

«Es war völlig verrückt, was ich von mir verlangte»

Aufzeichnung:
Barbara Saladin

Fotos:
Eleni Kougionis

Arbeiten bis zur Erschöpfung – Lehrerinnen und Lehrer neigen dazu, sich selber im Beruf zu überfordern, bis Körper und Psyche zur Notbremsung zwingen. Ein Lehrer schildert den Sturz ins Burnout sowie den langen Weg zurück in den Beruf. Das Porträt von Lucio ist im Rahmen des LCH-Projekts «Gesundheit» entstanden.



«Burnout. Das war die bei mir diagnostizierte Krankheit. Dazu zeigte ich gewisse Anzeichen einer Depression, nachdem ich im Sommer vor zwei Jahren, zwei Wochen vor Beginn des neuen Schuljahrs, gemerkt hatte, dass irgendwas mit mir nicht stimmte. Ich hatte damals eine strenge Zeit: Ich arbeitete an meinem Haus und war permanent müde. Eines Tages schlief ich bei Vorbereitungen für die Schule vor dem Computer ein. Das war mir vorher noch nie passiert, obwohl es für mich völlig normal war, wenig zu schlafen und viel zu arbeiten; ich war immer unter Strom. Aber dass ich plötzlich einschliefe, machte mir Angst. Dazu kam, dass ich überhaupt nicht motiviert war, wieder in die Schule zu gehen.

Ich redete mit meiner Frau darüber. Dann, am Donnerstag vor Schuljahresbeginn – wir hatten eine Weiterbildung – fühlte ich mich total ausgelaugt. Als abends alle anderen weg waren, blieb ich in der Schule, um vorzubereiten. Da begann ich zu schwitzen, mein Blick wurde enger. Ich war so überfordert, dass ich nicht nach Hause fuhr, sondern die Nacht durcharbeitete. Das hatte ich früher oft getan, doch diesmal war alles anders. Als es Morgen wurde, rief ich den Rektor an und sagte, wie es mir ging und dass ich Angst davor hatte, in der Schule zu sein.

Der Rektor legte mir ans Herz, mir Zeit zu nehmen, mir zu überlegen, ob ich mit dem Schuljahr überhaupt anfangen wolle. Ich unterrichtete dann trotzdem vier Tage lang, bevor ich zum Hausarzt ging. Dieser schrieb mich für vier Wochen krank. Er beriet mich sehr kompetent. Ich wollte keine stationäre Therapie, sondern einen Coach. So kam ich zur kantonalen Beratungsstelle.

Offene Kommunikation ist wichtig

Heute, zwei Jahre später, erachte ich mich wieder als gesund. Ich arbeite bereits seit einem Jahr wieder in meinem alten Pensum. Ich gehe immer noch in die Therapie, aber nicht mehr häufig. Dass ich wieder ganz zurückkommen konnte, verdanke ich der Unterstützung, die ich von vielen Seiten erhielt, und wohl auch meiner Ehrlichkeit. Ich sagte allen, was Sache war, und kommunizierte offen. Drei Monate lang war ich zu Hause, hatte wöchentliche Gespräche mit der Therapeutin und stand in permanentem Kontakt mit dem Schulleiter. Ein halbes Jahr später, im Januar, fing ich dann ganz langsam wieder an, schrittweise, zuerst mit zwei Lektionen.

Zu Beginn meines Burnouts hatte ich geglaubt, ich könne bereits nach drei Monaten wieder einsteigen. Erst allmählich wurde mir klar, dass das nicht ging. Dass ich mehr Zeit brauchte, da ich etwas ändern musste. Gut war auch, dass

meine Therapeutin mich bremste und mir half, mir bewusst zu werden, dass ich bei der Genesung nicht einfach ebenfalls den Turbo einlegen konnte, wie ich es sonst gewohnt war.

An meinem Arbeitsverhalten hat sich durch mein Burnout viel verändert. Früher gab ich ständig Gas, arbeitete und überlegte mir den Zeitaufwand nie. Nur das Ziel war relevant, der Weg dorthin interessierte mich nicht. Im Nachhinein muss ich sagen: Es war völlig verrückt, was ich von mir verlangte. Ich «schränzte» die Zeit, die ich zum Arbeiten brauchte, meiner Freizeit ab, meiner Freundin, mir selber. Als ich dann Vater wurde, ging das nicht mehr, denn meine Kinder brauchten ebenfalls Zeit. Die erste Lösung war, einfach weniger zu schlafen. Ich schlief noch vier bis fünf Stunden pro Nacht, aber ich fühlte mich nicht müde. Bis es nicht mehr ging.

Freier durch Abgrenzung und klare Struktur

Heute arbeite ich zwar wieder 100 Prozent, aber ich arbeite anders. Ich kann meine Art zwar nicht verändern, aber ich gebe mir stets eine Zeitlimite: Ich bestimme im Voraus, welchen Zug ich nach Hause nehme, und tue dies dann auch. Heute kann ich, wenn ich zu Hause bin, auch abschalten. Mein Ziel ist es, jeweils am Anfang des Schuljahres einen Jahresplan zu erstellen, der festlegt, dass ich einen Teil der Schulferien auch wirklich als Ferien verwende.

Dass ich anders arbeite als früher ist entscheidend. Ich habe zwar das Gefühl, dass ich immer noch alles gebe, aber dieses «alles» ist anders. Ich unterrichte zum Beispiel mit

«Gut war auch, dass meine Therapeutin mich bremste und mir half, mir bewusst zu werden, dass ich bei der Genesung nicht einfach ebenfalls den Turbo einlegen konnte, wie ich es sonst gewohnt war.»

offeneren Aufgabenstellungen im Sport und strukturiere den Unterricht in grössere Schritte.

Ich habe gemerkt, wie viel freier ich bin, seit ich mich abgrenzen kann. Dadurch kann ich viel besser beobachten und erkenne sowohl die menschliche als auch die sportliche Entwicklung meiner Schüler besser. Im Gegensatz zu früher muss ich heute nicht mehr alles so stark unter Kontrolle haben. Ich habe gemerkt, dass ich dadurch einerseits viel weniger Energie brauche, um etwas anzustossen, und

andererseits kommt deutlich mehr zurück. Das ist für alle besser. Ich hatte noch nie ein so gutes Schuljahr wie dieses.

Vor meinem Burnout war ich ein Perfektionist. Heute gebe ich mich eher zufrieden, bin gelassener geworden. Es interessiert mich nicht mehr, ob ein Formular auf den Millimeter genau gleich aussieht wie ein anderes – es muss einfach seinen Zweck erfüllen, basta. Ich habe auch gemerkt, dass sich gewisse Dinge ganz von alleine erledigen.

Der Auslöser, das zu lernen, war die Therapie. Die Therapeutin zwang mich durch Nachfragen zum Überlegen. Das Reflektieren war enorm wichtig für mich. Ich wurde von allen Seiten unterstützt: von der Schule, von der Familie, vom Freundeskreis. Ich redete ständig, mit allen. Manchmal weinte ich auch. Und die Schule informierte auf meinen Wunsch hin von Anfang an alle ehrlich über meinen Zustand. Dadurch nahm man mich ernst.

Bei mir hatte niemand ein Burnout erwartet: Ich entsprach überhaupt nicht diesem Bild. Vor den Sommerferien war ich ja noch da gewesen, alles gut, Vollgas – und danach war ich fort. Aber dieser Knall machte es aus, dass ich mich wieder heilen konnte. Heute rede ich nicht mehr von Berufung, sondern von einem Job, für den ich zwar alles tue, um

ihn gut zu machen, aber es gibt auch ein Leben neben dem Beruf. Genau das habe ich vorher viel zu wenig gesehen.

Schwäche zulassen

Um mit dem Thema Burnout an Lehrpersonen heranzukommen, reichen Vorträge allein nicht. Betroffene sollten bei Infoveranstaltungen dabei sein, ebenso wie die Personen, die sie betreut haben. Damit kann man erst aufzeigen, was alles dahintersteckt. Die Sache ist ja nicht einfach – auch für eine Schule nicht, wenn eine Lehrperson plötzlich für ein Jahr weg vom Fenster ist.

Für mich ist klar: Wenn mein Rektor nicht so verständnisvoll gewesen wäre, wäre ich jetzt nicht schon zurück. Sein Vertrauen half mir sehr. Wichtig war auch, dass ich mein Gefühl des Nicht-mehr-Könnens zulies.

Es braucht verschiedene Anlaufstellen, damit Burnout-Betroffene wieder in den Beruf einsteigen können. Ich hatte die Schule, Fachpersonen, Freunde, die Familie. Man darf sich auf keinen Fall verschliessen, sonst hat man verloren. Und man darf nicht warten, bis es zu spät ist.»

(Lucio, Mitte 40, Sportlehrer an einer Mittelschule)



Schritt für Schritt zurück in die Normalität des Arbeitsalltags: Dafür brauchen Burnout-Betroffene genügend Zeit, Therapie, Gelassenheit und offene Kommunikation mit Fachpersonen, Freunden und Familie.

Stress nimmt zu – nicht nur in der Schule

Burnout entwickelt sich schleichend über eine längere Zeit. Es ist deshalb wichtig, so früh wie möglich Unterstützung auf verschiedenen Ebenen zu holen. BILDUNG SCHWEIZ hat Barbara Zumstein, Leiterin Schulberatung im Kanton Luzern, gebeten, zum Fall «Lucio» und zur Burnout-Prävention und -Behandlung allgemein ein fachliches Feedback zu geben.

82 Prozent aller Lehrpersonen würden heute wieder den gleichen Beruf wählen und 72 Prozent würden ihren eigenen Kindern zu diesem Beruf raten. Diese Zahlen aus der Berufszufriedenheitsbefragung des LCH 2014 belegen, dass die grosse Mehrheit der Lehrpersonen mit ihrem Beruf zufrieden ist und mit den spezifischen Anforderungen gut zurechtkommt.

In einer vom Bundesamt für Statistik 2012 durchgeführten schweizerischen Befragung erklärten 18 Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen, dass sie sich bei ihrer Arbeit immer häufiger emotional verbraucht fühlten. 12 Prozent der Männer und 26 Prozent der Frauen litten unter starken körperlichen Beschwerden und 14 Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen an psychischen Beeinträchtigungen. In einer Erhebung des Seco 2014 gaben 16 Prozent der Befragten an, leicht erschöpft zu sein, 18 Prozent ziemlich erschöpft und 6 Prozent sehr erschöpft zu sein.

Bei den Lehrpersonen sind diese Werte wie beim Pflegepersonal und den Ärzten leicht höher. 35 Prozent der Lehrpersonen weisen Symptome auf, die dem Burnout-Syndrom zugerechnet werden können: Nacken-Schulter-Rückenschmerzen, Schlafprobleme trotz chronischer Müdigkeit, körperliche Erschöpfung, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit, Schwitzen, Selbstzweifel, Überempfindlichkeit, Gereiztheit, Grübeln, Ineffizienz, sozialer Rückzug, Planlosigkeit und Entscheidungsunfähigkeit. Wichtig zu wissen ist, dass das Vorhandensein einzelner oder auch mehrerer Symptome nicht zwingend auf ein Burnout schliessen lässt. Wir alle haben im Leben Phasen, die beruflich und privat speziell anforderungsreich sind und uns körperlich, emotional und geistig belasten. Glücklicherweise meistern wir diese normalerweise ohne Erkrankung.

Bis zum Burnout ist es ein langer Weg

Ein Burnout entwickelt sich nicht aufgrund von einmaligen, extremen Belastungen. Es entwickelt sich schleichend über mehrere Monate, oft auch Jahre hinweg und weist mehrere Stadien auf. Lucio beschreibt diese Entwicklung sehr typisch: vermehrtes berufliches und privates Engagement, wenig bis kein Schlaf bei dauernder Müdigkeit, Hyperaktivität und Vernachlässigen sozialer Kontakte, gefolgt vom Missachten der eigenen Bedürfnisse bis hin zu Demotivation, Freudlosigkeit, Unlust, Schwitzen, Angstzuständen und dem Gefühl des völligen Ausgelaugtseins – dem Erreichen der Erschöpfungsdepression. Fachleute gehen davon aus, dass jede vierte Person im Verlauf ihres Lebens eine depressive Episode erlebt. Frauen sind etwas stärker betroffen als Männer. Am häufigsten tritt Burnout im Alter zwischen 45 und 60 Jahren auf.

Lucio war hoch engagiert, hatte sehr hohe Ansprüche an sich selber und zeigte eine enorme Verausgabebereitschaft. Um dies zu leisten missachtete er lange Zeit seine Bedürfnisse und zahlte mit dem Verlust der Erholungsfähigkeit und der Lebensfreude einen hohen Preis.

«Burnout trifft oft Personen mit hoher Leistungsbereitschaft, hohem Verantwortungs- und Pflichtgefühl, hohem Engagement im Umgang mit anderen Menschen. Oft sind sie gleichzeitig innerlich abhängig von der Bestätigung und Anerkennung anderer, neigen deswegen zu Perfektionismus und können sich schlecht abgrenzen.»

Burnout trifft oft Personen mit hoher Leistungsbereitschaft, hohem Verantwortungs- und Pflichtgefühl, hohem Engagement im Umgang mit anderen Menschen. Oft sind sie gleichzeitig innerlich abhängig von der Bestätigung und Anerkennung anderer, neigen deswegen zu Perfektionismus und können sich schlecht abgrenzen.

Lehrpersonen, die solche Verhaltensmuster an sich erkennen, tun gut daran, sich so früh wie möglich Unterstützung zu suchen. Lucio und sein Umfeld haben lange Zeit von seinem Turbostil, seinem Perfektionismus mit den schnellen und guten Ergebnissen profitiert. Für ihn wäre es wohl sehr unangenehm gewesen – im Hinblick auf seine Gesundheit aber sicher hilfreich – wenn nahestehende Personen und die Schulleitung ihn schon Jahre früher auf mögliche Auswirkungen angesprochen hätten. In Coachings hätte er lernen können, positiv auf seine Anspruchshaltung und Stressregulation einzuwirken. Die Schulberatung des Kantons Luzern hat 2015 achtzig Lehrpersonen mit dieser Problematik beraten.

Im Akutfall – raus aus der Schule

Wenn sich eine Erschöpfungsdepression, wie sie Lucio beschreibt, in ihrem Vollbild zeigt, reichen Coachings nicht mehr aus. Die Therapie eines Burnouts setzt auf mehreren Ebenen an: medizinisch, psychiatrisch, medikamentös sowie psychotherapeutisch und bedingt in den allermeisten Fällen zu Beginn eine vollständige Krankschreibung – dies vor allem im Lehrberuf. Keine Lehrperson kann im Zustand

emotionaler, psychischer und körperlicher Erschöpfung wirkungsvoll unterrichten. Durch die verminderte Leistungsfähigkeit, gefolgt von reaktivem Abschirmen und dem Verlust des Gefühls für die eigene Person, gefährdet sie nicht nur sich, sondern auch den Lernerfolg der Lernenden. Es ist in der Verantwortung der Schulleitung, die betroffene Lehrperson krankschreiben zu lassen und dafür zu sorgen, dass sie Unterstützung erhält.

Typischerweise sind Betroffene wie Lucio davon überzeugt, dass sie nach ein paar Wochen alles unter Kontrolle haben werden und alles wieder beim Alten ist. Dem ist nicht so. Nach einer seriösen Diagnosestellung durch den Arzt oder den Psychiater ist in den meisten Fällen ein Klinikaufenthalt von rund sechs Wochen angezeigt. Hier werden Patienten individuell medizinisch und psychotherapeutisch unterstützt, sodass sie sich erholen und Kräfte aufbauen können. Nach der Entlassung beginnt zu Hause dann die ambulante Nachbetreuung, zu der immer eine Psychotherapie gehört.

Für Lucio war es hilfreich, dass ab Beginn der Erkrankung offen kommuniziert wurde. Rechtlich entscheidet die betroffene Person selber, wie und was kommuniziert wird.

Eine offene Kommunikation kann Betroffenen schwerfallen, auch wenn sie ihnen im weiteren Verlauf viele Vorteile brächte. Burnout-Betroffene sollen sich möglichst viel in der Natur aufhalten und am sozialen Leben teilnehmen. Dafür muss man sich frei bewegen können. Wer sich zu Hause verstecken muss, aus Angst er würde des «Krankfeierns» bezichtigt, beschränkt sich den Zugang zu Ressourcen, die für die Gesundheit nötig sind. Eine offene Kommunikation erleichtert auch den Wiedereinstieg in Schritten.

Wiedereinstieg sorgfältig planen

Wenn sich bei Betroffenen eine gewisse Stabilität eingestellt hat, kann mit einem begleiteten Arbeitsversuch begonnen werden. Wichtig dabei ist, dass die betroffene Lehrperson diejenigen Arbeiten, die am besten zu ihr passen, verrichten kann. So kann die Selbstwirksamkeitsüberzeugung wieder wachsen.

Im Rahmen eines Burnouts stellen sich immer auch Versicherungs- und Finanzfragen. Hier kann ein Case-Management sehr hilfreich sein. Im Kanton Luzern wurden 2015 achtzehn Lehrpersonen mit Burnout in einem CM begleitet.



«Mit Entspannungstechniken und Bewegung soll die Erholungsfähigkeit wieder hergestellt werden.»

Betroffene müssen lernen, ihr Verhalten so zu beeinflussen, dass sich dieses günstig auf die Regulation des Stresshormonhaushalts auswirkt. Die nötigen Verhaltensänderungen (im Fall von Lucio den Turbo und den Perfektionismus ablegen, Zeitlimiten für Aufgaben festlegen) benötigen Zeit und müssen nachhaltig integriert werden. Eine therapeutische Begleitung über mehrere Monate ist sinnvoll, um nicht wieder ins alte Fahrwasser abzugleiten.

«Typischerweise sind Betroffene wie Lucio davon überzeugt, dass sie nach ein paar Wochen alles unter Kontrolle haben werden und alles wieder beim Alten ist. Dem ist nicht so. Nach einer seriösen Diagnosestellung durch den Arzt oder den Psychiater ist in den meisten Fällen ein Klinikaufenthalt von rund sechs Wochen angezeigt.»

Dazu gehört die Reduktion von Belastungen und das Ausschalten von Stressfaktoren, soweit wie dies möglich ist. Mit Entspannungstechniken und Bewegung soll die Erholungsfähigkeit wieder hergestellt werden und mit einer «positiven Ernüchterung» sollen Idealismus und Perfektionismus auf ein gesundes Mass verkleinert werden. Wie bei Lucio kann die vollständige Genesung bis zu zwei Jahren dauern. Doch sein Beispiel zeigt, wie es gelingen kann, gestärkt aus einem Burnout hervorzugehen. ■

Barbara Zumstein, lic.phil., Leiterin Abteilung Schulberatung,
Dienststelle Volksschulbildung, Kanton Luzern

Weiter im Netz

www.LCH.ch (Downloads): Dokumentation zum Schutz und zur Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen

www.stressnostress.ch: Informationen und Tipps zu Umgang mit Stress und Prävention von Burnout

www.beobachter.ch/arbeit-bildung/arbeitgeber/artikel/burn-out-arbeiten-bis-zum-umfallen/

www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/gesundheit_und_praevention/publikationen_und_broschueren/publikationen_sg/burnout_burn_out.html: Broschüre: Burnout in der Schule – früh erkennen und vorbeugen

Weiter im Text

Broschüre des LCH «Balancieren im Lehrberuf – ein Kopf- und Handbuch»

SCHULBERATUNGSSTELLEN

Schulberatungsstellen gibt es in folgenden Kantonen: Aarau, Appenzell Innerrhoden, Bern, Basel-Stadt, Basel-Landschaft, Freiburg, Luzern/Nidwalden/Obwalden, St. Gallen, Solothurn, Schwyz, Thurgau, Zug und Zürich. Die Liste kann bestellt werden bei barbara.zumstein@lu.ch

«GESUNDHEIT» – DAS PROJEKT DES LCH

Ziel des Gesundheitsprojekts des LCH ist es, dass an allen Schulen ein betriebliches Gesundheitsmanagement eingeführt ist und dass die Anstellungsbedingungen dem Gesundheitsschutz Rechnung tragen.

Das Projekt umfasst die folgenden Teilprojekte:

- Darstellung von Einzelschicksalen erkrankter Lehrpersonen, versehen mit einem professionellen Kommentar
- Modellbeispiel eines betrieblichen Gesundheitsmanagements in der Schule
- Arbeitsmedizinische und arbeitspsychologische Untersuchung der Tätigkeit der Lehrperson
- Errechnung der öffentlichen und privaten Kosten, die durch die Erkrankung der Lehrpersonen verursacht werden
- Studie zum Anstellungsgrad der Lehrpersonen, vor allem auch aus gesundheitlicher Perspektive
- Evaluation des Bundesrechts in Hinblick auf die Gesundheitsförderung und den Gesundheitsschutz der Lehrpersonen