

Fit bleiben im Lehrerberuf

## *Burnout und Burnoutprävention im Lehrerberuf*

Zuerst die Zahlen: nach aktuellen Schätzungen sind etwa die Hälfte aller Lehrerinnen und Lehrer einmal in ihrem Leben von beruflichen Ausbrennen betroffen. In repräsentativen Erhebungen leiden mehr als ein Viertel an einem erheblichen Ausmaß von Burnout-Symptomen, nur ein Drittel ist symptomfrei. Mehr als die Hälfte aller frühzeitig pensionierten Lehrkräfte scheidet aufgrund psychischer Probleme aus dem Beruf und nur etwa 10-20% erreichen die Pensionsgrenze.

### **Burnout – was ist das?**

Was können Lehrer tun um diesem „Schicksal“ zu entgehen? Zunächst ist es wichtig, die Krankheit zu erkennen. Die Hauptsymptome des Burnout-Syndroms sind Erschöpfung, Depersonalisation (ein Symptomenkomplex aus Gereiztheit, Gleichgültigkeit und Gefühllosigkeit) und Leistungseinschränkung. Sie treten häufig in der genannten Reihenfolge auf. Meist zeigt sich als erstes kritisches Symptom eine Unfähigkeit der Betroffenen, sich von der Arbeit zu regenerieren. Anschließend kommt es zu Gereiztheit, Gleichgültigkeit und schließlich Gefühllosigkeit gegenüber Kollegen und Schülern. Dadurch werden berufliche Kontakte mehr und mehr gemieden bis schließlich Selbstvertrauen und Produktivität so stark leiden, dass der Betroffene arbeitsunfähig wird oder gar aus dem Schuldienst scheiden muss.

Abb. 0: Autorin

### **Burnout – Ursachen**

Wie kommt es zum beruflichen Ausbrennen? Unterschieden wird zwischen persönlichen und unternehmensbedingten (schulischen) Ursachen. Zu den persönlichen Ursachen gehören zum einen bestimmte Persönlichkeitsmerkmale (z.B. hoher Ehrgeiz und hohes Engagement verbunden mit geringer Fähigkeit sich vom Beruf zu distanzieren). Zum anderen zählen dazu mangelhafte Stressverarbeitung sowie unrealistische Erwartungen an den Beruf.

Zu den schulischen Ursachen für die Entwicklung von Burnout gehört die hohe Komplexität der Lehrertätigkeit (u.a. erzieherische und fachlich-pädagogische Fähigkeiten, Elternarbeit, Organisation von zwei Arbeitsplätzen) sowie der Zeitdruck während des Schuljahres (bis zu 55 Wochenarbeitsstunden). Zum Ausbrennen führen zudem unklare Erfolgskriterien, zu geringe Handlungsspielräume und Entfaltungsmöglichkeiten, Routine und Langeweile sowie sonstige schädliche Arbeitsbedingungen (hoher Lärmpegel, zunehmende Gewalt an Schulen, gesellschaftliche Abwertung des Lehrerberufs verbunden mit steigendem öffentlichen Druck).

### **Burnoutprävention**

Wie können sich Lehrer vor dem Schreckgespenst Burnout schützen?

Wichtigste Faustregel: je früher Maßnahmen gegen das Ausbrennen beginnen, desto seltener kommt es zur Erkrankung und umso milder ist der Verlauf. Prävention wird daher ein großer Stellenwert eingeräumt. Empfohlen wird eine Kombination aus Entspannungstechniken und Gruppensitzungen mit

Erfahrungsaustausch über belastende Probleme im Schulalltag (s.a. Krapp/Weidenmann 2002). Solche Seminare werden derzeit unter dem Motto „Fit bleiben im Lehrerberuf“ angeboten für Lehramtsstudenten vom Lehrstuhl für Pädagogik der Technischen Universität (Abb. 2) sowie für Referendare beruflicher Schulen im Modellversuch AQUA (Modellversuch zur Qualitätssicherung und Attraktivitätssteigerung des Lehrerberufs an beruflichen Schulen, [www.paed.wiso.tu-muenchen.de/mv/aqua.htm](http://www.paed.wiso.tu-muenchen.de/mv/aqua.htm)).

Abb. 1: Lehramtsstudenten beim Entspannungstraining

In den 2-Tages-Seminaren werden die Symptome und Ursachen des Burnout erläutert, Präventionsstrategien erarbeitet und eingeübt sowie das Autogene Entspannungstraining erlernt. Dieses eignet sich als Kurzentspannung gut für die Integration in den Berufsalltag.

### **Schulische Maßnahmen zur Burnoutprävention**

Was kann gegen den drohenden Burnout unternommen werden? Man unterscheidet, wie bei den Ursachen, individuelle und unternehmerische (schulische) Maßnahmen. In Abb. 2 sind Vorkehrungen aufgeführt, die die Burnout-Gefahr an Schulen verringern können.

#### **Burnoutprävention im Unternehmen / in der Schule**

- Klare Zielvorgaben
- Passende Arbeitsanforderungen
- Entfaltungsmöglichkeiten in der Arbeit
- Aus- und Weiterbildung
- Soziale Unterstützung im Betrieb und im Privatleben

Klare Zielvorgaben und regelmäßige Anpassung der Arbeitsanforderungen helfen dabei, Berufserfolge in allen Phasen der Lehrtätigkeit zu erleben. Berufliche Entfaltungsmöglichkeiten verhindern Routine und Langeweile und fördern die Kreativität und Schaffenskraft. Regelmäßige Aus- und Weiterbildung ist nicht nur Pflicht sondern ein wirksames Mittel um dem beruflichen Ausbrennen vorzubeugen. So haben Burnout-Betroffene meist mehrere Jahre keine Fortbildungen besucht. Soziale Unterstützung in Form von Mentoring oder Patenschaften ist eine Hilfe für Lehrende und Lernende. So können z.B. erfahrenere Kollegen die Einarbeitung von jüngeren Lehrern unterstützen und dabei selber am neuen pädagogischen oder fachlichen Wissen der Studienabsolventen teilhaben.

### **Individuelle Burnoutprävention**

Bei der individuellen Burnoutprävention (Abb. 3) stehen der Abbau unrealistischer Erwartungen an den Beruf und erfolgreiches Stressmanagement an erster Stelle der Präventionsmaßnahmen.

- | <b>Individuelle Burnoutprävention</b>  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realistische Erwartungen an den Beruf</li> <li>• Stressmanagement</li> <li>• Aufbau von Energiequellen</li> <li>• Sensibilität gegenüber eigenen Grenzen</li> <li>• „Person-Environment-Fit“</li> </ul> |

Erwartungen an den Beruf oder an eine neue Stelle sollten immer wieder reflektiert und mit der Realität abgeglichen werden. Am besten gelingt dies mit Kollegen oder Studienfreunden, die ähnliche Erfahrungen teilen. Energiequellen (Abb. 4) müssen gefunden und gepflegt

werden, denn nur intensive, leidenschaftliche außerberufliche Beschäftigungen geben Kraft, auch Durststrecken im Beruf

- | <b>Energiequellen</b>   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontakte zu Freunden, Familie</li> <li>• Hobbys pflegen</li> <li>• Leidenschaften entwickeln; Liebe zu Kultur, Natur, Lebewesen</li> <li>• Entspannungstechniken, z.B. Autogenes Training</li> </ul> |

zu überwinden. Letztlich geht es darum, die eigenen Grenzen kennenzulernen und zu respektieren um immer wieder ehrlich zu fragen „Passt mein Leben eigentlich zu mir?“ (Person-Environment-Fit). Denn nur in einem Umfeld, dass uns soviel Kraft gibt wie es uns in Summe auch wieder nimmt, können wir auf Dauer leistungsfähig und gesund bleiben.

### **Burnout - Behandlung**

Wenn es doch einmal zu spät ist für Prävention, sollten betroffene Lehrer frühestmöglich Hilfe suchen. Denn wenn der Akku erst einmal leer ist wird es immer schwerer, ihn wieder aufzuladen. Dann ist eine ambulante Psychotherapie bei spezialisierten Ärzten oder Psychologen zu empfehlen, die je nach Stadium des Burnout etwa 10-50 Stunden dauert. In schwereren Fällen kann auch eine Klinikbehandlung notwendig sein.

Weitere Informationen zum Thema bekommen Sie unter [www.burnoutpraevention.de](http://www.burnoutpraevention.de) oder bei der Autorin Dr. Dagmar Ruhwandl, Morgenrothstr. 57, 81677 München, Tel. 089-91076777.

Literatur:

Andreas Krapp/Bernd Weidenmann (Hrsg.), Pädagogische Psychologie, Ein Lehrbuch. BELTZPVU, 4. Auflage, 2001.