

## Lehrer-Ausfall: Nein danke! So sorgen Sie Burn-out-Erkrankungen im Kollegium effektiv vor

### A

Studien zur Gesundheit von Lehrpersonen:

- Schaarschmidt et al (Hrsg.), 2007, Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer, Weinheim und Basel: Beltz.
- [www.bildungstag.ch](http://www.bildungstag.ch)

### B

Neue Erkenntnisse der Bildungsforschung bestätigen, was Schulleitungen und Lehrpersonen schon lange wahrnehmen: Wirkungsvolle Bildungs- und Erziehungsarbeit basiert massgebend auf gelingender Kommunikation und sorgfältiger Beziehungsgestaltung. Übermässiger Stress ruiniert genau diese Fähigkeiten.

Viele Führungspersonen wissen aus den Medien über die körperlichen Symptome eines Burnouts recht gut Bescheid. Dass permanente Belastungen jedoch auch gravierende Auswirkungen auf das Fühlen, Denken und Verhalten haben, ist hingegen noch viel zu wenig bekannt. Dahlke (Dahlke, R. (2012). Seeleninfarkt. Seite 26 ff) beschreibt die Auswirkungen übermässiger Beanspruchung als Prozess anhaltender Zustandsverschlechterung, welcher in einer extremen Erschöpfung endet. Von den Betroffenen wird er als allmählicher Verlust der körperlichen, seelischen, emotionalen, geistigen und sozialen Energien erlebt, welcher mit der Zeit das gesamte Leben erfasst. ‚Alles strengt an, nichts motiviert mehr, alles ist den Betroffenen zu viel.‘ Im Lehrberuf erweisen sich die mit dieser Zustandsverschlechterung verbundenen Verluste der Konzentrationsfähigkeit, der Aufmerksamkeit für andere Menschen sowie das Nicht-mehr-abschalten-Können als unmittelbare Beeinträchtigungen der Arbeitsfähigkeit. Im Klartext: Zu viel Stress gefährdet das Unterrichtsklima, den Lernerfolg sowie die Kommunikations- und Beziehungsqualität, was sich in der Erziehungsarbeit sehr rasch negativ auswirkt. Eine gute mentale Verfassung der Mitarbeiter/innen ist deshalb unverzichtbar im Arbeitsfeld Schule.

### C

Präventive Massnahmen und Führungshaltung:

- Anstatt „Jammern“: Darüber reden
- Über welche Themen müssen wir reden?
- Selbstwirksamkeitserleben – auch im Alltag
- Wertschätzung
- Mitarbeitende als Individuen sehen
- Berufsbiografie
- Professionelle Distanz verschafft Überblick
- Klare Aufträge, geklärte Befugnisse und angemessene Settings
- Berechenbare und nachvollziehbare Entscheidungsprozesse
- Transparente Positions- und Aufgabenzuteilung

D

Was wird von mir bereits beachtet?

Was wird von meinen Mitarbeitenden bereits praktiziert?

## Stressreduktion

	SL	MA
Ausmass der Perfektion definieren		
Übermässigen Ressourcenverbrauch offen legen		
Kluge Arbeitsorganisation und Ablage		
Positiver Beginn und Abschluss des Tages / Pausen sind Erholungszeiten		
Nach vorne schauen		
Abgrenzung / Nein sagen lernen		
Übergang zwischen Arbeit und Freizeit bewusst gestalten		
Lästiges neu bewerten		

## Ressourcenstärkung

	SL	MA
Ich bin ok		
Distanzierungsfähigkeit		
Verarbeitung von Enttäuschungen und Misserfolg		
Ein nährendes Beziehungsnetz pflegen		
Sich selbst Gutes tun / sich stärken können		
Wesensgemässer Rhythmus des Arbeitstages		
Supportmöglichkeiten kennen und nutzen		
Angemessene Ernährung / körperliche Fitness		

E

Training „Stark im Stress“

Kontakt über Institut Lerngesundheits Lüneburg: [www.sis-lehrer.de](http://www.sis-lehrer.de)

Kontakt über Pädagogische Hochschule St. Gallen: [wolfgang.schnell@phsg.ch](mailto:wolfgang.schnell@phsg.ch)