

Gesundbleiben im Lehrberuf



Vom Burn-out-Syndrom zur Lehrergesundheit

**Gesundheitsförderung und Berufszufriedenheit
in Zeiten
von Veränderung und zunehmender Belastung**

Dr. med. Peter Vogt
www.dr-peter-vogt.de

© Dr.med.P.Vogt Bad Tölz

Gesundheit

Gesundheit ist:

- **Abwesenheit von Krankheit/ Beschwerden
(„ Schweigen der Organe“)**
- **Körperliche Stärke / Energie / Fitness**
- **Psychisch – geistiges Wohlbefinden/ Balance**
- **Funktionale Leistungsfähigkeit**
- **Fähigkeit Rollenverpflichtungen erfüllen zu können**

WHO:

Wohlbefinden an Körper, Seele und Geist

Ottawa Charta:

Schließt soziale und ökologische Aspekte ein

Blick in Sprachen

Gesund	=	althochdeutsch „swind“= stark robust
krank	=	krumm
englisch „health“	=	Heil- / Ganzsein
englisch „dis-ease“	=	Krankheit : Verlust der Leichtigkeit
span. „enfermedad“	=	Krankheit : Verlust der Festigkeit, des Standhaltevermögens, der Widerstandsfähigkeit
frz. „maladie“	=	das Böse, Schmerzhaftes
schwed. „sjuk“	=	siech, gebrechlich

Häufige Beschwerden

im Zusammenhang mit

Lehrer/innen- Stress bzw. BURN-OUT

- ▶ **Erschöpfungserleben / Gefühl des Verschlissenseins**
- ▶ **Mangel an Gelassenheit im Umgang mit Schülern**
- ▶ **Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme**
- ▶ **muskuläre Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich**
- ▶ **angespannte, gepresste Stimme/ Stimmstörungen**
- ▶ **blockierte Atmung und Fehl atmungsmuster**
- ▶ **Schlafstörungen/ Stressinsomnie**
- ▶ **Herz-Kreislauf-Probleme (Tachycardie, Hochdruck)**
- ▶ **Magen-Darm- Beschwerden**
- ▶ **Ohrgeräusche (Tinnitus)**
- ▶ **Ängste (u.a. vor der Klasse zu stehen u. vor Eltern)**
- ▶ **depressive Verstimmungen**
- ▶ **Infektneigung**
- ▶ **gesteigertes Bedürfnis nach Süßigkeiten, Alkohol und Tabletten**



Stress

Stress ist die Reaktion des Organismus bzw. der Person auf äußere oder innere Herausforderungen oder Reize:



Stress ergibt sich aus einer Störung des Gleichgewichtes zwischen den Anforderungen an die Person und den subjektiven Möglichkeiten, mit diesen Anforderungen umzugehen.

Stressauslöser (Stressor)



**Stressreaktionen
auf den vier Ebenen**

körperliche Ebene	Gefühle	Denken	Verhalten
<ul style="list-style-type: none">• Puls , Blutdruck• Muskelspannung• Atemfrequenz• Blutgerinnung• Verdauung• Immunkompetenz• Sexualfunktion	<ul style="list-style-type: none">• Angst• Ärger• Enttäuschung	<ul style="list-style-type: none">• "Immer ich!"• "Das schaffe ich nie!"• "Jetzt ist alles aus!"• "Ich weiß nicht weiter."	<ul style="list-style-type: none">• hastig und verkrampt arbeiten• gereizt gegenüber anderen• mangelnde Planung und Übersicht• Pausenvermeidung• mehr Rauchen• "nebenbei" essen

Uralte Stress-Reaktion des Homo Sapiens

BURN – OUT – Begriff

Der Begriff ist eine Metapher, beschreibt einen **Erschöpfungszustand** und macht somit eine Aussage zum **energetischen Zustand**

- ▶ Leerwerden des Akkus
- ▶ Nachlassende Leistungsfähigkeit/Versagenserleben
- ▶ Nicht-mehr-genügen eigenen und fremden Ansprüchen

verbunden mit:

- ▶ Demotivation und Sinnverlust
- ▶ Aversion (gegen Schüler, Eltern und Kollegen) und Veränderung in den Beziehungen

Es werden viele Stadien zwischen
gering bis stark
abhängig von
Motivation (▲) und Stressoren (▼)
unterschieden

Burnout ist eine unscharfe (Vor-) Diagnose mit Klärungsbedarf
z.Zt. auch Modediagnose mit gesellschaftsspezifischen Aspekten

STRESS u. BURNOUT- Ursachen

Es lassen sich unterscheiden:

- ▶ ***Berufsspezifische Gründe***
- ▶ ***Belastungen im familiären Umfeld***
- ▶ ***Persönlichkeits - Faktoren***
- ▶ ***Sozial – politische Kontextfaktoren***

Häufig sind Kombinationen mehrerer Faktoren



Am häufigsten geklagte berufliche Belastungen

- ▶ **Verhalten schwieriger Schüler/Beziehungsgestaltung**
- ▶ **Klassenstärke**
- ▶ **Stundenzahl**
- ▶ **Neuerungen im Schulsystem**
- ▶ **Administrative Pflichten**
- ▶ **Koordination Beruf-/ Privatleben**
- ▶ **Mangelnde Kooperationsbereitschaft der Eltern**
- ▶ **Stoffumfang**
- ▶ **Zusätzliche Fortbildungen und außerunterrichtliche Pflichten**
- ▶ **Eigene Gesundheit**
- ▶ **Unterricht gegen Widerstand („Dompteur“)**
- ▶ **Korrekturen, Benotung, Selektion**
- ▶ **Zunehmende Erziehungsfunktion des Lehrers**
- ▶ **Berufliches Image und Prestige**
- ▶ **Mangelnde Unterstützung durch den Schulleiter bzw. Arbeitgeber/ Kollegiale Probleme/Mobbing**
- ▶ **Hohe Entscheidungsdichte (schnelle Reaktionen auf unterschiedlichste Forderungen von Schülern, Eltern, Kollegen und Vorgesetzten)**
- ▶ **Mangelnde Regenerationsmöglichkeiten während des Unterrichts**
- ▶ **Baulicher Zustand der Schule**

ARBEITS-BEWERTUNGS-CHECK

für Lehrkräfte (ABC-L)

(nach Prof. Uwe Schaarschmidt)

Wie sehr trifft es zu, dass...

- 1. Unterricht störungsfrei**
- 2. Zusammenkünfte im Kollegium effektiv**
- 3. Eltern kooperativ**
- 4. Häusliche Arbeit verkraftbar**
- 5. Schüler lernbereit und –fähig**
- 6. Schulleitung unterstützend**
- 7. Schulkultur förderlich**
- 8. Arbeit gerecht verteilt und planbar**
- 9. Arbeitsmittel modern und ausreichend**
- 10. Räumliche Verhältnisse günstig**
- 11. Hygiene-Bedingungen einwandfrei**
- 12. Fort- und Weiterbildung hilfreich**

Im Internet unter www.abc-l.de auszufüllen

Die Belastungen im familiären Umfeld

Mehrfachbelastung bei Frauen

Erkrankungen im Familienkreis

vor allem von Partnern und/ oder Kindern,
und zwar sowohl körperliche als auch psychische Erkrankungen

Traumatische Lebensereignisse

Unfälle, Todesfälle im eigenen Familienkreis

Betreuungs- und Pflegefälle in der Familie

bei geistigen oder körperlichen Behinderungen

Trennung und Scheidung

und zwar eigene als auch die von Kindern
mit evtl. an die Eltern zurückfallenden Enkelkindern

Arbeitslosigkeit und Drogensucht bei Kindern

defizitäre Partnerschaften/Arbeitslosigkeit des Partners

mangelnde soziale Unterstützung

(wobei ledige und alleinstehende Lehrerinnen länger im Beruf bleiben,
da dieser Teil des sozialen Netzes ist)

**Jegliche Störung der inneren Balance und Ökologie schlägt
auf die Fähigkeit zu unterrichten durch!**

Persönlichkeits-Faktoren, die für den BURN-OUT eine Rolle spielen

- ▶ ***Fehlerhafte Berufswahl/ ungeeignete Motive***
- ▶ ***Idealistische Einstellungen***
- ▶ ***Unklare Zieldefinition mit Enttäuschungspotential***
- ▶ ***Ängstlich-selbstunsichere Persönlichkeitszüge***
- ▶ ***Depressionsneigung mit hoher Resignationstendenz***
- ▶ ***Übermäßiger Perfektionismus
mit Übergewissenhaftigkeit und Pedanterie***
- ▶ ***Ungenügend entwickelte Fähigkeit zur Abgrenzung***
- ▶ ***Mangelnde Kommunikations- und Konfliktfähigkeit***
- ▶ ***Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation***
- ▶ ***Unzufriedenheit mit dem eigenen Gesundheitszustand bei
vorbestehenden seelischen und körperlichen Handicaps***

Fit für den Lehrberuf ?!

(nach Prof. Uwe Schaarschmidt)

Der Test fragt nach:

- **Freude am Umgang mit Kindern**
- **Didaktischem Geschick, Flexibilität**
- **Stimme, Humor, Begeisterungsfähigkeit**
- **Sozialer Sensibilität, Warmherzigkeit**
- **Verantwortungsbereitschaft**
- **Eigenem Wissensbedürfnis**
- **Sicherheit im Auftreten/Ausdrucksfähigkeit**
- **Durchsetzungsfähigkeit, Stabilität**
- **Frustrationstoleranz, Stress-Resistenz**
- **Anstrengungs- u. Entbehrungsbereitschaft**
- **Erholungs- und Entspannungsfähigkeit**
- **Fähigkeit zu rationellem Arbeiten**

Im Internet unter: www.fit-fuer-den-lehrerberuf.de

Der AVEM-Test

Arbeitsbezogenes **V**erhaltens- und **E**rlebens-**M**uster

Das Profil drückt aus

mit welchem **Engagement** (Dimension I-IV)
mit welcher **Widerstandsfähigkeit** (Dimension V-VIII)
mit welchen **Emotionen** (Dimension IX-XII)

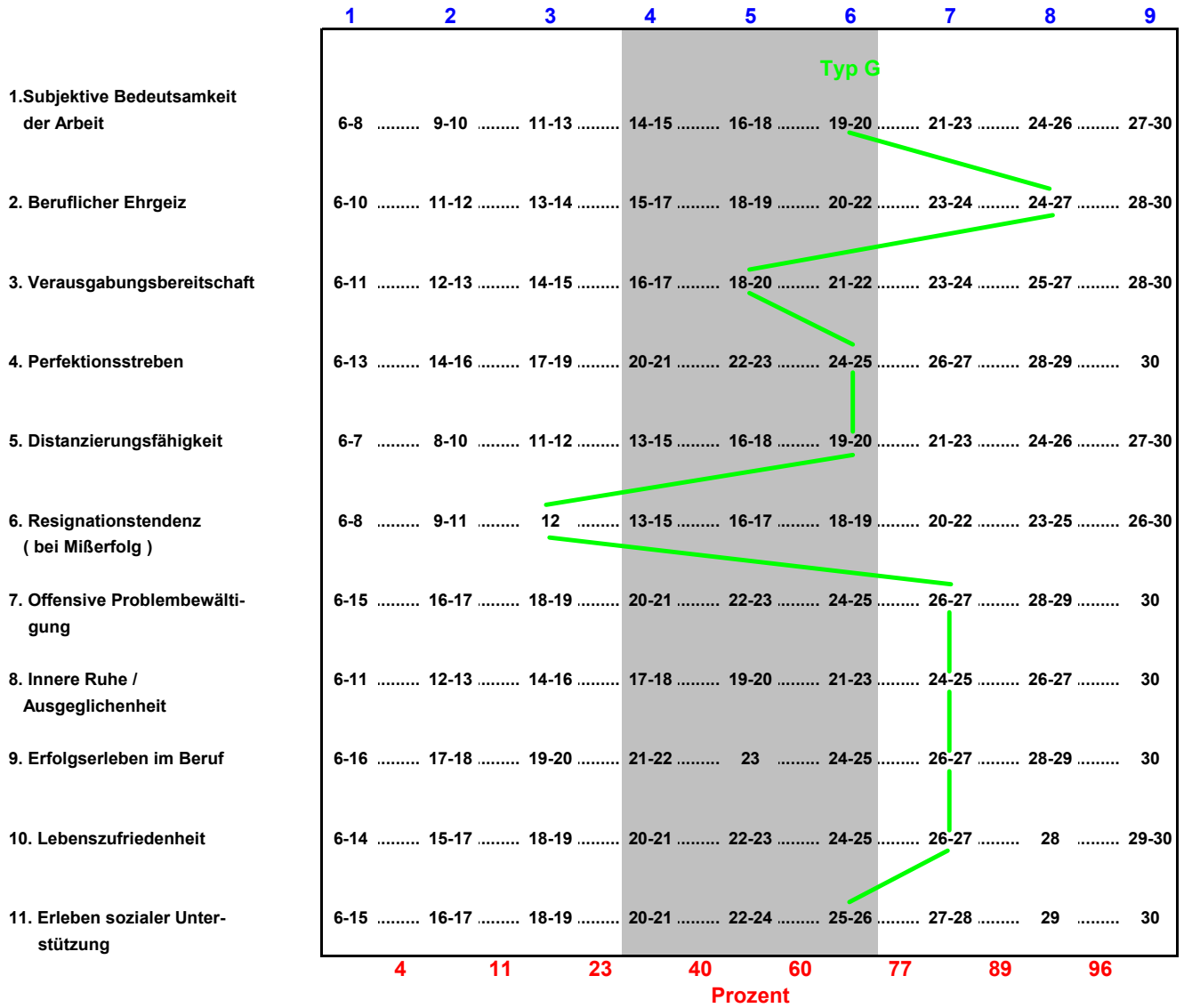
Sie den Anforderungen gegenüber treten.
Der Test erfasst Bewältigungsmuster im Beruf

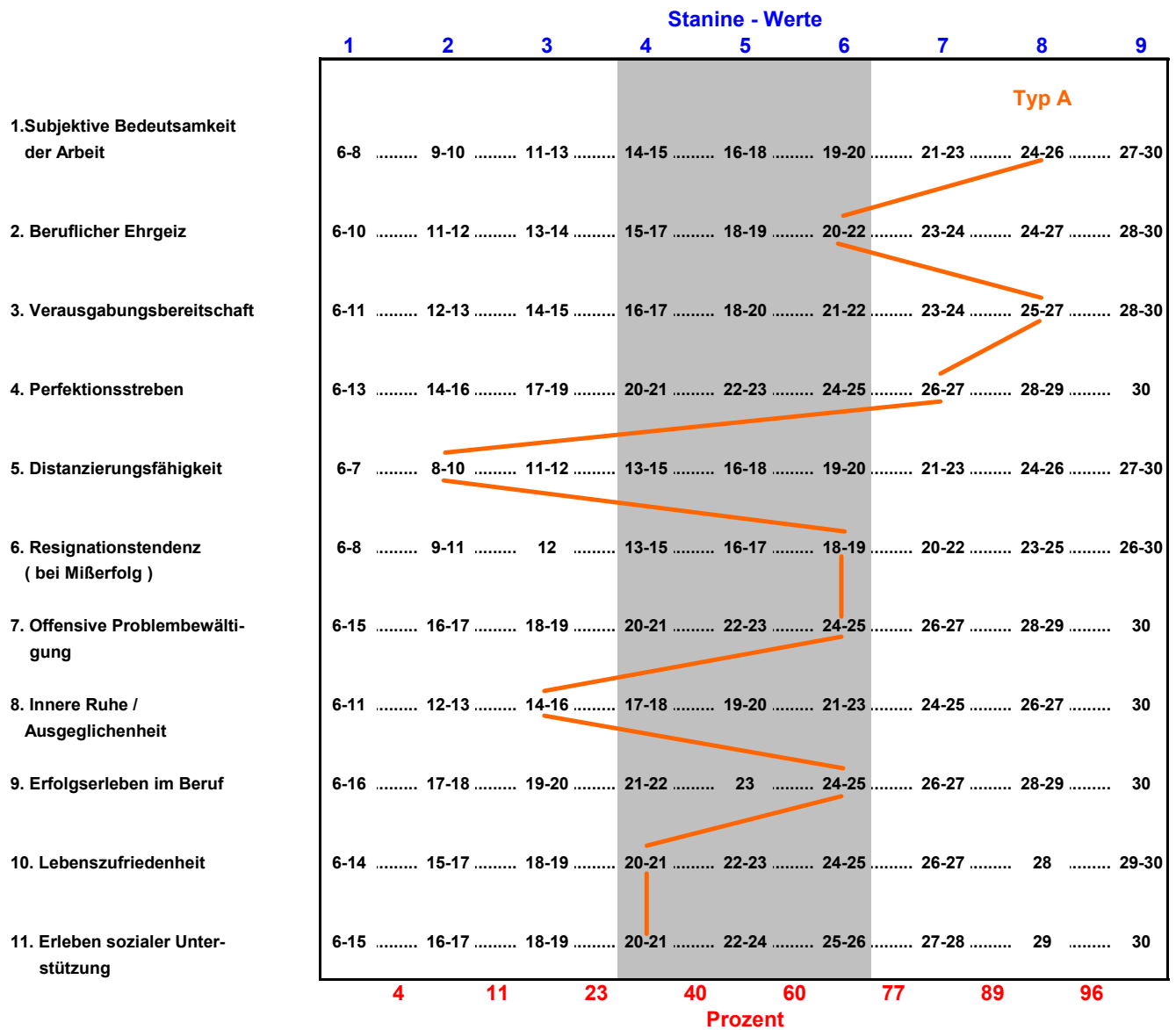
Es werden vier reine Muster und Mischmuster unterschieden:

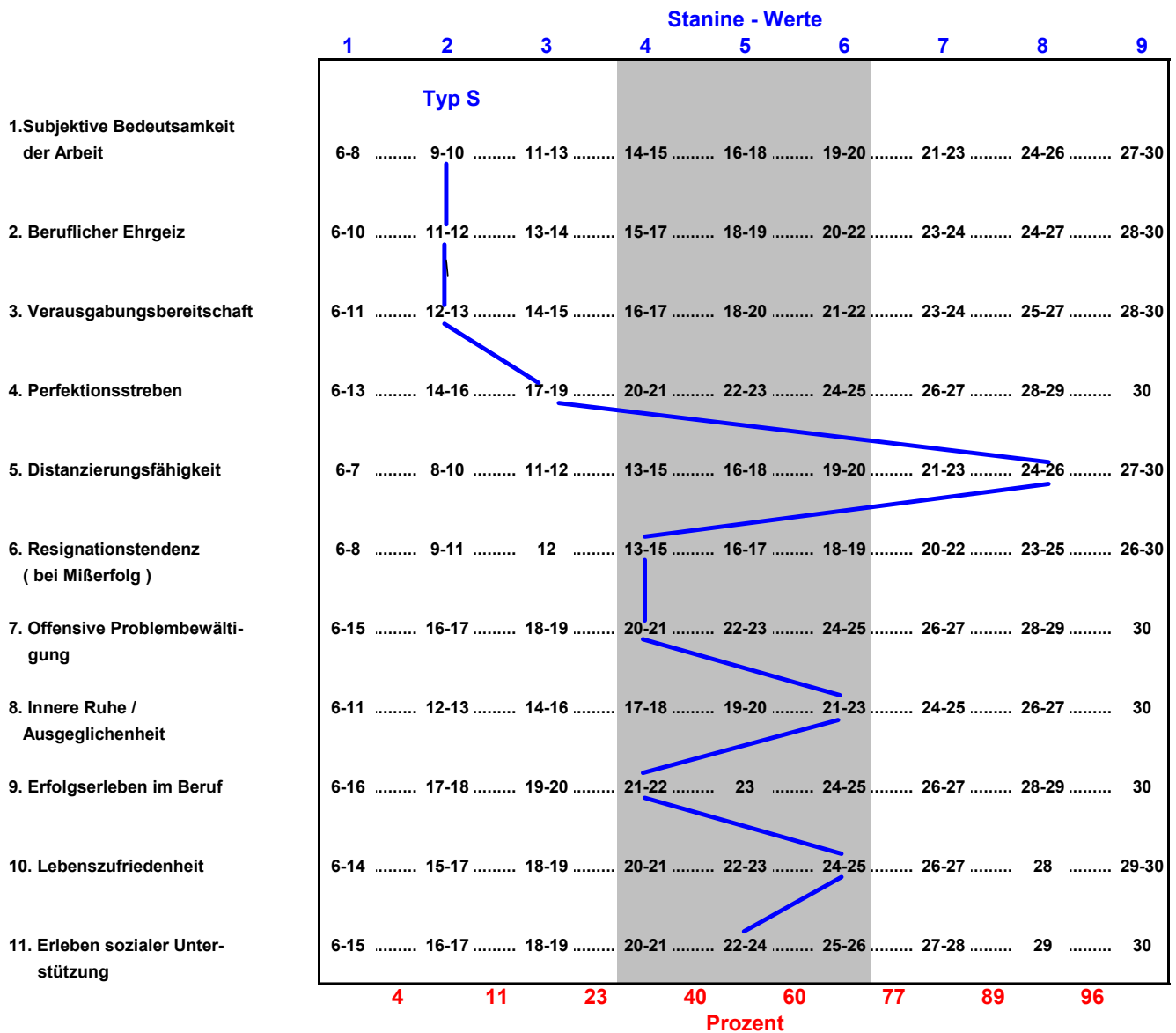
- Muster G** = gesundheitsförderlich, z.B. hohes, aber nicht exzessives Engagement verbunden mit Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden
- Muster S** = sich schonend („Schongang“), eingeschränktes Engagement bei erhaltener Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden
- Muster A** = sich selbst überfordernd, d.h. exzessives Engagement mit hoher Verausgabung und Perfektionsneigung und Einschränkungen in Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden („ immer angestrengt und angespannt“)
- Muster B** = **BURN-OUT-Muster** mit unterschiedlicher Ausprägung von emotionaler Erschöpfung, Aversion gegen die Berufspraxis und Einschränkungen in Widerstandsfähigkeit, Lebensgefühl und Wohlbefinden („ bedrückt, leidend“) Motivation und Engagement sind dabei schon verringert.

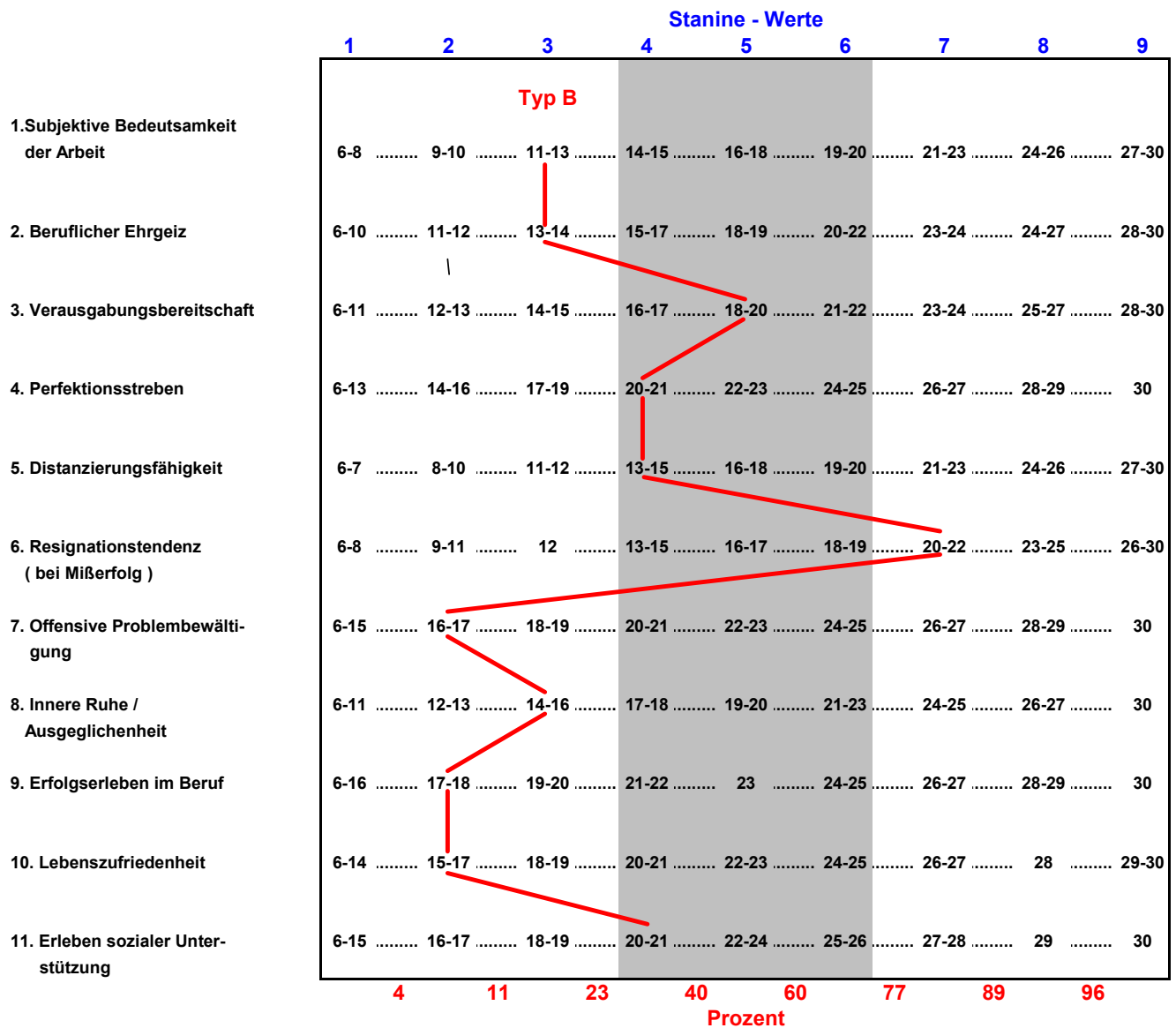
- Wenn die Wahrscheinlichkeit für **A** oder **B** sehr hoch ist (über 80%), ist ein Gesundheitsrisiko vorhanden.

Stanine - Werte





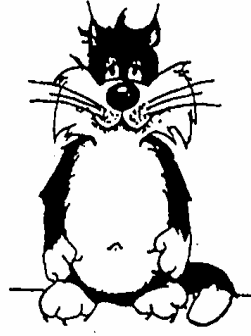




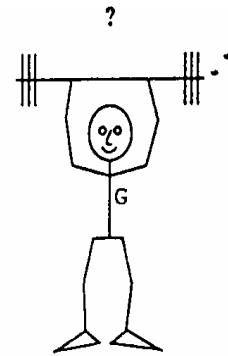
Typ G



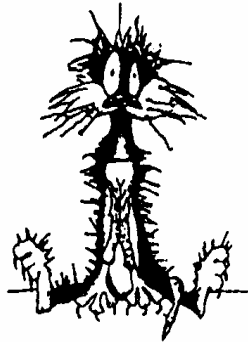
BEFORE WORK



AFTER WORK



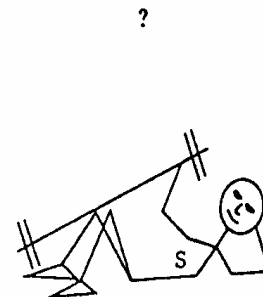
Typ S



BEFORE WORK



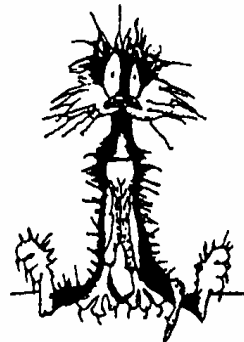
AFTER WORK



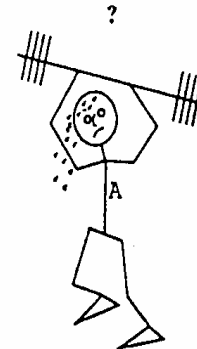
Typ A



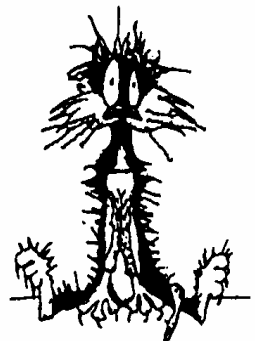
BEFORE WORK



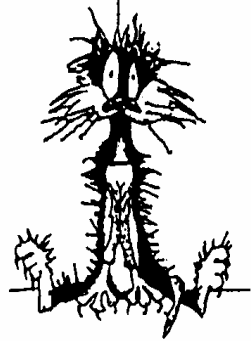
AFTER WORK



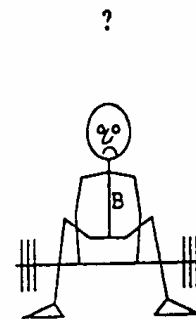
Typ B



BEFORE WORK



AFTER WORK



Lehrer Studie 1998 – 2004

mit Prof. Schaarschmidt, Uni Potsdam

- ▶ **378 Patienten**
- ▶ **Ø Alter: 53 Jahre**
- ▶ **63,7% Frauen**
36,3% Männer

				Kollektiv
Muster G	8 %	[11%]	selten!	
Muster S	11 %	[25%]	häufiger M.	
Muster A	29 %	[30%]	häufiger Fr.	
Muster B	52 %	[34%]	häufiger Fr.	

Bei Berufsanfängern haben schon etwa ein Drittel Muster B!

Muster B nimmt nach 5 Jahren im Beruf zu!

Zwei Drittel dysfunktionale Risikomuster im Berufsstand !

Wer hält Stand im Beruf?

- seine Situation reflektiert
- sich Herausforderungen stellt
- sich bei Veränderungen neu orientiert
- wer will (Motivation) und kann (Ressourcen)

Was tun?

- Erschöpfung beseitigen, seine Kräfte erhalten
- Bewusstsein entwickeln für die eigene Gesundheit
- Defizite wahrnehmen, Ressourcen stärken
- Probleme klären
- Bedingungen verbessern

Keine Pflicht zur Selbstaufgabe!

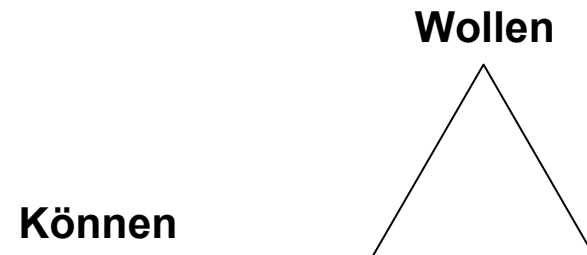
Ansätze für Maßnahmen

1. Einfluss auf Rahmenbedingungen der Berufsausübung
2. Gestaltung der Arbeitsbedingungen „vor Ort“
3. Personenbezogene Maßnahmen
4. Qualifizierung des Nachwuchses

**Für die Bewältigung einer Aufgabe ist das Produkt aus folgenden
Bedingungsfaktoren wichtig:**

Motivation X Kompetenz X Fähigkeit zur Bewältigung von Stress und Niederlagen
X Gesundheit X soziale Unterstützung

Harmonisierung von



Arbeitsbedingungen vor Ort

Günstig ist ein Klima der Offenheit und gegenseitigen Unterstützung. Weitgehende Vermeidung von Spannungen und Spaltungen. Rasche Konfliktlösung !

Gemeinsamkeiten in den Normen und Zielen der schulischen Arbeit
Erarbeitung eines Schulprofils

Psychohygiene im Schulalltag

- Pausen
- Ruhe- und Rückzugsräume
- Büros

Wichtige Rolle der Schulleitung Zwischen Management und „Dienen“

Kultur der Rückmeldung etablieren

- Transparenz von Inhalten, Zielen und Bewertung
- Evaluation (was kommt heraus?)
- Einhaltung von Regeln des Zusammenlebens
- Einrichtung einer Beschwerdestelle („Clearing“)

Hilfreich sind:

- Beratung, Gesprächskreise
- Coaching, Supervision

Empfehlungen für Verhältnisprävention

- **Beratung werdender Lehrer / Eignungstests**
- **Spez. Fortbildung / Praktika für Berufsanfänger**
- **Laufbahnberatung bis zur Pensionierung**
- **Arbeitsmedizinische u. –psychologische Beratung**
- **Beachtung von Lehrerversorgung, Klassengröße u. Stundenzahl**
- **Einrichtung von „Auszeiten“-Zimmern / Arizona-Modell**
- **Trainings für Problemsituationen (Rollenspiel / Video)**
- **Sozialarbeiter u. Psychologen in Schularbeit integrieren**
- **Regelmäßige Mitarbeiter- / Vorgesetzten-Gespräche**
- **Befragungen zur Früherkennung von Problemen**
- **Förderung von Teilzeit, REHA-Maßnahmen, Berufswechsel**

Vorsicht: Problem-Trance statt Handlungsorientierung!

Faktoren

die sich günstig auf Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit auswirken

(„Der gute Lehrer“)

- ▶ **Ausstrahlung/ Autorität/ Souveränität**
- ▶ **Eigene Begeisterung (gerne unterrichten, Jugendliche mögen)**
- ▶ **Motivationsfähigkeit**
- ▶ **Fachliche Kompetenz**
(spannenden Unterricht machen können, verschiedene Unterrichtsformen beherrschen, etwas vom Fach verstehen, gut vorbereitet sein)
- ▶ **Emotionale Stabilität und Kompetenz**
(mit sich selber gekonnt umgehen, Ärger und Angst regulieren, sich distanzieren können, einfühlsam sein, auf Beschämung und Kränkung verzichten)
- ▶ **Soziale und pädagogische Kompetenz**
(mit schwierigen Schülern und Situationen, vor allem Interaktionen und gruppendynamischen Prozessen klarkommen, d.h. zunächst auch diese „diagnostizieren“ zu können, Gruppenphänomene kennen, mit Aversionen, Provokation und Feindseligkeiten umgehen können, Konflikte geschickt angehen , für Disziplin sorgen können, eigene Rolle verstehen)
- ▶ **Humor**
(meist geäußelter Schülerwunsch)
- ▶ **Flexible Bewältigungsstrategien in den unterschiedlichsten Situationen**

Fähigkeit für sich sorgen und sich regulieren zu können („kluge Selbstsorge“)

- ▶ **In Balance bleiben: Energie-Reserven auffüllen**
 - Auftanken durch verschiedenartigste Aktivitäten
- ▶ **Interventionsmaßnahmen sind abhängig vom Risikoprofil. Für Muster A und B (und alle !):**
- ▶ **Belastungsausgleich und Kompensation**
 - **durch Entspannung** (Autogenes Training, Jacobson Muskelentspannung, Yoga, Meditation, Qi Gong, Tai Chi, Atemlenkung)
 - **Bewegungstraining** (minimal tägl. Spaziergang)
 - **Stressanalyse und Stressbewältigungstraining** (Erwerb eines Puffers oder einer „Schutzweste“ durch das WAAGE-Programm (siehe weiter unten)
 - **Für Risiko-Typ A noch speziell:**
 - **Veränderung der individuellen Arbeitsorganisation und des Zeitmanagements**
 - **Ausbalancieren beruflicher Anforderungen, häuslicher Pflichten und von Freizeitaktivitäten („work-life-balance“)**
 - **Für Risiko-Typ B noch wichtig:**
 - **Förderung von Kommunikations- und Konfliktbewältigungs-Strategien, emotionale Stabilisierung und Förderung von Selbstsicherheit, evtl. Beratung, Therapie**

Das Salutogenese - Konzept

(die Wissenschaft von der Gesundheitserzeugung)

- **betrachtet Gesundheit als Kontinuum**
- **betont den Balance-Akt von Gesundheit**
- **fragt nach Ressourcen und Kohärenz-Sinn**
- **hebt ab auf regenerative („Akku“), kompensatorische („Waage“) und expansive („Generator“) Aspekte**

Der Kohärenz-Sinn nach Antonovsky beinhaltet

- **Beherrschbarkeit von Aufgaben (diese unter Kontrolle haben)**
- **Überschaubarkeit (sind die Verhältnisse geordnet?)**
- **Sinnhaftigkeit (Wert, Wichtigkeit)**

Ein guter Kohärenz-Sinn ist ein Beitrag zu Stressbewältigung, Berufszufriedenheit und seelischer Gesundheit

Die „E“s der Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

- **Entlastung**
- **Effektivität/Effizienz**
- **Entspannung / Erregungsniveau senken**
- **Erholungsaktivitäten**
- **Ernüchterung (Realitätsorientierung)**

The American way der Stress-Bewältigung

Love it

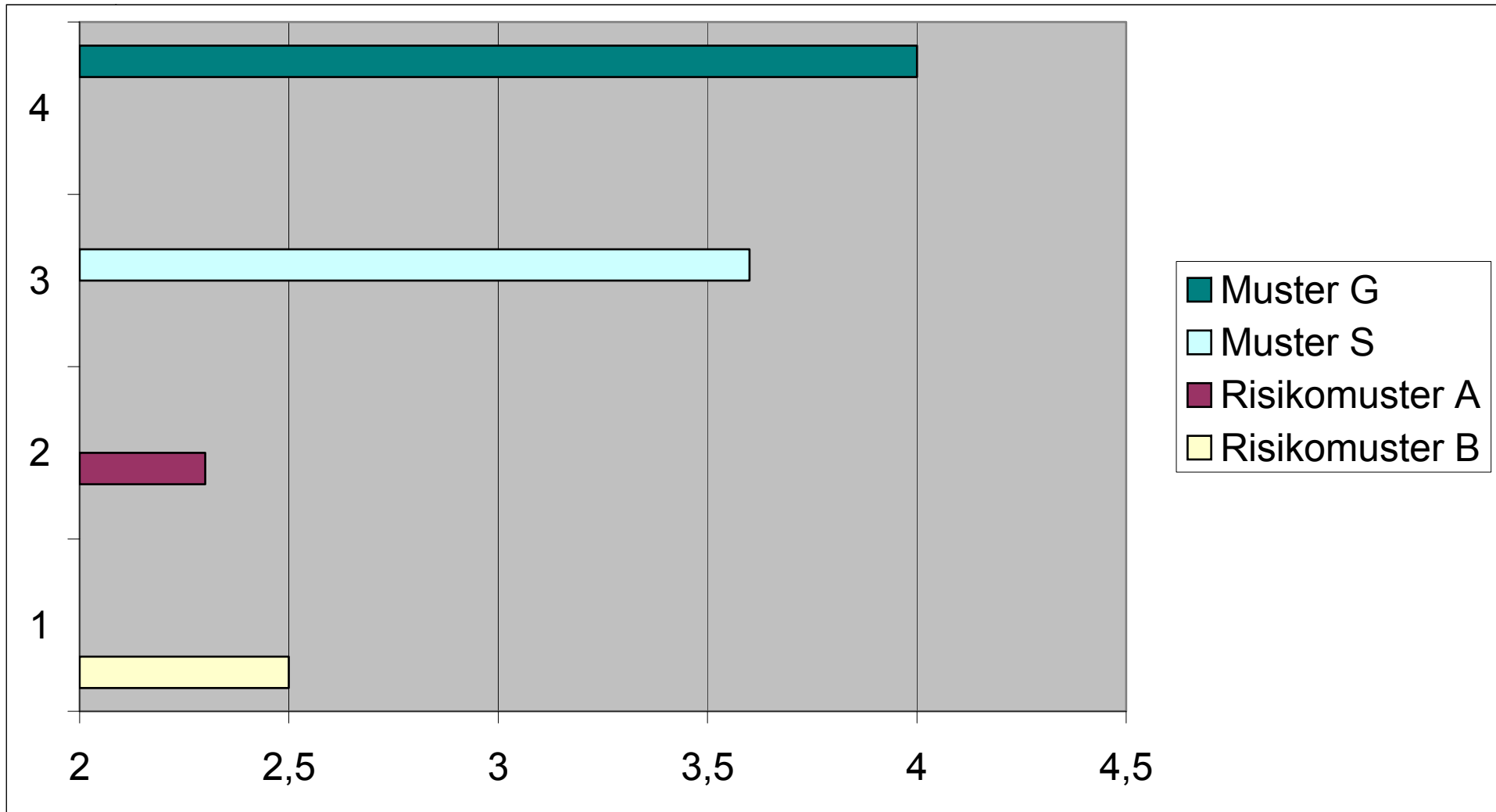
Change it

or Leave it

Beispiel der Mönche

- **Ort (innere oder äußere Distanzierung)**
- **Praxis (religiöse Rituale, heute Meditation, Entspannung, Qi Gong u.a)**
- **Denkweise (spirituell, philosophisch, realitätsbezogen)**

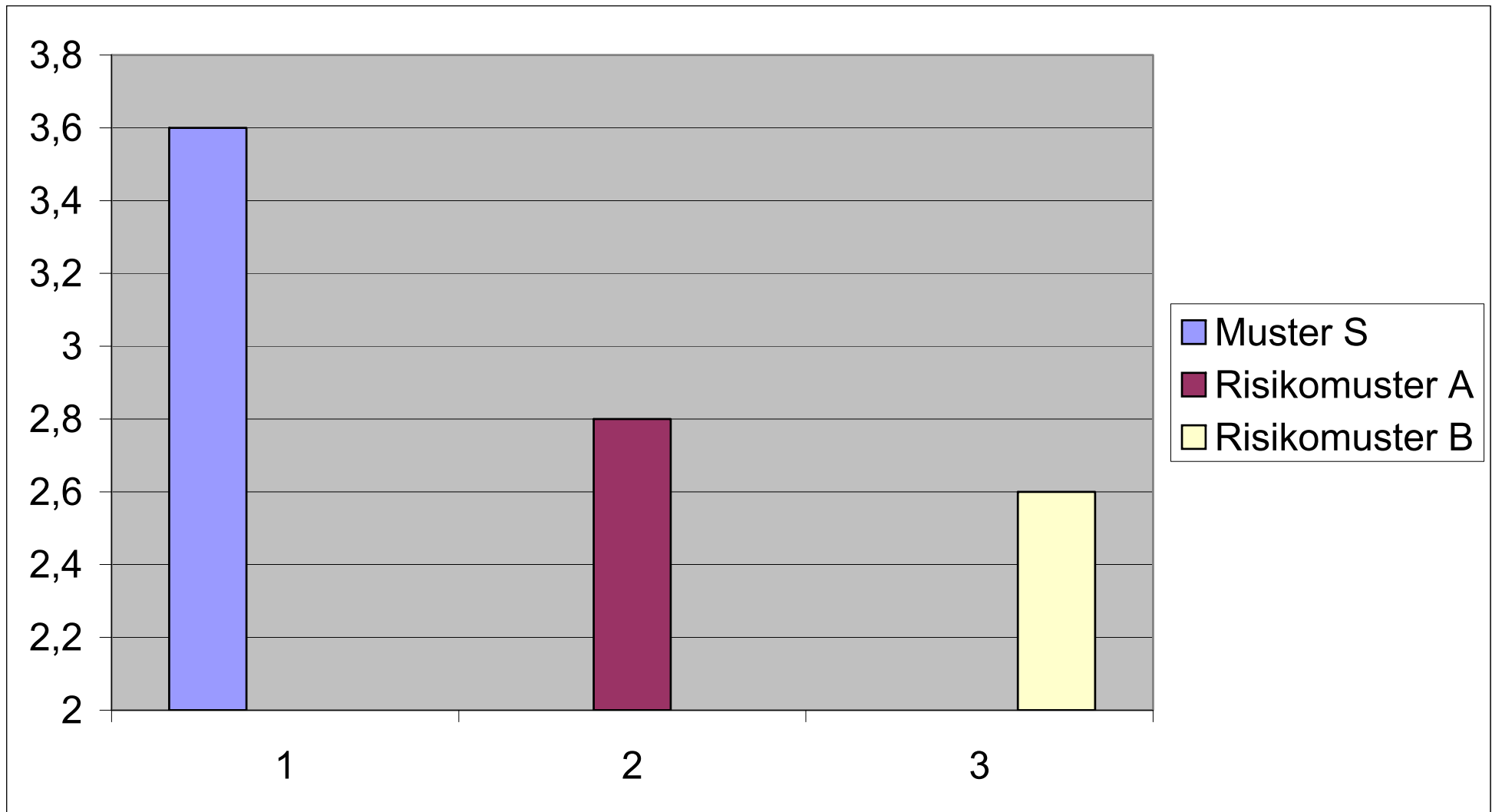
AVEM-Muster im Zusammenhang mit der Erholungshäufigkeit



Erholungshäufigkeit (Mittelwert: 1- sehr selten bis 5-sehr oft)

© Dr.med.P.Vogt Bad Tölz

Wie häufig tun Sie etwas am Tag, was Ihnen Freude macht ?



Ausmaß der wöchentlichen Arbeitszeiten

Nach ERHEBUNGEN IN DER KLINIKSTUDIE

	Durchschnitt/ Woche
Unterrichtsstunden	20,7
Pflichtstunden	22,8
zusätzlich in der Schule verbrachte Stunden	4,8
Vorbereitungsstunden, Nachbearbeitung Korrekturen	14,9

LEHRERARBEITSZEIT=DEPUTAT x 2 MIT GROSSER VARIANZ

	Ø AU-Tage/ Jahr
Muster G	5
Muster A	5
Muster S	12
Muster B	15

Nach Angaben von Prof. Sieland, Uni Lüneburg

	Lehrer-Tätigkeit umfasst in %
Arbeit mit Schülern	35%
Arbeit selbst zuhause	35%
Arbeit mit Erwachsenen	30%

Nach Untersuchungen von Prof. J. Bauer, Uni Freiburg, beträgt die Arbeitszeit durchschnittlich 51 Wochenstunden. Nach einer Veröffentlichung von Prof. Kiel, Uni München schwankt die Jahresarbeitszeit in der Grundschule zwischen 1289 und 2478 Stunden, im Gymnasium zwischen 930 und 3562 Stunden bei Vollzeitbeschäftigung. Bei vollem Deputat beträgt die jährliche Arbeitszeit derzeit 1840 Stunden Modell der „ferienbereinigten“ Arbeitszeit.

Arbeits - Organisation Zeitmanagement

Überlegungen zum Zeitnotproblem im Lehrberuf:

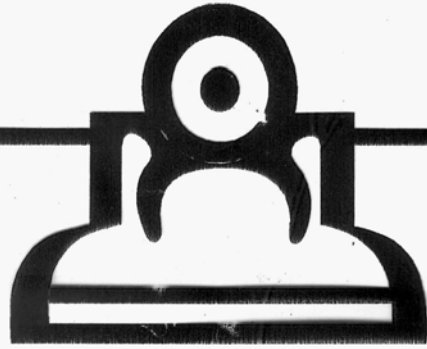
- 1. Geteilter Arbeitsplatz – verführerische Zeitflexibilität**
- 2. Arbeitszimmer (funktional, aesthetisch, ungestört ?)**
- 3. Unbegrenzte Aufgabe als Problem**
- 4. Gut – Statt – Perfekt – Prinzip (GSP)**

D = Dringlich

- 5. Prioritäten – Prinzip (D W U) W = Wichtig**

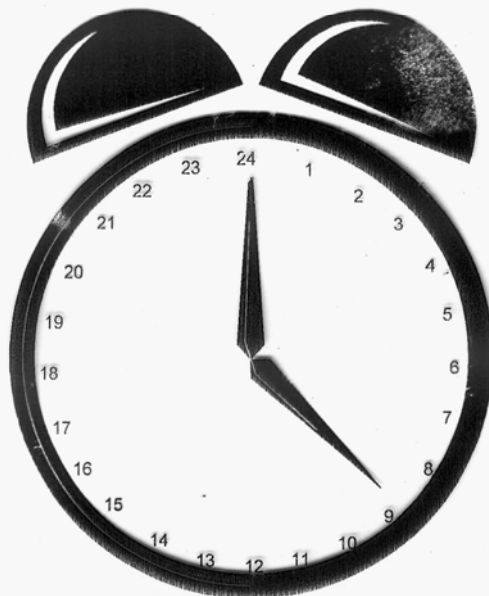
U = Unwichtig

- 6. Zeitfresser und Druck durch „ große Kiesel „**
- 7. Zeitlimitierung bei Vorbereitung und Nachbereitung
(Zeitmessung schafft Zeitbewusstsein),
„ Verlorene Zeit“ und Arbeitsbewältigungsstörung**
- 8. Zeitfenster (für Erholung, Stopping, Slow-down)**
- 9. Thema: Ferien/ Unterrichtsfreie Zeit als Falle !**

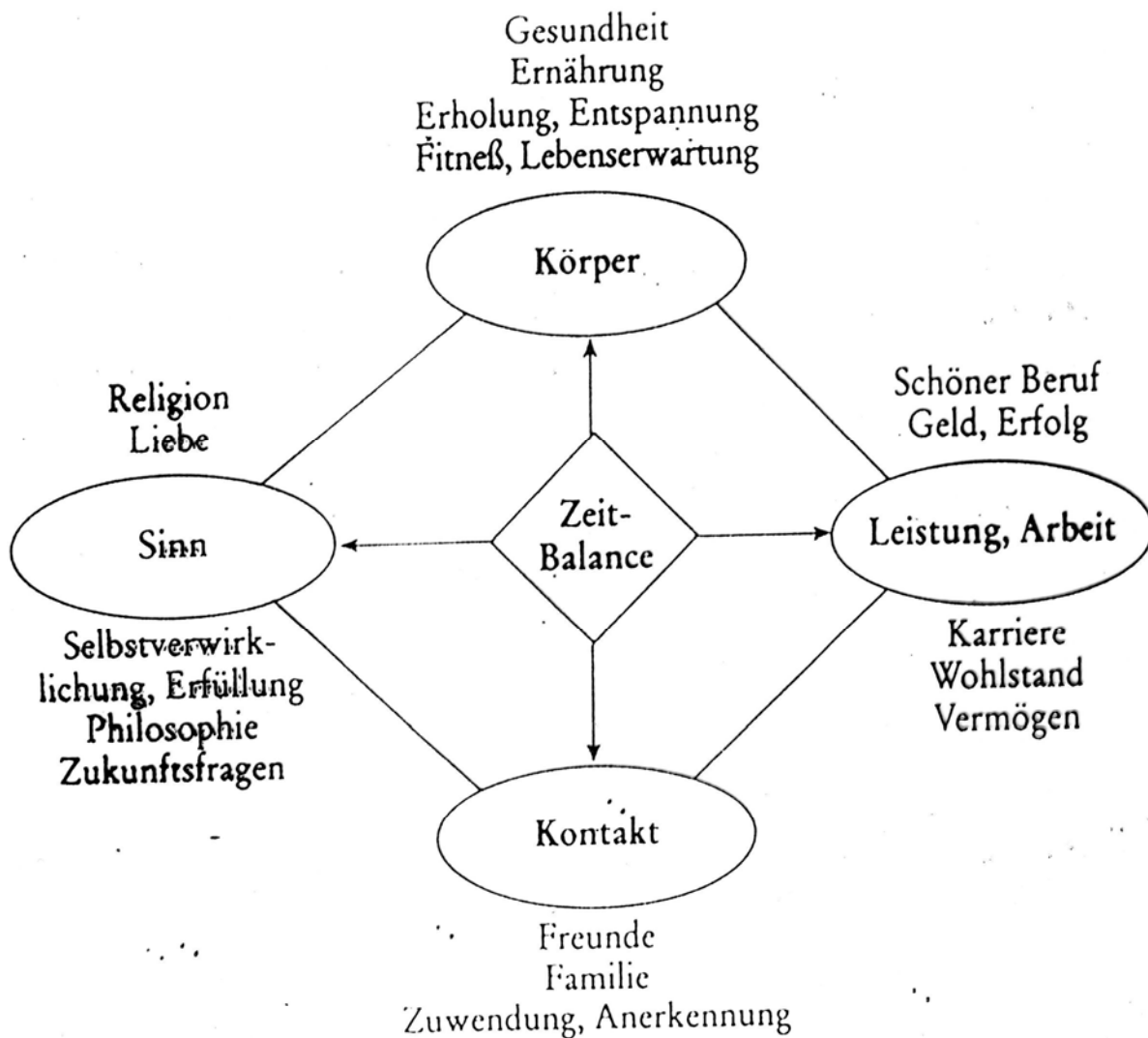


Modell: Zeitkuchen

**Wie ich meinen Tag verbringe.....
bitte tragen sie in die 24-Stunden-Uhr
alltäglich wiederkehrende Zeitabschnitte ein
z.B Arbeit, Schlaf, häusliche Pflichten,
Freizeitaktivitäten etc**



ZEITMANAGEMENT



© SEIWERT-INSTITUT, Heidelberg

DAS ZEIT-BALANCE-MODELL (NACH SEIWERT/PESESCHKIAN)

Stressmanagement: Das WAAGE-Programm

*nach Stollreiter: „Mehr Erfolg mit weniger Stress“ Beltz-Verlag

WAAGE als BILD und AKRONYM

W = Wahrnehmen –

- der Situation
- des Gegenübers
- von sich selbst (Gedanken, Emotionen, Körperreaktionen, Verhalten) in Achtsamkeit
- Was stresst? Was schadet? Was tut gut?
- Ist die Aktivierung dem Grad der Belastung angemessen?
- Vermeiden allzu rascher Deutung und Reaktion

A = Annehmen / Akzeptieren –

der Situation bzw. Gegebenheiten als Herausforderung, evtl. in ihrer Lösungslosigkeit oder Unvermeidlichkeit

- auch der eigenen Person mit Stärken, Schwächen und „Schatten“ und aller Reaktionen
- Frage: Was will/kann ich ändern
- heißt auch: sich Realitäten/ Problemen stellen
- heißt nicht: alles gut finden

A.1 = Abkühlen –

- Senkung des Erregungs-/Anspannungsniveaus in der Situation – vorher, hinterher -
- Durchatmen, Entspannen, Distanzieren
- Aufsuchen eines inneren oder äußeren Ortes der Ruhe und Kraft

© Dr. Peter Vogt

A.2 = Aktivieren –

- heißt, sich energetisch aufzuladen in Phasen von Erschöpfung und Abgeschlagenheit, z. B. durch Venenpumpe, Trommelwirbel, Zeichnen einer liegenden Acht (∞) mit den Händen oder mit dem Kopf. Vielfältige Übungen zur körperlichen und seelischen Regulation !

G = Gewohnheiten

- Schlechte Gewohnheiten sind hinderlich für die Arbeitsbewältigung
- Gute Gewohnheiten dagegen sind sehr hilfreich
- Gewohnheiten bzw. Verhaltensweisen sind leichter zu verändern als Einstellungen oder jahrzehnte alte Muster – bedeutsam sind Zeitplanung, Setzen der richtigen Prioritäten (Dringliches, Wichtiges)
- Konsequentes Achten auf Belastungsausgleich
- Nutzen von Erkenntnissen aus der Erholungsforschung, wonach der Erholungsbedarf bei eintretenden Defiziten immer größer wird.

E = Einstellungen

- Was man gerne tut, macht weniger Stress
Freudvolles Tun neben ungeliebten Anteilen
- Das Gefühl, Einfluss zu haben, mindert Stress (Selbstwirksamkeit)
- Prinzip GSP („Gut statt Perfekt“/ PARETO-Prinzip)
- Idealismen als Leitstern nicht als Maßstab

Über den Umgang mit Veränderungen

Veränderungen sind zwangsläufig und notwendig

- Sie schaffen Verunsicherung, können Angst machen und sind belastend, weil sie oft mit Mehrarbeit verbunden sind und immer Anpassungsleistungen erfordern
- Sie sind limitiert durch Geld, Systembedingungen (administrative, beamtenrechtliche Vorgaben) und die Personen, die im System arbeiten
- Werden am besten mitgetragen, wenn sie einsichtig und chancenreich sind
- Gelingen am besten bei guten Beziehungen
- Wenn nicht zuviel auf einmal verlangt wird (Prioritäten)
- Für die Bewältigung ist am besten, wenn sie angenommen (Akzeptanz) werden, was nicht heißt, dass sie auch für gut befunden werden müssen
- Wenn die eigene Position reflektiert wird und eine Neuorientierung erfolgt. Lösungs- und Handlungsorientierung statt Widerstand
- Günstig ist, wenn die Lehrerschaft klar macht, was sie will und nicht nur Ablehnung signalisiert. Dabei ist zu beachten, dass die unterschiedlichen Perspektiven (KM, Eltern, Lehrer, Direktoren, Gesellschaft, Journalisten u.a.) unvereinbar sind
- Die Veränderung keines Einzelfaktors das System wirklich verbessern kann

Exkurs Schulgeschichte

- Schule ist in den Geschichts-Prozess verflochten und folgt gesellschaftlichen und kulturellen Bewegungen
- Es gab immer Veränderungen in der Schule durch Wirkkräfte wie Kirche, Parteien, Politik, Verbände, Wirtschaft
- Lehrkräfte immer „Sündenböcke“ für nicht erwünschte politische Entwicklungen. Lehrer-Schelte in sozialen Umbruch-Situationen
- Zur Schule gehörten historisch Angst und Strafe, heute weiss man aufgrund von Ergebnissen der Hirnforschung, dass Lernen nur gelingt in guter Laune bei guten Beziehungen und mit innerer Beteiligung
- Immer Lehrplan-Kritik und Diskussionen über Lehr- und Erziehungsinhalte
- Ausgaben für Rüstung immer höher als für Bildung
- Immer Erwartungen an Lehrkräfte, die über den Unterricht hinaus gingen („Lehrerdienste“).

Lebensraum Schule

- ▶ **Architektur**
Schöne Gebäude und Räume mit Licht, Farbe und Grün, offene Klassenzimmer
- ▶ **Gemütliche Ecken**
Cafeteria, Speisesaal, Ruhe- und Fitness-Räume
- ▶ **Stressabbau auf beiden Seiten**
*Gerne – da – sein statt
Fluchtort (Käfig) und Freudlosigkeit
(„ Wie schaffen wir es nur, den Kindern die Freude am Lernen auszutreiben“)*
- ▶ **Späterer Schulbeginn**
ca. 08.30 bis 09.00 Uhr, vor allem in der Pubertät
- ▶ **Auflösung des 50-Minuten-Taktes, mehr Pausen**
Ablösung der Halbtagschule
- ▶ **Befreiung von starren Stoffplänen**
zugunsten von Rahmenvorgaben
- ▶ **Orientierung am Leben (Hauptwunsch von Schülern in Bertelsmann-Umfrage) und**
Konzentration auf Bedeutsames (Kopfschütteln von Schülern und Eltern über Lerninhalte: was müssen Schüler wissen und können heute und in 10 Jahren ?!)

Besonderheiten der Lehrer – Arbeit

- Mit Berufswahl Entscheidung für Heranwachsende
- Immer Gruppen - immer „Präsentierteller“
- Unterricht oft gegen Widerstand in komplizierter Gruppen-und Psychodynamik mit „schwierigen“ Schülern (Verhaltens-, Lernstörungen)
- Leistung kann nur beziehungsabhängig erbracht werden
- Die Beziehung ist dadurch belastet, dass es dieselben sind, die fördern und prüfen/selektionieren
- Kein Berufs-Profi-Bonus in Gesellschaft
- Lehrer leben weitgehend von Selbstmotivation kontra vielfältige demotivierende Kräfte („Gratifikationskrise“)
- Lehrer bewegen sich ein Berufsleben lang in einem komplizierten Abhängigkeits-, (Nicht-)Beförderungs- und Bewertungssystem auch selbst
- Der Beruf ist anspruchsvoll und schwierig und braucht nicht nur fachliche, sondern auch emotionale, sozial-kommunikative, pädagogische, stimmliche und motivationale Qualitäten

Positive Seiten des Lehrerberufs

(in der Selbstschilderung von Lehrer/innen)

- ▶ **Umgang mit jungen Menschen**
- ▶ **Relativ viel Selbständigkeit in der Berufsausübung**
- ▶ **Anregende, abwechslungsreiche Tätigkeit**
- ▶ **Sichere, unkündbare Stellung**
- ▶ **Verhältnismäßig viel frei verfügbare Zeit und Zeitflexibilität**
- ▶ **Möglichkeit für Teilzeit – Beschäftigung und Familienfreundlichkeit**
- ▶ **Erfüllung einer sozialen Aufgabe**

Hilfreiche Internet-Adressen:

www.lehrergesundheit-bayern.de

www.lehrerforum-nrw.de (Prof.Sieland,Lüneburg)

www.plg.rlp.de (Projekt Lehrergesundheit Rheinland-Pfalz)

www.paed.unizh.ch/ap/home/vortraege.html (Vorträge des Schweizer Schulentwicklers Prof.Oelkers)

www.persoenlichkeitspsychologie-potsdam.de

www.abc-l.de

www.fit-fuer-den-lehrerberuf.de (beide Prof. Schaarschmidt)

DVD Empfehlungen

Manfred Spitzer: „Lernen“

Reinhard Kahl: Treibhäuser der Zukunft
Wie in Deutschland Schulen gelingen

Literatur-Verzeichnis

Schaarschmidt U:

Halbtagsjobber?
Beltz-Verlag

Schaarschmidt U. u. Kieschke U.

Gerüstet für den Schulalltag
Beltz-Verlag

Hillert A.

Psychosomatische Erkrankungen bei Lehrerinnen und Lehrern
Verlag Schattauer

Das Anti-Burn-out-Buch für Lehrer
Köselverlag

Hammer W. und Vogt P.

Gesund im Lehrberuf
Verlag Schneider Hohengehren

Kretschmann R. (Hrsg.)

Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen
Beltz „Praxis“

Klippert H.

Lehrerentlastung
Beltz-Verlag

Miller R.

Sie Vollidiot!
Rowohlt Tb

Seiwert L. J.

Wenn Du es eilig hast, gehe langsam
Campus-Verlag

Schiffler H. (Hrsg.)

Tausend Jahre Schule

Singer Kurt

Wenn Schule krank macht
Beltz-Verlag

Petermann U.

Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Ein Praxisbuch
Beltz-Verlag

Martini Anna

Sprechtechnik, mit Stimm-, Sprech- und Atemübungen, + CD