



Burnout muss nicht sein

Damit das innere Feuer für Mitarbeitende im Bildungswesen weiter brennt

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz ist ein zentrales Thema in vielen Betrieben und sollte es auch in der Schule sein. Die Neuerungen im Bildungswesen, verbunden mit massiven Anpassungen, Weiterentwicklungen und Ansprüchen an die Lehr- und Schulleitungspersonen, können nur in einem gesunden Klima erreicht werden. Dies sind wir auch unseren Schülerinnen und Schülern schuldig.

Viele hohe, widersprüchliche Erwartungen und Ansprüche machen die Komplexität des Lehrerberufes aus. Häufig bezahlen Lehrpersonen ihr Engagement mit „ausbrennen“, „nicht-mehr-können“. Gesund bleiben in Mitten dieser unterschiedlichen Anforderungen ist die grosse Herausforderung jedes Einzelnen, des Teams und der Schulleitung. Es ist wichtig, Stärken und Grenzen zu kennen, um damit jonglieren zu können und sie richtig einzusetzen.

Das Positive am Lehrerberuf ist, dass in Zukunft vermehrt im Team gearbeitet wird. Hier können erste Anzeichen erkannt, respektvoll angesprochen und zusammen Lösungsideen entwickelt werden.

Burnout kann viele Anzeichen haben. Von Kopfschmerzen über Schlaflosigkeit, von Rückenschmerzen bis zu Suizidgedanken. Die ganze Palette von Stress bedingten Erkrankungen sollten uns Warnung sein, wieder vermehrt auf die Signale unseres Körpers zu achten, sie ernst zu nehmen und sinnvolle Änderungen im Alltag einzubauen.

Im Schulalltag gibt es Bereiche, die Einfluss auf die Belastung einer Lehrperson haben. Einige können wir selber, andere im Team beeinflussen. Wenige lassen sich nur gelassen aushalten. Im Zentrum steht jeder selbst mit seiner Persönlichkeit und Geschichte, seinem Arbeitsstil und seinem Umgang mit belastenden Situationen. Oft hindern wir Menschen uns selber an einer sinnvollen Bewältigung unserer Aufgaben und es braucht meistens wenig, um andere Wege zu sehen und zu gehen. Schulorganisatorische Bedingungen wie Arbeitszeiten, Fächer, Stundenpläne, Funktionen, Weiterbildungen, Lehrmittel lassen sich durch gutes Organisieren und transparentes Absprechen beeinflussen. Die sozialen Beziehungen (Klassenzusammensetzungen, Kollegen, Schulleitung, Eltern, Behörden...) machen für viele Lehrpersonen zeitlich ein grosser Teil ihrer anspruchsvollen Arbeit aus. Oft behindern Mobbing, mangelnder Führungsstil und allseits hohe Erwartungen positive Erfahrungen. Erkennt und benennt das Team Missstände, ist der erste Schritt zur Veränderung getan. Effektive Präventionsmöglichkeiten, wie gute, sinnvolle Einzelgespräche, Supervisionen und Weiterbildungen unterstützen das Gesundbleiben. Schulleitungspersonen sind dabei stark gefordert. Schwierig, belastend und wenig zu beeinflussen sind die Bereiche der gesellschaftlich-kulturellen Bedingungen wie Normen, Berufsstatus, Berufsimagen, Gehalt und Reformen.

Die einzelne Lehrerpersönlichkeit ist entscheidend für die Belastungsausprägung und ob jemand krank wird oder nicht. Somit ist es zentral, dass das Selbstmanagement ausgebaut und gepflegt wird. Welche Schutzfaktoren gibt es für die einzelnen Personen? Wie können diese im Alltag genutzt werden? Welche Ressourcen hat das Team? Wie nutzt es sie zu seinen Gunsten?



Im Kanton Aargau finden sich vielfältige Hilfsangebote für Lehr- und Schulleitungspersonen. So bietet die Lehrpersonenberatung spezifische Kurse und auch Einzelberatungen an. Weiterbildungen im Team können beim IWB der PH der FHNW zu diesem Thema abgerufen werden. Nicht zuletzt gibt es eine Vielzahl von Fachpersonen (PsychologInnen, SupervisorInnen und Coaches), die in eigener Praxis arbeiten und einen grossen Rucksack mit Angeboten zum Umgang mit diesem komplexen Thema haben.