

SCHOOL-SCOUT.DE

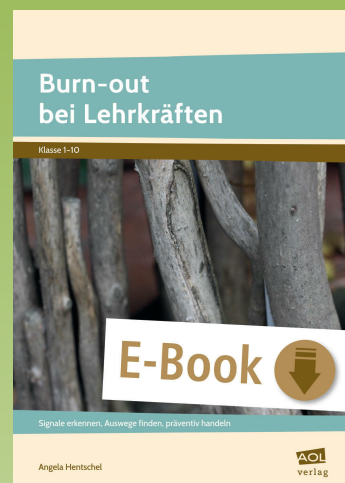
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Burn-out bei Lehrkräften

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

1 Vorwort	5
2 Einleitung	6

Theorie

3 Was ist Burn-out?	8
4 Anforderungen und Resilienz	10
5 Warum sind Lehrkräfte besonders betroffen?	12
6 Stressoren als Ursache für eine Burn-out-Erkrankung	15
7 Verstrickt im System Schule	18
8 Welche Warnsignale deuten sich an?	20
9 Symptome bei Burn-out	22
10 Phasen der Erkrankung	24
11 Auswirkungen auf Berufs- und Privatleben	27

Praxishilfen

12 Intervention	29
12.1 Persönlicher Fragenkatalog	29
12.2 Schritte zu Bewältigung durch Coping	30
12.3 Konkrete Copingstrategien im Schulalltag	34
12.4 Erkennen und Handeln	36
12.5 Therapie ist kein Makel	40
12.6 Innere Akzeptanz	42
12.7 Das Prinzip Hoffnung oder Hilfe für zwischendurch	45

13 Salutogenese	50
14 Resilienz stärken – Selbstkonzept und Schutzfaktoren finden	52
15 Kraftquellen und Ressourcen für sich entdecken	57
16 Prävention	61
16.1 Ziele im schulischen Berufsfeld	61
16.2 Gesund leben – Achtsamkeit üben	62
16.3 Entwicklung einer inneren Haltung	65
16.4 Blockaden überwinden – Lösungen finden	69
16.5 Bedürfniszettel	72
16.6 Verhaltensmuster und Gewohnheiten.....	74
16.7 Reframing oder Referenztransformation	75
17 Was kommt danach oder die Kultur der Selbstverantwortung	79
18 Abschlussgedanken	82
Literatur	84
Quellennachweis	86

1 Vorwort

Für ein Burn-out-Syndrom wird eine belastende und unverhältnismäßig stressige Lebensphase verantwortlich gemacht. Ich habe selbst lange Zeit dafür gebraucht, den zermürbenden und krank machenden Prozess zu erkennen, der einem viel Kraft raubt. Der die tiefer liegenden Ängste ans Licht bringt, für alles und jeden verantwortlich zu sein. Vor allem jedoch den Druck zu empfinden, ganz viel und das alles richtig machen zu müssen. Daher ist mir bewusst, dass alle Tipps, Anregungen und Fragen in diesem Buch ein gewisses Maß an Energie und Geduld benötigen, um sie umzusetzen oder zu beantworten. Doch Sie werden sehen, es lohnt sich.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch Mut machen, einen Weg aus dem Gefangensein des hohen Anspruchsdenkens, der Erschöpfung und der Ausweglosigkeit herauszufinden. Es soll Ihnen helfen, sich von dem Druck zu befreien, immer funktionieren zu müssen und sich dabei selbst zu vergessen. Ich möchte Ihnen Anregungen geben, Belastungen, die sich nicht vermeiden lassen, besser zu ertragen, und sinnvolle Strategien an die Hand geben, mit deren Hilfe Sie beruflich und privat wirksam bleiben können und Lebensqualität zurückgewinnen.

Ein genauer Einblick in den möglichen Krankheitsverlauf gibt Ihnen eine Chance, Ihre eigene Situation zu vergleichen und zu überdenken.

Sie bekommen Antworten auf die Frage, wodurch ein Burn-out – speziell im Lehrerberuf – entstehen kann. Es folgen vielfältige Anregungen, eigene Lösungen zu finden, um Stress zu reduzieren und mentale und emotionale Stabilität zu erreichen.

Von besonderer Bedeutung sind präventive Übungen, Tipps und konkrete Fragen, die Sie möglicherweise dazu veranlassen, frühzeitig zu handeln, und zur Selbstevaluation anregen, um sich vor einem Burn-out zu schützen.

Sollten sich bei Ihnen Symptome zu einem Burn-out entwickelt haben und Sie gerade am Ende der Spirale angelangt sein, fehlt Ihnen unter Umständen auch die Kraft, das Buch in die Hand zu nehmen und konzentriert zu lesen. Umso mehr hoffe ich, dass Sie es dennoch schaffen oder dass es eine gute Freundin oder ein guter Freund mit Ihnen bespricht. Vielleicht lesen Sie langsam und in Ruhe erst einmal nur die Seiten, die Ihnen wichtig erscheinen, bevor Sie sich dann dem ganzen Buch widmen. So können Sie eventuell Stück für Stück Besserung erlangen und eine gesunde Lebensweise anstreben.

Ihre

Angela Hentschel

2 Einleitung

„Jetzt weiß ich wieder, wie ein Eichelhäher klingt.“

Diesen Satz sagte mir eine Lehrerin und Kollegin nach ihrer Therapie bei der Diagnose Burn-out-Syndrom. Sie hatte eine leidvolle Zeit hinter sich gebracht, die angefüllt war mit Schmerzen, Erschöpfung, endlosen Grübeleien und einer Auseinandersetzung mit Gegebenheiten und Veränderungen.

Es gibt Abschnitte im Leben, die andere betroffene Schulkolleginnen und -kollegen, mit denen ich gesprochen habe, als unwirklich beschreiben. So als stünden sie im Berufsalltag neben sich, nähmen vor Erschöpfung nichts mehr wahr oder hätten die Orientierung verloren. Als sei ihre Lebensqualität gesunken und die mentale und emotionale Stabilität verloren gegangen. Der äußere Halt scheint zerbrochen und die Verankerung im Inneren nicht mehr stabil genug.

Doch wie kann das passieren? Was hat sich verändert, wenn der Lehrberuf zur Belastung wird und damit auch das Leben im Alltag erschwert?

Das Tätigkeitsfeld einer Lehrkraft ist enorm groß geworden und zugleich steigt auch die psychische Belastung. Die meisten Lehrkräfte sind zu Beginn ihres Berufslebens engagiert, voller Motivation und arbeiten mit idealistischer Begeisterung. Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist anspruchsvoll und macht Spaß. Doch verschiedene Umstände können dazu führen, dass sie sich im Laufe ihres Berufslebens ausgebrannt, überlastet und leer fühlen. Die eigenen Anstrengungen sind zu hoch, um interne oder externe Anforderungen bewältigen zu können. Die persönliche Bewältigungskompetenz unterliegt den Leistungsanforderungen.

Je schwieriger das Einzugsgebiet einer Schule (zum Beispiel sozialer Brennpunkt, Schwerpunktschulen), die internen schulischen Anforderungen und die vielleicht widrigen Umstände des Schulsystems sind, desto komplizierter gestaltet sich der Schulalltag. Eine überaus hohe Interaktionsdichte zwischen Schülerinnen und Schülern, Lehrkräften und Eltern verursacht Stress und hat Einfluss auf die Gesundheit. Dauerhaft kann dies in der Folge zu einem Erschöpfungsprozess führen.

Die gesellschaftlichen und institutionellen Ansprüche an die Schule bzw. den Lehrberuf implizieren eigentlich einen hohen Stellenwert des Berufsstandes, üben jedoch gleichzeitig Druck auf die Lehrenden aus. Dennoch befinden sich Lehrkräfte auch heute noch ständig in gesellschaftlicher Kritik. Der soziale Status von Lehrkräften in der Schule ist im Vergleich zu anderen akademisch Lehrtätigen ambivalent. Ihre Fachkompetenz wird weniger anerkannt und viele Eltern fühlen sich in Erziehungsfragen selbst kompetent genug.

Die physische und psychische Gesundheit von Lehrkräften ist – bildungs- und sozialpolitisch betrachtet – äußerst wichtig für Schülerinnen und Schüler, denn sie sind verantwortlich für den Lernerfolg und die mentale, emotionale und körperliche Bildung und Entwicklung. Doch wer in hohem Maße erschöpft und niedergeschlagen ist, kann keinen guten Unterricht gestalten und ebenso wenig adäquat auf schwierige oder unruhige Kinder und Jugendliche eingehen. Für zusätzliche Aufgaben fehlt dann erst recht die Kraft. Daher ist es von großer Relevanz, sich mit den krank machenden Faktoren im Lehrerberuf auseinanderzusetzen.

Als betroffene Lehrerin, die mit Herz und Seele in der Schule gearbeitet hat, weiß ich, wie lange es dauern kann, bis man die ersten Warnsignale als solche erkennt. Es begann (oder war ich schon längst drin?) mit einem Hörsturz. Danach folgten extreme Schwindelanfälle, Blutdruckentgleisungen, mehrere Bandscheibenvorfälle, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Mein Anspruch auf Perfektion, alles gut zu machen und keine Schwächen zu zeigen, ließ nicht nach. Mein psychisches Gleichgewicht bröckelte und meine nächtlichen Grübeleien mündeten in schweren Schlafstörungen. Ich war Meisterin darin, mich zwar über die körperlichen Symptome zu ärgern, sie aber nicht in Einklang mit meinen Belastungen zu bringen. Verdrängen funktionierte gut und der Alltag lief weiter wie vorher, und das über viele Jahre hinweg. Es dauerte eine ganze Weile bis ich in der Lage war, endlich Unterstützung in Anspruch zu nehmen und über meine nahe Zukunft nachzudenken, denn ich konnte nicht mehr gut hören und vorübergehend nicht mehr laufen. Die Auseinandersetzung mit den in diesem Heft angesprochenen Themen hat mir geholfen, neue Wege zu gehen und mich besser zu fühlen.

3 Was ist Burn-out?

Der Begriff Burn-out kommt aus dem Englischen („to burn out“ = ausbrennen) und wurde in den 1970er-Jahren von dem New Yorker Psychotherapeuten Freudenberger geprägt.¹ Lange Zeit wurde er kontrovers diskutiert. Man sprach von Erschöpfungsdepression, von Burn-out als Modewort oder einer Burn-out-Hysterie² und selbst in Wissenschaft und Forschung war man sich nicht einig, wie man diese auftretenden Beschwerden in Zusammenhang bringen und benennen sollte.

Das Burn-out-Syndrom ist eine Erkrankung, die nicht plötzlich auftritt und sich nicht einfach diagnostizieren lässt. Bislang ist sie nicht als Behandlungsdiagnose im internationalen Klassifikationssystem (ICD-10) für Gesundheitsstörungen aufgeführt, sondern wird oft vielmehr als persönliches Schicksal betrachtet.

Die ICD-10 sagt, dass Burn-out **nur** mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung inklusive eines Gefühls des Ausgebranntseins zusätzlich zu einer anderen Diagnose klassifiziert werden kann. Demnach ist Burn-out, im Vergleich zur Depression, keine Behandlungsdiagnose, sondern eine Zusatzdiagnose.

Lange haben Fachleute darüber diskutiert, ob Burn-out als Krankheit gelten soll. Die WHO hat auf ihrer Jahrestagung (2019) in Genf mitgeteilt, dass sie Burn-out als Krankheit anerkennt.

Die Definition des Burn-out soll ab Januar 2022 in der ICD-11 als Syndrom aufgrund von nicht erfolgreich verarbeitetem Stress am Arbeitsplatz festgehalten werden.

Die Krankheit wird in drei Dimensionen eingeteilt:

- ein Gefühl von Erschöpfung
- eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job
- ein verringertes berufliches Leistungsvermögen.³

Die WHO betont jedoch, dass der Begriff Burn-out ausschließlich im beruflichen Zusammenhang verwendet werden darf und nicht bei Erschöpfungszuständen, die durch private Lebensbereiche entstanden sind.

Freudenberger erklärt den Beginn eines Burn-outs wie folgt: „Wie plötzlich es auch ausbrechen mag, das Ausbrennen ist ein chronischer Zustand, auf den man sich wochen-, monate- oder auch jahrelang zubewegen kann.“⁴

¹ <https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/themen/Burn-out.html> (letzter Abruf: August 2020)

² vgl. Burisch, 2014: „Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung“, Springer Verlag, Berlin-Heidelberg.

³ vgl. <https://www.dearemployee.de/wichtiges-signal-burnout-wird-jetzt-als-krankheit-anerkannt/> (letzter Abruf: Dezember 2020)

⁴ Freudenberger & Richelson, 1980: „Ausgebrannt. Die Krise der Erfolgreichen – Gefahren erkennen und vermeiden“, Kindler Verlag, München, S. 34.

Burn-out entsteht also durch einen längeren Prozess, in dem die Betroffenen sich zunehmend mental und körperlich erschöpfter und ausgebrannt fühlen. Diese Beschwerden sind die Folge eines dauerhaften Ungleichgewichts von Anforderungen und individuellen Bearbeitungsmöglichkeiten, von Einsatz und Erfolg, von Anstrengung und Belohnung sowie von negativen Erfahrungen und Rückmeldungen, von Anspruchsdenken und Arbeitsüberforderung. Die Betroffenen leiden unter Dauerstress, Ärger und einem anhaltenden emotionalen und körperlichen Erschöpfungszustand. Zumeist geht Burn-out auch einher mit Herz-Kreislauf-Beschwerden, allgemeiner Müdigkeit, Depressionen und anderen Krankheitssymptomen.

Burn-out ist das Ende einer langen Belastungsreihe, an die sich die psychosomatischen Erkrankungen und Symptome des Ausgebranntseins anschließen. Die verschiedenen Störungsbilder und Beschwerden lassen zunächst keinen Schluss zu, woher dies alles plötzlich kommen kann. Ein Symptom nach dem anderen reiht sich ein und diese sind dann im Zusammenhang eher unspezifisch oder nicht auf eine bestimmte körperliche Erkrankung zurückzuführen.

Betroffen sind Menschen aller Berufs- und Altersgruppen, wobei Menschen aus sozialen Berufen, zum Beispiel auch Lehrkräfte, besonders gefährdet sind. Die Anforderungen in dieser Berufsgruppe sind enorm gewachsen und übertreffen häufig die eigene Leistungsfähigkeit. Hinzu kommen spezielle Risikofaktoren im Arbeitsumfeld Schule und der persönliche Kontext.⁵

Das Burn-out-Syndrom kann nach einer gewissen Zeit in eine Depression übergehen. Menschen, die unter Depressionen leiden, haben oftmals große Schwierigkeiten, ohne professionelle Hilfe wieder zurück in den Alltag zu finden und sind in vielen Fällen suizidal gefährdet.

Es dauert eine ganze Weile, die Symptome im Zusammenhang mit einer Überforderung oder großem Belastungsstress zu sehen oder sich einzugestehen, dass irgendetwas nicht stimmt. Man macht noch lange weiter, um nichts ändern zu müssen. Dieser Verdrängungsmechanismus geht so lange gut, bis man zusammenbricht oder endlich eine Entscheidung treffen kann, etwas zu ändern.

⁵ siehe Kapitel 5: Warum sind Lehrkräfte besonders betroffen?

4 Anforderungen und Resilienz

In unserer heutigen Gesellschaft spielen Erfolg und ein volles Arbeitspensum eine bedeutende Rolle. Wer von beidem viel vorzuweisen hat, wird eher anerkannt.

Die meisten von Burn-out betroffenen Menschen sind beruflich sehr engagiert. Sie gehen an ihr physisches und psychisches Limit. Möglicherweise denken manche, sie sind nicht zu entbehren, und würden am liebsten alles selbst machen, denn ein Kontrollverlust wäre schwer zu ertragen. Sie nehmen immer neue Herausforderungen an, fühlen sich jedoch gleichzeitig in ihrer Zeit eingeschränkt. Der Druck von außen und innen, immer effizienter und belastbarer zu sein, wächst.

Leistungsbereitschaft und Engagement gehen in der Regel aus Motivation und Freude am Beruf hervor und sind wichtige Voraussetzungen unserer heutigen globalen Welt. Doch wer in die Burn-out-Spirale gerät, leidet häufig unter einer Realitätsverdrängung. Man steigert seine Leistungsbereitschaft, obwohl man sich erschöpft und überfordert fühlt. Wenn dann bestimmte Schutzfaktoren bzw. Widerstandskräfte nicht ausreichend vorhanden sind, können sich schneller physische oder psychische Erkrankungen entwickeln.

Die Folgen können sein: chronisches Stressempfinden über einen längeren Zeitraum und darüber hinaus ein Gefühl des Ausgebranntseins. Nelting beschreibt es treffend in einem Satz: „Wer ausbrennt, muss vorher gebrannt haben.“⁶

Vor allem jedoch ist ein Burn-out ein ernst zu nehmender Zustand aus der Summe verschiedener Symptome und Krankheiten, der zum Teil in unserer Gesellschaft noch belächelt wird und bisher als Erkrankung nicht wirklich anerkannt ist. Bislang gibt es noch keine ganzheitlichen Behandlungsmethoden, zumeist werden die einzelnen Symptome behandelt.

Oft ist es schwer nachzuvollziehen, wann das Burn-out-Syndrom anfängt oder aufhört. Doch es gibt etliche Möglichkeiten, interventiv und präventiv zu handeln und den physischen und psychischen Auswirkungen etwas entgegenzusetzen.

In diesem Zusammenhang ist es äußerst wichtig, Bedingungen zur Förderung seelischer und körperlicher Gesundheit zu schaffen. Die Entwicklung und Förderung von Resilienz bzw. Widerstandskraft, die schon in der Kindheit gefördert werden sollte, trägt in großem Maße zu einer gelingenden Lebens- und Problembewältigung bei.

⁶ Nelting, 2014: „Wenn die Maske zerbricht“, Goldmann Verlag, München, S. 27.

Resiliente Kompetenzen kann man erlernen und durch Copingstrategien⁷ und Ressourcenstärkung seine persönlichen Kraftquellen⁸ finden. Achtsamkeit⁹ und eine innere Haltung der Akzeptanz können helfen, Stressoren zu widerstehen und sie nicht als bedrohlich zu empfinden.



⁷ siehe Kapitel 12.2: Schritte zu Bewältigung durch Coping

⁸ siehe Kapitel 15: Kraftquellen und Ressourcen für sich entdecken

⁹ siehe Kapitel 16.2: Gesund leben – Achtsamkeit üben

5 Warum sind Lehrkräfte besonders betroffen?

Der Lehrerberuf ist ein wunderbarer Beruf, da dieser sich mit jungen Menschen beschäftigt und man die Weiterentwicklung von Kindern und Jugendlichen und deren Lernzuwachs verfolgen und begleiten kann. Dennoch heißt es, Hindernisse zu überwinden und die Motivation zu haben, jeden Schultag zu meistern. In der Realität ist dies nicht immer einfach.

In den 1970er-Jahren gerieten Lehrkräfte als herausgehobener Betroffenenkreis von Burn-out-Erkrankten schnell in den Fokus der Untersuchungen. Einige Stimmen sprechen bei sozialen Berufen mit stark asymmetrischer Rollenverteilung (Lehrkräfte, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter etc.) sogar von einem originären Burn-out und gestehen anderen Berufsgruppen nur eine dem Burn-out analoge Krise zu.¹⁰

Heute hat eine Lehrkraft ein sehr großes Aufgabenfeld, das eine starke Belastungsmaschinerie in Gang setzt. Durch aktuelle Konstellationen wie Inklusion, Schwerpunktschulen und Migrationsproblematik, ist der psychoemotionale Druck auf Lehrkräfte gestiegen.

In der Lehrerausbildung werden die Lehramtsstudierenden bedauerlicherweise nicht genügend auf den Beruf vorbereitet, vor allem nicht auf die möglichen Probleme ihrer Schützlinge, die sie vorfinden werden. Wichtige Schlüsselkompetenzen wie Kommunikationsfähigkeit, Resilienz, Gelassenheit, psychische Stabilität und Handlungsfähigkeit gehören nicht unbedingt zu den Inhalten des Studiums. Sie sind jedoch für das Ausüben des Lehrerberufes recht wichtig, denn die Liste der Stressfaktoren ist vielfältig und die Schulrealität nicht berechenbar.

In den einzelnen Schulen selbst sind die Hintergründe und Anforderungen, beispielsweise durch die Einzugsgebiete, schulinterne Strukturen, wie die Verteilung von Vertretungsunterricht, Besetzung oder Zusammenstellung des Kollegiums, recht verschieden und jeder Mensch ist unterschiedlich belastbar. Der tägliche Lärm und die ständige Geräuschkulisse, die stimmlich übertönt werden müssen, gehören für viele Lehrkräfte zu den schwer zu ertragenden Konstellationen. Dazu kommen unvorhersehbare Situationen, die schnell gelöst werden müssen. Kinder unterschiedlicher Nationen kommen im steten Fluss (oftmals in den Grundschulen) neu dazu. Diese haben häufig die deutsche Sprache noch nicht erlernt und es bedarf einer besonderen Zuwendung, um ihnen gerecht zu werden und sie zu integrieren. Die Klassen sind in der Regel viel zu groß und die Lerngruppen durch

¹⁰ vgl. www.janus-klinik.de/behandlungsspektrum/lehrergesundheit/ (letzter Abruf: Dezember 2020)

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Burn-out bei Lehrkräften

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

