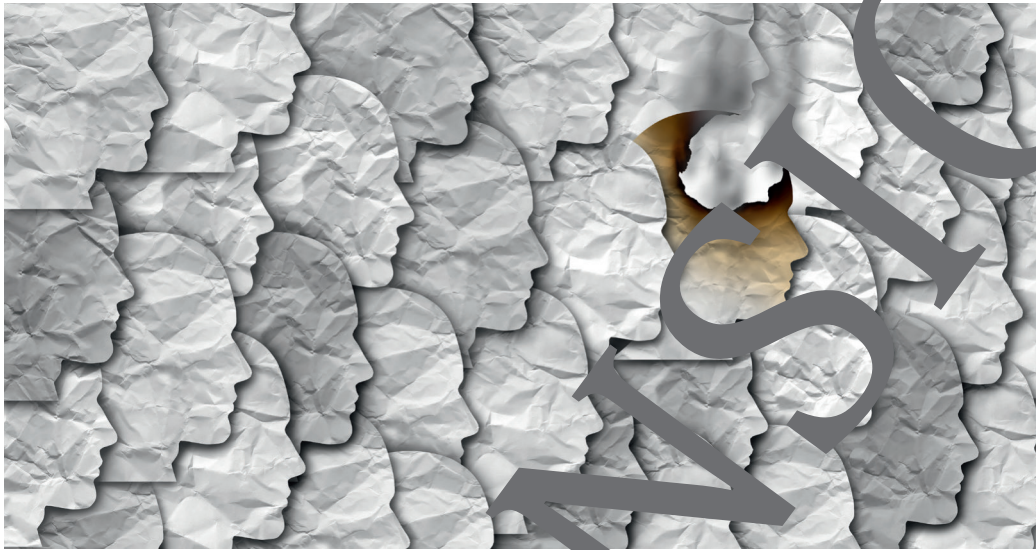


Burnoutprävention in der Schule – Belastungen erkennen und wirksam vorbeugen

Christel Kischkewitz, Burnout-Coach, Schulleiterin a.D.



© wildpixel / iStock / Getty Images

Immer schneller, immer besser, immer mehr. Das sind die Anforderungen unserer Zeit. Durch die Digitalisierung wurde der Informationsaustausch immens beschleunigt und damit auch das Leben. In dieser rasanten Welt ist es schwer geworden, den eigenen Ansprüchen an sich, an Familie und Beruf gerecht zu werden. Wer heutzutage kein Multitasking beherrscht, schnelle Entscheidungen treffen muss und dabei am liebsten keine Fehler machen darf, findet sich deshalb immer öfter in einem erschöpfenden Hamsterrad wieder. Das hat gesundheitliche Folgen, die oft nicht beachtet oder ernst genommen werden. Der vorliegende Beitrag erläutert, was Auslöser für einen Burnout sein können und wie er sich bemerkbar macht. Darüber hinaus bietet er hilfreiche Tipps, was Sie bei ersten Anzeichen tun können, um sich zu schützen.

KOMPETENZPROFIL

Zielgruppe	Lehrkräfte
Schulselbstbeginn	Burnout-Prävention, Resilienz, Arbeitsbelastung
Einsatzfeld	im Schulalltag, im außerschulischen Alltag
Thematische Bereiche	Gesundheitsvorsorge
Materialien	Handout: „Selbsteinschätzung zum Stresslevel“

Inhaltsverzeichnis

1. Mein Einstieg
2. Begriffsunterscheidungen
3. Eigene Standortbestimmung – Und wie geht es mir?
4. Permanenter Stress und seine Folgen
5. Symptome eines Burnouts
6. Die 12 Phasen des Burnout-Syndroms
7. Entstehungsfaktoren eines Burnouts
8. Möglichkeiten der Vorbeugung
9. Fazit
- Literatur

VORANSICHT

1. Mein Einstieg

Ein Samstag im November 2011. Ich stehe an der Kasse eines Supermarktes. Meine Mutter feiert heute ihren 81. Geburtstag. Die Enkelkinder sind mit ihren Familien unterwegs auf der Autobahn, um ihrer Oma den Gefallen zu tun, mit ihr zu feiern. „Es könnte ja ihr letzter Geburtstag sein...“

Als einzige Tochter ist es seit einigen Jahren selbstverständlich, dass ich die Vorbereitungen übernehme. Eigentlich habe ich gar keine Zeit. Ich muss noch die Lehrerkonferenz am Montag vorbereiten, endlich den Leistungsbericht für den Kollegen schreiben und meine 4 Unterrichtsstunden am Montag müssen auch noch vorbereitet werden.

Die Zeit drängt. Ich muss noch den bestellten Kuchen abholen und, und, und. Noch fünf weitere Kunden stehen vor mir an der Kasse und ich merke plötzlich, wie in mir etwas hochsteigt. So, als ob ein Eimer langsam volllaufen würde. Mein Atem geht unregelmäßig, der Schweiß bricht aus. Ich schaffe es gerade noch, meine Ware zu bezahlen und fluchtartig das Geschäft zu verlassen, bevor ich an meinem Auto in einen völlig unkontrollierbaren Weinkrampf ausbreche, der sich nicht stoppen lässt. Als ich mich etwas beruhigt habe, rufe ich meine Tochter an und übergebe ihr die Verantwortung für das weitere Gelingen des Geburtstages. Ich bin raus!!! Nicht mehr!!!

Ich fahre nach Hause und versuche, meinem völlig überforderten Mann etwas zu erklären, was ich selbst nicht verstehe. Klappt natürlich nicht. Er fährt in die Sauna mit dem Hinweis, ich solle mich doch erst mal beruhigen. Auch das klappt natürlich nicht. Als ich wieder etwas klarer denken kann, packe ich einen kleinen Koffer und setze diesen und unseren Hund ins Auto und fahre nach Holland an den Strand, der auf mich immer eine heilsame Wirkung hat. Ich rufe meinen Kollege an und melde mich für die nächsten Tage krank.

In Holland, im Novembernebel, sortiere ich nun die Scherben meines sorgsam aufgebauten Lebensprogramms, das mich seit Jahren hat aus dem Leben ziehen lassen. Nun ist er offensichtlich leer! Ich kann nicht mehr funktionieren.

Dies ist der Einstieg in eine lange und sehr bewusste Auseinandersetzung mit mir selbst und meinem Leben, meinen Glaubenssätzen, meinen Anforderungen an mich selbst und mit dem Thema Burnout.

In diesem Beitrag möchte ich Sie komprimiert über meine wichtigsten Erkenntnisse informieren.

2. Begriffsunterscheidungen

2.1. Burnout

Was verstehen wir eigentlich darunter, wenn wir sagen „Ich brenne für etwas.“? Wir tun etwas, weil es uns Freude macht, weil es uns ganz besonders interessiert und weil es uns in unserem Leben wichtig ist.



© Drazen_/E+

Genau so geht es vielen Lehrerinnen und Lehrern, die ihren Beruf aus voller Überzeugung gewählt haben, weil sie Kinder und Jugendliche dabei begleiten wollen, neugierig auf das Leben zu sein, alles in Frage zu stellen und immer neue Informationen aufzusaugen. Eine wirklich schöne Aufgabe!

Aber warum können viele dieser Lehrerinnen und Lehrern schon nach wenigen Jahren ihren Beruf nicht mehr mit der Freude und Kraft des Anfangs ausüben?

Sie haben sich hohe Ziele gesteckt, wollen Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner für die Kinder sein, nicht nur, was den Unterrichtsstoff angeht. Auch wollen sie den Eltern eine Stütze sein und sie fachlich und menschlich beraten, wenn es um das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler geht. Sie wollen einen ansprechenden Unterricht anbieten, der Kinder neugierig macht, Korrekturen zeitnah erledigen, eine gute Kollegin oder Kollege im Kollegium sein und haben dabei noch mit ihren eigenen Familien oder eventuell hilfsbedürftigen Eltern zu tun.

In diesem alltäglichen Spagat reiben sie sich stetig auf. Timo Schiele und Bert te Wildt¹ kreierten für diesen Zustand im Alltag ausgelagerter Menschen, die jedoch immer weiter funktionieren, den Begriff **Burnon**. Hierbei handelt es sich um einen **chronischen Erschöpfungszustand**. Dabei äußern sich als typische Symptome **Kopfschmerzen, Schlafprobleme und Verspannungen**.

Das Problem für Körper und Seele ist der dauerhafte Stress, dem wir uns selbst ausliefern. Ursachen für Burnon sind neben den Anforderungen des Berufs auch die Erwartungen, die wir an unser Privatleben knüpfen und ganz besonders der Anspruch an uns selbst. Das führt dazu, dass wir dauerhaft durch unser Leben hetzen. Wir gönnen uns keine Pausen mehr und die Zeit zum Krafttanken mit der Familie und Freunden wird häufig zuerst gekürzt und schließlich gestrichen. Immer muss noch irgendwas erledigt werden, bevor wir uns endlich entspannen können. Alles, was wir uns als zwingende Aufgabe ansehen, findet nicht mehr statt. So beginnt der schleichende Prozess des Abgleitens in ein Burnout.

2.2. Burnout

Das Burnout wird als **akute Erschöpfungskrise** bezeichnet. Es ist gekennzeichnet durch tiefe körperliche, emotionale und mentale Erschöpfung und führt dazu, dass die Betroffenen nicht mehr handlungsfähig sind. Die/der Betroffene kann sich nicht mehr erholen. Die Beschwerden können vielfältig sein.

Auch in der ICD11 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems,

1 Vgl. Bert te Wildt, Timo Schiele: Burn On. Immer kurz vorm Burn Out. Das unerkannte Leiden und was dagegen hilft. München. Droemer 2021.