



© shutterstock

Krankheitsfall Schule

Psychische Belastungen und Burnout im Lehrerberuf sowie Möglichkeiten der Prävention

Friedrich Neumann

Eigentlich ist es ein Traumjob: Nur halbtags beschäftigt, abgesichert bis zum Lebensende und jedes Jahr mehr als 10 Wochen Ferien. So jedenfalls nehmen weite Teile der Bevölkerung den Lehrerberuf wahr. Untersuchungen über psychische Erkrankungen, besonders im Hinblick auf Depression und Burnout, zeigen aber ein ganz anderes Bild.

Arbeitsmedizinische Untersuchungen zeigen, dass Lehrberufe die Rangfolge bei arbeitsbedingten Belastungserkrankungen anführen – und das sogar mit deutlichem Abstand zu anderen Berufsgruppen (siehe Abbil-

dung 1, Hasselhorn/Nübling 2004). In den Forschungen wird allerdings nur nach Schulform unterschieden, jedoch nicht nach Fach. Insofern lässt sich über Burnout-Faktoren von Musiklehrkräften nur spekulieren. Einerseits stellt das Fach

Musik ein hohes Zufriedenheitspotenzial in Aussicht: wenig Zensuren- und Leistungsdruck, Entfaltungsmöglichkeiten auch für schwache SchülerInnen, Applaus und Glücksmomente nach gelungenen Auf- führungen. Andererseits werden Stimme

und Gehör wesentlich stärker als in anderen Fächern strapaziert (vgl. dazu Spahn u.a. in diesem Heft). Dazu kommt der Druck, an bestimmten Eckterminen (Weihnachten, Schuljahresschluss, Schuljahrsbeginn) tolle Konzerte abzuliefern oder mit spektakulären Musicals die Außenwirkung der Schule zu steigern. Hier hat in den letzten 20 Jahren eine beachtliche Entwicklung stattgefunden. Wo man zuvor noch mit einem singefreudigen Chor zufrieden war, übertreffen sich die Schulen inzwischen gegenseitig mit der Größe ihrer Sinfonieorchester, der Coolness ihrer Bigbands oder Musical-Inszenierungen, die den Vergleich mit professionellen Theatern standhalten. Und natürlich soll jede Aufführung möglichst besser sein als die im letzten Jahr. Solch einen Erwartungsdruck zu erfüllen, kann auf Dauer zermürend sein.

Vorzeitiger Ruhestand

Zwischen Ende der 1990er und Anfang der 2000er Jahre lag die Zahl der Personen, die aufgrund von Dienstunfähigkeit vorzeitig in den Ruhestand eingetreten sind, zwischen 60–70 Prozent. Im Jahr 2000 war es nur noch eine kleine Gruppe von rund 10 Prozent der Lehrerinnen und Lehrer, die bis zum 65. Lebensjahr im Beruf blieb (Aktionsrat Bildung 2014, S. 11 u. 74). Die Zahlen waren alarmierend und legten erstmals offen, dass im Lehrberuf etwas nicht stimmte. Infolgedessen reagierte die Politik mit einer Reihe von Maßnahmen:

- 1998 Erhöhung des Versorgungsabschlags (Abschläge auch bei Dienstunfähigkeit)
- 1999 Einführung der Altersteilzeit
- 2009 Modernisierung des Bundesdienstrechts auch für Beamte (z. B. Anhebung der Altersgrenze auf 67 Jahre).

Des Weiteren wurden dienstrechtliche Vorsorgemaßnahmen zur Vermeidung der Frühpensionierung erlassen, wie z. B. Mitarbeitergespräche, Antistressprogramme, psychologische Hilfestellungen, Umsetzungen in gleichwertige Tätigkeiten. Der Erfolg war rasch messbar: Heute gehen rund 80 Prozent der LehrerInnen mit 61–62 Jahren in den Ruhestand und liegen damit gleichauf mit anderen Berufsgruppen.

Der Grund dafür ist jedoch nicht unbedingt auf eine Verbesserung der Ausgangssituation zurückzuführen, denn viele der Maßnahmen zielen allein darauf ab, die für den Staat teure Frühpensionierung zu erschweren. An der eigentlichen Ursache, der Erkrankung durch

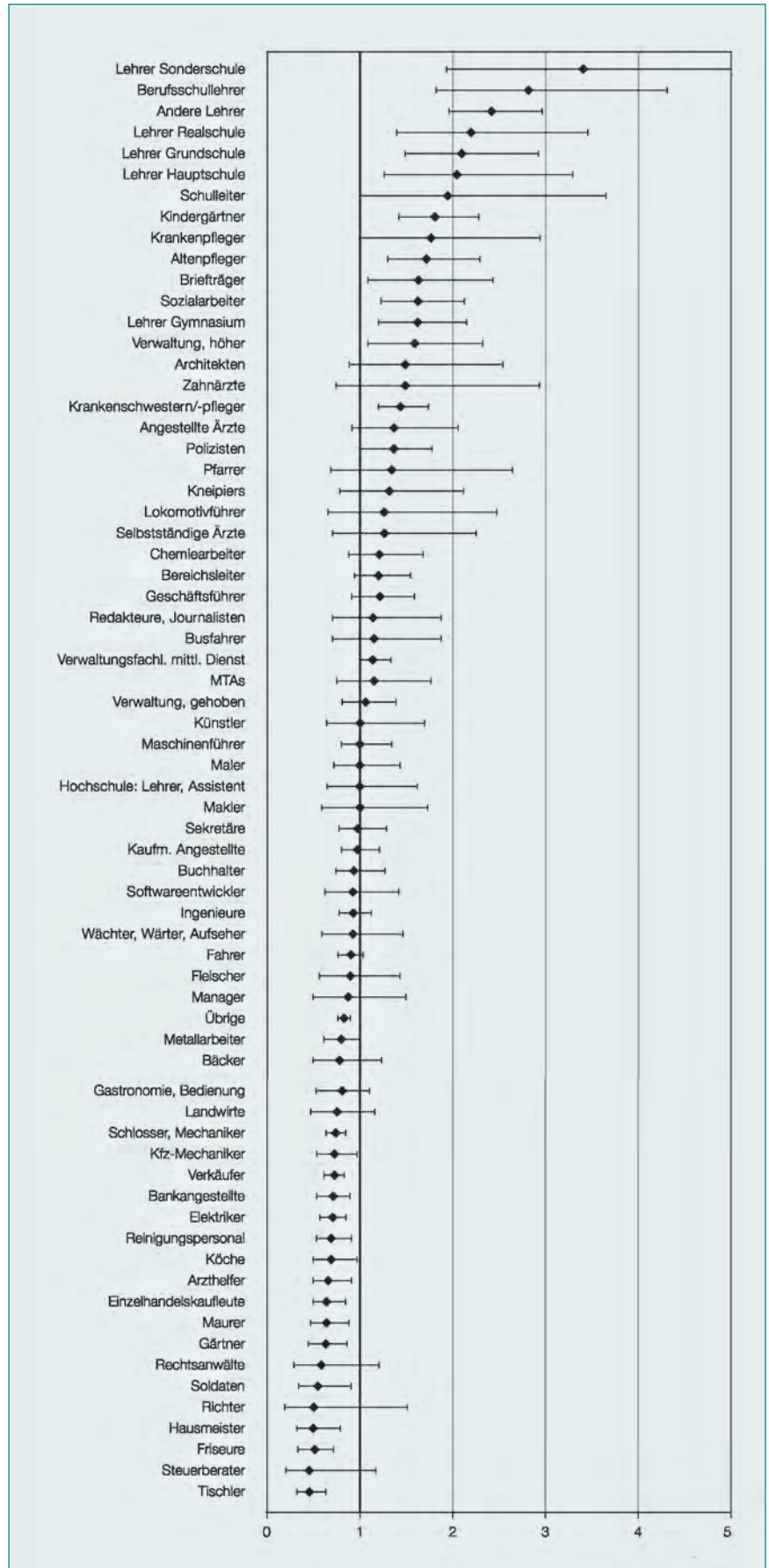


Abbildung 1: Arbeitsbezogene psychische Erschöpfung bei Erwerbstätigen in verschiedenen Berufsgruppen (Odds Ratios), vgl. Hasselhorn/Nübling 2004, S. 572)

12 Phasen zum Burnout

1. Berufliches Engagement:

Burnout-Patienten verwenden oft ihre ganze Energie darauf, ihre beruflichen Ziele zu erreichen und stellen hohe Erwartungen an sich selbst.

2. Verstärkte Leistungsbereitschaft:

Die Patienten zeigen übertriebene Leistungsansprüche und haben das Gefühl, unersetzbar zu sein. Aufgaben delegieren sie kaum.

3. Ausblenden eigener Bedürfnisse:

In dieser Phase ignorieren Betroffene ihre eigenen Bedürfnisse. Statt durch Schlaf und Ruhe halten sie sich mit Koffein, Nikotin oder Alkohol leistungsfähig.

4. Konfliktverdrängung:

Körperliche Warnsignale werden ignoriert. Langsam häufen sich im Arbeitsalltag Fehler wie vergessene Termine oder unerledigte Aufgaben.

5. Verzerrte Wahrnehmung:

Freundschaften und soziale Kontakte verlieren an Wert. Betroffene können kaum noch Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden.

6. Verleugnung der Probleme:

Das Problem der Überarbeitung steigert sich, so dass kaum noch Zeit für Freunde und Hobbys bleibt. Die Betroffenen verleugnen diese Probleme aber zunehmend.

7. Rückzugsphase:

Die Patienten ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück und suchen häufig in Alkohol oder Medikamenten eine Ersatzbefriedigung.

8. Verhaltensänderung:

Betroffene ziehen sich weiter zurück und schränken sich im eigenen Verhalten immer weiter ein.

9. Entfremdung:

In dieser Phase funktionieren Burnout-Patienten nur noch und verlieren zunehmend ihren freien Willen.

10. Innere Leere:

Betroffene wechseln zwischen einem Gefühl der inneren Leere und schmerzhaften negativen Gefühlen, zu denen sogar Angst- und Panikattacken gehören können. Manche versuchen, ihre Probleme mit exzessivem Shopping- oder Essverhalten zu kompensieren.

11. Depression:

Völlige Niedergeschlagenheit und Verzweiflung breiten sich aus. Die körperliche und seelische Erschöpfung hat sich zu einer Krankheit entwickelt, die mit einem Bedürfnis nach Dauerschlaf einhergeht.

12. Völliger Burnout:

Die geistige, körperliche und seelische Erschöpfung hat sich zu einer lebensgefährlichen Bedrohung entwickelt. Das Immunsystem ist dauerhaft geschwächt, es besteht die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Magen-Darm-Leiden. In diesem Stadium besteht eine erhöhte Suizidgefahr. Betroffene sollten sich spätestens jetzt dringend Hilfe suchen.

Quelle: Deutscher Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e. V.
<https://www.dbvb.org/burnout-rechtzeitig-erkennen-%E2%80%93-auf-diese-warnsignale-sollte-man-achten> (letzter Zugriff: 1.5.2019).

psychische Belastung im Beruf, hat sich nicht viel geändert. Das zeigt sich u. a. im Anstieg der krankheitsbedingten Fehlzeiten. Der volkswirtschaftliche Schaden hat sich also vom Arbeitgeber zu den Kolleginnen und Kollegen verlagert, die eine erkrankte Person vertreten müssen.

Schulische Belastungssituation

Die Frage ist, warum gerade LehrerInnen stärker als andere Berufsgruppen von Burnout und psychischen Belastungsstörungen betroffen sind. Uwe Schaarschmidt, der eine Reihe von Studien zur Lehrgesundheit veröffentlicht hat, bringt es auf den Punkt: „Es sind insbesondere die sozial-kommunikativen, emotionalen und motivationalen Anforderungen, die sich oftmals als komplex und widersprüchlich und damit schwer erfüllbar erweisen. Da wird einerseits emotionale Sensibilität verlangt, andererseits aber auch – vor allem in Bezug auf die eigene Person – ein hohes Maß an Robustheit. Gewünscht ist ein empathisches und partnerschaftliches Verhalten gegenüber Schülern, doch zugleich ist es unumgänglich, zur Selbstbehauptung und Durchsetzung in der Lage zu sein. Gefordert sind Verantwortungsbewusstsein und ein hoher Anspruch an die Güte der eigenen Arbeit, andererseits kommen Lehrer nicht umhin, sich mit viel Unvollkommenem und Unerreichtem abzufinden und permanent mit dem Gefühl des Nicht-Fertig-Seins leben zu müssen.“ (Schaarschmidt 2004). Viele LehrerInnen klagen über die stetige Zunahme ihrer Aufgaben und die gleichzeitige Verschlechterung ihrer Arbeitsbedingungen: Fremdbestimmung, z. B. durch Bürokratisierung und eine ständig wechselnde Schulpolitik, hinzu kommen SchülerInnen mit Verhaltensproblemen und mangelnde Unterstützung durch die Eltern. In Schaarschmidts Untersuchung nennen die beteiligten LehrerInnen als belastendste Bedingungen das Verhalten schwieriger SchülerInnen, große Klassen und hohe Stundenzahlen. All dies führt dazu, dass sich viele LehrerInnen den Belastungen nicht mehr gewachsen fühlen, physisch und psychisch krank werden und am Ende auf Grund von Dienst-

Arbeits-Bewältigungsmuster (nach Schaarschmidt)

Muster G

gesund und leistungsbereit:
hohes, jedoch nicht überhöhtes Engagement, verbunden mit Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden



Muster S

sich schonend, vor Belastung schützend;
geringes Engagement bei Widerstandsfähigkeit und (relativem) Wohlbefinden



Risikomuster A

überhöhtes Engagement bei Einschränkungen in der Widerstandsfähigkeit und im Wohlbefinden, verminderte Erholungsfähigkeit; „Krise“



Risikomuster B

verringertes Engagement bei deutlichen Einschränkungen in der Widerstandsfähigkeit und im Wohlbefinden, Resignation, chronische Erschöpfung; „Burnout“



Quelle: Uwe Schaarschmidt (2016): 10 Jahre nach der Potsdamer Lehrerstudie – eine Bilanz. Vortrag beim 22. Bundeskongress für Schulpsychologie, unter: https://www.ichundmeineschule.eu/downloads/2016_Berlin/Berlin%2020160929%20Teilnehmerunterlage1.pdf (letzter Zugriff 1.5.2019).

unfähigkeit einen Antrag auf frühzeitige Pensionierung stellen.

Der Prozess von der Überbelastung bis in den Burnout verläuft schleichend. Der Bundesverband für Burnout-Prophylaxe benennt 12 Phasen zum Burnout (Kasten S. 10).

Arbeitsbezogene Verhaltensweisen

Lehrergesundheit beginnt schon bei der Berufswahl. Nicht alle, die ein Lehramtsstudium ergreifen, sind für den Beruf geeignet. Die TU München führt deswegen Auswahlgespräche mit den BewerberInnen. „Rund 25 Prozent der Bewerber tauchen nach den Gesprächen nicht mehr auf“ (Zeit Online 2013, S. 2). Die Motivation von Lehramtsstudierenden war schon häufiger Gegenstand von Forschungen. So stellte Erziehungswissenschaftler Udo Rauin von der Universität Frankfurt am Main fest, „dass gerade jene, die sich den Anforderungen im Arbeitsleben später nicht gewachsen fühlen, den Beruf wegen der vermeintlich geringen Anforderungen gewählt haben und bereits im Studium nur halbherzig dabei waren“ (Zeit Online 2013, S. 1). Auch der Verfasser dieses Beitrags machte bei Gesprächen mit Lehramtsstu-

dierenden an der Universität Lüneburg immer wieder die Erfahrung, dass in vielen Fällen Sekundärmotive den Ausschlag für die Berufswahl gaben („keine Aufnahmeprüfung“, „geringer Numerus Clausus“, „wirtschaftliche Absicherung“, „viel Ferien“, „moderate Arbeitszeiten“). Trotzdem erklärt das nicht allein die hohe Rate an psychischen Belastungsstörungen bei Bildungsberufen.

Uwe Schaarschmidt hat Lehrende zu ihren arbeitsbezogenen Einstellungen befragt, wie z. B. Bedeutsamkeit der Arbeit, Ehr-

geiz, Verausgabungsbereitschaft, Perfektionsstreben, Distanzierungsfähigkeit, Resignationstendenz, offensive Problembewältigung, innere Ruhe, Erfolgserleben im Beruf, Lebenszufriedenheit und Erleben sozialer Unterstützung. Aus der Häufigkeit bestimmter Einstellungen im Zusammenhang mit der Erkrankung hat er vier Muster arbeitsbezogenen Verhaltens herausgearbeitet. Zwei dieser Verhaltensmuster beinhalten ein verstärktes Risiko zum Burnout, die beiden anderen weniger (Kasten S. 11 und Abb. 2). Ver-

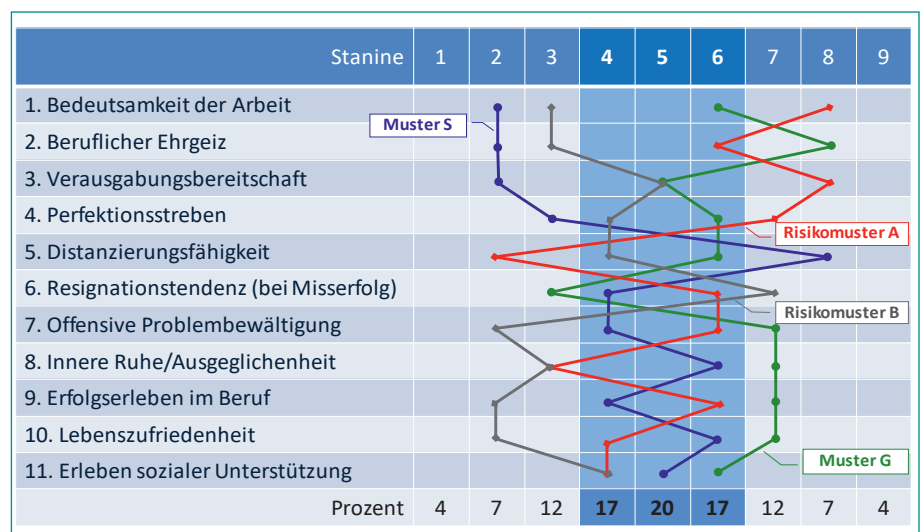


Abbildung 2: Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens (nach Schaarschmidt)

Burnout-Test

1. Ich erwarte von mir höhere Leistungen bei meinen täglichen Aufgaben, als die meisten anderen Menschen von sich verlangen.
2. Wenn ich bei meiner Arbeit versage, dann bin ich als Mensch an sich ein Versager.
3. Für mich ist es sehr wichtig, dass mich andere Menschen mögen.
4. Wenn Dinge schief gehen, mache ich üblicherweise mich selber dafür verantwortlich.
5. Kollegen um Unterstützung zu bitten, ist ein Zeichen von Schwäche.

Quelle: <https://www.apotheken-umschau.de/burnout#Test:-Bin-ich-Burn-out-gefährdet> (letzter Zugriff 1.5.2019).

6. Ich vermeide es, Risiken einzugehen, wann immer es möglich ist.

7. Ich habe genug Probleme im Leben gehabt und habe es verdient, keine neuen mehr zu bekommen.

8. Ich investiere mehr Energie in meinen Beruf, als ich dafür als Gegenleistung – sei es in Form von Geld, sei es in Form von Anerkennung – erhalte.

Wer mehreren Fragen wiederholt zustimmt, sich in einer bedrückenden Berufssituation befindet, unter Schlafmangel und Konzentrationsstörungen leidet, sollte sich professionelle Hilfe suchen.

- Gesundheitsprechstunde
- Kursangebote zu Stressbewältigung, Zeitmanagement, Konfliktmanagement. Dazu kommen wünschenswerte Bedingungen des Berufsalltags:
- Reduzierung von Klassen-, Gruppen-, Kursstärken
- Entwicklung von Führungskräften
- Entlastung von Schulleitungen
- Unterstützung von Erziehungsarbeit (Schulsozialarbeit, Einforderung der Elternverantwortung)
- Arbeitsmedizinische und psychologische Betreuung
- Gesundheitszirkel-/tage an Schulen
- Verbesserung der baulichen Gegebenheiten. ■

Literatur

- Aktionsrat Bildung: *Psychische Belastungen und Burnout beim Bildungspersonal*, Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e. V. 2014.
- Hasselhorn, Hans-M./Nübling, Matthias (2004): *Arbeitsbedingte psychische Erschöpfung bei Erwerbstätigen in Deutschland*. In: *Arbeitsmedizin, Sozialmedizin, Umweltmedizin*, 39. Jg., H. 11, S. 568–576.
- Otto, Jeannette: *Lieben Sie Schüler?*, Zeit Online 5.9.2013, unter: <https://www.zeit.de/2013/37/lehrer-eignung-auswahl-tu-muenchen> (letzter Zugriff: 1.5.2019)
- Schaarschmidt, Uwe (Hg.): *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustands*. Beltz Verlag, 2004.

einfach gesagt: Gefährdet sind sowohl die Überengagierten als auch die Unterengagierten (Schaarschmidt 2016).

Burnout-Prävention

Burnout-Prävention beginnt bei der Selbstreflexion. Die Apotheken-Umschau hat eine überschaubare Liste von acht Fragen entwickelt, die sich jeder Berufstätige

von Zeit zu Zeit stellen sollte (siehe Kasten S. 12). Auch die von Schaarschmidt beschriebenen Verhaltensmuster (siehe Kasten S. 11) bieten Anhaltspunkte zur Selbstdiagnose.

Generelle Arbeits- und Arbeitgeber-Maßnahmen zur Prävention psychischer Belastungsstörungen sind:

- Supervision
- Kollegiale Praxisberatung
- Professionelles Coaching

