

Erbarmen mit den Lehrern ...

Zwischen Engagement und Burnout

Text: Solveig Steinmann-Lindner

› Unter diesem Titel beschreibt Helmut Schaaf, „was Lehrer krank macht und was ihnen helfen könnte, gesund zu bleiben.“ Helmut Schaaf ist ärztlicher Psychotherapeut und leitender Oberarzt an der Tinnitusklinik Bad Arolsen. Die Erwartungen, die die Gesellschaft an gute Lehrer*) hat, sind hoch. Die Anerkennung, die man ihnen zollt (oder eben nicht entgegenbringt), ist beschämend.

In dieser Bewertung ist sich Schaaf einig mit anderen Psychotherapeuten, die in den letzten Jahren Bücher zum Burnout von Lehrern veröffentlicht haben (Wolfgang Hagemann, Andreas Hillert). Gute Lehrer – so wird erwartet – müssen nicht nur eine profunde fachliche Qualifikation und ein hohes Maß an Verantwortlichkeit und persönlichem Engagement einbringen. Gefordert wird von ihnen auch noch: „große emotionale Stabilität, eine aktiv-offensive Lebenseinstellung, hohe Belastbarkeit, eine ausgeprägte Durchsetzungs- und Selbstbehauptungsfähigkeit und große Sensibilität für Jugendliche“. Es besteht kein Zweifel, dass diese Qualitäten in der Lebens- und Arbeitswirklichkeit heutiger Klassenzimmer mehr als hilfreich sind. Da diese Qualitäten jedoch weder im Lehramts-Studium noch in der zweiten Ausbildungsphase erworben werden können, verwundert nicht, dass weit mehr als die Hälfte aller Lehrer wegen krankheitsbedingter Dienstunfähigkeit frühpensioniert wird.

Gestützt auf die Schaarschmidt-Studie, die den Berufsalltag von 16.000 Lehrern reflektiert, wird dargestellt, mit welchen (teilweise hochproblematischen) Verarbeitungsmustern die Betroffenen auf die hohen Anforderungen ihres Berufs reagieren: lediglich 17% finden zu

einem als gesund zu bewertenden Verarbeitungsmuster, 23% nehmen eine aus übergeordneter Sicht unbefriedigende Schonhaltung ein; von den übrigen 60% reagiert die eine Hälfte mit Selbstüberforderung und die andere konträr mit tiefer Resignation. Gerade die beiden zuletzt genannten Verarbeitungsmuster begünstigen psychische und psychosomatische Erkrankungen. Schaaf schildert neben Burnout, Depression und Angst-Erkrankungen auch verschiedene somatoforme Krankheitsbilder, bei denen körperliche Symptome ihre Ursache nicht in organischen Störungen haben.

Was kann nun Lehrern helfen, gesund zu bleiben oder zu werden? Die hohen physischen wie seelischen Anforderungen des Berufs (zu denen wie in jeder Biographie selbstverständlich auch bei Lehrern private Belastungen und Krisen verstärkend hinzutreten können) erfordern eine lebenslange bewusste Pflege der eigenen Ressourcen. Auch für Gesunde. Dies liegt in der Verantwortung der Einzelnen wie auch der Gemeinschaft. Sehr konkret werden die Möglichkeiten einer gesunden Zeitgestaltung und die Bedingungen psychischer Gesundheit im Berufsleben aufgeführt. Supervision und Entspannungsverfahren und Beratungsangebote werden dargestellt. Eine facettenreiche Darstellung der Psychotherapie mit



ihrem tiefenpsychologisch fundierten und ihrem verhaltenstherapeutischen Ansatz runden das Buch ab.

In gut verständlicher Sprache wendet sich der Autor an Lehrer, an Lehramtsstudierende und nicht zuletzt auch an alle in unserer Gesellschaft, die die Lehrer mit ihrer verantwortungsvollen Aufgabe betrauen.

Wer so verständnisvoll und mit so hoher Wertschätzung über die Lage von Lehrern schreibt, mag seinem Buch getrost einen auf den ersten Blick provozierenden Titel geben. „Erbarmen mit den Lehrern ...“ ist ein zeitgemäßer Appell und ein sehr gelungener Beitrag zur Lehrergesundheit.

Helmut Schaaf: Erbarmen mit den Lehrern ..., Asanger-Verlag, Kröning, 2008, 109 Seiten, EUR 12,90

*) wegen der besseren Lesbarkeit ist hier nur von „Lehrern“ die Rede, gemeint sind selbstverständlich Lehrkräfte beiderlei Geschlechts }