

# Zwischen Anspruch und Burn-out

Im Gespräch mit dem Psychotherapeuten Markus Treichler

Gerda Brändle



In Deutschland arbeiten rund 800.000 Menschen als Lehrer. Zwölf Wochen Ferien und nur einen halben Tag arbeiten: Viele glauben, Lehrer haben einen leichten Beruf. Aktuelle Studien hingegen belegen, dass sie einer höchst belasteten Berufsgruppe angehören. Der Krankenstand bei Lehrern ist dreimal höher als bei anderen Arbeitnehmern. Viele von ihnen gehen vorzeitig in den Ruhestand wegen psychischer oder psychosomatischer Störungen. Markus Treichler ist seit 1975 Leitender Arzt der Abteilung für Psychosomatik/Psychotherapie und Kunsttherapie an der Filderklinik in Filderstadt-Bonlanden bei Stuttgart. Seine meisten Patienten sind Lehrer, insbesondere Lehrerinnen.

*In der wissenschaftlichen Literatur steht die Lehrergesundheit zunehmend auf dem Prüfstand. Aktuelle Studien zeigen: Lehrer leiden zunehmend unter seelischen Belastungen – mit steigender Tendenz. Als Folge sind sie vergleichsweise häufig von dem Burn-out-Syndrom betroffen. Herr Dr. Treichler, macht die Schule unsere Lehrer krank?*

Diese Frage würde ich spontan mit Nein beantworten. Nicht die Schule, die Klinik oder die Fabrik macht einen Menschen krank, sondern das Wechselverhältnis zwischen Mensch und Arbeit, zwischen Arbeitsverhältnis und Umgebung. Letztendlich wird ein Mensch dann krank, wenn in ihm etwas aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Das kann natürlich von außen negativ begünstigt und angeregt werden. Aber die Fragen bleiben offen: Wie antworte und reagiere ich auf diese Arbeitssituation? Wo ziehe ich meine Grenzen? Bin ich im Bedarfsfall bereit, mir adäquate Hilfe zu suchen?

*Uwe Schaarschmidt (Eremitus der Universität Potsdam) hat mit seiner Belastungsstudie zur Lehrergesundheit nicht nur in den Medien für Aufregung gesorgt. Danach klagen Pädagogen über große Klassen, destruktives Schülerverhalten, fordernde oder desinteressierte Eltern, hierarchische Organisationsstrukturen und mangelnde gesellschaftliche Anerkennung. Lösen diese Belastungen psychosomatische Reaktionen aus?*

In der vorliegenden Studie und auch in anderen wissenschaftlichen Untersuchungen scheint hier ein kausaler Zusammenhang zu bestehen. Meine eigenen Erfahrungen als Psychotherapeut sind überraschenderweise andere. Ob Staatsschullehrer oder Waldorfpädagoge, die Lehrerinnen und Lehrer, die bei uns Patienten sind, sagen, dass sie mit ihren Schülern die wenigsten Probleme hätten. Mehr Probleme haben sie beispielsweise mit Kollegen,

*Kollegen, die im privaten und persönlichen Bereich über gesunde Ressourcen verfügen und mit eigenem Selbstvertrauen in der Schule stehen, werden niemals ihre gesamte Energie in den Beruf stecken.*

mit dem komplexen Beziehungsgeflecht »Schule« oder tatsächlich mit der Vielfalt der Aufgaben und der Schwie-

rigkeit, das Unterrichten und andere schulische Anforderungen mit privaten Terminen zu koordinieren. Hier zeigen sich die klassischen Symptome der Überforderung, die sicherlich krankmachend wirken.

Hinzu kommt, dass ähnlich wie bei Ärzten, Therapeuten oder Pflegenden, der Lehrer seine Arbeit immer in menschlichen Beziehungen verbringt. Schule ist eine Allianz von Schülern, Lehrern und Eltern. Hier gilt es, vielfältigste Beziehungen zu gestalten. Speziell im Unterricht, der ja nicht nur Wissen vermittelt, ist die pädagogische Verantwortung des Lehrers eingebettet in eine persönliche Beziehung zum Schüler. Hier steht das professionelle pädagogische Handeln in einer großen Verantwortung. Da legen die Lehrer auch sehr viel Engagement hinein. Möglicherweise verausgaben sie sich auch in den Klassen und erwarten zu Recht Unterstützung von ihren Kollegen, die sie aber nicht immer bekommen.

Hinzu kommt: Engagierte Pädagogen wollen davon ausgehen, dass sie ihren Unterricht gut machen. Dann erleben sie aber Kollegen, die pflegen einen völlig anderen Umgang mit ihren Schülern. Hier stellt sich doch die Frage, bringt dieser Lehrer den Respekt und die Toleranz auf zu sagen: Mein Kollege macht das zwar anders, aber gut. Nimmt er hingegen seinen eigenen Unterricht als allein gültigen Maßstab für die Qualität pädagogischer Prozesse, kann das zur Kritik gegenüber anderen führen. Da wird dann häufig nicht eine bestimmte Methode oder ein sachliches Ereignis kritisiert, sondern die Lehrerin oder der Lehrer, die Kollegin oder der Kollege. Das führt natürlich im Kollegium zu Beziehungsproblemen, die viele krank machen.

Wir versuchen in der Psychotherapie, das auf den Punkt zu bringen, was auf den Patienten kränkend gewirkt hat. In dieser Reflexion unterscheiden wir: Was sind natürliche Belastungen, die zum Beruf gehören, und was hat den Patienten konkret so überfordert, dass er nicht mehr angemessen damit umgehen kann. An der Spitze stehen hier, nach meinen persönlichen Erfahrungen, einerseits die hohen Erwartungen von Kollegen, Schulleitung, Eltern, weniger von Schülern, denen die Lehrer ausgesetzt sind. Andererseits erlebe ich häufig bei meinen Patienten die hohen Anforderungen, die der Lehrer selbst an sich stellt. Hoch motiviert will er etwas Sinnvolles für die heranwachsende Generation leisten, sich den jungen Menschen so widmen, dass sie im Leben nach der Schule bestehen können. Wenn dieser Anspruch, der ja gut und notwendig ist, zu hoch ist und wenn er angesichts der Klassenstärke, des Unterrichts, des Schülerverhaltens oder der vielen Aufgaben nicht gehalten und realisiert werden kann, dann kann das durchaus zum Gesundheitsrisiko für den betroffenen Lehrer werden.

*In der wissenschaftlichen Literatur werden besondere Risikogruppen beschrieben. Danach besteht offensichtlich ein für den Lehrerberuf charakteristisches Verhaltensmuster.*

*Welche Gruppe ist nach Ihren Erfahrungen am meisten gefährdet?*

Diese Typisierungen enthalten etwas Richtiges. Darin steckt die Frage: Inwieweit identifiziere ich mich mit meiner beruflichen Aufgabe? Aber auch: Inwieweit verliere ich mich in diese Identifikation? Hier gibt es bei Lehrern, wie bei anderen Berufsgruppen, verschiedene Verhaltensmuster. Im Vordergrund steht jedoch:

Woher beziehe ich mein Selbstwertgefühl? Wenn ein Lehrer hier ausschließlich aus seinem beruflichen Erfolg, seiner Leistung und Karriere schöpft, besteht bei ihm ein höchst risikobehaftetes Verhaltensmuster. Er handelt in Bezug auf seine Persönlichkeit zweckorientiert und läuft dabei Gefahr, die wahre Motivation und das eigentliche Ziel für seinen Beruf zu verlieren. Äußerungen von Unzufriedenheit mit seinen Leistungen von Seiten der Kollegen, der Eltern oder der Schüler können bei ihm sehr schnell zu einer Identitätskrise oder einem völligen Zusammenbruch führen.

Kollegen, die im privaten und persönlichen Bereich hier über gesunde Ressourcen verfügen und mit eigenem Selbstvertrauen in der Schule stehen, werden hingegen niemals ihre gesamte Energie in den Beruf stecken. Aber das sind dann die Lehrer, auf die man letztendlich zählen kann. Denn ihr Handeln dient ausschließlich dem Interesse ihrer Schüler und der Schule. Partnerschaftliche und freundschaftliche Beziehungen zu pflegen, braucht Zeit und Kraft, Motivation und Muße. Manche Lehrer vernachlässigen das einfach. Ich habe viele Lehrer-Patienten, die haben nur noch persönliche Beziehungen zu Kollegen und fahren gemeinsam mit ihnen in den Urlaub. Dadurch wird der persönliche Umkreis auf den Beruf eingeeengt und die Vermischung von Privatem und Beruflichem ist dann perfekt. Das ist vor allem bei Waldorfpädagogen und Heilpädagogen ein großes Problem: die Einengung des persönlichen Bereiches auf schulische Belange. Hier fehlt eindeutig ein gesundes Gegengewicht, nämlich der private Bereich, in dem das Selbstwertgefühl durch Beziehungen, Interesse und eigene Wertvorstellung gepflegt wird. Eine Vermischung von Beruf und Privatleben ergibt sich beim Lehrerberuf zwangsläufig dadurch, dass Lehrer in der Regel einen großen Teil ihrer Arbeit zu Hause erledigen. Hier ist immer die Gefahr gegeben, dass der Beruf das Privatleben dominiert, sich wie ein Geschwür ausdehnt und alles andere durchsetzt. Auch hier ist es notwendig, klare Grenzen zu ziehen. Ein eigener Raum oder wenigstens ein Tisch, der ausschließlich für schulische Aufgaben zur Verfügung steht, kann für den Lehrer, aber auch für seine Familie hilfreich





sein. Das setzt eindeutige Signale: hier mein Beruf, da mein Privatbereich. Schließlich: Jede berufliche Herausforderung muss auch zeitliche Grenzen haben. Da kann es schon mal notwendig sein zu sagen: Jetzt mache ich Schluss.

*Warum leiden Lehrer besonders häufig an Burn-out?*

Das sind meist entflammte Lehrer, die für ihren Beruf brennen. Sie überfordern

sich häufig selbst durch eine zu hohe Anspruchshaltung und dadurch, dass sie sich nicht genügend abgrenzen können. Der springende Punkt ist, ich kann mich durchaus für eine Aufgabe entzünden und immer weiter brennen, wenn ich etwas habe, das ich nachfüttern kann. Unsere Gesellschaft bietet es ja an, ausschließlich im Erfolg, in der Leistung und im Besitz persönliche Anerkennung zu finden. Die eigentlichen inneren Werte eines Menschen, dass er in Beziehungen leben kann, dass er liebenswert, empathisch und liebesfähig ist, das interessiert in einer Leistungsgesellschaft natürlich niemanden. Aber genau darauf kommt es beim Menschen an – er will sein Leben sinnvoll einrichten.

*Burn-out ist ein fortschreitender Prozess. Kann man die einzelnen Phasen dieser Entwicklung unterscheiden?*

Entscheidend ist: Burn-out ist eine Entwicklung, die sich häufig über Jahre hinzieht. Klassischerweise steht am Anfang die Begeisterung für den Beruf. Der Lehrer bringt sich mit vollem Einsatz, Engagement, Leistungsorientierung und Aufopferungsbereitschaft in die Schulgemeinschaft ein. Auf Anhieb ist er beliebt und in der Regel auch erfolgreich. Diesen Kollegen kann man immer fragen, er sagt nie Nein oder er stellt sich freiwillig für zusätzliche Aufgaben zur Verfügung. Dafür bekommt er Bestätigung und das Gefühl, unersetzlich zu sein. Zwangsläufig verbringt er immer mehr Zeit in der Schule und beginnt seine persönlichen und privaten Interessen immer mehr zu vernachlässigen. In der Schule aber gewöhnt man sich an das Engagement des Kollegen. Das Resultat: Die Anerkennung

und Zuwendung, die man braucht und verdient, wird immer weniger.

Jetzt schlägt die Begeisterung um in Enttäu-

schung. Die Schule, mit der sich der Betroffene so stark identifiziert hat, wird zu einer Einrichtung, die einseitig immer mehr von ihm fordert. Eigentlich, so das Gefühl, lohnt sich das berufliche Engagement nicht mehr. Also Resignation, Rückzug und ein deutliches Nachlassen der Leistungsfähigkeit in allen Bereichen.

Diese Phase der Resignation geht dann häufig über in eine Phase der Somatisierung. Oft erkennt der behandelnde Hausarzt nicht, dass hier eine psychosomatische Erkrankung vorliegt und behandelt ausschließlich die körperlichen Beschwerden. Das löst natürlich nichts, denn der Prozess läuft unaufhaltsam weiter: Es kommt zu seelischen Störungen. Im Rahmen dieser Entwicklung ist auch die Vernachlässigung des Privatlebens, der freundschaftlichen Beziehungen und der Hobbys erkennbar vorangeschritten. Jetzt hat der Betroffene keine Kraft und keine Freude mehr, sich den notwendigen privaten Ausgleich zu suchen. Dann treten die ersten psychischen Beschwerden auf. Der Betroffene kann sich nicht mehr erholen. Oft graut es ihm vor den Ferien, weil das, was ihm noch ein wenig Halt gegeben hat, dann weg ist.

Das ist eine ganz üble Situation, denn jetzt kommt er in die letzte Phase: die Depression. Die Burn-out-Entwicklung aber hätte man in allen Phasen erkennen und die Weichen neu stellen können. Dafür braucht es allerdings die sensible Wahrnehmung durch Kollegen oder Vorgesetzte, die bereit sind, den betroffenen Lehrer auf die Problematik anzusprechen.

*Wie kann der Lehrer im Umgang mit beruflicher Belastungen gestärkt werden?*

Wie bereits eingangs erwähnt, sind Lehrer in ein komplexes Beziehungsgeflecht der Schule eingebunden. Hier können Probleme entstehen, auf die sie in ihrer Ausbildung nicht vorbereitet wurden. Genau auf dieser Ebene aber brauchen sie Unterstützung. Ich selbst mache viel Supervision mit Ärzten und Therapeuten – das ist einfach sinnvoll. Auch Lehrer sollten diese Möglichkeit erhalten, in Supervisionstreffen über ihre Probleme in der Schule zu sprechen. Das bietet ihnen die Chance, das zur Sprache zu bringen, was sie belastet, überfordert und was sie an unbewältigten Problemen mit nach Hause nehmen. Die Supervision kann den Lehrern bei der Problemlösung helfen. Gegen das unaufhaltsame Ausbrennen eines Lehrers ist die Supervision sicherlich eine wirksame Prophylaxe.

*Herr Dr. Treichler, ich bedanke mich für das Gespräch.*

*Entscheidend ist: Burn-out ist eine Entwicklung, die sich häufig über Jahre hinzieht. Klassischerweise steht am Anfang die Begeisterung für den Beruf.*