

Kampf gegen Lehrer-Burnout

Uni bietet Kurse zur Lehrergesundheit an

Von Dominik Schweighofer

Wie bringe ich Leistung an meinem Arbeitsplatz, ohne auszubrennen? Muss und kann ich allen Kindern und Anforderungen gerecht werden? Wie kann ich trotz Lampenfieber überzeugend sein?

Nur eine Auswahl von Fragen, zu denen der Lehrstuhl für Schulpädagogik von Prof. Dr. Norbert Seibert forscht. Mehrere EU-Projekte, Expertenkolloquien und Forschungsarbeiten an der Universität Passau haben dazu beigetragen, das theoretische Fundament zum wichtigen Thema Lehrergesundheit zu legen. Zentrales Anliegen ist dabei stets die Verbindung von Theorie und Praxis. Insofern bietet der Lehrstuhl für Schulpädagogik auch praktische Hilfe an – in zahlreichen Kursen, die nun in einem Flyer vorgestellt werden.

Der Lehrerberuf geht mit erheblichen Stressbelastungen einher. So wird schnell angenommen, dass die Ausübung der Tätigkeit generell mit einem erhöhten Burnout-Risiko einhergeht. Doch sollte man nicht zu schnell urteilen und „Burnout“ als „typische Lehrerskrankheit“ stigmatisieren. Umso wichtiger ist es für Dr. Elke Krauser, die am Lehrstuhl den Arbeitsbereich Lehrergesundheit und Berufszufriedenheit betreut, dass sich Lehrer nicht „als Opfer“ sehen, sondern sich aktiv an der Mitgestaltung ihrer Beanspruchungsverhältnisse beteiligen.

Die aktuell angebotenen Kurse für Lehrer, Referendare und Lehramtsstudenten setzen genau da an. Sie heißen zum Beispiel „Weiterentwicklung der Konfliktkompetenz als Lehrer“ oder „Sich gesund halten und bewegen“ und decken viele Bereiche der Prävention und Gesundheitsförderung ab.

Das Feld Lehrergesundheit ist an der Universität seit langen Jahren ein fester Bestandteil des Lehrstuhls für Schulpädagogik. Ein Erfolgsmodell, das verstärkt fortgesetzt werden soll. „Wir wollen insbesondere auch Lehrer aus dem Landkreis erreichen“, sagt Krauser im Gespräch mit der PNP.

Schulen können individuell für ihre Lehrer zusammengestellte Angebote aus dem Katalog buchen. „Der Lehrer soll in seinem beruflichen Umfeld gesehen werden“, erklärt Krauser den Ansatz. Die praxisnahen Präventionskurse und Workshops sollen helfen, effektiv Strategien im Umgang mit beruflichen Belastungen im Lehrertag zu etablieren.

In den Bereich der Prävention



Dr. Elke Krauser – Foto: Universität

fällt auch das von Prof. Dr. Norbert Seibert initiierte Projekt „PARCOURS“. Seit 2009 wird dieses eignungsdiagnostische Verfahren durchgeführt, mit dem Ziel, geeignete Studierende für den Lehrberuf zu gewinnen. Dabei erproben und reflektieren die Studierenden für den Lehrberuf wichtige soziale Kompetenzen. „Durch unsere Beratung wollen wir Unterstützung für die richtige Entscheidung bieten“, sagt Krauser.

Das ist auch dringend notwendig, denn eines ist für Krauser klar: Der Lehrerberuf wird immer fordernder. Die Gründe dafür sind zu vielfältig, um sie in der gebotenen Kürze alle darzustellen. Wichtige Punkte sind für die Wissenschaftlerin die facettenreiche hohe Interaktionsdichte, der breit definierte Arbeitsauftrag, das offene Anforderungsprofil und nicht zuletzt schwierige Rahmenbedingungen.

Darunter fallen zum Beispiel Lehrpläne und Verordnungen, die zunehmende Heterogenität der Klassen, die Inklusion, der Medienkonsum oder „omnipräsente Modediagnosen wie ADHS, die am Liebsten allen Kindern voreilig übergestülpt würde“, wie Krauser sagt. Nicht selten werden auch Konflikte mit Schülern, Eltern, Kollegen oder der Schulleitung für die subjektiv erlebten Belastungssymptome als „ursächlich“ erlebt.

Wie man mit all dem als Lehrer umgehen kann? Dazu bietet das aktuelle Angebot zur Lehrergesundheit viele Hilfestellungen.

Der aktuelle Flyer zur Lehrergesundheit ist über den Menüpunkt „Profilelemente/Projekte“ auf der Homepage des Lehrstuhls für Schulpädagogik zu finden.