

„Verstehen kann man das Leben rückwärts; leben muss man es vorwärts.“

SÖREN KIERKEGAARD, dänischer Philosoph (1813–1855)



Erschöpfung, Niedergeschlagenheit sowie Kopfschmerzen können Symptome dauerhafter Überforderung sein.

FOTO: DOP/KIRSTEN NEUMANN

## Lehrer unter Druck

**AUSGEBRANNT** Immer mehr Pädagogen leiden am so genannten Burnout-Syndrom.

Chan Sidki-Lundius

Marianne F. ist am Ende Ihrer Kräfte. Immer häufiger fühlt sich die 60-jährige Grundschullehrerin ausgebrannt, müde und kraftlos. Sie leidet am so genannten Burnout-Syndrom. Was sie belastet, ist ihr bewusst: „Es wird immer schwieriger, die Schüler zum Lernen zu motivieren. Die Klassen werden immer größer, der Lärmpegel ist kaum auszuhalten“, sagt sie. Durch das neue Lehrerarbeitszeit-Modell seien mehr Stunden zu leisten. Doch das Schlimmste sei das zunehmend auffällige Verhalten der Kinder. „Viele sind gewaltbereit, aggressiv und nicht in der Lage, sich in die Klassengemeinschaft einzufügen“, sagt die Lehrerin.

Nach Erkenntnissen des Hamburger Zentralinstituts für Arbeitsmedizin beträgt die Rate durchschnittlich 14 Prozent. Die Untersuchungen des Instituts belegen zudem, dass das Lebensalter keinen Einfluss auf die Erschöpfungszustände hat. Außerdem sind Lehrer häufiger krank und ge-

hen öfter in die Frühpension als Angehörige vergleichbarer Berufe.

Dr. Ralf Wegner, der die Arbeitsgruppe Psychomentale Belastung im Institut leitet, betont, dass vor allem weibliche Lehrkräfte vom Burnout-Syndrom bedroht seien. Ihnen rät er, ihre Arbeits- und Freizeit strikt zu trennen und bei ersten Anzeichen von Erschöpfung sofort Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Eine Anlaufstelle für betroffene Hamburger Lehrer ist das Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung. Dort gibt es einen Arbeitsbereich für Lehrerergänzung, dem Barbara Tiesler vorsteht. Ihr Ziel: Die Fähigkeiten der Lehrer dahingehend aufzubauen, dass sie mit den speziellen Anforderungen

des Berufs wirksam umgehen können und dabei zufrieden und gesund bleiben. Am Burnout leidende Lehrer vermittelt die Psychologin und einstige Lehrerin an den Arbeitsmedizinischen Dienst, an Psychotherapeuten oder Kliniken.

Dabei geht es in erster Linie um Prävention durch Methoden der Stressbewältigung, Arbeitsorganisation und Zeitmanagement. Entsprechende Programme bietet sie in Zusammenarbeit mit externen Psychologen für Lehrerkollegien oder in Form von Seminaren auch für einzelne Lehrer an.

Tiesler betont, dass das Interesse an den Fortbildungsveranstaltungen bei Lehrerinnen und Lehrern in etwa gleich groß sei. Deutlich zuge-

nommen jedoch habe die Nachfrage im vergangenen Jahr, nachdem die Arbeitszeiten der Lehrer verändert wurden.

Zu den privaten Anbietern von Coaching- und Trainingsmaßnahmen auch für Lehrer gehört die Diplom-Pädagogin und Psychotherapeutin Rima Redmann. Sie hat festgestellt, dass der Anteil der Lehrer an ihren Trainings und Coachings deutlich zugenommen hat. „Mehr denn je macht sich unter Lehrern Hilf- und Ratlosigkeit breit. Sie sind extremen Anforderungen ausgesetzt und werden immer häufiger mit gewaltbereiten und verhaltensauffälligen Schülern konfrontiert. In ihren Kompetenzen sind sie vielfach überfordert“, sagt sie.

In den Veranstaltungen der 48-Jährigen lernen Lehrer wieder, klar denken, entscheiden und handeln zu können. „Die Teilnehmer der Lehrgänge sollen ihre Regenerationsfähigkeit und Belastbarkeit zurückergänzen“, erläutert Redmann.

Gezieltes Coaching sei notwendig, betonen die Experten einhellig. Denn ist das Burnout-Syndrom erst einmal eingetreten, hilft eine Auszeit durch Krankschreibung oder Urlaub allein nicht mehr – man muss sich aktiv mit dem Problem beschäftigen.



**Rima Redmann** gibt Seminare für betroffene Lehrer.

### BURNOUT - DIE SYMPTOME

Besonders vom sich schleichend entwickelnden Burnout-Syndrom bedroht sind Berufstätige in Berufen mit hohem sozialen Status und extremen Anforderungen sowie so genannte High-touch-Berufe mit engem und belastendem Kontakt zu anderen. Dazu gehören Ärzte, Lehrer und andere helfende Berufe, etwa in der Pflege. Zum Burnout, dem geistigen und körperlichen Ausbrennen, führt insbesondere

die Fokussierung auf die Arbeit ohne Ausgleich im Privatleben. Typische Symptome sind körperliche und psychische Erschöpfung, Negativismus und Zynismus. Betroffene verspüren oft ein Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit. Das Burnout-Syndrom ist unabhängig vom Alter und kann zu Schlafstörungen, Kopf- oder Rückenschmerzen, Schwindel, Bluthochdruck, Hörsturz, Schlaganfall und Infarkt führen.

Bei Verdacht auf ein Burnout-Syndrom sollten Betroffene versuchen, das Gleichgewicht zwischen Berufsleben und Privat-sphäre wieder herzustellen. Bei starkem Leidensdruck ist unbedingt ein Betriebsarzt, ein Arbeitsmediziner, Psychologe oder Psychotherapeut zu konsultieren. Rima Redmann informiert am 13. April kostenlos über das Thema. Anmeldung unter Telefon 244 299-40. (csj)