

Jürg Frick

Gesund bleiben im Lehrberuf

Ein ressourcenorientiertes Handbuch



HUBER



Frick
Gesund bleiben im Lehrberuf

Verlag Hans Huber
Ratgeber Psychologie

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg

Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

HUBER



Jürg Frick

Gesund bleiben im Lehrberuf

Ein ressourcenorientiertes Handbuch

Verlag Hans Huber

Adresse des Autors:

Prof. Dr. Jürg Frick
Pädagogische Hochschule Zürich
Abteilung Weiterbildung und Beratung
Lagerstr. 2
CH-8090 Zürich
juerg.frick@phzh.ch

Programmleitung: Dr. Susanne Lauri
Herstellung: Adrian Susin
Bearbeitung: lic. phil. Gaby Burgermeister, Basel
Zeichnungen: Donat Bräm
Umschlaggestaltung: Weiss-Freiburg GmbH
Druckvorstufe: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Findir, s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593
verlag@hanshuber.com
www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2015
© 2015 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-456-95474-5)
ISBN 978-3-456-85474-8

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Ziel des vorliegenden Buches	10
Der Lehrberuf im Wandel – Hintergründe und Fakten	11
Der Aufbau dieses Buches	14
Zum Ansatz des Buches	15
Adressat/-innen des Buches	16
Dank	17
1. Die Ausgangslage: Beanspruchung, Belastungen und Gesundheit	19
1.1 Einleitung: Lehrer sein – (k)ein unmöglicher Beruf?!	19
1.2 Zur psychosozialen Bedeutung von Arbeit: Chancen und Gefahren	27
1.3 Was beansprucht und belastet?	30
1.4 Belastungsstudien	42
1.5 Was belastet und beansprucht mich?	73
1.6 Modelle und Konzepte für psychische Gesundheit	80
2. Innere und äußere Antreiber, Ansprüche und Ideale	91
2.1 Einleitung	91
2.2 Äußere Antreiber und gesellschaftliche Ansprüche	91
2.3 Innere Antreiber und persönliche Ideale	95
2.4 Perfekt oder gut genug?	106
2.5 Innere Antreiber und äußere Ansprüche	109
2.6 Die Kunst, eine schlechte Lehrperson zu werden –oder eine Anleitung zum Burn-out in 13 Schritten	111
3. Psychologische Grundbedürfnisse: Kennen, klären, befriedigen	115
3.1 Einleitung	115
3.2 Elf psychologische Grundbedürfnisse des Menschen und ihre Bedeutung	116

4.	Gesund sein – gesund bleiben: Ebenen, Möglichkeiten, Erfordernisse und Grenzen	123
4.1	Einleitung	123
4.2	Einfluss auf die Rahmenbedingungen des Berufes	126
4.3	Gestaltung der Arbeitsbedingungen vor Ort	135
4.4	Ausbildung, Berufseinführung und Begleitung	160
4.5	Entwicklungsbemühungen der Lehrpersonen	164
5.	Wichtige persönliche Pfeiler, um gesund zu bleiben – oder wieder gesund zu werden	175
5.1	Einleitung	175
5.2	Adaptive Akzeptanz	180
5.3	Realistischer Optimismus	181
5.4	Angemessene Ideale, Ansprüche und Ziele	187
5.5	Selbstsorge – Selbstfürsorge	198
5.6	Balance zwischen Berufs- und Privatleben	205
5.7	Stärkung der Selbstwirksamkeit und der Kontrollüberzeugung	210
5.8	Verantwortung übernehmen und Verantwortlichkeiten klären	221
5.9	Distanzierungsfähigkeit und angemessene Abgrenzung	228
5.10	Befriedigende Beziehungsgestaltung, soziale Unterstützung und Netzwerkorientierung	240
5.11	Die körperliche Seite: Bewegung, Ernährung, Schlaf, Luft, Tageslicht	246
5.12	Lösungsorientiert statt problemverhaftet	248
5.13	Zukunftsbezogen statt vergangenheitsorientiert	252
5.14	Gelungenes und Positives würdigen und wertschätzen	254
5.15	Sinnfindung und Sinnhaftigkeit	263
5.16	Gelassenheit und Humor	269
5.17	Aussagen von Schulleitenden und einer Lehrerin	276
6.	Gesundheitsfördernde Aphorismen und Aussagen zur Schule und zu Lehrpersonen	287
6.1	Einleitung	287
6.2	Aphorismen und Aussagen zur Schule und zu Lehrpersonen – eine kleine Auswahl	287

Literaturverzeichnis und Links	293
Übersicht Download-Materialien: Arbeitsblätter, Übungen, Tests	315
Personenregister	389
Sachregister	390

Einführung

«*Der Mensch ist Produkt und Produzent seiner Umstände.*»

(Sperber, 1984, S. 453)

Der Lehrberuf ist ein enorm wichtiger und für die Gesellschaft wertvoller Beruf: Er ist maßgebend für die Entwicklung der Gesellschaft (z. B. seine Bildungs-, Sozialisations- und Integrationsfunktion) und unterstützt die Bildung von Kindern und Jugendlichen. Die Schule trägt – neben der Erfüllung des Bildungsauftrages – im besten Fall zum Wohlbefinden und zum Erlangen vielfältiger Kompetenzen der Kinder bei und hilft ihnen zu einem mündigen, selbstverantwortlichen und befriedigenden Leben.

Vor diesem Hintergrund ist die Gesundheit von Lehrkräften ein wichtiges und brisantes Thema: Ihre Arbeit ist anstrengend, kräfte-raubend, fordernd und bedingt ein hohes Maß an Engagement und Widerstandsfähigkeit. Dabei ist die Gesundheit die wesentlichste Voraussetzung und Basis für eine befriedigende Berufsausübung. Der Zusammenhang zwischen Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist eindeutig und vielfach belegt. So sind nicht zuletzt Gesundheit und Fitness – auch im Lehrberuf – in den letzten Jahren zu einem viel beachteten Thema geworden: Spezialisierte Kliniken für ausgebrannte Lehrpersonen und ein bald unüberschaubarer Markt von Beratungsliteratur für Lehrer/-innen sind nur einige Anzeichen dafür. Das ist nicht zufällig, denn besonders in beziehungsintensiven Berufen – Lehrpersonen aller Stufen, Ärzte/-innen, Gesundheitsfachpersonen, Sozialarbeiter/-innen, Psychologen/-innen usw. – steigen die Fälle vorzeitiger Ausstiege aus gesundheitlichen Gründen drastisch an. Die hohen Raten an Stresserkrankungen, Burn-out und Frühpensionierungen wurden und werden medial und in unterschiedlicher Qualität zum Dauerthema.

Es stellt sich die Frage: Ist Gesundheit im Beruf nicht mehr selbstverständlich? Stellen beziehungsintensive Berufe gar eine gesundheitliche Bedrohung dar? Das wäre eine mehr als unerwünschte Entwicklung, denn eine gute Schule und unsere Schüler/-innen sind auf gesunde Lehrpersonen angewiesen.

Ziel des vorliegenden Buches

Viele Lehrpersonen klagen seit Jahren wiederholt über die wachsende Belastung im Schulalltag – zu Recht, wie verschiedene Studien zeigen.

Als Berater an der Pädagogischen Hochschule und im Schulfeld ist es keinesfalls mein Ziel, die Leser/-innen im Folgenden zu «Lehrkräften im Schongang» (vgl. Schaarschmidt, 2005) zu erziehen oder gar zur Resignation, zum Berufsausstieg oder zur Berufsaufgabe anzuleiten. Weder eine generalisierte Einstellung der Hilflosigkeit noch einseitige Opferhaltungen oder Schuldzuweisungen sind hilfreich und zielführend. Wer sich von bestehenden Schwierigkeiten und Problemen voll einnehmen lässt, kann die eigenen Möglichkeiten und Potenziale weder wahrnehmen noch bewusst einsetzen.

Es ist mir vielmehr ein Anliegen, vielfältige Anregungen zu liefern, wie Lehrpersonen konkret mit Belastungen umgehen und Möglichkeiten entwickeln können, positiv und konstruktiv auf belastende Situationen zu reagieren. Im Vordergrund steht die Gesundheitsförderung, nicht die Krankheitsverhütung! Zu diesem Zweck zeige ich im vorliegenden Buch konkrete Hilfestellungen und Entlastungsmöglichkeiten – und tische keine einfachen, fertigen Rezepte auf. Ich lege dar, wie Lehrpersonen mehr Selbstermächtigung im Berufsfeld erhalten, die Selbstwirksamkeit erhöhen sowie erweiterte Handlungsmöglichkeiten und Spielräume erhalten können. Des Weiteren unterstütze ich sie dabei, ihre persönliche Situation zu analysieren und zu erkennen, innerhalb des individuellen Spielraums vorhandene Ideen aufzugreifen und ihre Handlungsfelder aktiv und bewusst zu gestalten. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt bei den *persönlichen psychosozialen Möglichkeiten und Ressourcen* wie beispielsweise der Selbstsorge, der sozialen Unterstützung, der Selbstwirksamkeit, den angemessenen Idealen und der Lösungsorientierung (vgl. Kap. 5). All diese Bereiche und Ressourcen gilt es zu erkennen, zu stärken und/oder wieder aufzubauen. Damit blende ich keinesfalls schwierige oder gar gesundheitsbedrohliche Rahmenbedingungen und strukturelle Probleme beziehungsweise Versäumnisse der Bildungspolitik im Schulfeld aus (vgl. Kap. 4). Der Mensch ist nicht allein und ausschließlich der Schmied seines eigenen Glücks – obwohl uns das unzählige Glücksversprecher einzureden versuchen.

Es gilt vielmehr, einen differenzierten, multiperspektivischen Ansatz sowohl bei der Problemanalyse als auch bei den Lösungsvorschlägen einzunehmen. Ich hoffe, das ist mir in diesem Buch gelungen.

Sie halten ein Buch in den Händen, das auf psychologischen Grundlagen basiert und gleichzeitig – besonders im 5. Kapitel, zugleich eine philosophische Haltung, eine Art Lebensphilosophie, postuliert: Um gesund zu bleiben, sollte man mit sich selbst befreundet sein, wie es der Philosoph Wilhelm Schmid mit einem seiner Bücher (2004) so treffend formuliert hat.

Der Lehrberuf im Wandel – Hintergründe und Fakten

Seit Beginn der 1990er-Jahre ist der Lehrberuf komplexer, anspruchsvoller und umstrittener geworden. Die Arbeitsumstände haben sich deutlich verschlechtert und verschärft – nicht zuletzt aufgrund der restriktiven bildungspolitischen Rahmenbedingungen der letzten Jahrzehnte und der veränderten gesellschaftlichen Bedingungen der neoliberalen, postindustriellen multioptionalen Gesellschaft. Im Folgenden führe ich die aus meiner Sicht wichtigsten Faktoren auf (vgl. dazu auch Albisser et al., 2006; Rothland, 2013) – ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

- Das Aufgabenspektrum des Lehrberufs ist und war schon immer sehr breit. Über die Jahre sind kontinuierlich zusätzliche Aufgaben hinzugekommen: Umwelterziehung, Konfliktmanagement, Zeitmanagement, Umgang mit Geld, um nur einige zu nennen. Die Aufgabenstellung ist sozusagen grenzenlos. Damit ist die Erwartung gewachsen, dass die Schule als Reparaturbetrieb der Gesellschaft funktionieren soll. Zugleich wird die Schule zunehmend als zentrale Präventionsinstanz der Gesellschaft verstanden.
- In vielen Bereichen, so gerade in der Erziehung, lässt sich eine Verantwortungsdiffusion beobachten: Die Familie delegiert immer mehr Aufgaben an die Schule.
- Die Schule wird vermehrt angehalten, gesellschaftliche Großprojekte zu bewältigen, mit denen sich andere Institutionen überfordert fühlen (Beispiel: Integration/Inklusion). Es lassen sich massiv erhöhte Leistungserwartungen der Gesellschaft, der Politik, der Eltern an die Schule beobachten, mit häufig gleichzeitiger Verschlechterung der Rahmenbedingungen durch Sparprogramme.
- Widersprüchliche, sich letztlich ausschließende Ansprüche an die Schule belasten die Lehrpersonen. Beispiel: Das Dilemma zwischen Beurteilung/Selektion und Förderung/Ermutigung kann im bestehenden Schulsystem letztlich nicht befriedigend gelöst werden.

Träbert bringt den Sachverhalt pointiert auf den Punkt: «Innerhalb eines selektiven Schulsystems ist Inklusion unmöglich.» (Träbert, 2012, S. 225)

- Die Zusammensetzungen der Schulklassen bezüglich Ethnie, Sprache, Religion, Leistungsfähigkeit usw. sind deutlich heterogener geworden.
- Viele Schulklassen sind heute aus verschiedenen Gründen (Heterogenität, Motivation usw.) schwerer führbar, es gibt viele «schwierige» sowie anspruchsvolle Schüler/-innen mit ungünstigen Lernvoraussetzungen und Lernhaltungen, die das Unterrichten massiv erschweren.
- Die finanziellen Aufwendungen für Integrationsleistungen wurden/wurden limitiert oder gar gekürzt.
- Die Einführung des New Public Managements (NPM) räumt den Schulen zwar einerseits mehr Autonomie ein, erhöht aber andererseits die Komplexität der Anforderungen an die Lehrpersonen und die Schulleitungen. Dies führt zu zusätzlichen Belastungen, beispielsweise in der Administration.
- Es braucht im Schulbereich heute viel mehr Engagement und Zeit für Schulentwicklung, Teamarbeit, Absprachen, Administration usw. als früher.
- Viele und permanente Veränderungen im Schulsystem und in der Gesellschaft führen generell zu einer Zunahme von Belastungen. Die Schule und die Lehrpersonen stehen seit Jahren unter einem dauernden Reformdruck.
- Die Schere zwischen Aufgabendelegation an die Schule und konkreten Arbeits- und Unterrichtsbedingungen öffnet sich an vielen Schulorten immer mehr.
- Die berufliche Identität von Schule und Lehrberuf hat sich drastisch verändert: Der Lehrberuf hat an Ansehen und Identifikationsstärke verloren. Die fehlende Anerkennung der Arbeit der Lehrer/-innen ist zu einem Kardinalproblem geworden; wurden Lehrpersonen früher gefürchtet und gehasst (auch kein wünschenswertes Image), sind sie heute die Prügelnaben der Gesellschaft.
- Lehrpersonen sind im deutschsprachigen Raum oft heftiger Pauschal-kritik der Medien ausgesetzt (oft bis zur Verunglimpfung). Wohl keine Berufsgruppe wird derzeit kollektiv in einer vergleichbaren Art und Weise öffentlich und medial angegriffen.
- Viele Bildungspolitiker und Mitglieder von Bildungsbehörden und Medien nehmen die Thematik zu wenig ernst und reagieren – wenn

überhaupt – nur punktuell und dann meistens wenig hilfreich (vgl. dazu auch das Beispiel in Kapitel 4.1)

- Kompetenzen ohne Fundament: In unserer Gesellschaft nimmt sich jede Person heraus, über die Lehrpersonen und ihren Unterricht zu urteilen und zu richten. Laien mutieren zu Fachleuten, sobald über Schule und Unterricht gesprochen wird. Als Basis dieser Anmaßung fungiert die Tatsache, vor Jahren schließlich selbst einmal zur Schule gegangen zu sein.
- Ein steigender und – aus meiner Sicht – zunehmend unsinniger werdender Legitimationsdruck (Tests, Rankings, Evaluationen, Elternansprüche, Forderungen aus Politik und Wirtschaft) macht sich breit (vgl. dazu die vorzügliche Kritik von Binswanger, 2010).
- Die neoliberale Privatisierungswelle erfasst zunehmend auch den Schulbereich: Die Konkurrenz durch immer neue private Schulen steigt, ebenso der Rechtfertigungsdruck für die öffentlichen Schulen.
- Internationale Vergleichsstudien wie PISA oder TIMSS erhöhen den Druck auf die Schule und die Lehrpersonen.
- Die allgemeine gesellschaftliche Hektik und Nervosität (Stichworte wären etwa Multitasking oder Konkurrenz- und Leistungsdruck) durchdringt den Schulalltag, infiziert die Kinder, die Eltern, die Lehrpersonen usw. – mit vielfältigen Folgen.

Vor diesem Hintergrund ist es umso wichtiger, auf die positiven Seiten und die Chancen des Lehrberufs hinzuweisen: Die Lehrperson verfügt über viele Gestaltungsfreiheiten, ihre Arbeit mit Kindern/Jugendlichen, Eltern und Kollegen/-innen ist außerordentlich abwechslungsreich, und sie hat die einmalige Gelegenheit, Heranwachsenden wichtige Fähigkeiten beizubringen und sie in einer wichtigen Lebensphase zu begleiten – um nur einige wenige Punkte zu nennen. Es gibt also viele formative, ermutigende Einfluss- und Wirkungsmöglichkeiten – und Grenzen. Das Wissen darum und andererseits das Können machen unter anderem die Professionalität der Lehrperson aus!

Der Aufbau dieses Buches

Nachfolgend zur schnellen Orientierung eine kurze Übersicht über die verschiedenen Kapitel des Buches:

- Das 1. KAPITEL erörtert wichtige Beanspruchungen, Belastungen und Bewältigungsmuster und zeigt an einem Strukturmodell für psychische Gesundheit, welche Faktoren an Belastung und Gesunderhaltung beteiligt sind. Dabei wird deutlich, dass Belastung und Überlastung sowohl subjektive wie objektive Elemente beinhalten.
- Im 2. KAPITEL zeige ich, wie verschiedene innere und äußere Antreiber, aber auch Ansprüche und überhöhte Ideale («perfekt sein») destabilisierend wirken können. Zur Sprache kommt zudem, ob und wie eine Grundhaltung des «gut genug» als gesundheitsfördernder Faktor entwickelt und beibehalten werden kann.
- An elf bedeutsamen psychologischen Grundbedürfnissen behandelt das 3. KAPITEL, wie zentral die angemessene Berücksichtigung dieser Bedürfnisse für die Gesunderhaltung im Beruf ist und welche persönlichen Fragen zur Veränderung hier möglicherweise zu stellen und anzugehen sind.
- KAPITEL 4 ist den verschiedenen Ebenen (Lehrperson und ihr Lebensstil, Team, Schulleitung, Bildungspolitik usw.) und Gegebenheiten im Schulkontext, die zu Gesundheit oder Krankheit beitragen, sowie konkreten Möglichkeiten für Entlastung in der Schule gewidmet: Was ist auf den verschiedenen Ebenen (Lehrperson, Team, Schulleitung, Bildungspolitik usw.) möglich, wo sind Grenzen und wo gibt es Hindernisse, die angegangen oder unter Umständen sogar bekämpft werden sollten? Wo sind allenfalls konkrete Forderungen zu stellen? Das Kapitel enthält zudem einen deutlichen bildungspolitischen Aufruf zur massiven Verbesserung der schulischen Rahmenbedingungen, unter anderem mit deutlich erhöhten Investitionen.
- An 15 zentralen Punkten lege ich im 5. KAPITEL dar, welche Faktoren der einzelnen Lehrperson helfen könnten, um gesund zu bleiben oder um wieder gesund zu werden, ohne erneut in eine Über(be)lastungssituation oder gar in ein Burn-out zu geraten. Hier finden sich viele verschiedene Anregungen und Möglichkeiten, um eigene Denkformen und Werte, eingeschliffene Haltungen und Vorstellungen zu hinterfragen und – wenn gewünscht – zu verändern und damit die eigenen Spiel-, Wirk- sowie Entscheidungsräume zu erweitern: mit Übungen, Fragebogen, Kurztests und Reflexionsfragen. Die Stärkung der persön-