

Andreas Hillert
Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer

Andreas Hillert

**Das Anti-
Burnout-Buch
für Lehrer**

Kösel

2. Auflage 2006

Copyright © 2004 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Kaselow Design, München

Umschlagfoto: Mauritius Images / AGE

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN-10: 3-466-30664-7

ISBN-13: 978-3-466-30664-0

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

www.koesel.de

Inhalt

Ausgangspunkt und Zielrichtung	7
Lehrer sind Ansichtssache	17
Horrorjob und faule Säcke: Lehrer in Politik und Medien	19
Das Lehrermage: realitätsfern, aber ungerecht?	28
Professionelle Perspektiven: Lehrerinnen und Lehrer – wie sie wirklich sind!?	38
Fokus Lehrerbelastung	49
Den halben Tag Recht, den anderen halben frei haben – was ist schon Lehrerbelastung?	51
Wenn alles schwätzt – wie fühlt sich Lehrer- belastung an?	59
Experten und Wissenschaftler: Lehrerbelastung methodisch betrachtet	65
Von der Beanspruchung zur Überlastung und deren Folgen	91
Lehrer: Einzelkämpfer als Räder im Getriebe	99
Schüler aus Lehrersicht: Freund, Feind, unbekanntes Wesen?	100
Lehrer aus Schülersicht: Freund, Feind, unbekanntes Wesen?	110
Kollegiale Verhältnisse oder: Die offenste geschlossene Gesellschaft der Welt	120

Lehrerschicksal Frühpensionierung?	135
Bis dass die Pension euch scheidet ...	138
»Wer einen Fehler macht, ist kein guter Lehrer und sollte in Frühpension gehen«	147
Von der finalen Wirkung einer Kränkung im geschlossenen System	154
Perspektivlosigkeit fressen Seele auf	159
Bis an die Grenzen des Zumutbaren	161
Alles Mann und Kindern zuliebe ...	165
Von individuellen Schicksalen zurück zur Statistik	168

Für die Schule geplaudert: Individuelle Lösungsstrategien **173**

Am Anfang und am Ende steht die Motivation	173
Wann sollte LehrerIn an und für sich was tun?	183
Von der Bestandsaufnahme zur Zieldefinition	189
Zeitmanagement	200
Entspannung, Entspannung ...	207
Perfekt, gerecht und von allen geliebt – haben Sie das nötig?	221
Supervision ist eine Zumutung!	228

Ausblick 245

Weiterführende Literatur 253

Ausgangspunkt und Zielrichtung

»Und jetzt auch noch ein Psychotherapeut, der seinen Senf dazugibt? Woher willst du denn wissen, wie es wirklich in der Schule ist? Als ob es Lehrer nicht schon schwer genug haben, im Beruf, in der Gesellschaft und überhaupt, das ganze Gedrebe nützt sowieso nichts. Wer liest das schon? Jeder würde krank, wenn er unter Bedingungen, wie sie heute in der Schule herrschen, arbeiten müsste ...«

So weit der eindringliche Kommentar einer befreundeten Lehrerin, Mitte 40, erfahren und engagiert, als sie von meiner Absicht erfuhr, das vorliegende Buch zu schreiben. Ihr Tonfall und die begleitende Mimik lassen sich auf Papier nur bedingt authentisch wiedergeben. Zumindest wurde unmissverständlich deutlich, mit welcher emotionalen Ladung offenbar viele Lehrerinnen und Lehrer ihre Situation erleben.

Inhaltlich hat sie sicher in vielem Recht. Natürlich lässt sich mit Psychotherapie die Misere in den Schulen nicht lösen! Ohne gesamtgesellschaftlichen Willen und damit letztlich ohne Geld wird das zwischen Burnout-Diskussion, Frühpensionierungsrealität, PISA-Bankrott und dem Massaker von Erfurt schwelende Dilemma nicht lösbar sein. Mehr Lehrerinnen und Lehrer, damit kleinere Klassen und eine verbesserte, tatsächlich auch moderne Ausbildung für SchülerInnen und LehrerInnen sind notwendig. Andererseits ist aber schwer einzusehen, warum engagierte LehrerInnen (ich habe nur wenige kennen gelernt, die dieses Prädikat nicht verdienen) vorzeitig ihren Abschied nehmen, weil ihre Ideale von der Wirklichkeit konterkariert erscheinen. Ist es unvermeidbar, dass die befreundete Lehrerin und Sie als Lehrperson zwangsläufig zum Bauernopfer der Verhältnisse, wie sie nun mal sind, werden?

Bleiben wir doch realistisch: Die Hoffnung, dass die Politik allein die brennenden schulischen Probleme lösen wird, ist gering. So wichtig es ist, darüber eine politisch-gesellschaftliche Diskussion zu führen, so sicher ist auch, dass sie nicht dazu führen wird, dass Manna in den Mengen vom Himmel fällt, wie es in den Schulen benötigt würde; Erhöhungen der Stundendeputate, Präsenzregelung und der ubiquitäre Rotstift versprechen das Gegenteil. Auch dass nun Eltern aller sozialen Gruppen realisieren, wie notwendig eine drastische Reduktion des Fernsehkonsums und auch eine Hausaufgabenbetreuung ihrer Kinder ist, erscheint zumindest fraglich. Insofern mag es zwar ernüchternd und ungerecht erscheinen, aber Alternativen dazu gibt es nicht: Mit einiger Aussicht auf Erfolg kann man nur an einer Stelle mit den Aufräumarbeiten beginnen – bei sich selber.

Kommen wir auf das kurze, resignative Zitat der Lehrerfreundin zurück. Von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, auch mit den Ergebnissen der eigenen Leistungen, nicht die Spur. Ist das die objektive, zwangsläufige Wahrheit oder eine Sicht der Dinge, die dazu angetan ist, sich selber ein Bein zu stellen? Unser Gespräch ist damals nicht wirklich zustande gekommen. Irgendwie haben wir es nicht geschafft, die »Schuldfrage« auszuklammern und die Emotionalität auf ein konstruktives Maß herunterzufahren.

Ein Anliegen dieses Buches ist es, das seinerzeit abgebrochene und sicher alles andere als einfache Gespräch wieder aufzunehmen. Auch um aus psychotherapeutischer Perspektive heraus darzulegen, warum Resignation respektive ein Festbeißen in der als unbefriedigend und ausweglos erlebten Schulsituation durchaus nicht so zwangsläufig ist, wie es die oben zitierte Freundin erlebt. Wenn es dabei gelingen sollte, praktizierenden wie angehenden Lehrerinnen und Lehrern (sowie allen an diesem Beruf Interessierten) einerseits Klippen und Untiefen ihrer Tätigkeit und andererseits Möglichkeiten

aufzuzeigen, die erheblichen Freiräume ihres Berufes zur eigenen Zufriedenheit zu nutzen, dann wäre der Zweck dieses Buches vollauf erfüllt.

Ich selber bin als Arzt und Psychotherapeut in der Medizinisch-Psychosomatischen Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee tätig. In dieser Funktion hatte und habe ich mit zahlreichen psychosomatisch erkrankten Lehrern zu tun (wobei – um Längen zu vermeiden – »Lehrer« hier und im Folgenden dem – noch – üblichen Sprachgebrauch folgend für Lehrpersonen beider Geschlechter steht). Meine Perspektive ist somit vor allem von Lehrern geprägt, die in ihrem Beruf krank geworden sind. Eine umfassende Darstellung wissenschaftlicher Ergebnisse zur Problematik psychosomatisch erkrankter und/oder früh pensionierter Lehrer ist hier nicht beabsichtigt (s. Literaturverzeichnis). Vielmehr geht es darum, ausgehend von im Schulsystem allenthalben anzutreffenden Konstellationen, (mögliche) Problemsituationen aufzuzeigen.

Für Sie könnten sich daraus Hinweise ergeben, eigene Muster im Umgang mit den beruflichen Anforderungen zu reflektieren. Wahrscheinlich werden Sie dabei vielfach Gelegenheit haben, sich auf die Schulter zu klopfen, darin bestätigt, es gut und richtig zu machen. Es gibt erfreulicherweise auch heute noch Lehrerinnen und Lehrer – leider ist es nicht die Mehrheit –, die ihren Beruf bis zum regulären Ruhestand mit Elan, einem positiven Echo bei den meisten Schülerinnen und Schülern und eigener Befriedigung ausüben. Vielleicht fallen Ihnen daneben Punkte auf, bei denen es günstiger wäre, sich andere, entlastendere und damit angemessenere Strategien anzueignen. Diese als solche zu analysieren, Alternativen zu entwickeln und schließlich umzusetzen, das scheint nicht viel zu sein und ist dennoch realistisch betrachtet weitaus mehr, als ein Buch allein zu leisten vermag. Es geht für Sie um nichts weniger als darum, gelegentlich über den eigenen Schatten, die eigene subjektive, durch Gewohnheit fest zementiert-richtige

Wirklichkeit zu springen. Wenn auch nur ein kleiner Sprung in die richtige Richtung gelingt, was nicht selten weit reichende positive Wirkungen hat, wäre das ein immenser Erfolg, für den Sie dann nicht mir, sondern sich selber zu Dank verpflichtet wären. Dies ist keineswegs als ein unverbindliches Vorschusskompliment zu verstehen, sondern die empirisch gut abgesicherte Realität eines professionellen Psychotherapeuten!

Was dieses Buch nicht sein kann und sein will: Bekanntermaßen gibt es für fast alle Belange des menschlichen Lebens »How-to-do-Bücher«. Der jeweilige Autor glaubt dabei zu wissen, wie man etwas richtig macht, und schreibt darüber ein »Kochbuch«, ein Punkteprogramm mit Erfolgsgarantie und Spaßfaktor. Ein solches Kochbuch zum Thema »Lehrer« liegt jenseits des Möglichen, zumindest für mich. Ich weiß dezidiert nicht, was in allen entscheidenden Hinsichten einen guten Lehrer ausmacht. Ultimativ-erfolgreiche Kochrezepte, wie Sie Ihre beruflichen Belastungen reduzieren können, habe ich nicht. – Aber genau das hätten Sie erwartet?

Ungeduldige Menschen, die wenig Zeit haben und am liebsten die todsicher-praktikabelsten Lösungen für alle Lebenslagen benutzerfreundlich und garantiert wirksam serviert bekommen möchten, scheinen derzeit nicht selten zu sein, auch nicht unter Lehrern. Der Wunsch nach einfachen Lösungen ist verständlich. Schließlich ist die Situation schwierig, oftmals verfahren und die Welt schon komplex genug. Der Eifer, Probleme schnell lösen zu wollen, ist aller Ehren wert. Hier also die wichtigsten handfesten und sinnvollen Handlungsanweisungen zur Förderung der Lehrergesundheit:

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Beruf nicht zur Überlastung wird. Dosieren Sie Ihre Belastungen angemessen, bauen Sie regelmäßig Entspannungspausen ein.
- Angesichts der Klasse ist ein selbstsicheres und gleichzeitig sensibles Auftreten wichtig. Es gilt, Anteilnahme und Abgrenzung im gesunden Gleichgewicht zu halten.

- Jeder Lehrperson sollte stets bewusst sein, dass sie kein Wissen in Schülerhirne eintrichtern kann. Lehrer können *nur* Bedingungen mitgestalten, die Lernverhalten anregen. Eine Gleichsetzung von Schüler-Lernerfolg und (eigener) Lehrerleistung, die dies unberücksichtigt lässt, führt in eine Sackgasse, entweder in eitle Selbstgefälligkeit oder in Depressionen.
- Wenn sich in Ihrer Klasse Konflikte ergeben, schreiten Sie klar strukturiert ein, begeben Sie sich nicht auf argumentative Seitenwege, die die Struktur Ihres Unterrichts gefährden.
- Sprechen Sie Ihre Bedürfnisse, Probleme und Sorgen im Kollegium klar an. Schieben Sie auch Konflikte nicht vor sich her. Nur so können für alle akzeptable Lösungen gefunden werden.
- Strukturieren Sie Ihre Arbeit, Ihre Arbeitsabläufe und Ihren Arbeitsplatz. Systematik, auch was Ordnung und Ablage anbelangt, kostet zunächst Zeit, die sich mit Zinsen in Form von freier Zeit und geschonten Nerven auszahlt.
- Zäsuren zwischen Beruf und Privatleben sind wichtig.
- Ein stabiles familiäres und soziales Leben, das Ihnen emotionalen Rückhalt auch im Hinblick auf berufliche Belange gibt, kann für die seelische Gesundheit entscheidend sein.
- Der Beruf ist ein zentraler Aspekt Ihres Lebens. Er sollte aber nicht Ihr Ein und Alles sein. Hobbys sind ein wichtiger psychohygienischer Faktor, solange sie nicht zu viel Energie auf sich ziehen.
- Und natürlich sollten Sie für ausreichenden, erholsamen Schlaf und, soweit notwendig, für eine angemessene Schlafhygiene sorgen. Trinken Sie möglichst wenig Alkohol, insbesondere vor dem Schlafengehen. Auch Rauchen schadet der Gesundheit. Nikotin mag kurzfristig die Leistungsfähigkeit erhöhen, ist aber eines der Genussgifte mit dem höchsten Abhängigkeitspotenzial.

Die inhaltliche Richtigkeit all dieser Empfehlungen dürfte über jeden Zweifel erhaben sein. Also handeln Sie danach und Ihnen ist geholfen! – Natürlich ist das mein Ernst – oder zweifeln Sie etwa daran ...?!

Ratschläge dieser Art kann man natürlich auch in didaktische Lernschritte gliedern, sie empathischer vermitteln, beispielhafte Erfolgsgeschichten aufzeigen und damit »ultimative« Bücher füllen. An solchen herrscht kein Mangel. Wenn man Ratschläge wie die aufgeführten versucht, auf den Punkt zu bringen, dann entpuppt sich jedoch vieles als vergleichsweise wenig originell. Welcher der Vorschläge war Ihnen wirklich neu? Die Kollegen, bei denen solche Vorsätze ohne weiteres funktionieren, sind aufrichtig zu beglückwünschen und haben in aller Regel keinen spezifischen Grund, jemals ein Buch wie das vorliegende in die Hand zu nehmen. Ich habe dieses Buch somit für alle Lehrer geschrieben, die schon oft über Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Situation nachgedacht haben, bei denen sich die Umsetzung der Lösungsansätze dann aber als nicht so einfach erwiesen hat (also fast für alle ...).

Zudem: Angesichts der unendlichen pädagogischen Literatur zum Thema des idealen Lehrers und der Frage, wie man mit Belastungen der verschiedenen Art umzugehen hat, liegt die Vermutung nahe, dass es hierzu keine einfachen Antworten gibt. Die Lehrertätigkeit gehört sicher zu den komplexesten Berufen, die denkbar sind. Weder Lehrer noch Schüler sind genormt. Es gibt ganz unterschiedliche Strategien, im Lehrerberuf Belastung und Entlastung zum Ausgleich zu bringen. Außerdem ist die Gesellschaft, in der und für die sich Schule abspielt, ständig in Entwicklungen begriffen, die nicht immer geradlinig, aber anscheinend mit zunehmender Geschwindigkeit verlaufen. Das Schulsystem, in Deutschland unter anderem von Beamtenstatus und Verordnungen getragen, erscheint demgegenüber recht statisch und normiert. –

Vielleicht macht dieser Gegensatz einen Teil der Problematik aus?

Um es nochmals zu betonen: Erwarten Sie keinen untrüglichen Ratgeber, in dem Sie schwarz auf weiß Lösungen zur besseren Bewältigung des Schulalltags finden. Handbücher zum Erlernen von Entspannungstechniken, zur Stressbewältigung, zum Training sozialer Kompetenz, zur Bewältigung von Schulängsten bis zu schwierigen Unterrichtssituationen, etwa den Umgang mit Aggressivität im Klassenzimmer, liegen teils in sehr ansprechender Qualität vor. Ein weiteres Buch dieser Art auf den Lehrerberuf hin auszurichten, wäre nicht sonderlich reizvoll. Zudem ist jedem therapeutisch Tätigen hinlänglich geläufig, dass gerade diejenigen, die so eine Anleitung besonders nötig hätten, oft wenig bis nichts damit anfangen können. Eine Leitfrage dieses Buches ist es, warum die in solchen an sich ja wertvollen Büchern und Schriften enthaltenen Anregungen von vielen Lehrern, die zumeist genügend Ratgeber im Bücherschrank stehen haben, eben nicht genutzt respektive umgesetzt werden können.

Mitunter kommt man auf Umwegen schneller und sicherer ans Ziel, als wenn man mit der Tür ins Haus fällt. Um Klippen und Untiefen ausfindig zu machen, liegt es nahe, zuerst einmal im betreffenden Gebiet zu kreuzen, das schafft Abstand und ermöglicht einen entspannten Zugang. Entsprechend werden wir uns im ersten Teil des Buches mit verschiedenen Perspektiven des Lehrerdaseins beschäftigen. Viele Lehrer leiden unter dem schlechten Image ihres Berufs und sehen im niedrigen Berufsprestige ein zentrales Problem. Wie schlecht ist das Ansehen des Lehrerberufs und die gesellschaftliche Stellung der Lehrer wirklich? Wovon hängt sie ab, lässt sie sich verbessern und was hätten Sie davon? Der zweite Teil befasst sich mit dem Phänomen der Lehrerbelastung. Die Öffentlichkeit, die wissenschaftliche Pädagogik, Psychologen und Lehrer selber haben jeweils eigene, teils recht wider-

sprüchliche Ansichten, Modelle und Daten hierzu. Der dritte Teil fokussiert auf die Akteure in der Schule und ihr gegenseitiges Verhältnis, jeweils unter dem Aspekt daraus resultierender Be- oder Entlastungen. Wie sehen Schüler Lehrer, wie sehen Lehrer Schüler und wie gehen Lehrer mit Lehrern um? Im vierten Teil stehen dann Schicksale von Lehrerindividuen im System Schule im Mittelpunkt. Ausgehend von Fallbeispielen wird die Tragweite von Konflikten zwischen Individuen und systemischen Gegebenheiten aufgezeigt. Hieran anschließend widmet sich schließlich der fünfte Teil der zentralen Problematik, nämlich wie man nahe liegende Strategien zur Reduktion schulischer Belastungen tatsächlich umsetzen kann. Anstelle einer naiven Zusammenstellung guter Ratschläge – die kennen Sie ja schon (s. oben) – wird versucht, die sich diesen entgegenstellenden Faktoren zwischen der Skylla des Sich-selber-treu-Bleibens und der Charybdis, nämlich des alles (zumindest innerlichen) Hinschmeißens, zu reflektieren.

Im gewählten, möglichst persönlichen Vorgehen liegt ein nicht unbeträchtliches Risiko, aber sicher auch der Reiz der Sache. Je weiter wir die Ebene des allgemeinen Konsenses hinter uns lassen (»Lernen Sie Entspannungstechniken und Ihnen ist geholfen ...«), wird unser Thema zunehmend heikler, zumal wir uns nur gelegentlich auf die wissenschaftlich-distanzierte Ebene zurückziehen können. Wir kommen uns entweder näher und Sie nehmen in Kauf, dass ich Ihnen als Autor auch ein bisschen auf die Füße trete – oder Sie schließen sich mit allen Konsequenzen dem einführenden Zitat der befreundeten Lehrerin an und mir bleibt nur, um Pardon zu bitten. Sie können und werden sich so oder so über mich ärgern: Natürlich verstehe ich Sie nicht richtig ... Ich kann nur hoffen, Sie billigen mir dann zu, dass dies nicht am guten Willen oder an unzureichender Kenntnis liegt, sondern am Prinzip der anderen Perspektive. Wenn uns der Spagat ein Stück weit gelingt, die jeweils andere Sichtweise zumindest ansatzweise

zu reflektieren, ergibt sich für Sie ein Freiraum, den Sie brauchen, wenn Sie aus gewohnten, aber problematischen Mustern aussteigen und problemträchtige Aspekte des Lehrerberufes anders, energiesparender und leicht(er) meistern wollen. Es geht um nichts weniger als um einen zentralen Bestandteil einer Psychotherapie, die wiederum nichts anderes als angewandte Psychologie ist. Soweit es für unsere Themen wichtig ist, werde ich versuchen, Ihnen diesbezügliche Grundlagen zu vermitteln.

Fühlen Sie sich ausreichend gerüstet für das, was auf den folgenden Seiten auf Sie zukommt? Wenn nicht, lassen Sie es einfach auf sich zukommen, ohne hier schon allzu nachdrücklich mit mir oder gar Ihnen selber zu hadern. Fällt Ihnen das schwer? In jedem Falle sind wir damit bei Ihnen und somit beim eigentlichen Thema angekommen.

Zusammenfassend ist es also das Anliegen des Buches, gemeinsam mit Ihnen den Lehrerberuf von verschiedenen Seiten und insbesondere durch die Brille eines Psychotherapeuten zu spiegeln, in der Hoffnung, dabei auf Möglichkeiten zu stoßen, die es Ihnen leichter machen, mit den realen Belastungen dieses Berufes so umzugehen, dass die Freude an der Arbeit überwiegt.

An dieser Stelle sei herzlich gedankt: Frau Dagmar Olzog vom Kösel-Verlag, die den initialen Anstoß gab, dieses Buch zu schreiben, Herrn Gerhard Plachta, ebenfalls vom Kösel-Verlag, für die souveräne und für mich stets anregende redaktionelle Betreuung, meiner Frau Christina und meinem Vater Alfred Hillert sowie den Kollegen und Freunden Peter Jehle, Dirk Lehr, Sabine und Andreas Kretschmer, Nadja Sosnowsky, Edgar Schmitz und Andreas Weber für zahlreiche Anregungen und Korrekturen, dem Deutschen Philologenverband und dem Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnenverband (BLLV), deren Initiativen zur Lehrergesundheit Anerkennung

und Unterstützung verdienen, und nicht zuletzt allen Lehrerinnen und Lehrern in und außerhalb der Klinik Roseneck, die mich an ihren Erfahrungen teilhaben ließen – ohne sie wäre dieses Buch nicht möglich gewesen!

Die im vierten Teil geschilderten Lehrer sind fiktiv, Ähnlichkeiten mit tatsächlich lebenden Personen wären rein zufällig!

Lehrer sind Ansichtssache

Da Sie vermutlich selber Lehrer sind oder diesen Beruf mit all seinen Freuden, Belastungen und Leiden zumindest gut kennen und sich dafür interessieren, könnten wir gleich und ohne Umschweife zur Sache kommen. Eben damit würde jedoch eine Chance vergeben. Lehrer sind, wie alles, Ansichtssache. Wenn man sich selber betrachtet, dann ist die Distanz gering und die Perspektive entsprechend eng. Einen etwas entfernten Standpunkt zu beziehen löst zwar noch keine Probleme, relativiert aber zumindest die Alltagserfahrung und ermöglicht gegebenenfalls, jenseits des spontanen Horizonts liegende Lösungen als solche sehen zu können.

Perspektiven und Betrachter zu finden, die eine gewisse Nähe und gleichzeitig ausreichenden Abstand zum Lehrerberuf haben, ist nicht schwer. Seit Einführung der allgemeinen Schulpflicht hatte *jeder* mit Lehrern zu tun, zwangsläufig während der eigenen Schulzeit mit mehr oder weniger intensiven und mühevollen Erfahrungen als (ehemaliger) Schüler. Wer lesen kann, kennt Lehrer, wurde durch sie einerseits (mit)geprägt und traut sich andererseits ein fundiertes Urteil über Lehreraarbeit zu.

Als erster Akt – oder auch als Ouvertüre – des Buches wird deshalb ein Spektrum unterschiedlicher Perspektiven auf den Lehrerberuf skizziert, angefangen von den durchdringenden Blechbläsern der Medien über die Tutti-Geiger der Allgemeinbevölkerung bis zu den Koloraturen der pädagogischen

und psychologischen Wissenschaft. Abschließend geht es um das eigene Spiegelbild. Und da Sie dies alles natürlich nicht wirklich mit neutralem Abstand lesen können, denn es geht ja um Sie selbst, liegen zwischendurch – leitmotivisch – Rückkopplungshinweise nahe.

Inhaltlich geht es somit darum: Lehrer sind jedem bekannt, betreffen jeden, jeder meint, genug von Lehrern zu verstehen. Die Aufgabe des Lehrers ist bekanntermaßen Bilden und Erziehen, mit wechselnden Anteilen. Entsprechend liegt es nahe, Lehrer für unvorteilhafte gesellschaftliche Entwicklungen (mit)verantwortlich zu machen. In beiden Punkten unterscheidet sich der Lehrerberuf von vielen anderen Berufen, was einerseits gut ist (Wer wollte die Schulpflicht und damit die Lehrer, wie wir sie heute kennen, wieder abschaffen? Eher würden Zigaretten verboten ...) und andererseits schlecht, wenn sich nämlich Lehrer von der Gesellschaft nicht verstanden, zum Sündenbock gemacht und nicht geachtet fühlen. Die Grenzen zwischen gesellschaftlichem Urteil und Vorurteil, zwischen Respektsperson und Prügelknaben, sind fließender als bei jedem anderen Beruf.

Im Kontext des allgemeinen, gesellschaftlich angelegten Disputs ist die Frage, was und wie Lehrer wirklich sind und/oder sein sollten, aus den genannten Gründen reizvoll, aber müßig. Um nicht von der Unendlichkeit diesbezüglicher Diskussionen belastet, gekränkt bis nahezu erschlagen zu werden, empfiehlt es sich zum Einstieg, die unterschiedlichen Perspektiven, Motive und Vorstellungen, aus denen heraus Lehrer gesehen werden, in ihrer jeweiligen Eigengesetzlichkeit zu reflektieren. Das macht nicht glücklich, aber schafft ein bisschen Luft und Abstand, vielleicht auch zu sich selber.

Horrorjob und faule Säcke: Lehrer in Politik und Medien

Medienrummel: Eine Kurzgeschichte zum Einstieg

Seit ausgebrannte, seelisch belastete und vor der Frühpensio-
nierungsfrage stehende Lehrer von den Medien als Thema mit
gesellschaftlicher Brisanz entdeckt wurden, häufen sich in der
psychosomatischen Klinik, in der ich arbeite, Anfragen von
Journalisten. Hauptanliegen war und ist es, belastete Lehr-
personen zu befragen. Angesichts der Tatsache, dass Therapie
allein die Lehrerproblematik als solche nicht lösen wird, war
und ist die Klinikleitung solchen Anliegen gegenüber tenden-
ziell aufgeschlossen.

Und so kamen die freien und weniger freien Reporter,
Autoren und Redakteure von Presse, Funk und Fernsehen.
Angesichts des gesamtgesellschaftlich gesehen relativen Stel-
lenwerts des Themas müsse man Verständnis dafür haben, dass
es sich meist um kürzere Beiträge handle. Zwei bis fünf Minu-
ten im Fernsehen, in den Zeitungen zwischen wenigen Zeilen
und einer Seite. Man brauche »O-Ton« und »Stories«, nicht
zu lang, eindringlich, das Allgemeine im Individuellen, schlag-
zeilentauglich. Einige gereifere Journalisten brachten zum
Ausdruck, dass sie selber unter dieser eine differenzierte
Analyse weitgehend ausschließenden Situation litten. Aber
schließlich müssten sie auch leben, der Markt sei eng. Einige
versprachen wiederkommen, mit mehr Zeit. Bislang ist kei-
ner wiedergekommen. Dafür kamen andere.

Eines Tages im Jahre 2001 erschien eine Journalistin und
Schriftstellerin, nicht mehr ganz jung, über das betreffende

Thema zwar nur allgemein informiert, aber ansonsten sehr erfahren. »Ich habe schon die ganz großen Politiker interviewt.« Das machte Eindruck. Zudem schriebe sie für die *ZEIT*. Zwei Lehrerinnen und ein Lehrer ließen sich befragen, in der vagen Hoffnung, ihrem Anliegen damit einen guten Dienst zu erweisen. Sie erzählten vom Stress und Frust angesichts wenig interessierter Klassen und vieles mehr. Die künstlerisch durchdrungene Medienvertreterin hörte aufmerksam zu, einfühlsam, freundlich und im Duktus sehr verbindlich. Ein Profi eben. So setzte sie das Interview auch außerhalb der vom Arzt organisierten Gesprächsrunde fort. Abschließend sammelte sie alle verfügbaren schriftlichen Unterlagen ein und entschwand. Wochen später kam eine telefonische Nachfrage, die Schlimmes ahnen ließ (»Wie entlarven Sie eigentlich Simulanten?«). Um absehbare inhaltliche Fehler vorab zu vermeiden, bat der Arzt um die Druckfahnen. Kein seriöser Journalist gebe diese heraus, so die Antwort.

Am 22. November 2001, etwa sechs Monate nach dem Klinikbesuch der Dame, erschien dann ein mehr als eine Seite langer Beitrag mit einigen schönen Fotos: »Immer auf den Klassenfeind! Lehrer haben Depressionen. Lehrer leiden unter Tinnitus. Lehrer gehen in Frühpension. Schuld sind die Schüler. Wirklich?« Inhaltlich kreiste der eher assoziative Text um die spannende (von der Autorin als »heikel« apostrophierte) Frage: »Kann man hier Drückeberger erkennen und aussortieren?« Ihre Antwort darauf war ein umschriebenes, nichtsdestoweniger deutliches Nein. Ärzte und Therapeuten erschienen als blasse Figuren, die nur zur Aussage »Es fehlen noch Untersuchungen« fähig sind. Immerhin hätten sie die Freundlichkeit, ihre Patienten ein wenig ausruhen zu lassen. Ohne irgendjemandem wehtun zu wollen, suchten sie gemeinsam halb- und treuherzig nach Entlastungsmöglichkeiten. Lehrerprobleme seien eigentlich so banal, dass sich eine seriöse Journalistin und Steuerzahlerin nur

wundern könne: »Ärger gehört zum Beruf. Wissen das auch Lehrer?«

All dies erschien noch nicht sonderlich schlimm. Nach Erfurt würde wohl selbst die *ZEIT* einen solchen Beitrag so nicht mehr bringen. Schlimmer war, dass die besagte Journalistin, die es selber vorzieht, unter einem Künstlernamen ins Rampenlicht der Öffentlichkeit zu treten, einen der interviewten Lehrer mit richtigem Namen und ausreichend konkreten Angaben zu seiner Schule präsentierte. Diesen Lehrer, 49 Jahre alt, ließ sie über »Angst, Schweißausbrüche, freche Schüler, Arthrose, Tinnitus, mobbende Kollegen, Intrigen des Chefs, Erschöpfung, Schmerzen, Klappmesser in der Tasche« klagen, nur sein Privatleben mit seiner jungen Frau aus Thailand würde ihn stabilisieren. Seine Pädagogik hätte er bei der Bundeswehr gelernt, wo man noch »Machthaber« war. So wollte er auch seine zukünftigen eigenen Kinder erziehen. Seit Jahren würde er um seine Frühpensionierung kämpfen. »Das ist jetzt allemal wieder einen Wutanfall wert. Dass der Staat ein berechtigtes Interesse hat, genau zu prüfen, ob hier Krankheit oder Drückebergerei vorliegt –, das ist nicht die Sache von ...«.

So weit, so ungut. Wie gesagt, der Name des Lehrers stimmte, was für ihn einige Komplikationen mit dienstrechtlicher Konnotation bedeutete. Im Auftreten etwas burschikos, ist er entgegen dem objektiven journalistischen Eindruck ein durchaus engagierter Kollege, mit gutem Kontakt zu Schülern wie Kollegen, was nicht zuletzt durch deren Beiträge im anschließenden Internetforum deutlich wurde. Zudem arbeitet er weiterhin ... Aus Bruchstücken wurde offenbar eine Karikatur geschmiedet und mit assoziationsträchtigen Details gespickt, was der Autorin offenbar besonderen Spaß machte. – Warum und wozu der faule Zauber?

Es ließ sich Folgendes rekonstruieren: Im Nachgespräch hatte der betreffende Lehrer geäußert, dass er unter Kindern

allein erziehender Eltern besonders leide. Diese legten nicht selten ein problematisches Lern- und Sozialverhalten an den Tag. Er halte den Zerfall traditioneller Familienstrukturen für problematisch. Die freischaffende Autorin, finanziell deutlich schlechter abgesichert als ein Lehrer, war bekennende allein erziehende Mutter, die sich offenbar genötigt sah, auf heroische Art und Weise für die Ehre der gescholtenen Schüler und allein erziehenden Eltern einzutreten. Es gab ein Schreiben der Klinik an den zuständigen Chefredakteur, in dem der Vertrauensbruch, die namentliche Nennung einer Person, die ja kaum als eine der Zeitgeschichte gelten kann, angezeigt wurde. Mit dem Hinweis, der Betreffende habe sein mündliches Einverständnis gegeben (»Als die Reporterin mich fragte, wusste ich gar nicht, was sie meinte ...«) wurde diese Beschwerde zugunsten der bedrohten Pressefreiheit zurückgewiesen. Überzeugend war der Hinweis auf die Qualität der »äußerst erfahrenen, umsichtigen Kollegin« und die Wirkung des Beitrags. »Von großer Empörung bis empathischer Zustimmung reicht der Bogen der Reaktionen. Viel Besseres kann einem Artikel – aus Sicht der Autoren – kaum passieren.« Es wäre sicherlich naiv, wenn man von Medien – vor oder nach Erfurt – etwas anderes erwarten würde.

Gesellschaftspolitische Sphären

Von dem Einzelbeispiel aus der *ZEIT* zur gesamtgesellschaftlichen Diskussion ist es kein weiter Weg. In den vergangenen Jahren gerieten Lehrer in die öffentliche Diskussion, und zwar in einer Heftigkeit, die die früheren Schlagzeilen von Lehrerarbeitslosigkeit und Lehrerstreik weit in den Schatten stellt. Es entwickelte sich ein Wechselbad aus Lehrerschelte und Mitleid. Die quer durch alle politischen Institutionen, Sender



Andreas Hillert

Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer

Paperback, Broschur, 256 Seiten, 13,5 x 21,0 cm
ISBN: 978-3-466-30664-0

Kösel

Erscheinungstermin: September 2004

Präventionsmaßnahmen und Lösungsstrategien für Lehrkräfte aller Schularten

Über 90 Prozent der Lehrerinnen und Lehrer scheiden vorzeitig aus ihrem Beruf aus. Die meisten davon aus medizinischen Gründen. Bis zu 50 Prozent der Betroffenen quittieren aufgrund psychosomatischer oder psychiatrischer Erkrankungen den Dienst – erschöpft, überfordert und ausgebrannt. Zu diesem Gefühl von beständiger Überlastung trägt nicht nur das heutige Schulsystem bei. Auch individuelle Gründe wie unrealistische und zu idealistische Vorstellungen vom Lehrerberuf und Perfektionismus führen häufig zu Burnout.

Andreas Hillert liefert konkrete Anregungen, wie angehende und schon im Beruf stehende Lehrkräfte problematische Aspekte ihrer Tätigkeit reflektieren können. Neben möglichen Präventionsmaßnahmen stellt er Strategien vor, die Betroffenen helfen können, Schwierigkeiten im Spannungsfeld von Schulrealität, eigenen Ansprüchen und Möglichkeiten zu bewältigen.