

# Burnout erkennen und vorbeugen – Brennst du noch oder verbrennst du schon?

Christel Kischkewitz



© nicolaitaionescu / iStock / Getty Images Plus

Lehrkräfte sind täglich mit hohem Erwartungsdruck, Dauerstress und ständiger Erreichbarkeit konfrontiert – ein Nährboden für Burnout. Dieser Beitrag klärt über Symptome, Ursachen und physiologische Hintergründe auf und bietet konkrete Ansätze zur Prävention. Ziel ist es, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und mit wirksamen Strategien gegen psychische Erschöpfung vorzugehen.

---

## AUF EINEN BLICK

<b>Zielgruppe:</b>	Lehrkräfte, Pädagogische Fachkräfte
<b>Schlüsselbegriffe:</b>	Burnout, Stressprävention, psychische Gesundheit
<b>Einsatzfeld:</b>	Im Unterricht, in der Selbstreflexion, im Gesundheitsmanagement
<b>Materialien:</b>	Selbsteinschätzungsbogen Stresslevel

---

## 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 vier Unterrichtsstunden am Montag müssen auch noch vorbereitet werden.

Die Zeit drängt. Ich muss noch den bestellten Kuchen abholen und, und, und. Noch fünf Kunden vor mir, und plötzlich steigt etwas in mir auf. Mein Atem wird unregelmäßig, ich schwitze. Ich zahle, verlasse fluchtartig den Laden – und breche am Auto in Tränen aus. Völlig unkontrollierbar. Nach einer Weile rufe ich meine Tochter an: Sie soll übernehmen. Ich bin raus!

Zu Hause kann ich meinem Mann kaum erklären, was los ist. Er fährt in die Sauna – ich nicht. Stattdessen packe ich einen Koffer, nehme den Hund und fahre nach Holland an den Strand. Ich rufe meinen Konrektor an und melde mich für die nächsten Tage krank. Im Nebel am Meer beginne ich, die Scherben meines Lebens zu sortieren. Mein innerer Tank ist leer. Ich kann nicht mehr funktionieren. So beginnt meine bewusste Auseinandersetzung mit mir selbst – mit meinen Glaubenssätzen, Anforderungen und dem Thema Burnout. In diesem Beitrag möchte ich meine wichtigsten Erkenntnisse teilen.

VORANSICHT

## 2. Begriffsunterscheidungen

### Burnon

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.

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 Wohl der Schülerinnen und Schüler geht. Sie wollen einen ansprechenden Unterricht anbieten, der Kinder neugierig macht, Korrekturen zeitnah erledigen, eine gute Kollegin oder Kollege im Team sein und haben dabei noch mit ihren eigenen Familien oder eventuell hilfsbedürftigen Eltern zu tun.

In diesem alltäglichen Spagat reiben sie sich täglich auf. Bert te Wildt und Timo Schiele (2021) kreierten für diesen Zustand innerlich ausgelaugter 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 Psyche 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 irgendetwas erledigt werden, bevor wir uns endlich entspannen können. Alles, was wir nicht als zwingendes Muss ansehen, findet nicht mehr statt. So beginnt der schleichende Prozess des Abgleitens in ein Burnout.

### 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, einem Katalog, nach dem Ärzte ihre Diagnosen verschlüsseln) wird das Burnout nicht als eigenständige Krankheit, sondern als ein Zustand einer längeren Überbelastung und „ein Faktor, der die Gesundheit beeinträchtigen kann“ bezeichnet. **Da viele Symptome von Burnout auf ernsthafte andere Erkrankungen hinweisen, darf ein Burnout keinesfalls bagatellisiert werden, weil es keine Anerkennung als eigenständige Krankheit gibt!** Ein Burnout gilt als Risikofaktor, das zu einer Depression führen kann. Diese wiederum ist eine anerkannte Krankheit.

Burnout ist eine Erscheinung unserer Leistungsgesellschaft. Viele Menschen sind danach erzogen worden „Anerkennung nur gegen Leistung“ zu erhalten. Es kann jeden treffen, der für seine Arbeit brennt und sich darin verwirklichen möchte. Wem seine Arbeit nicht so viel bedeutet, wird eher weniger Gefahr laufen, an einem Burnout zu erkranken. In der ICD11 ist von einem Burnout nur in Verbindung mit dem Beruf die Rede. Hierbei werden jedoch beispielsweise pflegende Angehörige