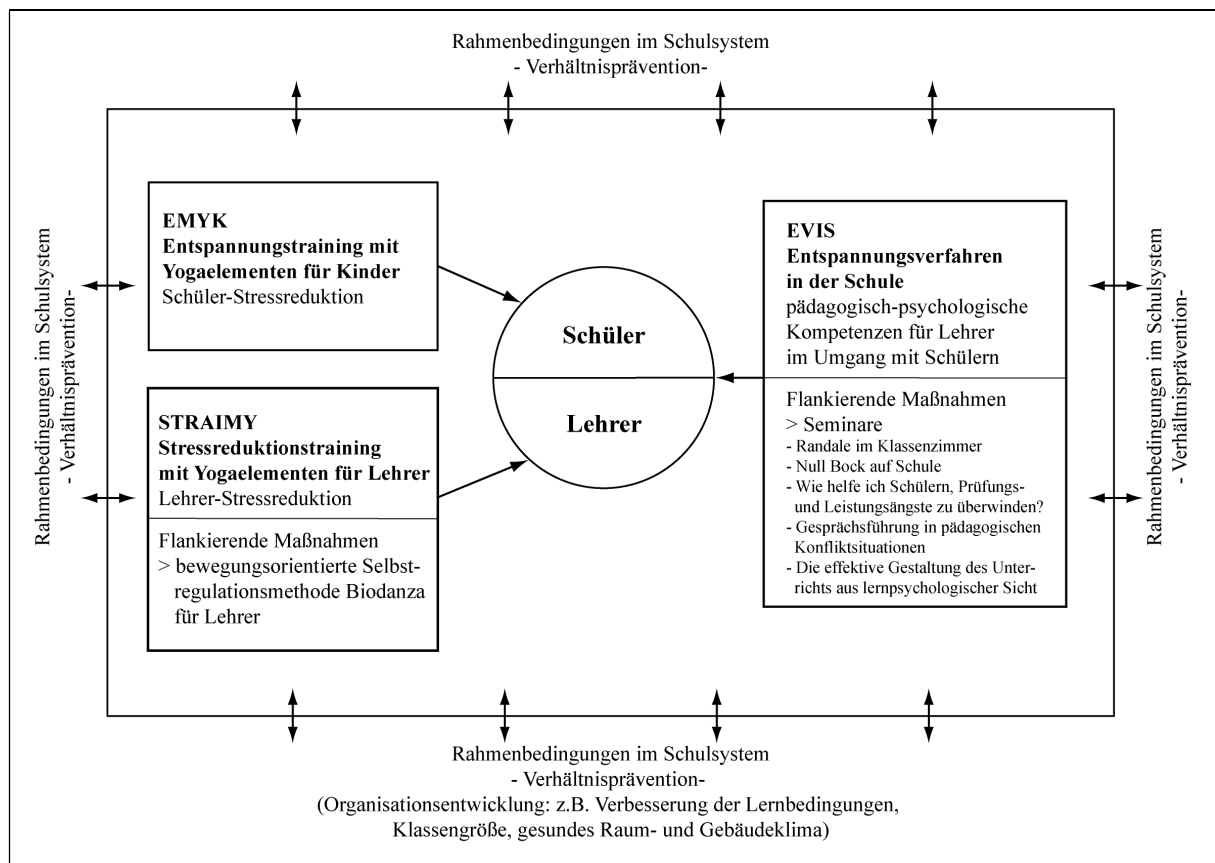


Abb 1: Schema der systemischen Stressreduktion in der Schule (SYSRED)

² Biodanza ist eine bewegungsorientierte Autoregulationsmethode aus Südamerika. Sie wurde vom chilenischen Psychologen und Anthropologen R.Toro entwickelt und trägt zur Gesundheitsförderung bei Lehrern bei (Stück, 2007, Villegas, 2006)

4.2.1 Stressreduktion durch SYSRED auf Schülerseite

a) Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder/Schüler (EMYK) als außerschulisches Kursangebot (Zugang 2):

Im Rahmen des SYSRED wurde das Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK) entwickelt und durchgeführt. In einem mehrjährigen Zeitraum (1994 - 2001) wurde die indische Methode des Yoga in ein strukturiertes Trainingsprogramm mit weiteren Stressbewältigungsmethoden integriert und erprobt. Das Training umfasst 15 Sitzungen (ein- bis zweimaliges Üben pro Woche). Eine Sitzung dauert etwa 60 Minuten und besteht aus drei Teilen (Tafel 1).

Tafel 1: Struktur einer Sitzung des EMYK

Tafel 1
Anfangsentspannung (1.-10. Minute): Umschaltung von der Außenorientierung im Alltag zur im Training angestrebten Innenorientierung. Einüben von Atemtechniken zur situativen Selbstregulierung.
Yogateil (11.-40. Minute): Einüben einzelner Yoga-Körperübungen (asanas) zum Selbstentspannen bzw. zum "Ab- und Umschalten" auch außerhalb des Trainings (Transfer).
Abschlußteil (41.-60. Minute): Meditations-, sensorielle Übungen, Phantasie Reisen und verschiedene Massagen.

Die Vermittlung der Übungselemente erfolgt nach einem strukturierten Programm, welches in einem Handbuch beschrieben ist (Stück, 2000).

Wirksamkeitsnachweis

Das *Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder* wurde in mehreren Studien evaluiert (Stück, 1998; Kühn, 2001; Prüsse, 2002; Stück et al., 2003; Fabian, 2004). Hierbei stand die Frage im Vordergrund, ob *persönlichkeitsstabilisierende Effekte* zu erreichen, zugleich *Schulstress* und *Prüfungsängste* abzubauen sind und ob die Methode von Kindern und Jugendlichen als *attraktiv* bewertet werden würde. In der ersten Kinder-Yoga-Untersuchung, die in Deutschland überhaupt stattfand, konnte an 110 Sechstklässlern an Hand von Eigenurteilen, Fremdurteilen (Eltern und Lehrer), Messung der Herzfrequenz und der Hautleitaktivität sowie psychologischen Testverfahren in der Versuchsgruppe folgendende Effekte infolge EMYK nachgewiesen werden: *Abnahme der aggressiven Ich-Durchsetzung, Hilflosigkeit in schulischen Anforderungssituationen, körperlichen Beschwerden,*

Ängstlichkeit, Abnahme von *Unterlegenheitsgefühlen*, *Zurückhaltung* und *Scheu im Sozialkontakt*, *Impulsivität* und *Extravertierter Aktivität*, Anstieg der *Emotionalen Ausgeglichenheit* sowie gesteigerte *Stressbelastbarkeit*. Sowohl Eltern als auch Lehrer nahmen außerdem die allgemeine Befindlichkeit der Schüler im Gegensatz zur Kontrollgruppe als verbessert wahr. Die Eltern erlebten ihre Kinder *ruhiger und ausgeglichener* (71,4 %), weniger *aggressiv* und *jähzornig* (38,1%), *konzentrierter* und *ausdauernder* (38,1%) und die Kinder wiesen *weniger Beschwerden* (38,1%) auf. Bei Konzentrationstests schnitt die Versuchsgruppe signifikant besser als die Kontrollgruppe ab. Die Atemtechniken und die Selbstinstruktion wurden über den Trainingszeitraum hinaus sowohl in als auch außerhalb der Schule eingesetzt (z.B.: in Stress-Situationen oder zur Ärgerkontrolle). Alle Schüler führten das Training motiviert bis zum Ende durch. Die Sitzungen haben den Teilnehmern in 98 % der Fälle „gut“ und „sehr gut“ gefallen. Das Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder erwies sich als akzeptiert und äußerst effektiv. EMYK kann auch bei schulspezifischen Störungen (z.B. HKS, ADHS) eingesetzt werden (Wagner, 2001).

b) Entspannungsmethoden im Unterricht (EMU; Zugang 4):

Dieser Zugang erweist sich als äußerst effektiv, da es sich bei Entspannungsmethoden zur Stressreduktion im Unterricht um Gruppenverfahren handelt, die v.a. die physiologische Erregung der Schüler absenken können. Durch diese Erregungsoptimierung können Probleme wie Ängste, Aggressivität, Nervosität, Impulsivität und Konzentrationsdefizite zumindest symptomatisch gelöst werden (Stück, 1998, 2000). Voraussetzung für die physiologischen (Erregungsabbau) und damit auch psychologischen Veränderungen ist jedoch Regelmäßigkeit. Lehrer könnten nach einer entsprechenden Ausbildung mit Supervision diese Methoden einsetzen und damit auch selbst ihren eigenen Stress abbauen und das Unterrichtsklima verbessern bzw. Vertrauen herstellen. Untersuchungen haben diese Effekte bestätigt.

Wirksamkeitsnachweis

Mittels eines Fragebogens und Interviews konnten in einer Untersuchung mit 68 Teilnehmern³ des EMU-Seminars ermutigende Ergebnisse ermittelt werden (Stück 2007): 47% beschrieben ein angenehmeres Arbeiten, 35% ein verbessertes Schulklima. Auf Grund

³ LehrerInnen aus Leipziger Grund-, Mittelschulen und Gymnasien

der Ergebnisse kann davon ausgegangen werden, dass die Weiterbildungsveranstaltung gut geeignet ist, um Lehrer für den Einsatz der Entspannungsmethoden in der Schulpraxis vorzubereiten. Das Seminar wurde gut angenommen, rund 70% vergaben in der Gesamteinschätzung des Trainings die Note „gut“. Außerdem fühlten sich die Seminarteilnehmer in der Anwendung der erlernten Methoden ausreichend sicher und wendeten diese in der Praxis und für sich selbst an, was den Unterricht positiv beeinflusste und gesundheitsförderlich auf die Lehrer wirkte, was wiederum dem Schulklima zugute kam.

4.2.2 Stressreduktion durch System-SiS auf Lehrerseite (Zugang 3)

Im Rahmen des System-SiS wurde auch das Stressreduktionstraining mit Yogaelementen für Lehrer (STRAIMY) entwickelt (Stück, 2003, 2004, 2007), um auch diesen Kompetenzen der Belastungsreduktion zu vermitteln. Das Training wurde als Bergexpedition mit dem Titel: "Heraufkommen ist leicht. Wie komme ich wieder runter? Expedition zum Stressberg" konzipiert. Es kann in zwei Durchführungsformen mit einem anschließenden Refreshing-Seminar (sechs Monate später) angewendet werden: (1) als 10-Wochen-Kurs, je eine Sitzung (zwei Stunden) pro Woche (StraimY-L-Kurs), (2) als dreitägiges Kompakt-Seminar (StraimY-L-Kompakt). Jede Sitzung im 10-Wochenkurs wurde in einen Psychoedukativen Teil und einen autoregulativen Teil strukturiert. Im ersten Teil der Sitzung (*Psychoedukativer Teil*) wird in verbal-reflexiver und direkter Form den Teilnehmern stressrelevante Situationsanalysen und Bewältigungskompetenzen vermittelt⁴. Im Refreshing-Seminar (3 Monate nach Beendigung des Trainings) erfolgt die Prüfung der in der 10. Trainingssitzung festgelegten Ziele. Im zweiten Teil (*Selbstregulativer Teil/Yogateil*) werden Yoga⁵, Meditation⁶ und Autogenes Training (AT) zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit geübt. Die regelmäßige und ausgedehnte Übung von Selbstregulationsmethoden ist ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal dieses Programms von anderen und wurde von Lehrern in einer Voruntersuchung gefordert (Stück, Hörnig & Hecht, 2001).

⁴ u.a. Informationen und Übungen zu Stresstheorie und Stressbewältigungstechniken für den Lehrerberuf, Fähigkeitsvermittlung bezogen auf Lehrer-Schüler-Interaktion, Aktivierung von Ressourcen, Ziele bzgl. der eigenen Stressbewältigung.

⁵ Hatha-Yoga-Programm (s.Stück, 2005)

⁶ Atem-Meditation (Atem beobachten...Einatmung (Silbe: SO)...Ausatmung (Silbe: HAM) und Geh-Meditation

Wirksamkeitsnachweis

Zur Überprüfung der Wirksamkeit wurden an 70 Teilnehmern des Trainings im Vergleich zu einer Kontrollgruppe vor, unmittelbar nach und 6 Monate nach dem Training verschiedene Kriterien für Stressbelastung erhoben. Zusammengefasst zeigten sich vor allem positive Effekte im Sinne einer *verringerten psychischen Erschöpfung* der Teilnehmer sowie einer günstigeren Bewertung von *Erholungsfähigkeit und Ungeduld*. Diese Veränderungen wurden offensichtlich durch die erlernten Fertigkeiten bedingt (z. B. im Hinblick auf Stressorenwahrnehmung, Lehrer-Schüler-Interaktion, Selbstregulation in Stress-Situationen, Selbstreflexion). Auch körperliche Verbesserungen (u.a. Immunabwehr) konnten nachgewiesen werden (Stück et al., 2003). Allerdings zeigte sich auch nur dann ein Erfolg der Trainingsmaßnahme, wenn die Rahmenbedingungen für die trainierten Lehrer nicht die Hauptursache des erlebten Stresses waren.

4.2.2 Stressreduktion durch System-SiS auf Bedingungsseite (Zugang 4)

Wie Untersuchungen zu Stressreduktionstrainings mit LehrerInnen gezeigt haben (Stück, 2007), besteht die Gefahr, dass bei dem ausschließlichen Einsatz von verhaltenspräventiven Interventionsmethoden, die behandelten LehrerInnen in eine Schonhaltung gehen, d.h. sich von der Arbeit verstärkt ins Privatleben zurückziehen, wenn nicht gleichzeitig die stressinduzierenden Bedingungen erkannt und verändert werden. Deshalb wurde im SYSRED der Zugang 1 eingeführt, wobei das Instrument zur Stressbezogenen Arbeitsanalyse für Lehrer (Gesundheitswürfel nach Stueck) verwendet wird. Stresserzeugende Bedingungen wie Handlungsspielraum, Umgebungsbelastungen, Arbeitsorganisatorische Probleme, Zeitspielraum, Kommunikationsmöglichkeiten, Kooperationsspielraum werden damit analysiert und fließen in die Stressreduktion ein.

4.3 Schritte der praktischen Umsetzung von SYSRED:

Ausbildung von Systemischen Antistressrainern an Schulen (SAS-Trainer):

Die Ausbildung, die erstmals im November 2007 mit 25 LehrerInnen an der Sächsischen Lehrer-Akademie gestartet wurde, umfasst 6 Module, wobei jeweils 2 Module (1./2. Jahr: EMYK/EMU; 3.Jahr STRAIMY + Abschlussarbeit) im Jahr stattfinden. Die

dazwischenliegende Zeit wird als Praxiszeit genutzt, wobei die Teilnehmer supervidiert dabei werden.

Praktische Umsetzung von SYSRED an Schulen:

Das SYSRED kann unkompliziert in einem vierstufigen Prozess an einer Schule integriert werden, dieser Prozess ist zudem - wie die folgenden Angaben zeigen - in relativ kurzer Zeit erfolgreich umsetzbar. Wenn die SAS-Trainer ausgebildet sind, dann suchen sie sich eine Schule und führen dort Zugang 1-4 durch.

Zugang 1: Einsatz des Gesundheitswürfels zur Prüfung der Rahmenbedingungen und entsprechende Information an Schulleitung bzw. Lehrerkollegium

Zugang 1: Arbeit mit EMYK mit Schülern (10-Wochenkurs, freiwillige Teilnahme)

Zugang 2: Gleichzeitig führt der SAS-Trainer mit allen Lehrern der Schule das STRAIMY durch (10-Wochenkurs; freiwillige Teilnahme).

Zugang 3: Die SAS-Trainer bilden an Schulen Lehrer aus, damit diese kompetent mit *Entspannungsmethoden im Unterricht* arbeiten können (2-Tages-Seminar für Lehrer, 4 Wo später ein zweites 1-Tages-Seminar, um Probleme zu besprechen).

Zusätzlich können die Flankierenden Massnahmen angefordert werden (Biodanza, weitere päd.-psych. Seminare).

4. Zusammenfassung

SYSRED ist ein systemorientierter, mehrdimensionaler Interventionszugang, kann in vier Prozess-Stufen rasch in den Schulalltag integriert werden. Durch die Ausbildung von Moderatoren wird gesichert, dass vor Ort tätige Lehrkräfte unter Kenntnis der spezifischen Bedingungen wesentliche Kompetenzen zur Stressbewältigung sowohl an Lehrer als auch an Schüler weitergeben können, so dass eine gemeinschaftliche Kultur der Belastungsbewältigung und partnerschaftlichen Kommunikation im System Schule entstehen kann. Wie Befunde zur Evaluation der Komponenten des SYSRED zeigen, werden durch das Programm tatsächlich relevante Bereiche der Belastungsbewältigung trainiert und von den Teilnehmern langfristig angewendet, was sich u.a. in der Verbesserung des Befindens von Lehrern und Schülern, in einer gesteigerten Konzentration und in einem harmonischeren Schulklima zeigt.