

Müssen Lehrer und Lehrerinnen ausbrennen?

Überlegungen zum Thema „Burnout“

Anita Müller-Friese

„Manchmal ist Schule schrecklich“ – so stöhnen Lehrerinnen und Lehrer immer wieder, wenn Sie sich bei einer Fortbildungsveranstaltung abends im Keller des RPZ bei einem Glas Wein und im Schein der Kerzen näher kennenlernen. Und wenn dann die richtige Stimmung ist, bricht der Damm:

- mich stören der Lärm in der Schule; die Vorschriften; blockierende Schulleitungen;
- mich nerven zu viele Konferenzen; die schlechte Schulluft; Eltern, die ihre Kinder vernachlässigen oder nicht erziehen; endlose Korrekturen;
- ich leide unter zuviel Hektik am Vormittag; überflüssiger Bürokratie und zunehmender Aggression der Kinder;
- die vielen Vertretungen und zusätzliche Aufsichten machen mich müde;
- ich spüre eigene Hilflosigkeit gegenüber den Kindern, interkollegialen Intrigen, Zeitmangel ...

Die Aufzählungen ließen sich beliebig verlängern und wahrscheinlich kann jede/r Lehrer/in eigene Erfahrungen hinzufügen. Manch einem vergeht dabei die Lust am Beruf, die Energie bleibt aus und er sagt: „Ich fühle mich so richtig ausgebrannt“. Damit ist das Wort gefallen, das vor einigen Jahren häufig auch in pädagogischen Zeitschriften¹⁾, Zeitungen und einschlägigen Büchern zu finden war. Inzwischen ist es stiller um dieses Phänomen geworden. Viele gebrauchen aber das Wort jetzt in bezug auf die eigene Schulumüdigkeit oder die von Kollegen, manche fragen sich: Ist Ausbrennen eine zwangsläufige Erscheinung im Laufe eines Lehrer/innendaseins oder kann man dieser Erfahrung vorbeugen und sie verhindern, wenn man ihre Anzeichen spürt?

„Ist Ausbrennen eine zwangsläufige Erscheinung im Laufe eines Lehrer/innendaseins?“

Ich möchte darum in diesem Aufsatz einige Informationen zusammentragen, die zum Verständnis des Phänomens „Burnout“ wichtig sind und dabei auch Möglichkeiten des Umgangs mit und der Bewältigung von Erschöpfungsphasen im Berufsleben zeigen.

1 Was ist BURNOUT?

Mit dem Wort „Ausbrennen“²⁾ wird ein „schleichend beginnender oder abrupt einsetzender Erschöpfungs-

stand körperlicher, geistiger oder gefühlsmäßiger Art in Beruf, Freizeit, Freundeskreis, Partnerschaft und Familie beschrieben, oft verbunden mit Aversion, Ekel und Fluchtgedanken“³⁾. Die Folgen der Erschöpfung sind vielfältig: „Man fühlt sich ganz allgemein elend – emotional, geistig und körperlich ermüdet. Man fühlt sich hilflos und hoffnungslos, man bringt keine Begeisterung für die Arbeit und keine Lebensfreude mehr auf“⁴⁾.

2 Und wie kann es dazu kommen?

Beinahe jeder Mensch kann ausbrennen, wenn bestimmte Faktoren zusammen spielen. Das zeigen zwei Beobachtungen aus der sozialpsychologischen Forschung zum Thema:

- Es läßt sich feststellen, daß Burnout-Symptome vor allem bei Personen auftreten, die in helfenden Berufen arbeiten, die sich also mit Menschen beschäftigen, die auf irgendeine Weise von ihnen Anregung, Unterstützung und Hilfe erwarten und brauchen. Die Struktur eines solchen Berufes, die hohen Anforderungen an Zuwendung, an eine gebende Funktion, sind wesentliche Faktoren, die zum Ausbrennen beitragen.
- Menschen, die einen solch helfenden Beruf ergriffen haben (oder ergreifen wollen) weisen ähnliche Persönlichkeitsmerkmale auf: Motive für ihre Berufswahl sind häufig das Bedürfnis nach Kontakt mit Menschen, man möchte anderen Zuwendung geben, Verständnis aufbringen – eben: helfen. Dabei spielt auch das Gefühl, gebraucht zu werden und eine sinnvolle Arbeit zu tun eine Rolle.

Beide Faktoren – berufliche Strukturen und persönliche Voraussetzungen wirken also bei der Entstehung von Ermüdungserscheinungen zusammen. Wie sie sich ergänzen und beeinflussen, soll nun in Kürze am Beruf von Lehrer/innen erläutert werden. Wie bei jeder allgemeinen, zusammenfassenden Darstellung, kann es dabei zu Verkürzungen und Generalisierungen kommen, jeder individuelle Verlauf hat immer auch seine eigene, spezifische Prägung. Trotz dieser Einschränkung lassen sich im Verlauf eines Burnout-Prozesses vier Stadien erkennen, die aufeinander folgen.

2.1 Am Anfang: Idealismus und Begeisterung

Ein Mensch muß einmal 'entflammt' gewesen sein, um ausbrennen zu können⁵⁾. Am Beginn eines jeden Burnout-Prozesses steht ein außerordentlich hohes Engagement der Betroffenen für ihre Arbeit. Die Lehrerin⁶⁾ ver-

sucht jedem Schüler und jeder Schülerin persönlich und pädagogisch gerecht zu werden. Der Unterricht wird sorgfältig vor- und nachbereitet, bei aller Planung bleibt für die Aktivitäten und Fähigkeiten der Schüler/innen aber genügend Raum und Zeit. Weil sie sich intensiv um den einzelnen Schüler kümmert und guten Kontakt zu allen hat, gibt es wenig Disziplinprobleme und diese werden nicht als große Belastung empfunden.

**„Ein Mensch muß einmal
'entflammt' gewesen sein, um
ausbrennen zu können.“**

Die engagierte Lehrerin sucht den intensiven Austausch mit ihren Kolleg/innen, bemüht sich, die eigene berufliche Kompetenz zu erweitern und zu verbessern und mißt sich dabei an den Erfolgen der anderen. Natürlich arbeitet sie auch am Wochenende und in freien Zeiten viel für die Schule.

Schule und Kollegium schätzen dieses Engagement in der Regel und nehmen es gerne in Anspruch. Das „System Schule“ entlastet sich dadurch, daß allgemeine Aufgaben und Funktionen häufig solch engagierten Personen übertragen werden. Schnell entwickelt sich dieses Verhältnis dabei zu einer „Einbahnstraße“ – die engagierte Kollegin gibt der Schule, den Schüler/innen und dem Kollegium ihre Energien und Kräfte – aber es fließt nur wenig Energie aus dem System an sie zurück. Je höher das Engagement, desto höher steigen auch die Erwartungen und Forderungen.

Es ist klar: ein solch hohes Engagement läßt sich nicht ständig durchhalten. Weil die Freude an der Arbeit und die Begeisterung für den Beruf den Blick für eigene und fremde Realitäten leicht trüben, werden die ersten Anzeichen von Überlastung oft nicht wahrgenommen oder ignoriert.

2.2 Stagnation stellt sich ein

Bald aber lassen sich die Zeichen der Überforderung nicht mehr leugnen. Körperliche Reaktionen kündigen den Beginn des Ausbrennens an: Erschöpfung und Müdigkeit werden zu ständigen Begleitern. Die Lehrerin ist jetzt häufiger mal krank, kleine „Unpäßlichkeiten“ beanspruchen Beachtung.

**„Ich wollte doch eine gute, engagierte,
beliebte Lehrerin sein, mich für die
schwachen Schüler/innen besonders ein-
setzen, und nun ...“**

Mit dem geringer werdenden Engagement verändert sich auch ihr Verhältnis zu den Schüler/innen: Sie nimmt deren Besonderheiten nicht mehr in erster Linie als Herausforderung zu pädagogischem Handeln wahr, sondern empfindet sie mehr und mehr als Belastung. Der Unterricht wird nicht mehr so genau geplant, die Interessen der

Schüler/innen treten hinter dem eigenen Interesse der Entlastung zurück. Umgekehrt läßt auch die Leistungsbereitschaft der Schüler/innen nach, sie verlieren das Interesse an der Mitarbeit. Die Notwendigkeit, disziplinierend in den Unterrichtsverlauf einzugreifen, erhöht sich und wird als zusätzliche Belastung empfunden. Die Distanz wächst – dadurch entstehen Schuldgefühle: „Ich wollte doch eine gute, engagierte, beliebte Lehrerin sein, mich für die schwachen Schüler/innen besonders einsetzen, und nun ...“

Im Austausch mit den Kolleg/innen nehmen die kreativen, innovativen Impulse mehr und mehr ab. In den Vordergrund treten Gedanken wie: „Man kann ja nichts ändern, man muß sich irgendwie arrangieren mit den schwierigen Schüler/innen, der unbeweglichen Bürokratie, dem täglichen Einerlei“. Auf der Seite der Kollegen und der Schule bleibt allerdings die Erwartung an das gewohnte und bekannte Engagement noch eine Weile bestehen. Kann sie nicht mehr im bisherigen Maß erfüllt werden, machen sich Enttäuschung und Verärgerung breit. Unzufriedenheit auf beiden Seiten kommt auf, weil die beschriebene Einbahnstraße bestehen bleibt. Beide Seiten beklagen und betauern, daß das Engagement und die Begeisterung der Lehrerin nachgelassen hat, aber es ist schwer, den Energiefluß zu verändern, umzulenken, so daß neue Kräfte gewonnen und bestehende besser genutzt werden können.

**„Die Lehrerin wird zunehmend
hilfloser.“**

2.3 Frustration macht sich breit

Gelingt dies nicht, so schreitet der Prozess des Ausbrennens ungehindert weiter fort. Die Lehrerin hat immer weniger Zeit und Kraft, ihren Unterricht vorzubereiten, er verliert mehr und mehr an Attraktivität. Manche Stunde wird spät oder gar nicht mehr vorbereitet, „alte Hüte“ kommen zu neuen Ehren. Routinehandlungen, wie z.B. Kontrolle der Hausaufgaben, werden im Unterricht erledigt und nehmen viel Zeit in Anspruch. Auf der Seite der Schüler/innen macht sich dementsprechend Unlust breit, sie langweilen sich und rebellieren auf unterschiedliche Arten. Gegenüber diesem Verhalten wird die Lehrerin zunehmend hilfloser, auch größere Strenge kann die gestörte Beziehung nicht kitten. Jetzt lassen sich auch die ersten Fluchtreaktionen bemerken: die Lehrerin bleibt bis zum Ende der Pause im Lehrerzimmer oder auf dem Hof und zögert den Unterrichtsbeginn ein wenig hinaus, nach Schulschluß verläßt sie das Gebäude möglichst sofort, manches mal kommt sie zu spät. Den Kontakt zu Kolleg/innen meidet sie nun zunehmend, zusätzliche Aufgaben übernimmt sie nur noch, wenn es gar nicht anders geht.

Die Notwendigkeit, Anstrengungen zu vermeiden und Belastungen auszuweichen, die sich in dieser Phase des Burnout-Prozesses ergibt, wird vom Kollegium und im System Schule meistens als persönliches Problem der

betroffenen Lehrerin gewertet und behandelt. Hilfestellungen, die zur Konzentration der Kräfte und zu neuer Energie führen könnten, werden nicht gegeben, die Lehrerin bleibt mit ihrem Ausbrennen allein. Sie zieht sich dementsprechend immer mehr auf sich selbst zurück.

2.4 Die Endphase: Apathie

Wird der Prozess des Ausbrennens nicht gestoppt, so verfestigt sich die gestörte Beziehung zu den Schüler/innen, zum Kollegium und zur Schule selbst wie in einem Teufelskreis. Die Schüler/innen werden von der ausgebrannten Lehrerin nicht mehr als Individuen mit persönlichen Stärken und Schwächen wahrgenommen, sondern als geschlossene Gruppe, der sie mehr und mehr „frontal“ gegenübersteht. Die Schüler/innen spüren die Energielosigkeit der Lehrerin und reagieren darauf mit Verweigerung und Disziplinlosigkeit. Das innere Chaos der Betroffenen zeigt sich auch im Äußeren, im Unterrichtsablauf, in der Gesprächsorganisation, im Klassenraum.

„Der Druck wird nun fast unerträglich.“

Um diese Situation nicht zu sehr nach außen dringen zu lassen, schottet sich die Lehrerin nun fast ganz von den anderen Kolleg/innen ab, läßt auch keine Ratschläge und Hilfsangebote mehr an sich heran.

Es ist klar, daß mit dem zunehmenden Ausbrennen auch der Streß immer größer wird, der Druck unter dem die Lehrerin steht, wird nun fast unerträglich. Körperliche Reaktionen sind unvermeidlich, mit dem Ausbrennen wachsen psychosomatische Störungen. Schlafstörungen,

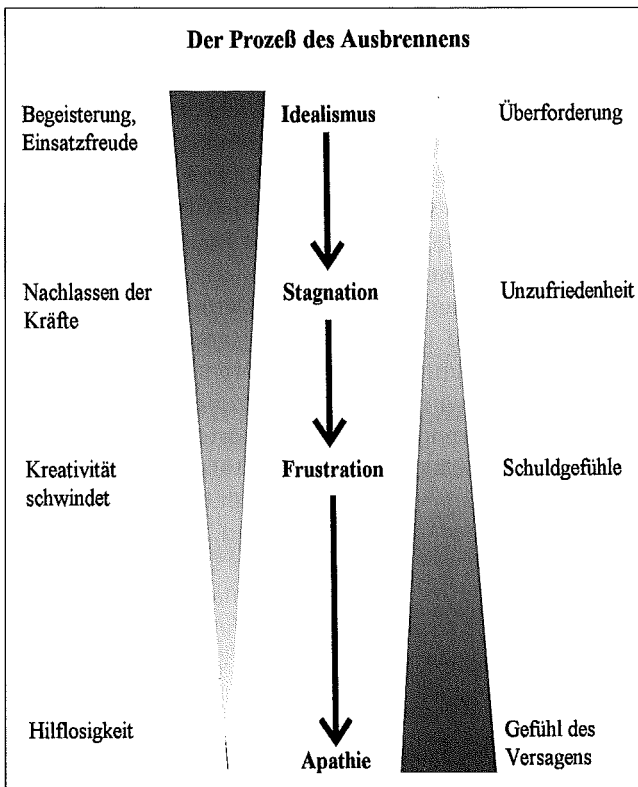


Abb. 1: Der Prozeß des Ausbrennens

Verspannungen, Kopf- und Magenbeschwerden sind häufige Symptome, die auf die permanente Überlastung und Anspannung zurückzuführen sind. Mit dem Griff nach Medikamenten und Drogen wie Alkohol, Kaffee oder Nikotin versucht mancher, sich den unangenehmen Begleiterscheinungen zu entziehen und verschärft damit letztlich nur das Problem.

Natürlich wirken sich diese Erscheinungen nicht nur auf den Schulbereich aus, sondern reichen mehr und mehr in den gesamten Lebensbereich der betroffenen Person. Der Kontakt zu Freunden und zur Familie wird eingestellt, ein ausgebrannter Mensch vereinsamt schnell. Die zunehmende Gleichgültigkeit, die diese Phase kennzeichnet, macht nun auch eine Änderung sehr schwer. Wer sich innerlich abgeschottet hat, dem gelingt es immer weniger diese Mauer zu durchbrechen. Impulse von außen prallen ab, Veränderungen und Bestrebungen nach Erneuerung werden mehr und mehr als sinnlos empfunden. In diesem Stadium braucht es für den Schritt zur Veränderung schon einen sehr hohen Leidensdruck bei den Betroffenen und/oder ihrer Umgebung.

3 Was kann man nun dagegen tun?

Burnout – so hat sich gezeigt, ist kein Schicksalsschlag, der einen Menschen irgendwann überfällt, sondern ein langsamer Prozeß, der sich mit vielen Anzeichen ankündigt. Wenn man sie erkennt, kann man nach Bewältigungsmöglichkeiten suchen. Dabei kommt es letztlich darauf an, die hohe Leistungsbereitschaft, das Engagement und die Begeisterung für die Arbeit, die am Anfang eines solchen Prozesses vorhanden sind, zu bewahren oder zurückzugewinnen. Menschen, die zum Ausbrennen neigen, sind ja in hohem Maß sensibel, idealistisch und begeisterungsfähig und können sich „mit Leib und Seele“ einsetzen. Solche Eigenschaften aber werden in der heutigen Schule und Gesellschaft besonders nötig gebraucht.

„Burnout ist kein Schicksalsschlag.“

Es muß also darum gehen, den anfänglichen Enthusiasmus zu retten, indem er auf ein realistisches Maß reduziert wird. Die eigenen Kräfte und Bedürfnisse ebenso wie die Ansprüche und Anforderungen der anderen müssen richtig eingeschätzt werden. Dazu gehört es auch, Grenzen zu erkennen und zu setzen und dabei strukturelle und individuelle Zusammenhänge zu beachten.

Auf dem Weg, den Prozess des Ausbrennens zu stoppen oder zu verhindern sind drei Schritte zu gehen: Belastungen wahrnehmen – Belastungen bewältigen – Entlastungen suchen.

3.1 Belastungen wahrnehmen

Es hat sich gezeigt, daß Ausbrennen eine Folge permanenter Überforderung und Überlastung ist, die eigene Energie nimmt dabei ständig ab und geht schließlich fast

ganz verloren. Ein erster, grundlegender Schritt zur Verhinderung dieses Vorgangs ist es, Faktoren der Belastung zu erkennen und als solche anzuerkennen. In dem Begriff „Wahr – Nehmen“ zeigt sich, worum es geht: Hinsehen und wahr sein lassen, sich der eigenen Belastungen bewußt werden. Erst wenn jemand hinsieht und sich den manchmal unangenehmen Wahrheiten stellt, die sich vielleicht zeigen, hat er oder sie die Möglichkeit, etwas zu verändern und zu bearbeiten. Die Voraussetzung für Veränderung ist es ja, ein Problem möglichst genau bestimmen und in seinen Einzelheiten und Zusammenhängen beschreiben zu können. Wer nicht genau hinsieht und das Gesehene anerkennt, kann auch keine sinnvollen Lösungen und Modifikationen entdecken.

„Es wichtig, daß jede/r selbst den Faktoren nachspürt, die ihn oder sie persönlich besonders stark belasten.“

Jede/r Lehrer/in erlebt und bewertet unterschiedliche Dinge als belastend. Stört den einen der Lärm in der Klasse oder das Zuspätkommen der Schüler/innen, kann eine andere es nur schwer ertragen, daß die Kollegen einen anderen Unterrichtsstil verfechten als sie. Eine dritte fühlt sich am meisten durch Eltern unter Druck gesetzt und ein vierter vielleicht durch die Organisation des Stundenplans oder die räumlichen Gegebenheiten der Schule. Darum ist es wichtig, daß jede/r selbst den Faktoren nachspürt, die ihn oder sie persönlich besonders stark belasten.

Ich zähle im folgenden einige dieser Faktoren auf, die im Berufsfeld Schule zu Belastungen führen und dadurch den Prozess des Ausbrennens in Gang setzen oder beschleunigen können.

- Ein wichtiger Faktor, der zu Belastungen führen kann, sind natürlich *die Schüler/innen*. Mit ihnen bringt die Lehrerin die meiste Zeit am Tage zu, ihnen gilt die unterrichtliche Vorbereitung, sie bestimmen mit ihrem Verhalten und ihrer Beteiligung am Unterricht und auch mit ihren persönlichen Rückmeldungen auf die pädagogische Arbeit der Lehrerin entscheidend deren Wohlbefinden und ihre Zufriedenheit mit der Arbeit. Manche Kinder verlangen – häufig aus familiären, sozialen oder kulturellen Gründen – besondere Aufmerksamkeit, viel persönliche und individuelle Zuwendung, ihre Verhaltensweisen weichen von den in der Schule geltenden Normen ab und stellen sich z.B. als Aggressivität oder Lustlosigkeit dar. Die Lehrerin merkt schnell, daß ihre pädagogischen Möglichkeiten und Kompetenzen die Probleme der Schüler/innen nur zum Teil beheben können, sie fühlt sich in vieler Hinsicht allein gelassen und überfordert.
- Ein zweiter Belastungsfaktor kann bei den *Eltern* liegen. Einige erwarten zu viel von der Lehrerin, andere gar nichts und verweigern die Zusammenarbeit. Schwierigkeiten mit dem Kind werden gelegnet oder auf die Lehrerin abgewälzt. Wenn Eltern ihre Kinder zu

in Schule und Beruf erfolgreichen Menschen machen wollen, soll dies vor allem die Lehrerin erreichen, der Leistungsdruck trifft sie so in doppelter Hinsicht.

- Auch in der *Verwaltung der Schule* sind mögliche belastende Momente auszumachen. Schule ist ja bekanntlich ein hierarchisches System mit einem relativ hohen Maß an bürokratischer Struktur. Für spontane Veränderungen und flexibles Reagieren auf spezifische Herausforderungen einer Klasse oder der ganzen Schule bleibt oft nur ein geringer Spielraum. Manch eine Lehrerin fühlt sich dadurch in ihrer pädagogischen Arbeit eingengt, gehindert oder muß Maßnahmen ergreifen, mit denen sie persönlich nicht einverstanden ist.

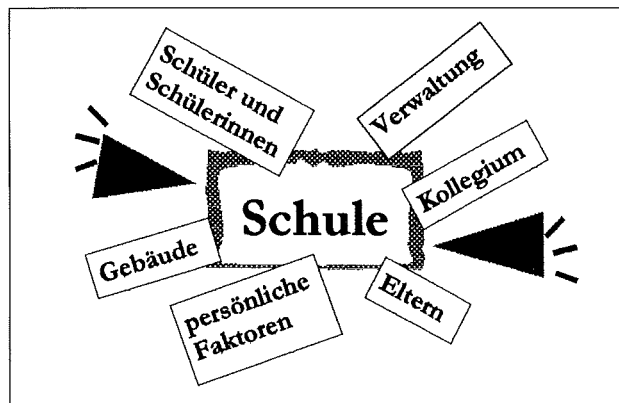


Abb. 2: Belastungsfaktoren im Arbeitsfeld Schule

- Die Mitglieder eines *Schulkollegiums* bilden eine Gruppe, die durch die gemeinsame Arbeit an der Schule verbunden ist. Die Zusammensetzung des Kollegiums ergibt sich meist aus den Besetzungsverfahren für frei werdende Stellen, nicht aber primär aus den Anforderungen und Wünschen der schon an der Schule arbeitenden Lehrer/innen. Immer neu ist die Herausforderung gegeben, unterschiedliche pädagogische Konzeptionen, individuelle Unterrichtsstile und persönliche Neigungen und Begabungen miteinander zu vereinen und untereinander abzugleichen. In dem Maße wie dieser Balanceakt gelingt oder nicht, stellt das Kollegium eine Entlastung oder eine Belastung für die einzelne Lehrerin dar.
- Nicht zu unterschätzen für die persönliche Belastung einer Lehrerin sind auch Aspekte wie die Lage der Schule, das *Gebäude* selbst und die Ausstattung. Es ist natürlich ein Unterschied, ob eine Schule mitten in einem sozialen Brennpunkt liegt oder am Rande einer Stadt in naturnaher Umgebung. Sind die Klassenräume hell oder dunkel, die Flure freundlich oder sachlich, der Bau hellhörig oder solide gebaut? Auch der Schulhof trägt in seiner Gestaltung zum Wohlbefinden bei – oder auch nicht. Die Ausstattung mit Sachmitteln und Büchern kann ebenso wie Qualität und Anzahl der Kopiergeräte die tägliche Arbeit erleichtern oder erschweren.
- Zuletzt sollen noch mögliche Belastungen erwähnt werden, die aus der *individuellen Berufssituation* und der persönlichen Lebenslage entstehen. Eine Lehrerin, die an der Schule arbeiten kann, die ihren Fähigkeiten ent-

spricht, die sich vor lähmender Routine schützt und sich auf neue Lernfelder einläßt, empfindet ihre Arbeit selten als Beschweris. Demgegenüber wirken sich fehlende Qualifikationen, überzogene Anforderungen an sich selbst oder mangelnde Zeitorganisation im täglichen Ablauf belastend aus.

Nachdem die verschiedenen möglichen Belastungsfaktoren im Feld Schule benannt worden sind, kommt es nun darauf an, ein persönliches Belastungsprofil zu erstellen. Dazu ist es hilfreich, bei jedem einzelnen Aspekt zu überlegen:

- Wie stark belastet mich dieser Faktor (also z.B. die Problemschüler, die Schulleitung ...)? – Vergeben Sie eine Zahl zwischen 1 (gar nicht) und 7 (sehr stark).
- Was belastet mich in diesem Aspekt besonders? Wie stellt sich die Belastung konkret dar, notieren Sie dazu einige Stichworte.
- Wie reagiere ich normalerweise auf diese belastende Situation, (das störende Kind, den Schulleiter, meine eigene Unpünktlichkeit o.ä.)

Hilfreich kann an dieser Stelle des Wahrnehmungsprozesses auch das *Führen eines Schultagebuches* sein. Für einen begrenzten Zeitraum (etwa drei Wochen) notieren Sie jeden Abend, was Sie als besonders belastend und als besonders entlastend erlebt haben. Die erinnerten Situationen sollten möglichst genau, mit allen beteiligten Faktoren notiert werden. (z.B.: Wann und wo trat die Störung auf ..., wer verursachte durch welches Verhalten die Störung ..., ich war dabei in folgender Situation ...; andere Beteiligte waren ..., sie verhielten sich ...; ich spürte meine Belastungen an folgenden Symptomen ...; ich habe mich dann so verhalten ...).

Nach einiger Zeit stellen sich ganz spezifische Situationen als besonders belastend und entlastend heraus – dies ist ein erster Ansatzpunkt für die Frage: Wie kann ich nun dafür sorgen, das die Belastungen geringer und die Entlastungen stärker werden?

3.2 Vom Umgang mit Belastungen

So wie jeder Mensch seine spezifischen Belastungsfaktoren hat, hat er auch seine ganz persönliche Weise, mit belastenden Erfahrungen umzugehen. Im Prozess des Ausbrennens stellt sich nun häufig heraus, daß die persönlichen Bewältigungsstrategien oft nicht ausreichen oder in ihrer Wirkung ganz fehlschlagen. Unangemessene Reaktionen aber verstärken häufig die Belastung. Hilfreich ist es darum ebenfalls, die eigenen Bewältigungsformen mit anderen Möglichkeiten zu vergleichen und gegebenenfalls zu erweitern. Weil es auch hier nicht die richtige Bewältigungsform gibt, die für jede

Situation und jeden Menschen paßt, ist es nötig, möglichst differenzierte Analysen und Strategien anzustreben.

In der Streßforschung – deren Ergebnisse sich gut auf Burnout-Prozesse übertragen lassen – sind verschiedene Bewältigungsformen von Streßerfahrungen untersucht und beschrieben worden. Es gibt „erstens direkte Maßnahmen, durch welche die Person sich in der streßhaften Auseinandersetzung mit der Umwelt zu behaupten sucht, und zweitens palliative Maßnahmen, die Erleichterung schaffen, wenn die Umwelt nicht im Sinne der Person beeinflußt werden kann oder eine direkte Maßnahme zu teuer zu stehen kommt“⁷⁾. Direkte Maßnahmen richten sich gegen die streßauslösenden Faktoren der Umwelt, indirekte Maßnahmen auf die innere Strategien der Betroffenen, wobei die äußeren Gegebenheiten unverändert bleiben. Der Umgang mit einer streßverursachenden Situation kann von dem Betroffenen in beiden Fällen eher aktiv (ich beeinflusse und verändere die Situation oder meine Einstellung dazu) oder inaktiv (ich vermeide die Situation oder leugne die Belastung) sein.

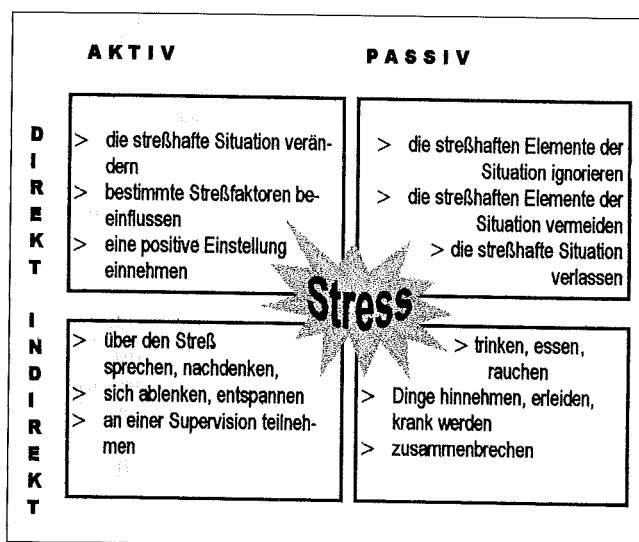


Abb. 3: Bewältigungsformen von Streßerfahrungen⁸⁾

Im schulischen Bereich gibt es, vor allem bei organisations- und strukturbedingten Belastungen für die einzelne Lehrerin nur relativ geringe Möglichkeiten der direkt-aktiven Bewältigung. Hier sind vor allem auf gewerkschaftlicher und bildungspolitischer Ebene Veränderungen zu fordern und durchzusetzen. Vorschläge und Ideen sind vielfältig und vielversprechend. Ich nenne an dieser Stelle nur Stichworte: Ein Sabbatjahr für Unterrichtende; Förderung der Erarbeitung neuer Fachgebiete; Mitbestimmung des Kollegiums bei der Beschreibung und Neubesetzung von Stellen; vorzeitige Pensionierungsmöglichkeiten; Absicherung von beruflichen Alternativen; größere Eigenständigkeit der einzelnen Schulen. Schulen, an denen einige dieser Ideen verwirklicht wurden, zeigen oft zufriedener, engagierte Lehrer/innen, die mit ihrem Engagement ernst genommen sind und vor Ausbrennen geschützt.

Indirekt-inaktive Maßnahmen des Umgangs mit Streß und Belastungen sind zwar häufig, aber auch im besten Fall wirkungslos. Häufig schädigen sie den Betroffenen. Ein Schritt zur Bewältigung sind sie nicht. Auch direkt-inaktive Maßnahmen haben im Bereich der Schule als Arbeitsplatz für Lehrer/innen nur begrenzte Wirkung. Der Prozeß des Ausbrennens wird ja gerade dadurch gefördert, daß die streßauslösenden Elemente einer Situation nicht vermieden und auch nur für einen begrenzten Zeitraum ohne Schaden ignoriert werden können.

So liegt das Schwergewicht der Bewältigung auf der Suche nach angemessenen aktiv-indirekten Bewältigungsformen. Dazu sollen abschließend noch einige Hinweise gegeben werden.

4 Entlastungen suchen

Der erste Schritt zur Bewältigung besteht auch hier darin, den Zusammenhang zwischen bestimmten Belastungen und den eigenen, persönlichen Reaktionen zu erkennen. Die Frage: „Wie habe ich bisher auf Belastendes reagiert und welchen Erfolg hatten diese Reaktionsformen“, kann helfen, zwischen wirksamen und unwirksamen Handlungsweisen zu unterscheiden. Sie ermöglicht außerdem das Akzeptieren der je eigenen Belastungen und den Verzicht auf den Vergleich mit anderen: „Ich darf meine eigenen Belastungen haben und meine spezifischen Reaktionen“. Auch die damit verbundenen Gefühle, wie z.B. Hilflosigkeit, Wut, Traurigkeit oder ähnliches kann ich mir erlauben, ohne mich dabei schuldig fühlen zu müssen oder die Schuld anderen zuschieben zu müssen.

„Ich darf meine eigenen Belastungen haben und meine spezifischen Reaktionen.“

Wer nach den eigenen Anteilen an einer belastenden Situation fragt, kann auch nach eigenen Möglichkeiten der Änderung des eigenen Verhaltens oder Bewertens fragen. Dazu gehört die Erkenntnis: Für mein persönliches Wohlbefinden können und sollen nicht in erster Linie andere Menschen sorgen, ich bin selber dafür zuständig und habe entsprechende Kräfte in mir. Diese Kräfte gilt es zu entdecken, zu aktivieren und anzuwenden. Das geht nur, wenn ich lerne, mich selber ernst und wichtig zu nehmen und frage: „Wie gut Sorge ich im Alltag und der Routine meiner Arbeit für mich selbst? Beziehe ich mich und mein Wohlbefinden in die Planung des Unterrichts und meiner schulischen Aktivitäten ein?“ Nicht jede Schwierigkeit, die mein Beruf mit sich bringt, kann ich beseitigen. Dennoch bin ich nicht hilflos, ich kann sogar eine ganze Menge ändern und neue Handlungsspielräume gewinnen. Ich zähle im folgenden einige Aspekte auf, die zur Erweiterung der Wahrnehmung und der Handlungsmöglichkeiten führen können. Sie sind selbstverständlich nicht als Rezept zu verstehen, als Maßnahmen, die man einfach nachvollziehen müßte, um seine Probleme zu lösen. Sie sollen aber in

ihrer Breite die Phantasie und das eigene Nachdenken anregen und zeigen, daß man zur Vermeidung oder Bewältigung von Burnout-Erfahrungen an vielen Punkten ansetzen kann.

Ich kann bewußt entspannende Elemente im Schulalltag herstellen,

- indem ich morgens 10 Minuten früher in die Schule komme und die gewonnene Zeit genieße, die Kopien rechtzeitig fertig machen kann, vor dem Unterrichtsbeginn tief durchatmen kann und nicht gehetzt beginnen muß ...
- indem ich nach Schulschluß nicht fluchtartig die Schule verlasse, sondern mir Zeit nehme zum Ausatmen und Abschalten und innerlichem Beenden meiner Arbeit ...
- indem ich bei meiner Unterrichtsplanung bewußt Phasen der Entspannung und Entlastung für mich und die Schüler/innen einplane und zulasse ...

Ich mache mir klar und akzeptiere es auch, daß ich nicht für alles verantwortlich bin,

- ich kann den Schüler F. nicht aus seiner schwierigen Familiensituation befreien, nicht Mutter oder Vater ersetzen ...
- ich bin nicht verantwortlich für den Lehrplan und dafür, daß die Schüler freitags in der fünften Stunde kaum noch aufnahmefähig sind ...
- ich kann das unterschiedliche Lehrverhalten meiner Kolleg/innen nur zum geringen Teil beeinflussen ...

Ich suche bewußt nach Entlastungen für mich,

- indem ich bestimmte Aufgaben und Aktivitäten an andere abgebe ...
- indem ich mich gezielt auf einige angenehme Aufgaben konzentriere ...
- indem ich auch nach Dingen frage, die über meine berufliche Arbeit hinausgehen ...
- indem ich tiefergehenden Fragen nicht ausweiche und nach dem Sinn und dem Ziel meines Lebens frage ...

Ich suche und frage nach sozialer Unterstützung in meinem Lebens- und Arbeitsbereich

- nach der Anerkennung meiner Arbeit und meiner Kompetenzen durch Menschen, die mein Fachgebiet kennen und mir vertrauenswürdig erscheinen. Sie können mich kritisch und wohlwollend herausfordern ...
- nach Menschen, die zu mir halten, auch wenn ich sachlich vielleicht im Unrecht bin und sie mir nicht voll zustimmen. Ich brauche Menschen, die mir Veränderungen zutrauen und die Kraft, Situationen zu bewältigen ...
- nach Personen, mit denen ich Einschätzungen und Arbeitsweisen teile, die mir als „Verbündete“ zur Seite stehen und mit denen ich mich verständigen kann, ohne ständig Grundsatzdiskussionen führen zu müssen ...

Fragen dieser Art lassen sich von jedem Lehrer und jeder Lehrerin stellen und bedenken. Leichter und einfacher ist es, wenn man dies nicht alleine tut, sondern sich auch für den Wahrnehmungs- und Reflexionsprozess kompetente Gesprächspartner sucht. Die Teilnahme an einer Supervisionsgruppe oder einer Einzelberatung kann dafür sehr hilfreich sein. Hier kann der Abstand von Konflikten und belastenden Situationen gewonnen werden, der nötig ist, um ihre Struktur zu erkennen und die eigenen Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten auszuloten. Im geschützten Kreis läßt sich neues Handeln prüfen und erproben.

Mit der Schlußreflexion einer Teilnehmerin an einer Supervisionsgruppe im RPZ soll dieser Aufsatz schließen:

„Supervision hilft

- meine Grenzen zu erkennen und Distanz zu den schulischen Problemen einzunehmen,*
- mir die Herkunft meiner Reaktionsweisen und / oder -mechanismen erkennbar zu machen,*
- meine Position als Teil der Gesellschaftsstrukturen immer wieder und aufs neue zu überprüfen und zu reflektieren,*
- mein zukünftiges Verhalten zu verändern,*
- die verschiedenen Ebenen meines Ichs kennenzulernen und damit im Schulalltag und Privatleben umgehen zu können,*
- meine Meinung durchzusetzen,*
- eine Möglichkeit, notwendige Hilfe zu holen und zu erhalten,*
- zu spüren, daß mich andere stützen“.*

ERLÄUTERUNGEN

- 1) Ich nenne exemplarisch die Zeitschrift „Pädagogik“, die sich im Heft 6/1989 und 10/1990 dem Thema ausführlich widmete.
- 2) Dies ist die deutsche Übersetzung des 1974 von dem amerikanischen Psychoanalytiker H.J. Freudenberger geprägten Wortes „Burnout“.
- 3) Fengler, Jörg: Helfen macht müde. Zur Analyse und Bewältigung von Burnout und beruflicher Deformation. München 1991, S.103.
- 4) Pines, Ayala M./ Aronson, Elliot/ Kafry, Ditsa: Ausgebrannt. Vom Überdruß zur Selbstentfaltung. Stuttgart 1991 (6), S.13.
- 5) Vgl. Pines, Ausgebrannt S.13.
- 6) Aus sprachlichen Gründen verwende ich im Folgenden nur die weibliche Form; damit ist natürlich in keiner Weise gesagt, daß Lehrer vom Ausbrennen nicht auch betroffen werden!
- 7) Pines, Ausgebrannt S. 181
- 8) Die Grafik orientiert sich an Angaben bei Pines, Ausgebrannt S.181f.

Anita Müller-Friese ist Dozentin am Religionspädagogischen Studienzentrum Schönberg

Mithras-Kult: Die Konkurrenzreligion zum frühen Christentum

Bernhard v. Issendorf

Überall, wohin die römischen Legionen kamen, finden sich Spuren des Mithras-Kultus, das gilt auch für unsere hessischen Lande: Bei der Saalburg gab es Mithräen, wie die meist unterirdischen Kultstätten hießen. Das wohl weltweit besterhaltene Kultbild wurde in Heidesheim ausgegraben und befindet sich heute im Wiesbadener Landesmuseum, eine Nachbildung neben dem Römertor in Wiesbaden, wo man ganz in der Nähe selbst eine solche Kultstätte fand. Dies kann Anlaß sein, sich einmal als „Kirchengeschichte vor Ort“ im Religionsunterricht mit der Auseinandersetzung des frühen Christentums mit dieser verbreiteten Mysterienreligion zu befassen.

In den hessischen Rahmenrichtlinien für die Sekundarstufe I bietet sich dafür die Gelegenheit in der vorgesehenen Informationseinheit: **Spurensicherung religiöser Tradition.** Eine Intention geht der Spuren römischer Tradition nach: „Spuren und Bedeutung sowie Nachwirken von römischem Denken, römischem Staat und Imperium und römischer Religion entdecken und bearbeiten.“ Im Rahmen der Wahlthemen wird im Lernschwerpunkt V „Christliches Leben in Geschichte und Gegenwart“ vorgeschlagen „... sie waren einmütig beieinander (erste christliche Gemeinden)“ und „Verfolgte - Verfolger“, bei diesen Themen könnte der Mithras-Kult einen farbigen Hin-