

Vorstellung einer möglichen Lehrerfortbildung: (aus: „VLB-Akzente“, Rubrik Blitzlicht, 2.2001)

DAS BURN-OUT-SYNDROM

Toni Benz

Vielleicht ist dem einen oder anderen Kollegen der Name Dr. Peter Vogt schon einmal in den Medien (Rundfunk und Fernsehen, Fachliteratur) begegnet? Dr. Peter Vogt betreibt in Bad Tölz eine Reha-Klinik, in der u.a. Lehrer mit Burn-out-Syndrom behandelt werden. Durch die lokale Verbundenheit, haben wir, die Berufsschule Bad Tölz-Wolfratshausen, Dr. Vogt zu einem Fachvortrag über dieses Lehrerproblem an unsere Schule eingeladen. Der Vortrag war aus Sicht des Kollegiums so interessant und inhaltlich fundiert, dass wir ihn nun bayernweit anbieten möchten. Um sich einen Überblick über die Thematik verschaffen zu können, sollen nun die wesentlichen Inhaltspunkte dargestellt werden.

Definition des Begriffs

„Burn-out“ und Beschreibung durch die Lehrer

Dr. Peter Vogt definiert das „BURN-OUT-SYNDROM“ als einen Erschöpfungs-Zustand, der abhängig vom energetischen Zustand ist. Diesen Zusammenhang beschreiben die meisten Lehrer/innen (während der Behandlungen) als „Leer werden“ des Akkus, als Nachlassen der Leistungsfähigkeit, als nicht mehr den eigenen und fremden Ansprüchen genügen, als Demotivation und als Aversion gegenüber Schülern, Eltern und Kollegen.

Messung dieses Erschöpfungszustandes

Gemessen wird dieser Erschöpfungszustand mit dem sog. AVEM-Test („Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebens-Muster“). Gemäß dieses Testes lassen sich die Lehrer in vier Typen bzw. Muster einteilen. Das Muster G steht für „gesundheitsförderlich“. Lehrer/innen dieses Typs haben z.B. ein hohes, aber nicht exzessives Engagement, verbunden mit Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden. Das Muster S steht für „sich schonen“ („Schongang“). Es kennzeichnet Lehrer/innen mit eingeschränktem Engagement, bei erhaltener Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden. Das Muster A – die Bezeichnung „A“ stammt aus der Psychologie (vgl. z.B. Typ-A-Manager) – steht für sich selbst überfordernd, d.h. exzessives Engagement mit hoher Verausgabung und Perfektionsneigung und Einschränkungen in Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden. Als viertes und letztes „Muster“ erscheint schließlich das Muster B für „Burn-out“. Kennzeichen dieses Musters sind unterschiedliche Ausprägungen von emotionaler Erschöpfung, Aversion gegen die Berufspraxis und Einschränkung in Widerstandsfähigkeit, Lebensgefühl und Wohlbefinden. Motivation und Engagement sind hierbei teilweise schon verringert.

Sollte bei diesem Test die Wahrscheinlichkeit für A oder B sehr hoch sein (über 80 %), so ist ein Gesundheitsrisiko vorhanden.

Abhilfemaßnahmen

Als Abhilfe nennt Dr. Vogt unter dem Stichwort „Der gute Lehrer“ Faktoren, die sich günstig auf die Widerstandsfähigkeit und die Belastbarkeit auswirken. Diese Faktoren sind z.B. Ausstrahlung, Souveränität und Autorität, Begeisterung und Begeisterungsfähigkeit, fachliche Kompetenz, d.h. z.B. einen spannenden Unterricht machen können, verschiedene Unterrichtsformen beherrschen, etwas vom Fach verstehen, gut vorbereitet sein. Weitere Faktoren können sein: emotionale Stabilität und Kompetenz. Hierunter versteht Dr. Vogt z.B. mit sich selbst gekonnt umgehen können, Ärger und Angst regulieren können, sich distanzieren können, einfühlsam sein, standhalten können. Weiter sind ihm soziale und pädagogische Kompetenzen wichtig. Diese beinhalten u.a. mit schwierigen Schülern und

Situationen klarkommen, Interaktionen und gruppendynamische Prozesse kennen und somit auch steuern können. Voraussetzungen hierfür sind u.a. die Situationen, Interaktionen, Prozesse usw. zunächst zu „diagnostizieren“, Gruppenphänomene verstehen, mit Aversion, Provokation und Feindseligkeiten umgehen können und die eigene Rolle kennen. Nur so können Konflikte „geschickt“ angegangen werden.

Kurzum, der Lehrer sollte ein souveräner Super-Mensch sein, der flexible Bewältigungsstrategien für die unterschiedlichsten Situationen besitzt.

Neben den oben genannten Eigenschaften und Fähigkeiten sollte ein „guter“ Lehrer noch Humor haben, damit der „Funke“ zu den Schülern/ innen überspringt. Dies ist der von den Schülern/innen am häufigsten geäußerte Wunsch.

Häufige Beschwerden in Zusammenhang mit Stress bzw. Burn-out

- Gefühl des Verschlissenseins,
- Mangel an Gelassenheit im Umgang mit Schülern,
- Konzentrationsprobleme,
- gehäuftes Versprechen (auch Störung des Sprachflusses),
- muskuläre Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich,
- ausstrahlende Kopfschmerzen,
- angespannte, gepresste Stimme,
- blockierte Atmung und Atemstörungen,
- Schlafstörungen (Unfähigkeit abzuschalten),
- Herz-Kreislauf-Probleme, (Tachycardie, Hochdruck),
- abdominelle Beschwerden (Übelkeit, Druck in der Magengegend),
- Ohrgeräusche,
- Ängste, vor der Klasse zu stehen,
- depressive Verstimmungen (auch verbunden mit gehäuften Weinen nach dem Unterricht),
- Unsicherheit,
- gehäufte Infekte,
- gesteigertes Bedürfnis nach Süßigkeiten und Alkohol.

Burn-out-Ursachen

Dr. Vogt teilt die Ursachen für ein Burn-out-Syndrom in drei Kategorien ein: berufsspezifische Gründe, Belastungen im familiären Umfeld und Persönlichkeitsfaktoren.

Zu den berufsspezifischen Gründen oder beruflichen Belastungen zählen u.a. das Verhalten der schwierigen Schüler/innen, die Klassenstärke, die Stundenzahl, die administrativen Pflichten, Vertretungstunden, fachfremder Unterricht, berufliches Image und Prestige, der Stoffumfang und die außerunterrichtlichen Pflichten. Bis hierher waren die Antworten in abnehmender Häufigkeit gewichtet. Die nachfolgenden Punkte sind nun ohne Rangfolge: Gefühl, mehr ein Dompteur zu sein als ein Lehrender, Unterricht gegen Widerstand, Lärmpegel im Unterricht, zunehmende Erziehungsfunktion des Lehrers, mangelnde Kooperationsbereitschaft der Eltern, mangelnde Unterstützung durch den Schulleiter bzw. den Arbeitgeber (Personalentwicklung), hohe Entscheidungsdichte (schnelle Reaktionen auf unterschiedlichste Forderungen von Schülern, Eltern, Kollegen und Vorgesetzten), mangelnde Regenerationsmöglichkeiten während des Unterrichts.

Belastungen im familiären Umfeld können sein: Erkrankungen im Familienkreis (vor allem von Partnern und/oder Kindern, und zwar sowohl körperliche als auch psychiatrische Erkrankungen), traumatische Lebensereignisse (Unfälle, Todesfälle im eigenen Familienkreis, Betreuungs- und Pflegefälle in der Familie bei geistigen oder körperlichen Behinderungen), Trennung und Scheidung und zwar eigene als auch die von Kindern mit evtl. an die Eltern zurückfallenden

Enkelkindern), Arbeitslosigkeit und Drogensucht bei Kindern, defizitäre Partnerschaften, mangelnde Unterstützung. Hierbei hat Dr. Vogt festgestellt, dass ledige oder alleinstehende Lehrerinnen länger im Beruf bleiben, da der Beruf ein Teil des sozialen Netzes ist.

Allgemein gilt jedoch: Jegliche Störung der inneren Balance und Ökologie schlägt auf die Fähigkeit zu unterrichten durch.

Persönlichkeitsfaktoren, die für das Burn-out-Syndrom eine Rolle spielen sind u.a.: Fehlerhafte Berufswahl, idealistische Motive, unklare Zieldefinitionen mit Enttäuschungspotential, ängstlich-selbstunsichere Persönlichkeitszüge, Depressionsneigung mit hoher Resignationstendenz, übermäßiger Perfektionismus mit Übergewissenhaftigkeit und Pedanterie, ungenügend entwickelte Fähigkeit zur Abgrenzung, geringe Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, mangelnde Konfliktfähigkeit, Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation und Unzufriedenheit mit dem eigenen Gesundheitszustand.

Um das Burn-out-Problem meistern zu können, schlägt Dr. Vogt folgende Burn-out-Prophylaxe vor:

- Protektiv wirken,
- Kompetenz (fachliche, emotionale und soziale),
- realistische Selbst- und Zieldefinitionen (keine unrealistischen Erwartungen, Enttäuschungen bahnen Burn-out an, klare Vorstellungen über die Lehrerrolle, die Autoritäts- und Autonomie-Konflikte herausfordert und Angriffsflächen für feindselige Projektionen bietet),
- soziale Unterstützung (durch Familie, soziale Netze, durch Kollegen/-innen, durch den Schulleiter, positive Rückmeldung durch Schüler und Eltern, institutionelle Unterstützungen).

Auflösen der

Burn-out-Situation

Um aus der Burn-out-Situation herauszukommen, sollte jeder Lehrer bestimmte Fähigkeiten entwickeln, für sich sorgen und sich regulieren können (Energie-Reserven auffüllen, auftanken), durch verschiedenartigste Aktivitäten und Genüsse; in Balance bleiben (In-Takt-Sein), Interventionsmaßnahmen (abhängig vom Risikoprofil bei A und B), Belastungsausgleich und Kompensieren durch Entspannen (Autogenes Training, Jacobson, Yoga, Meditation, QiGong, TaiChi u.a.). Wichtig ist auch Bewegungstherapie (Sport), Schaffen von Zufriedenheitserlebnissen, Stressanalyse und Stressbewältigungstraining usw.).

Spezielle Empfehlungen für Lehrer und Lehrerinnen

- Mehr Beratungen für werdende Lehrer,
- spezielle Berufsanfänger-Fortbildung (Vorschlag: Patensystem zur Vermeidung des „Praxischocks“),
- Laufbahnberatung bis zur Pensionierung und Beratung über Risikofaktoren,
- „Emotional-check“,
- mehr Austausch und Kooperation (contra Einzelkämpfertum),
- Bildung von Tandems (Interventions- und Supervisions-Gruppen),
- Finanzierungsmodelle für Supervision (Vorschlag: 50% privat, 50% gefördert),
- diverse Trainings für Problemsituationen,
- Förderung von Teildienstfähigkeit und Altersteilzeit,
- Pensionierung mit 60,
- Begünstigungen von Berufswechsel,
- Gesundheitsförderung in der Schule auch für Lehrer (körperlich, seelisch, geistig),
- regelmäßige Mitarbeiter-Vorgesetzten-Gespräche und Befragungen zur Früherkennung von Problemen (Belastungs- und Belastbarkeits-Untersuchungen),
- Gesundheitszirkel, • Reha-Kuren, • Frühberentung, falls unvermeidlich (Ressourcen-Verlust)