

Diagnose: Lehrer – Wenn der Lehrerberuf krank macht

Lehrerinnen und Lehrer sind in ihrem Berufsalltag hohen Anforderungen ausgesetzt. Diese belasten nicht nur den eigenen Körper und die Familie der Pädagogen, sondern auch ihre Psyche. Auch der zunehmende Lehrermangel in Deutschland führt zu enormem Arbeits- und Zeitdruck. Zeit, um „abzuschalten“ und neue Energie und Kraft zu tanken, bleibt selten. Die Folgen daraus sind erheblich. So sind Erschöpfungszustände sowie psychische und psychosomatische Erkrankungen keine Seltenheit mehr unter Lehrerinnen und Lehrern.

„Diener mehrerer Herren“

Lehrer stehen im Spannungsfeld vielfältiger Interessen: Die Politik setzt die Rahmenbedingungen, die Eltern wollen, dass ihre Kinder optimal gefördert werden, die Schulaufsicht orientiert sich an den Vorgaben der Politik und die Schüler haben eine ganz eigene Sicht der Dinge. Außerhalb der Schule fordert dann auch noch das private Umfeld Kraft und Energie. Anerkennung, Wertschätzung oder Lob bleibt oftmals aus.

Psychosoziale Belastung der Lehrer steigt

Seit einigen Jahren wird die psychosoziale Belastung der Lehrer immer größer. Zu große Klassen, Konflikte mit Vorgesetzten und lange Arbeitszeiten sind an der Tagesordnung. Auch der Umgang mit schwierigen Schülern und fachfremde Vertretungstunden aufgrund des Lehrermangels oder des Ausfalls von Kollegen fordern die Flexibilität der Lehrer. Neu hinzu gekommen ist vor allem in den letzten Jahren die Angst vor Mobbing oder Bullying, bei dem die Schüler die Konflikte mit ihren Lehrern mit dem Han-



Kathrin Schmitt

dy filmen und anschließend ins Internet stellen. Zusätzlich sehen sich die Pädagogen einer zunehmenden Gewalt in den Schulen ausgesetzt, die Angst verbreitet und lähmen kann. Diese andauernde psychosoziale Belastung der Lehrer hat große Auswirkungen auf ihre Gesundheit und kann zu Stress und Erschöpfungszuständen führen. Nicht zuletzt deshalb wird die Berufsgruppe der Lehrerinnen und Lehrer im Laufe der Zeit und mit Blick auf die aktuellen Entwicklungszahlen zu einer Risikogruppe für psychische und psychosomatische Krankheiten. Dies schlägt sich langfristig in den Patientenzahlen der psychosomatischen Kliniken nieder. „Vierzig Prozent unserer Patienten sind Lehrer“, bestätigt Erwin Schmitt, Chefarzt der Parkklinik Heiligenfeld für psychosomatische Erkrankungen in Bad Kissingen.

Psychische Erkrankungen ist häufigste Lehrerkrankheit

Schätzungen zufolge scheiden jährlich ca. 3.000 Lehrer aufgrund einer psychischen oder psychosomatischen Krankheit vorzeitig aus dem Dienst. Diese können Depressionen, Burn-out-Syndrome, Tinnitus oder Ess- und Zwangsstörungen sein. Psychische Erkrankungen gehören damit zu den häufigsten Lehrerkrankheiten und bilden die Hauptursache für

Frühpensionierungen. Eine Vielzahl an Studien beweist, dass mittlerweile jeder dritte Lehrer an Folgen eines Burn-outs erkrankt. Bereits jeder zweite Pädagoge fühlt sich übermäßig gestresst oder zeigt Anzeichen einer Resignation oder der Selbstüberforderung. Potsdamer Wissenschaftler wiesen in einer groß angelegten Lehrerstudie nach, dass kaum eine andere Berufsgruppe höheren Belastungen ausgesetzt ist.

„Die Lehrer, die sich aufgrund von Depressionen und Burn-out in unserer Klinik behandeln lassen, fühlen sich oft nicht ernst genommen und fremdbestimmt. Sie haben das Gefühl, dass die Politik zu sehr in den Schulalltag eingreift und dass sie als Lehrer kaum Mitspracherecht haben. Dadurch fehlt ihnen dann häufig der Sinn in der Arbeit“, erklärt Erwin Schmitt. „Die Diskrepanz zwischen den persönlichen Zielen und Interessen der Lehrer und dem realen Schulalltag bringt viele Lehrer an ihre Grenzen.“

Lehrerproblemen entgegenwirken

Um dieser Problematik zu begegnen, können Betroffene Kontakt zu ambulanten Beratungsstellen aufnehmen. Doch manchmal ist eine therapeutische Behandlung unumgänglich. Dabei haben sich integrative Behandlungskonzepte, wie das der Parkklinik Heiligenfeld in



Zeichner: Bernd Zeller

Bad Kissingen bewährt. Dieses Konzept verbindet die berufsspezifischen und störungsspezifischen Aspekte innerhalb der Behandlung. Die Behandlung der Lehrer erfolgt wie bei allen Patienten zunächst nach den klinischen Behandlungspfaden und Leitlinien, die sich aus der allgemeinen Diagnosestellung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen (nach ICD 10) ergeben. Dies können unter anderem Depressionen, Angststörungen und psychosomatische Beschwerden sein. Auf ihre Rückkehr an die Schule können sich die Lehrer zusätzlich in einer Spezialgruppe „LehrerInnen-Coaching“ vorbereiten. Dort erarbeiten sie auch gezielt Strategien für einen anderen Umgang mit ihren berufsspezifischen Belastungen. So planen sie hier den Ausgleich ihrer Work-Life-Balance, üben Konfliktgespräche mit Vorgesetzten und

Eltern, lernen sich besser abzugrenzen oder vertiefen effektive Techniken zur Stressbewältigung. „Gerade das Thema Kommunikation mit den vielen verschiedenen Bezugsgruppen wie Schüler, Eltern und Vorgesetzten spielt für viele Lehrer eine große Rolle“, erklärt Erwin Schmitt. „Das üben die Patienten in der Therapie ganz gezielt.“ Auch die Auseinandersetzung mit der Frage „Wie soll es nach der Therapie für mich weitergehen“ stellt einen Bestandteil der Therapie dar. Denn nicht jeder Lehrer fühlt sich bereit, nach der Therapie wieder zurück an die Schule zu gehen.

Sinnhafte Arbeit als Schlüssel zur Genesung

Das Gefühl ausgebrannt zu sein tritt meistens auf, wenn man glaubt, dass der Sinn in der Arbeit verloren geht. „Be-

troffene Lehrer können aber lernen, sich wieder lebendig zu fühlen. Sie können ihre Begeisterung, ihren Idealismus, ihre Kreativität, die sie am Anfang ihrer beruflichen Laufbahn hatten, wiederentdecken und wieder Sinn in ihrer Arbeit verspüren“, erklärt Erwin Schmitt. Denn an sich ist der Lehrerberuf ja ein sehr sinnvoller Beruf. Hier ist nichts verloren, oft nur verschüttet.“

*Kathrin Schmitt
Presse- und PR-Referentin
Heiligenfeld GmbH*

*Kontakt:
Stefan Schneider
Gesundheitsreferent für Lehrer
Heiligenfeld GmbH
Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen*



Handbuch Maschinenbau

Grundlagen und Anwendungen der Maschinenbau-Technik

Herausgegeben von Alfred Böge

Wiesbaden: Vieweg+Teubner Verlag, 20., überarb. u. akt. Auflage 2011.
XXVIII, 1466 Seiten. Mit 1952 Abb. u. 412 Tab. Gebunden. EUR 69,95
ISBN 978-3-8348-1025-0

Das Handbuch Maschinenbau (vormals „Das Techniker Handbuch“) enthält den Stoff der Grundlagen- und Anwendungsfächer. Mit seiner bewusst praxisorientierten Darstellung und mehr als 120.000 verkauften Exemplaren hat das Buch seinen festen Stamplatz bei Meistern, Technikern und Ingenieuren in Deutschland und Österreich gefunden.

Die normenaktualisierte Auflage wurde textlich überarbeitet und gestrafft. Im Kapitel N wurde das Thema Hartbearbeitung ergänzt sowie im Kapitel P Verfahren und Schnittstellen der NC-Programmierung aufgenommen.

Inhalt

Mathematik – Naturwissenschaftliche Grundlagen – Mechanik – Festigkeitslehre – Werkstofftechnik – Thermodynamik – Elektrotechnik – Mechatronik – Maschinenelemente/CAD – Fördertechnik – Kraft- und Arbeitsmaschinen – Spanlose Fertigung – Zerspantechnik – Werkzeugmaschinen – Programmierung von Werkzeugmaschinen – Steuerungstechnik – Regelungstechnik – Betriebswirtschaft – Produktionslogistik – Qualitätsmanagement

Herausgeber

Alfred Böge ist bekannter Fachbuchautor, Ingenieur und engagierter Pädagoge.

Die Autoren sind erfahrene Dozenten und Lehrer an Fachhochschulen, Universitäten und Fachschulen sowie Ingenieure.

Zielgruppe

Studierende des Maschinenbaus an Fach- und Fachhochschulen und Höheren Technischen Lehranstalten
Meister, Techniker und Ingenieure in Ausbildung und Praxis im Maschinenbau sowie Wirtschaftsingenieure