

# Burn-out bei Lehrern

Eckhard Schiffer

Das Unbehagen überkommt Katja jeden Morgen, ändert sich im Laufe eines Schulvormittages nur wenig. Auch nicht in ihren starken Fächern Deutsch und Biologie. Die – von ihr zumindest so empfundene – Arroganz ihres Physiklehrers steigert das Unbehagen bis zur Übelkeit. Sie zieht dann innerlich die Notbremse und »schaltet ab«, obgleich sie sich eine Fünf in Physik gar nicht leisten kann. Hinter den lustlos vorgetragenen Erklärungen des Lehrers hört sie immer nur den Satz: »Die meisten Mädchen kapieren das sowieso nicht ...« Dabei hatte sie den Physiklehrer anfangs in seiner fast noch jugenhaft unbeholfenen Art ganz sympathisch gefunden. Um so größer war später ihre Enttäuschung. –

Als besagter Physiklehrer an diesem Montag in die 10a geht, fährt er sich kurz vor der Klassentüre mit der rechten Hand über die linke Schulter und den Nacken. Die Schmerzen – Verspannungen hat der Hausarzt gesagt – sind heftig. Trotz Joggen. Die – von ihm zumindest so empfundene – Ablehnung der Klasse, die ihm entgegenschlägt, verstärkt die Schmerzen. Zwischendurch packt ihn eine dumpfe Wut, wenn er in die desinteressierten Gesichter schaut. »Haut doch ab, wenn ihr keine Lust habt«, möchte er ihnen am liebsten entgegenbrüllen. Ob auch er meine, dass Lehrer faule Säcke seien, hatte ein Schüler neulich scheinheilig gefragt. Er war über diese Frage so schockiert gewesen, dass er gar nichts darauf hatte antworten können und nur stumm aus der Klasse gegangen war. Mit Mühe schleppt er sich auch heute durch die Stunde. Beim Verlassen des Klassenzimmers sind seine Schmerzen unerträglich.

Als Katja in der nächsten Stunde von ihrer Biologielehrerin ihre Arbeit zurück bekommt, ist der Tag für sie gelaufen. Die Lehrerin wirkt, als wäre sie persönlich gekränkt: »Nur fünf Punkte von zwanzig – das hätte ich von dir nicht erwartet ...«

Noch auf dem Heimweg kauft sich Katja im Supermarkt jede Menge Kekse und anderweitigen Süßkram. Zu Hause wehrt sie alle Anfragen nach dem Verlauf des Schulvormittages gereizt ab, kann es kaum noch abwarten, sich »verdrücken« zu können. In ihrem Zimmer stopft sie Kekse in sich hinein, um sie bald darauf unter Zuhilfenahme des Fingers wieder zu erbrechen. Mit Physik oder Biologie hat sie sich an diesem und dem folgenden Nachmittag nicht mehr beschäftigt. Nur geschämt.

Als der Physiklehrer nach Hause kommt, weicht er der Nachfrage seiner Lebensgefährtin zu seinem Befinden mit einem hilflosen »geht so« aus. Wortlos und verkrampft trinkt er seinen Tee. Danach verschanzt er sich hinter seinem Computer. So hatte sie sich das gemeinsame Leben nicht vorgestellt. Als ihr Partner noch studierte und sich für Physik begeistern konnte, war er ein ganz anderer Mensch gewesen.

Katja ist – ebenso wie eine große Zahl ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler krank.<sup>1</sup> Ihr Physiklehrer ist – ebenso wie viele andere Lehrerinnen und Lehrer – ebenfalls krank.

*Psychosomatische Symptombildungen bzw. psychische Symptome wie Depressionen und Ängste nehmen mit 45% den ersten Rangplatz bei den Frühpensionierungsleiden von Lehrern ein.*



Als ich in der *ZEIT* den Bericht zum »Ende einer Dienstzeit«, nämlich der der Lehrerin Petra Sperfeld las, dachte ich an die Lehrerinnen und Lehrer, die in den letzten dreißig Jahren zu mir als Patienten in das Krankenhaus gekommen waren. Die meisten von ihnen waren eben keine »faulen Säcke« oder »Minderleister«, sondern hochengagierte, feinfühligere Menschen – ungefähr so, wie Petra Sperfeld in dem *ZEIT*-Bericht geschildert wird. Auch in ihrer Verletzbarkeit ähnelten sie dieser: Irgendein Anlass führt dazu, dass sich Eltern oder Schulbehörde, manchmal auch beide Parteien zusammen, auf eine Lehrerin oder einen Lehrer einschließen. Diese geraten unter Druck und bekommen Angst. Angst blockiert aber insbesondere die Spiegelneuronen, die die intuitive Sicherheit der Lehrerinnen und Lehrer in der komplexen Unterrichtssituation gewährleisten.

Darunter sind freilich auch Lehrer, denen es nur sehr schwer oder gar nicht gelingt, eine Beziehung zu Kindern herzustellen. Im Unterschied zur finnischen Lehrerbildung, innerhalb derer die Studenten vom ersten Studientag an eine Hospitationsklasse zugeordnet bekommen, die sie dann über mehrere Jahre begleiten, ist bei uns eine frühe Konfrontation mit der Lehrersituation und eine damit verknüpfte Reflexion bezüglich der persönlichkeitsgebundenen Eignung zum Lehrerberuf nicht vorgesehen. Nicht wenige bekommen aus der späten Erkenntnis, für den Lehrerberuf von der Persönlichkeitsstruktur her nicht geeignet zu sein, Suchtprobleme mit dem Alkohol. Allerdings sind bei Alkoholproblemen primär oft auch Partnerschaftskonflikte oder Selbstwertkrisen zu erkennen. Ebenso können sich Konflikte auch aus der eigenen frühen Biographie in der Begegnung mit den Kindern aktualisieren und zu psychosomatischen Symptombildungen und/oder Ängsten und Depressionen führen.

Insbesondere engagierte und um Veränderung bemühte Lehrer reflektieren meist kaum, dass sie sich mit dem, was sie ändern wollen, über 13 Schuljahre identifiziert haben – dies auch im Sinne einer Identifizierung mit dem Aggressor. Vor diesem Hintergrund sind sie dann als Lehrer in ein System eingespannt, das sie zwar ändern wollen, dessen äußerer Druck aber zusammen mit dem inneren Identifizierungsdruck dagegen wirkt. *Burn-out* hat eben nicht nur mit äußeren Belastungen zu tun, sondern auch mit narzisstischer Verletzbarkeit und einer ambivalenten Motivation.

Psychosomatische Symptombildungen bzw. psychische Symptome wie Depressionen und Ängste nehmen mit 45% den ersten Rangplatz bei den Frühpensionierungsleiden von Lehrern ein. »So wird im Freistaat Bayern annähernd jede zweite Lehrkraft am Gymnasium aufgrund eines derartigen Leidens vor der Regelaltersgrenze dienstunfähig.«<sup>3</sup>

Petra Sperfeld hatte, dem *ZEIT*-Bericht folgend, keine eigene Familie. Ihre Familie war ihre Schule. Diese war auch, wenn man so will, ihre ökologische Nische der Intersubjektivität. Und hier leistete sie Hervorragendes.

Aufgrund der vorausgegangenen Auseinandersetzungen, in denen das Lehrerkollegium sich dagegen gewehrt hatte, in seinem Tun durch eine Kurzevaluation bewertet zu werden, hatte sich mittlerweile offensichtlich eine Front aufgebaut, die es beiden Seiten verunmöglichte, in einen Dialog zu treten. Vermutlich hatte sich das Kollegium auch in einer ängstlichen Erwartungshaltung eingebunkert, die dann durch das Auftreten der Schulbehörde als Inquisitionsbehörde voll bedient wurde. Hier ging es nicht mehr um hilfreiche Rückmeldungen im Kontext der Evaluation, sondern nur noch um Sieg oder Niederlage. So wurde

der *Besuch* bei Petra Sperfeld von dieser auch als traumatogen vorweggenommen. Denn für sie stand alles auf dem Spiel. Ihr Lebensinhalt und -sinn, ihre »Familie« ...

Petra Sperfeld hatte vor der Vorführstunde, so heißt es in dem ZEIT-Bericht, große Angst. Sie habe sich in der Unterrichtsstunde nervös präsentiert. Die Stimmung sei von Beginn an gereizt gewesen. Auch den Kindern sei die Anspannung nicht verborgen geblieben. Ein Junge sei ausgetickt, habe sich nicht beruhigen lassen, woraufhin die Lehrerin barsch wurde, was ihr dann ein verheerendes Urteil der Aufsichtsbeamten eintrug. Insbesondere traf Petra Sperfeld das Urteil, dass »jede Sympathie mit den Kindern vermisst worden sei«.

Bei Petra Sperfeld mehrten sich dann aufgrund der zunehmenden Angstblockierung insbesondere bei weiteren Unterrichtskontrollen die Patzer. Diese wurden selbstverständlich wieder gegen die Lehrerin verwendet. Am Ende stand dann der Zusammenbruch, der Tod.

Wenn es zutrifft, dass Petra Sperfeld an einer Lungenembolie oder einem Herzinfarkt verstorben ist, dann kann – unbeschadet aller gebotenen Zurückhaltung bei Ferndiagnosen – schon vermutet werden, dass aufgrund der erhöhten Blutgerinnungstendenz unter Stress die Situation am Arbeitsplatz ihren Tod mitverursacht hat. Voraus ging eine psychosoziale Folter. Petra Sperfeld wurde als *Minderleisterin* eingestuft. Ein fataler Begriff, der bestenfalls mangelnde Sprachsensibilität, schlimmstenfalls faschistoide Denk- und Handlungsmuster vermuten lässt: Minderwertige, die nichts leisten, sollen auch nicht essen. Und nur wir bestimmen, wer minderwertig ist oder nicht. Und da fügt sich auch widerspruchlos die Tendenz ein, endlich mal gründlich aufzuräumen und ein Exempel zu statuieren.

Hier wird wertschätzende Intersubjektivität, die in dem komplexen System Schule von allen daran Beteiligten bedacht werden sollte, nicht nur aufgrund der Objektivierungsideologie beschädigt, sondern auch durch einen impliziten Sadismus. Die preußische Kadettenzuchtanstalt lässt grüßen ...

Es muss befürchtet werden, dass jede Schulreform, die nicht die Beziehung zwischen Lehrern, Schülern, Eltern und Schulaufsichtsbehörden bedenkt, Stückwerk bleiben muss. Eben weil Unterricht ganz viel mit Intersubjektivität und implizitem Beziehungswissen zu tun hat. Allerdings entzieht sich dieses einer weitreichenden Objektivierung und damit auch einer entsprechenden Kontrollierbarkeit. Und eben diese Unkontrollierbarkeit scheint mancherorts das Motiv dafür abzugeben, gründlich aufräumen zu wollen.

An dieser Stelle lohnt es sich, nach Finnland zu schauen. Der Leitgedanke der finnischen Gemeinschaftsschulreform von 1970 lautet: *Ein Schüler kann nur gut lernen, wenn er sich wohl fühlt*. Aber nicht erst mit dieser Schulreform wurde die Sorge um das Wohlbefinden von Kindern in Finnland zum Thema gemacht. Sie hat dort eine lange Tradition. Schulgesundheitspflege wurde ab 1904 realisiert, 1914 wurde körperliche Züchtigung verboten und tägliche warme Schulmahlzeiten gab es seit 1948. Dem schöpferischen Gestalten, dem Singen und Musizieren ohne Leistungsdruck kommt eine große Bedeutung zu. Das Geheimnis des »finnischen Erfolges« besteht darin, dass dieser durch einen Lernbegriff fundiert ist, der auch Emotionen und somit Beziehungen als einen »Türöffner« für Lernprozesse integriert.<sup>4</sup>

Intersubjektivität im Sinne einer wechselseitigen wohlwollenden Wahrnehmung in der Schule war auch ein wichtiges Thema des Internationalen Kongresses zur Jugendgesundheit im Juni 2007 in Tampere.<sup>5</sup>

Auch hier zeigte sich, dass mit der wechselseitigen Wertschätzung nicht nur etwas für den Lernerfolg der Schüler getan wird, sondern auch für die Gesundheit der Lehrer. Allerdings muss hierzu noch angemerkt werden, dass in Finnland Schule und Lehrerberuf in der Bevölkerung allgemein eine hohe Wertschätzung genießen. Schule wird dort als nationale Identitätsstiftung verstanden. Die damit einhergehende wertschätzende Einstellung der Schule gegenüber unterscheidet sich deutlich von der öffentlichen Einstellung in Deutschland, wo mit der Schule bestenfalls der Ernst des Lebens beginnt, schlimmstenfalls die Kinder nach den Vorurteilen ihrer Eltern auf »faule Säcke«, inkompetente Minderleister oder notorische Sadisten treffen. Auch das macht krank.

**Zum Autor:** Dr. Eckhard Schiffer, Jahrgang 1944, studierte neben Medizin auch Philosophie mit Schwerpunkt Ästhetik. Er ist Chefarzt der Abteilung psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik, die er am Christlichen Krankenhaus Quakenbrück aufgebaut hat. Arbeitsschwerpunkt (u.a.): Integration schöpferischer und leib-orientierter Therapieverfahren in ein tiefenpsychologisch orientiertes Gesamtkonzept. Veröffentlichungen zusammen mit Ehefrau Heidrun, Lehrerin, zum Thema Salutogenese in der Pädagogik.

#### Anmerkungen:

- 1 Von Viertklässlern leiden 21% häufiger an Bauchschmerzen, 26,5% häufiger an Kopfschmerzen. So das Ergebnis einer Untersuchung der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld. Darüber hinaus: Jedes vierte bis fünfte 12-jährige Kind ist deutlich übergewichtig. In einer Untersuchung zwischen 1993 und 2002 an 224.615 Kindern im Regierungsbezirk Weser-Ems wurde eine deutliche Zunahme des Vorkommens von Fettsucht und Übergewicht bei Schulanfängern festgestellt. Bis zu 25% der unter 18-Jährigen leiden an psychischen Störungen, 7 bis 11% sind behandlungsbedürftig. Hauptstörungen sind AD(H)S sowie Ängste und Depressionen. 30% der Schulkinder leiden an Haltungsschäden. Die Folgen werden häufig erst im Erwachsenenalter sichtbar. Auch Essstörungen (Bulimie und Magersucht) haben bei der Risikogruppe junger Mädchen und Frauen in den letzten 15 Jahren deutlich zugenommen. Ende der 1980er-Jahre wurde noch eine Quote zwischen 1 bis 5% angenommen (Schiffer 1990), fünfzehn Jahre später ist in der Altersgruppe der 13- bis 18-Jährigen von mindestens 10% auszugehen. Suizid ist in der Altersgruppe der 10- bis 15-Jährigen die zweithäufigste Todesursache.
- 2 Petzold, E.R., Bergmann, G. & Stubbe, M.: Editorial zum Balint-Journal, Zeitschrift der Deutschen Balint-Gesellschaft. 3/2002, S. 33
- 3 E. u. H. Schiffer: LernGesundheit. Lebensfreude und Lernfreude in der Schule und anderswo, Beltz, Weinheim/Basel 2004
- 4 Diese Angaben verdanke ich der nach Deutschland verheirateten finnischen Pädagogin Tuulia Koskus-Gärtner. Zusammen mit Sven Masurat hat Frau Koskus-Gärtner im Jahr 2000 das Projekt Wohlbefinden in der Schule an der Hauptschule Dolrum im Landkreis Cuxhaven durchgeführt und dokumentiert.
- 5 Hierzu wurde der Autor als Referent eingeladen. Sein Thema: »Good practices for promoting mental and physical health of young people«.

#### Literaturverzeichnis:

- Schiffer, E.,: Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung, Beltz, Weinheim/Basel 2001
- Schiffer, E. u. H.: LernGesundheit. Lebensfreude und Lernfreude in der Schule und anderswo, Beltz, Weinheim/Basel 2004
- Schiffer, E.: Warum Tausendfüßler keine Vorschriften brauchen. Intuition. Wege aus einer normierten Lebenswelt, Beltz, Weinheim/Basel 2008