

Bin ich burnout-gefährdet? – Strategien gegen den Stress entwickeln

Christine Altenstein



© svetikd / E+ / Getty Images

Burnout stellt für viele Lehrkräfte eine ernstzunehmende Belastung dar. Dieser Beitrag bietet eine kompakte Einführung in Ursachen, typische Symptome und Risikofaktoren des Burnouts im Lehrerberuf. Neben theoretischem Hintergrundwissen werden praxisnahe Impulse zur Prävention und kollegialen Unterstützung aufgezeigt – mit dem Ziel, die eigene Resilienz zu stärken und das Schulklima nachhaltig zu verbessern.

AUF EINEN BLICK

Zielgruppe:	Lehrkräfte, Schulleitungen, Pädagogisches Fachpersonal
Schlüsselbegriffe:	Burnout, Prävention, Resilienz, Schulklima, Kollegiale Unterstützung
Einsatzfeld:	Im Unterrichtsalltag, in der kollegialen Zusammenarbeit, in der Selbstreflexion
Materialien:	Handouts zum Umgang mit Stress

1. Burnout – eine Lehrerkrankheit?

Fallbeispiel zu einer möglichen Entwicklung von Burnout

Mein Name ist Ulrike Schmidt. Ich bin 47 Jahre alt und arbeite seit über 20 Jahren in meinem Beruf als Realschullehrerin. Schon so lange ich denken kann, wollte ich Lehrerin werden. Nach meinem Studium und der Referendariatszeit übernahm ich voller Freude und Tatendrang eine Klasse als Klassenlehrerin. Der gute Kontakt zu meinen Schülern und Kollegen war mir immer sehr wichtig und erfüllte mich. Ich initiierte viele Projekte, unternahm Ausflüge und fuhr gerne auf Klassenfahrten. Meine Schüler lernte ich so immer besser kennen und ich hatte das Gefühl, sie ein Stück auf ihrem Weg begleiten und unterstützen zu können. Mit einem lachenden und einem weinenden Auge begleitete ich sie bis zu ihren Abschlussprüfungen. Das war der Lohn meiner Arbeit, der durch die Anerkennung meiner Schulleiterin und meiner Kollegen noch verstärkt wurde.

Heute, viele Jahre später, habe ich nicht mehr das Gefühl, etwas bewirken zu können. Ich kann gar nicht genau sagen, wann die Arbeit angefangen hat, belastend zu werden. An den Unterrichtsvorbereitungen konnte es nicht liegen; Arbeitsmaterialien habe ich in den zurückliegenden Jahren ja genug zusammengetragen. Außerdem hatte ich irgendwann gar keine Energie mehr, mich nachmittags noch einmal an meinem Schreibtisch zu Hause zu setzen und etwas für die Schule zu tun. Meine Schüler beklagten sich zum Teil schon über die lange Zeit, die ich zum Korrigieren der Arbeiten brauchte. Zeit und Kraft, Projekte zu koordinieren hatte ich nicht mehr. Ich hatte auch nicht das Gefühl, dass es irgendetwas bringen würde, mich aufzuraffen und zu engagieren. Irgendwie war alles viel komplizierter geworden. Meinen Kollegen ging es zum Teil ähnlich. Ohne ersichtlichen Grund war die Stimmung im Kollegium schlecht. Wir distanzierten uns voneinander und klagten eher über die ungenügende Motivation und unangemessenes Verhalten der Schüler. Zu Hause konnte ich nicht mehr richtig abschalten, schlief schlecht und auch die Wochenenden waren viel zu kurz, um sich zu erholen. Schon am Sonntag überkam mich ein Gefühl der Kraftlosigkeit, das sich immer öfter auch in einer Angst, morgen wieder in die Schule gehen zu müssen, äußerte. Die Vorstellung, dass ich den Lehrerberuf, den ich doch schon immer ergreifen wollte, noch viele weitere Jahre ausüben muss, war unerträglich...

Ist dieses Beispiel nur ein Einzelfall? Der Blick in die Realität bestätigt leider, dass sich immer mehr Lehrer immer häufiger überlastet und überfordert fühlen. Das Thema Lehrergesundheit wird sowohl in wissenschaftlichen Publikationen als auch in der Öffentlichkeit verstärkt mit den Begriffen Stress und Burnout assoziiert und zum Teil medial ausgeschlachtet.

In den verschiedensten Veröffentlichungen ist zu lesen, dass ca. ein Drittel der Lehrer von extremem Stress oder Burnout berichtet. Aber sowohl die Symptome als auch die Ursachen von Stress und Burnout sind vielfältig und können von Person zu Person differieren. Der folgende Abschnitt soll deshalb zunächst einen Einblick in die Symptomatik des Burnout geben.

Was Burnout ist und warum wir es erst so spät bemerken

„Burnout ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand ‚normaler‘ Individuen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung (distress), einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit. Diese psychische Verfassung entwickelt sich nach und nach, kann dem betroffenen Menschen aber lange unbemerkt bleiben.

Sie resultiert aus einer Fehlpassung von Intentionen und Berufsrealität. Burnout erhält sich wegen ungünstiger Bewältigungsstrategien, die mit dem Syndrom zusammenhängen, oft selbst aufrecht“ (Schaufeli/Enzmann 1998, zitiert nach Burisch 2006).

Burnout wird weiterhin definiert als Endstufe eines Bewältigungsprozesses von Stress, der durch die Diskrepanz von Anforderungen und Ressourcen entsteht. Das bedeutet: Über einen langen Zeitraum erlebter und nicht angemessen verarbeiteter Stress beeinflusst die Entstehung und die Entwicklung eines Burnout. Die im nächsten Absatz beschriebenen Symptome des Burnout sind auch Anzeichen von chronischem Stress. Eine Ausnahme gibt es aber: die Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen. Lehrer, die burnout-gefährdet oder -betroffen sind, zeigen dann eine negative Einstellung mit entsprechendem Verhalten den zu betreuenden Schülern und ihrem Arbeitsplatz gegenüber (z. B. „Aus den Schülern der Klasse 9c wird doch sowieso nichts mehr.“).

Die Symptome des Burnout sind vielschichtig. Sie lassen sich unter anderem in affektive, kognitive, körperliche, verhaltensmäßige und motivationale Symptome unterscheiden. Dabei kann man die einzelnen Symptome den verschiedenen Stadien des Burnout-Prozesses zuordnen. Abbildung 1 auf der folgenden Seite soll diesen Prozess veranschaulichen und gibt darüber hinaus Symptombispiele. Eine komplexe Darstellung findet sich bei Burisch (2006). Die einzelnen Phasen müssen nicht von jedem Burnout-Betroffenen nacheinander durchlaufen werden und nicht jeder erreicht das Endstadium.

Buch-Tipp
Burisch, M. 2006: Das Burnout-Syndrom. 3. Auflage. Heidelberg

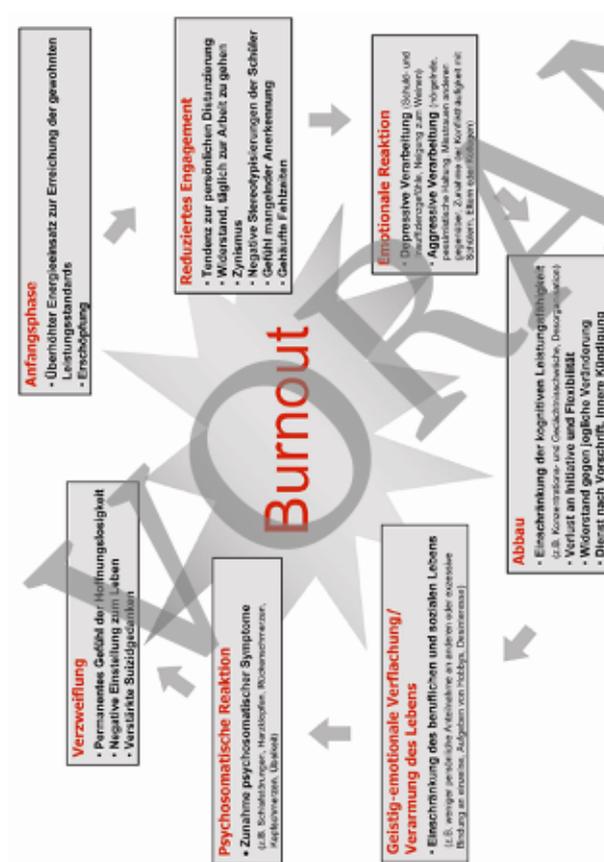


Abb. 1 Burnout-Phasen und ihre Symptome