

Lehrer-Burn-Out

Hektik, könnte man sagen, ist die Vorstufe zur Panik. Aber beim Burn-Out in der Schule geht es nur teilweise um die schädlichen Folgen der dauernden Zeitnot. Wir können jahre-, jahrzehntelang schnell und lange arbeiten und dennoch gesundbleiben. Mit einer Belastungssituation gehen wir meistens ganz individuell um. Der „Krankheitsherd“ kann in unfairen Arbeitszeitregelungen liegen, aber oft auch ganz versteckt in einem Strukturdetail, einer Eigenart der Schule - geistige Arbeit in 45-min-Portionen zu verrichten, ist z.B. schon an sich kränkend - oder aber in einer persönlichen Disposition.

Altruismus ist eine großartige Grundlage aller menschlichen Kultur, aber manchmal für den Inhaber tödlich. Im pädagogischen Milieu haben wir es mit meistens sehr uneigennützig handelnden Menschen zu tun, die kaum ökonomische oder organisationsrationale Reflexionen über die eigene Tätigkeit anstellen. Für sie ist der Sinn ihres Tuns *scheinbar* evident. Aus beidem zusammen kann ein psychischer Zwang entstehen, ein „Über-Ich-Terror“, und aus diesem eine psychophysische Gefährdung. - Hier ein paar persönliche Erfahrungen, Anregungen und Tipps als Grundlage für ein Gespräch.

Problemaspekt	Lösungsansatz
Verlust der Selbstbestimmung	Lessing: „Kein Mensch muss müssen.“
Blinde Routine: schleichender Sinnverlust	Gehe zurück auf Null. Impuls zur Sinnfindung : „Wozu mache ich das hier eigentlich?“
Helfersyndrom	Rabindranath Tagore: „Wer zu geschäftig Gutes tut, hat keine Zeit, gut zu sein.“
„Ich habe immer für euch Zeit.“	Grenzen setzen. Ein erschöpfter Lehrer hilft niemandem.
Kränkung der <i>still</i> Leidenden	Pädagogik braucht Supervision . Was tut deine Schule für dich?
Viele kleine unbehandelte Konflikte machen krank.	Systematischer kollegialer Austausch. Fallbesprechungen. Altrichter/Posch ¹ = verbindliche Lektüre für dein Team
„Sie wünschen mir den Tod.“ ²	Impuls: Stellt euch vor, ich wäre gestorben (<i>Heiterkeit</i>), und der Steinmetz hätte nur noch zwei Grabsteine zur Auswahl: 1. „Er war beliebt, wenn auch nicht geachtet“. 2. „Er war geachtet, wenn auch nicht beliebt.“ Welchen würdet ihr vorschlagen?
Das Rollenkorsett	Ganz locker ³ . Lass den Pauker mal weg und werde als Mensch sichtbar. Erzähl einfach was von dir.
Ich bin für die Gesundheit meiner Schüler verantwortlich. Aber die Schüler sind auch für die Meinige verantwortlich.	Unterrichtseröffnung: „Wie geht es euch heute?“ „Nun mal ganz langsam.“ „Das Kostbarste ist die Zeit. Wir sollten sie uns nehmen.“ „Was wir heute nicht schaffen, machen wir morgen.“
Alles ist sooo wichtig!	Rationale Prioritätenbildung . Du lässt Vieles liegen und kannst dennoch wunderbar schlafen. Wenn du aufwachst, bist du stolz auf dich.
„Ich arbeite bis in die Nacht!“	Kompetenzen ausbauen: Effizienz / Gutes von Kollegen nutzen / Ballast abwerfen / Klausuren arbeitersparend konzipieren / Kommunikationsstandards mit den Schülern verabreden
„Der Leitung ist doch egal, wie es mir geht.“	Weiß sie denn wirklich, wie es dir geht? Unterschätze nie die Unwissenheit deiner Vorgesetzten!
„Die Schule frisst mich auf.“	Es gibt andere sinnerfüllende Tätigkeiten im Leben. Die Schule ist kein Kloster, und du bist weder Mönch noch Nonne. Setz dir einen Kontrapunkt. Werde innerlich autonom .
Gesund arbeiten als Kompetenz	Theoriewissen : Prof. Dr. Uwe Schaarschmidts Forschungsergebnisse rezipieren - wo kommst du dort vor?
Fehlender Sinndiskurs	Organisation einer systematischen Reflexion . Schreib dazu deine Schul-Erlebnisse auf.
Die Diktatur der Banalität des Alltags	Nimm dir Zeit und Gelegenheit zum Philosophieren . Am besten mit Kollegen. Wenn du an <i>deiner</i> Schule dazu niemanden findest, ist sie wahrscheinlich ein Krankheitsherd. Dann hau dort lieber ab. Denn auch geistige Einsamkeit kränkt.

¹ Herbert Altrichter / Peter Posch: Lehrerinnen und Lehrer erforschen ihren Unterricht. 2006.

² ...sagte mir neulich in vollem Ernst eine Lehrerin über ihre Schüler.

³ „Am schrecklichsten ist es“, sagte eine Schülerin, „wenn die Lehrer irgendwie so steif sind, so humorlos.“