

Sagen Sie mal, Herr Frick: Wie können Lehrer gesund bleiben?



Prof. Dr. phil. Jürg Frick, Psychologe FSP, arbeitete mehrere Jahre als Lehrer auf verschiedenen Schulstufen und war viele Jahre in der Vorschul- und Volksschullehrerausbildung tätig. Er ist seit 2002 Dozent für Psychologie und Berater an der Pädagogischen Hochschule Zürich und Autor verschiedener Sachbücher.

Ist der Schulalltag heute gesundheitsgefährdender als früher, oder sind Lehrkräfte vielleicht empfindlicher geworden?

Der Schulalltag ist tatsächlich anstrengender geworden; dazu gibt es genügend Studien. Die Belastung hat seit Jahren auf verschiedenen Ebenen klar zugenommen, die Ansprüche an die Schule und ihr Personal sind massiv gestiegen, immer neue Aufgaben sind dazugekommen. Entsprechende Ressourcen wurden dafür jedoch nicht zur Verfügung gestellt, und die Lehrpersonen sind auch nicht entlastet worden.

Was erleben Lehrerinnen und Lehrer als besonders belastende Faktoren?

Am belastendsten sind störende oder unmotivierte Schüler, aber auch fehlende oder mangelhafte elterliche Unterstützung und wenig Unterstützung im Schulteam oder durch die Schulleitung und -behörde wirken sich negativ auf die Lehrgesundheit aus. Darüber hinaus gibt es viele weitere ungünstige Faktoren: zu große und sehr heterogene Klassen, ungünstige räumliche Verhältnisse, das Nichtbewältigenkönnen von eigenen und fremden Ansprüchen, zu viele und unausgeglichene Reformen, Neuerungen und Projekte im Schulsystem und damit einhergehend dafür fehlende Ressourcen und einiges andere mehr.

Welche Personen sind besonders gefährdet, an der Schule krank zu werden?

Lehrkräfte mit zu idealistischen Berufszielen, die sich sehr stark verausgaben, leicht resignieren und nicht fähig sind, eigene Bedürfnisse zu akzentuieren und sich abzugrenzen, haben ein hohes gesundheitliches Risiko. Auch wer ein wenig tragfähiges soziales Netzwerk aufweist, ist psychisch gefährdet.

Sie propagieren eine Grundhaltung des „Gut genug“. Ist das ausreichend in einer Leistungsgesellschaft wie der unsrigen, auf die Lehrer ihre Schüler vorbereiten sollen?

Ja, aber das gilt nicht für die sogenannten „Schoner“ und „Schonerinnen“. Diese Gruppe von Lehrkräften hat der Psychologe Uwe Schaarschmidt, der die größ-

te Studie zur Lehrgesundheit in Deutschland geleitet hat, so bezeichnet, weil sie tatsächlich mehr leisten müsste. Der weitaus größte Teil der Lehrer ist hingegen sehr motiviert und einsatzfreudig. Arbeitspsychologische Untersuchungen zeigen: Lehrer und auch Angehörige anderer Berufsgruppen arbeiten letztlich besser und motivierter, wenn man ihnen einen hohen Gestaltungsspielraum einräumt, sie gut unterstützt und mit angemessen hohen Anforderungen konfrontiert. Wer sich im Hamsterrad des „Immer noch mehr, noch besser, noch schneller“ dreht, macht mehr Fehler, ermüdet, wird zunehmend demotiviert und schlittert schließlich häufig in einen Burnout oder eine Depression. Das ist für die Betroffenen selbst, aber auch für deren Schüler fatal. Permanenter sowie zu hoher Leistungsdruck führt zu dem, was uns Charlie Chaplin in der berühmten Fließbandszene seines Filmes *Modern Times* witzig und drastisch vor Augen geführt hat: Wer nie zufrieden sein kann oder darf, verliert die Freude am Leben und den Sinn im Beruf.

Welche Sätze möchten Sie Lehrkräften mitgeben, um sich besser vor Burnout zu schützen?

Fühlen Sie sich nicht für alles, was schiefläuft, verantwortlich – achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis von Engagement und Abgrenzung. Pflegen Sie angemessene Ansprüche an sich und die Schüler, und überprüfen Sie diese regelmäßig. Würdigen und wertschätzen Sie das Gelungene in Ihrer Tätigkeit regelmäßig und bewusst. Pflegen Sie Ihr soziales Netzwerk in und außerhalb der Schule, und suchen Sie – wenn erforderlich – professionelle Unterstützung.

INTERVIEW: KATRIN BRENNER-BECKER



Jürg Fricks Buch *Gesund bleiben im Lehrberuf* ist im Mai 2015 im Verlag Hans Huber erschienen (392 S., € 29,95)