

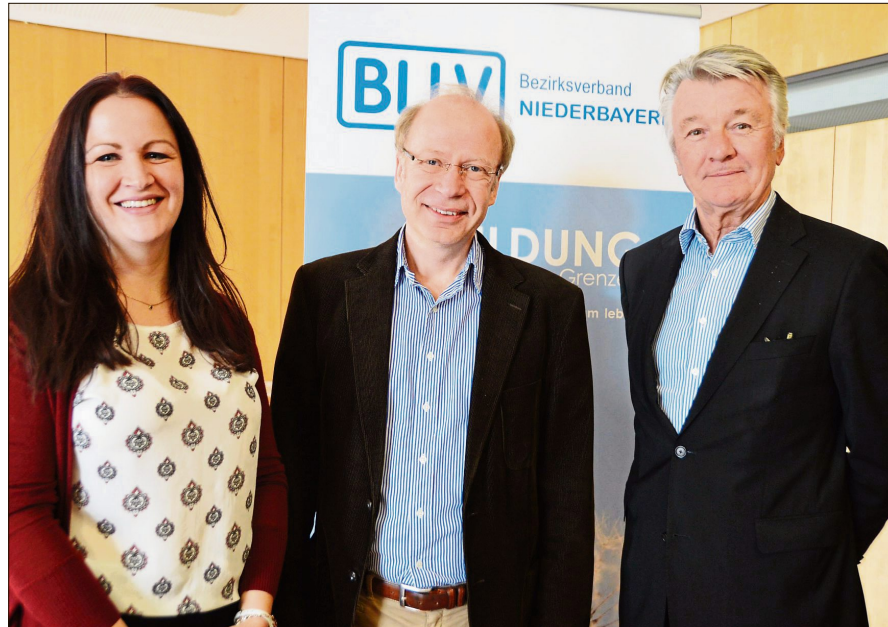
Gesund und zufrieden im Lehrerberuf

Gesundheitstag für Lehramtsanwärter behandelte Burnout-Syndrom und gab viele Tipps

Essenbach. Zum Gesundheitstag hatte der Bayerische Lehrerverband BLLV Niederbayern die Lehramtsanwärter für Grund- und Mittelschulen in die Eskara eingeladen. Dr. Volker Reinken, Chefarzt der Akutklinik Urbachtal, informierte in seinem Impulsvortrag über mögliche Gefahren, in das gefürchtete Burnout-Syndrom zu schlittern, aber auch Möglichkeiten, der Krankheit aktiv zu begegnen.

Gesund zu bleiben im Lehrerberuf ist heute gar nicht so einfach. Vielfältige Belastungen sind tagtäglich zu bewältigen: In jeder Sekunde heißt es, präsent zu sein, mit voller Aufmerksamkeit Kinder und Jugendliche zu unterrichten, dabei auf jeden einzelnen einzugehen, Starke und Schwache gleichermaßen zu fördern und Defizite auszugleichen. Die hohen Anforderungen an den Lehrerberuf kosten Kraft und Nerven. Da heißt es besonders Acht zu geben auf die eigene Gesundheit.

Stress an sich sei nicht negativ, so Dr. Reinken, entscheidend allerdings sei, welche Ressourcen man diesem entgegensetze. Die sogenannte „Work-Life-Balance“ müsse stimmen. Laut Studie der Bertelsmann-Stiftung seien die Burnout-Krankheitsfälle seit 2001 um über 60 Prozent rückläufig, doch wurden 2015 immer noch 19 Prozent der Lehrer frühpensioniert. Burnout sei ein schleichender Prozess, so Reinken weiter, und führe zu Erschöpfung, einer Veränderung der Persönlichkeit und einem reduzierten Wirksamkeitserleben, das heißt, der Betroffene habe das Gefühl, dass er den Erwartungen nicht mehr gerecht werden könne. Besonders fatal sei dabei, dass damit ein Verlust der Wertschätzung sich selbst und auch anderen gegenüber einherginge. Wichtig sei für jeden Einzelnen, sein Distanzierungsvermögen gut auszubalancieren, Engagement zu zeigen, das allerdings nicht übertrieben sein sollte, und sich immer



Monika Faltermeier, Vorsitzende des Jungen BLLV, Referent Dr. Volker Reinken und der BLLV-Ehrenpräsident begleiteten den Gesundheitstag für die zukünftigen Lehrer.

wieder zu erlauben, loszulassen. Mit dem Fragebogen aus dem „Maslach Burnout Inventar“ spielte Dr. Reinken mit den Anwesenden durch, inwieweit sie an einer emotionalen Erschöpfung litten. Dies führte auch sofort zu großen Diskussionen innerhalb der Zuhörerschaft; zum Glück konnte die Mehrzahl der Lehramtsanwärter einen „Normalzustand“ bei sich konstatieren. Gleichzeitig aber bot der versierte Spezialist an, bei Problemen gerne für ein Gespräch zur Verfügung zu stehen.

Lehrkräfte selbst, fuhr er fort, würden Zeitdruck, Lärm oder zu große Klassen als Hauptbelastungspunkte nennen. Ausschlaggebend für den Ausbruch einer Burnout-Erkrankung sei aus seinen Beobachtungen und Untersuchungen heraus eine zu geringe Distanzierfähigkeit, eine starke Resigna-

tionstendenz bei Misserfolgen und eine zu geringe Fähigkeit, sich soziale Unterstützung einzuholen.

Das Ziel eines jeden Menschen im Lehrerberuf müsse es sein, die individuelle, die organisationsbezogene und interpersonelle Ebene und die Werteebene in Einklang zu bringen. Das Geheimnis dabei sei, so der Psychotherapeut, sein Herz zu öffnen, eine positive Liebe sich selbst gegenüber zu entwickeln, um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Dabei seien Achtsamkeit, Minipausen, aber auch Meditation hilfreich. Nicht zu vergessen der ausreichende Schlaf, denn „social Jetlag macht die Haut dünn“. Auch rechtzeitige Terminierungen würden einer Überlastung entgegenwirken. Die „Burnout-Fälle“ sei eben dann gegeben, wenn alles als „sehr dringlich“ eingestuft werde. Deshalb müsse man auf lange Sicht den Ehr-

geiz und die Ansprüche an sich selbst auf ein gesundes Maß reduzieren. Ebenso wichtig sei eine gute Beziehung zur Führungskraft.

Dr. Reinken forderte regelmäßige Supervisionen, da der Lehrerberuf ebenso wie pflegende Berufe ein so genannter Beziehungsberuf sei, der besondere Belastungsfaktoren wie Kränkungen und Schuldgefühle den Schülern, Eltern, Kollegen und Vorgesetzten und somit ein hohes Konfliktpotenzial mit

sich trüge.

Besonders hilfreich für die Lehramtsanwärter war das Aufzeigen der Architektur von Gesprächen und die verschiedenen Gesprächsmodelle, die für Lehrer wichtig sind. Konflikte bräuchten unterschiedliche Gesprächsmodelle, wies er eindringlich seine Zuhörer hin, denn es sei ein großer Unterschied, ob ein Gespräch auf der Begleitungsebene ablaufe, in der Zuhören und Verständnis vorrangig seien, oder beispielsweise auf der Eskalationsebene, wo eine deutliche Grenzsetzung notwendig sein könne. In den darauffolgenden Seminaren über Stressmanagement, Achtsamkeit, Yoga, Gesprächsführung oder dem souveränen Umgang mit Disziplinstörungen konnten die Lehramtsanwärter wichtige Impulse mit in ihren künftigen Lehrertag nehmen.

-sg-