

Burnout bei Lehrern

Möglichkeiten der Hilfestellung

Karin Zechmeister, Wien

Inhalt

1. Zur Begriffsbestimmung	2
1.1 Burnout – was ist das?	2
1.2 Die Symptome	4
1.3 Wer ist besonders gefährdet?	6
2. Burnout im Lehrberuf	7
2.1 Lehrer – "Nichtstuer oder Schwerarbeiter?"	7
2.2 Was im Lehrberuf krank macht	9
2.3 Die Situation der Lehrer in Österreich	10
3. Prävention	12
3.1 Hilfe für den Einzelnen	12
3.2 Maßnahmen von Seiten des Schulleiters	13
3.3 Was im Lehrberuf gesund erhält	14
3.4 Tipps für Sofortmaßnahmen	15
4. Fragebogen: Bin ich burnout-gefährdet?	17
4.1 Fragebogen zur Selbstdiagnose von Burnout	17
4.2 Interpretation der drei Burnout-Dimensionen	19
5. Wo gibt es Hilfe?	20
6. Literaturhinweise/Quellennachweis	24
7. Anhang	25

Burnout ist ein Erschöpfungszustand, der gerade im Lehrberuf häufig zu finden ist. Eine aktuelle Studie bestätigt das. Symptome und Verlaufsformen des Burnout sind nachvollziehbar. Am Ende stehen Verzweiflung, Leistungsversagen und möglicherweise der Zusammenbruch. Was Schulleiter dazu beitragen können, dass ihre Mitarbeiter nicht "ausbrennen", erfahren Sie im folgenden Beitrag der Psychologin Mag. Karin Kreuzmeister. Ein gut strukturierter Fragebogen zeigt, ob Sie persönlich auch burnout-gefährdet sind.

1. Zur Begriffsbestimmung

1.1 Burnout – was ist das?

"Am Anfang war ich mit Feuer und Flamme bei der Arbeit. Jetzt wächst mir alles über den Kopf"

"Schon bevor ich das Klassenzimmer betrete, bekomme ich Kopfschmerzen."

"Ich bin überfordert, überlastet, überarbeitet – und gefangen. Es gibt keinen Ausweg."

"Ich bin frustriert, und die Situation verschlimmert sich immer mehr"

"Schon wenn ich in der Früh aufstehe, überfällt mich eine bleierne Müdigkeit."

Burnout hat viele Gesichter. Auf einen Nenner gebracht: Man fühlt sich "ausgebrannt". Es ist der Zustand der geistigen Leere und totalen Erschöpfung – wenn uns alles über den Kopf wächst, die Arbeit nur noch Überdruß erzeugt und die Nerven blank liegen.

Fallbeispiel:

Christine ist eine junge Lehrerin, die schon nach ihrem ersten Jahr im Schuldienst gealtert aussieht, nach der Schule in einen Erschöpfungsschlaf fällt, nachts über ihren Stundenvorbereitungen brütet und über sich selbst sagt:

"Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal so werden könnte wie die säuerlichen alten Kollegen, die nur noch Kinder anschreien und Strafaufgaben geben. Inzwischen haue ich auch dazwischen, anders kommt man einfach nicht durch. Der einzige Zweck des Unterrichts sind nun einmal die Zeugnisse."

Die Symptome stellen sich langsam und schleichend ein - nicht plötzlich, wie vielfach angenommen. Wer einmal drinnen steckt, erkennt nicht immer die Hintergründe.

⇒ **Was Burnout nicht ist:**

Burnout ist keine Versagerkrankheit. Im Gegenteil: Gefährdet sind vor allem Menschen, die sich stark engagieren und mit Begeisterung bei der Arbeit sind, aus irgendeinem Grund dabei aber auf Grenzen stoßen und sich "ausbluten".

Matthias Burisch¹, Psychologe an der Uni Hamburg, beschreibt als zentralen Aspekt beim Burnout-Syndrom Ziele und Wünsche, die entweder gar nicht, nicht mehr oder nur unter größten Schwierigkeiten zu realisieren sind. Bei dem Versuch, die Ziele doch noch zu erreichen, werden die Anstrengungen immer verzweifelter. Und schließ-

lich, wenn die Kraftreserven schwinden, tritt ein Erschöpfungszustand ein. Das ursprüngliche Ziel kann zwar nicht erreicht werden, aufgeben kann man es aber auch nicht – man sitzt sozusagen in der Falle. Und man fühlt sich nicht nur schlecht – man wird de facto auch schlechter. Die Leistungen sinken ab und zur Erschöpfung kommt meist auch noch eine Portion Zynismus gegenüber der eigenen Arbeit dazu.

Fallbeispiel:

Paul, früher ein Lehrer mit Leib und Seele, will von der Schule gar nichts mehr hören. Er tut nur noch das Allerwichtigste und greift auf alte monotone Unterrichtsformen zurück. Er ist zynisch zu seinen Schülern und es kommt auch schon vor, dass sich verspätet – oder überhaupt fehlt. Paul ist jetzt viel öfter krank als früher.

Bei all dem ist Burnout niemals nur ein persönliches Problem des betroffenen Lehrers. Es ist immer auch ein berufliches Problem, bei dem das gesamte Arbeitsumfeld mitberücksichtigt werden muss. Gerade von Seiten des Schulleiters besteht hier die Möglichkeit, einer möglichen Burnout-Gefährdung entgegenzuwirken.

Wodurch entsteht Burnout?

Häufig kommen beim Burnout-Syndrom mehrere Faktoren zusammen: die enorme emotionale Belastung durch den Einsatz für andere Menschen, zu viel Arbeit und ein zu hoher Leistungsdruck, aber auch Fehler in der Arbeitsorganisation. Die amerikanische Burnout-Pionierin Christina Maslach² spricht beim Burnout von einem "Missverhältnis" zur Arbeit, das durch einen derzeitigen Trend in der Wirtschaft gefördert wird: dem "Gesund schrumpfen" – Einsparungsmaßnahmen, die letztendlich auf Kosten des Einzelnen gehen.

6 Faktoren, die Burnout verursachen:

- Arbeitsüberlastung (durch Jobabbau verteilt sich mehr Arbeit auf weniger Leute);
- Mangel an Kontrolle (das Management führt von "oben herab" ein straffes Regiment);
- Unzureichende Belohnung für Engagement (zu wenig Anerkennung und Erfolgserlebnisse, Lohnkürzungen);
- Zusammenbruch der Gemeinschaft (wechselndes Management, wechselnde Kollegen, mangelnde Solidarität, v.a. auch durch die Unsicherheit und Angst um den Job);
- Ungerechtigkeit (am Arbeitsplatz fehlen Vertrauen, Offenheit und Respekt gegenüber dem Arbeitnehmer);
- Widersprüchliche Werte (wenn beispielsweise "schwarze Zahlen" und das Image nach außen wichtiger als ideelle Werte sind).

Die täglichen Anforderungen des Berufes, der Familie und alles, was damit zusammenhängt, schwächen die Energie und den Enthusiasmus. Freude und Hochgefühl über die Erreichung eines Ziels sind schwerer zu wecken. Begeisterung und Einsatzbereitschaft in der Arbeit schwinden. Der Betroffene wird zynisch, bleibt auf Distanz und versucht, sich nicht zu sehr einzulassen.

Die drei wichtigsten Auswirkungen bei Burnout sind:

- Emotionale Erschöpfung,
- Leistungsversagen,
- Zynismus und Gleichgültigkeit gegenüber der Arbeit ("Dehumanisierung").

Diese Symptome können in vielfältiger Weise in Erscheinung treten.

1.2 Die Symptome

Das Gefühl des Ausgebranntseins kommt nicht schlagartig. Das klassische **Warnsignal** ist die **dauernde Erschöpfung**. Erste Anzeichen können Klagen eines Menschen sein, er sei ständig müde und leide unter chronischem Zeitmangel, Konzentrationsproblemen und Schlafstörungen – und das Leben sei sinnlos. Diese Symptome sollten ernst genommen werden.

Bis es zum körperlichen und seelischen Zusammenbruch kommt, machen die Betroffenen meist mehrere Phasen durch:

Verlaufsphasen von Burnout im Überblick:

1. Anfangsphase: Begeisterung und Idealismus

2. Reduziertes Engagement für die Arbeit

3. Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisungen, Depression und Aggression

4. Abbau der Leistungsfähigkeit, der Motivation und der Kreativität

5. Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens

6. Psychosomatische Reaktionen, Auswirkungen auf die Gesundheit

7. Verzweiflung

Diese Stufen müssen nicht zwingend in dieser Reihenfolge durchlaufen werden, auch müssen nicht alle Symptome auftreten. Manche Menschen reagieren beispielsweise in erster Linie psychosomatisch – mit ständigem Kranksein. Es kommt auch vor, dass Burnout-Betroffene auf einer Stufe stehen bleiben oder diese öfter wiederholen.

Die ersten Phasen hat wahrscheinlich schon jeder von uns einmal in seinem Leben erlebt. Es beginnt mit fast **grenzenloser Euphorie und Überaktivität im Job** - mit großen Hoffnungen, einem Gefühl der Unentbehrlichkeit und oft recht unrealistische Zielen. Vor allem Berufsanfänger, frisch von der Ausbildung, "brennen" vor Neugierde und Tatendrang. Eigene - außerberufliche - Bedürfnisse und Wünsche werden hintangestellt. Dieses Überengagement birgt an sich noch keine Gefahr, wenn man davon ausgehen kann, dass die Phase eine vorübergehende ist. Ändert sich nichts, kann aus dem anfänglichen "Verhältnis" ein "Missverhältnis" zur Arbeit wachsen.

In der zweiten Phase setzt allmählich eine **Ernüchterung** ein. Ständige Übermüdung, Unausgeschlafenheit führen zu Energiemangel und Erschöpfung. Dazu können beispielsweise zu viele Überstunden, schlechte Bezahlung, mangelnde Anerkennung oder fehlende Aufstiegsmöglichkeiten die Situation noch verschlimmern. Es wächst das Gefühl, den beruflichen Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Der Betroffene verspürt einen **Widerwillen gegen die Arbeit** und versucht sich von ihr zu distanzieren. Ein Lehrer kann sich beispielsweise abwertend über seine Schüler äußern – wenn auch in schmunzelnder Art: "Im Prinzip macht die Arbeit in der Schule großen Spaß – wenn nur nicht die Schüler und die Kollegen wären." Dazu können nun auch Probleme mit dem Partner und den eigenen Kindern kommen. Am liebsten möchte man sich eine Decke über den Kopf ziehen und sagen: "Lasst mich in Ruhe, ich bin nicht da".

In der dritten Phase können sich **depressive und gereizte Stimmungen** zeigen, ein **Gefühl der Hilflosigkeit und der inneren Leere**. Sieht der Betroffene die Ursachen für seinen unbefriedigenden Zustand bei sich selbst, so wird er in erster Linie pessimistisch reagieren – mit Schuldgefühlen, Selbstmitleid und geringer Selbstachtung. Macht er die Umwelt für seine Situation verantwortlich, dann neigt der Betroffene zu Aggressionen: Durch Nörgeln, Launenhaftigkeit und Wutausbrüchen wird er zu einem äußerst unangenehmen Zeitgenossen für Schüler, Kollegen, und auch für seine eigene Familie. Dazu kommen Misserfolge – durch Entscheidungsunfähigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwächen werden die eigenen Leistungen nachweisbar schlechter.

In der nächsten Phase empfindet der Betroffene kaum noch etwas

Anderes als **Frustration und Gleichgültigkeit**. Das Interesse an den Mitmenschen und Hobbys schwindet, das Gefühlsleben stumpft ab. Eine Reihe **körperlicher Beschwerden** treten auf – wie beispielsweise Schlaflosigkeit, Kopf- oder Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen, Übelkeit. Im weiteren Verlauf kann es auch zu Herzkrankheiten oder Geschwüren im Magen-Darm-Trakt kommen. Das Immunsystem ist geschwächt, wodurch die Anfälligkeit für Infekte steigt (z. B. ständige Verkühlungen). Diese körperlichen Beschwerden können sich meist schon parallel zu den Symptomen der Anfangsphase entwickeln. Manche Betroffene flüchten sich auch in erhöhten Kaffee-, Alkohol- oder Zigarettenkonsum.

Die letzte Phase endet mit **Verzweiflung** und bisweilen sogar **Selbstmordgefühlen**. Menschen, die sich in dieser Situation befinden, brauchen unbedingt fachärztliche und psychologische Hilfe. Die Lebens- und Arbeitssituation muss ehrlich und selbstkritisch durchleuchtet werden, um herauszufinden, wodurch es zu der chronischen Überlastung und in weiterer Folge zum Burnout gekommen ist.

1.3 Wer ist besonders gefährdet?

Burnout-gefährdet sind Menschen mit besonders hochgesteckten Zielen, Menschen, die außergewöhnlich einsatzbereit, idealistisch, sensibel und mitfühlend sind. Denn: Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben. Vom Persönlichkeitstyp her sind vor allem jene Menschen gefährdet, die sich zur Aufopferung und Hingabe verpflichtet fühlen – mehr "geben" als "nehmen" und ihre eigenen Bedürfnisse ignorieren; weiters Menschen, die kein Leben außerhalb der Arbeit kennen, z. B. im Lehrerberuf so aufgehen, dass alles andere rundherum unwichtig wird.

Die österreichische Pädagogin Hannelore Knauder³ schildert ein berührendes Beispiel einer "ausgebrannten" Lehrerin. Das Fallbeispiel zeigt recht deutlich einen möglichen Verlauf von Burnout – und es zeigt auch, dass die Situation niemals aussichtslos ist.

Fallbeispiel

"Mein Lehrberuf begann voller Faszination und Idealismus. Ich war mir sicher, dass es Berufung war, Lehrerin zu werden. Mich begeisterten die Kinder, die Eltern und alle anderen Menschen, die mich zu brauchen schienen. Ich konnte nie "Nein" sagen und wollte es immer allen recht machen. Für meine Schüler hatte ich immer ein offenes Ohr, wenn sie in Schwierigkeiten waren. Ab und zu kam es sogar vor, dass sie mich nachts anriefen, um meinen Rat zu hören. Ich wollte das Beste geben und die Beste sein. Im Laufe der Zeit entstand daraus ein gieriges Streben nach Anerkennung und Erfolg. Es ging sogar

soweit, dass ich mich als "nicht gebraucht" fühlte, wenn mich Schüler nach dem Unterricht nichts mehr fragten. Ich war süchtig nach meiner Arbeit, nach dem Gefühl unentbehrlich zu sein, und ich arbeitete wie besessen. Da ich schon immer zu Perfektionismus neigte, wollte ich auch im Berufsleben eine tausendprozentige Perfektionistin sein. Dabei übersah ich allerdings, dass ich auch nur ein Mensch war.

Doch dann, 17 Jahre danach, kam für mich das böse Erwachen. Ich kam mir plötzlich wie verloren vor – eine Nichtskönnerin. Die Aussichtslosigkeit stand inmitten meines Lebens. Alkohol und Tabletten trugen das Ihrige dazu bei, die Aussichts- und Sinnlosigkeit noch größer werden zu lassen. Die Sinnhaftigkeit meines Berufes, meines ganzen Daseins war mir entglitten. Schule und Öffentlichkeit wurden mir zur Qual – bis ich psychisch und physisch zusammenbrach. Ich kam in ärztliche und psychotherapeutische Betreuung. Meine Gewichtsschwankungen in dieser Zeit waren enorm, von 63 kg auf 54 kg, dann auf 78 kg. Nach insgesamt fast einem Jahr Krankenstand folgte der schwerste Tag meines Lebens: Schulbeginn! Es war aber nicht nur die Angst vor den Kindern, Eltern oder den Kollegen. Es waren auch die schweren Schuldgefühle diesen Personen gegenüber, die mich fast erdrückten. Diesmal begann ich den Schuldienst ohne Faszination und ohne Selbsttäuschung. Ich arbeitete nur – und das wusste ich – um mich selbst zu retten.

Meine Familie, insbesondere mein Mann und einige wenige Freunde, die mir geblieben sind, haben mir in dieser schweren Zeit sehr geholfen. Aber am meisten haben die Schüler geholfen – unbewusst in ihrer ehrlichen und offenen Art. Und langsam, sehr langsam wich die Aussichtslosigkeit, und es kehrte wieder Sinn in mein Leben zurück. Ich spürte wieder eine Art "Freude am Beruf", welche aber eine ganz andere war als jene vor meinem Zusammenbruch."

Das eben geschilderte Beispiel ist kein Einzelschicksal. Gerade Lehrer zählen zu den am meisten burnout-gefährdeten Menschen. Sie dominieren innerhalb der Burnout-Forschung als größte homogene Berufsgruppe⁴.

2. Burnout im Lehrberuf

2.1 Lehrer – "Nichtstuer oder Schwerarbeiter"?

Lehrer haben in unserer Gesellschaft einen durchaus ambivalenten Stand. Zum einen werden sie manchmal abwertend beurteilt ("ein Lehrer eben" – "Sie wissen alles besser") und ihre Arbeitsleistung wird oft belächelt ("Halbtagsjob" - "2 Monate Ferien"). Zum anderen gelten Pädagogen auch heute noch als Autoritäten und Respektsperso-

nen. Vor allem Eltern erwarten natürlich Kompetenz, Durchsetzungs- und Einfühlungsvermögen vom Lehrer.

Aber auch die Ansprüche der Schüler an einen "guten Lehrer" sind immens, wie Schülerbefragungen ergaben. Reinhold Miller⁵ schildert in seinem Buch "Sich in der Schule Wohlfühlen" diese Wunschliste der Eigenschaften des "Traumlehrers".

Der gute Lehrer – die gute Lehrerin

1. Er bemerkt meist alles, was in der Klasse vor sich geht.
2. Er ist gleichbleibend gerecht und streng.
3. Er greift relativ rasch ein, wenn ein Schüler zu stören beginnt.
4. Er lässt Schüler häufig vieles selbst entscheiden.
5. Er gliedert die Unterrichtsstunde in Abschnitte.
6. Er kontrolliert Schüler, wie sie arbeiten und was sie können.
7. Er versucht, Schüler auch dann zu verstehen, wenn sie Schwierigkeiten machen.
8. Er tut vieles, damit eine gute Klassengemeinschaft entsteht.
9. Er macht sich über sein eigenes Verhalten häufig Gedanken.
10. Er achtet darauf, dass Schüler im Unterricht beschäftigt sind.
11. Er spricht auch immer wieder über den Unterricht und die gegenseitige Beziehung.
12. Er ist gepflegt und gebildet und verhält sich in allem vorbildlich.
13. Er lobt häufig Schüler, die sich so verhalten, wie er es haben möchte.
14. Er kann sehr viel in seinem Fach und unterrichtet sehr interessant.
15. Er ist bemüht, ausgeglichen und humorvoll zu sein.
16. Bei ihm wissen die Schüler genau, welches Verhalten er erwartet.
17. Wenn er etwas verspricht oder ankündigt, dann hält er es auch ein.
18. Wenn es mit den Schülern Schwierigkeiten gibt, dann redet er manchmal mit den Eltern.
19. Er bespricht sich häufig mit anderen Lehrern, wenn es Schwierigkeiten gibt.
20. Er ist zu den Schülern offen und ehrlich.
21. Er beginnt jede Stunde freudig und zuversichtlich.
22. Er ist überzeugt davon, ein guter Lehrer zu sein, und nimmt seinen Beruf ernst.
23. Wenn sich Schüler falsch verhalten, redet er vernünftig mit ihnen.
24. Er setzt sich dafür ein, dass an der Schule etwas verbessert wird.
25. Er ermutigt Schüler, auch ihre Gefühle auszusprechen.

Hohe Ansprüche und Erwartungen, die – wenn man versucht, alles immer richtig zu machen – überfordern können. Und das passiert auch, wie Untersuchungen zeigen:

Eine Studie des psychologischen Instituts der Universität Potsdam⁶ zeigte, dass sich rund 40% der deutschen Lehrer ständig überfordern. Sie sind überengagiert und wollen ihre Tätigkeit perfekt ausführen. Die deutschen Forscher hatten von 1995 bis 1999 rund 3.000 Lehrer untersucht. Ein weiteres Ergebnis: Rund 70 % der Lehrer sind einem erhöhten gesundheitlich Risiko ausgesetzt.

Auch in Österreich sieht es ähnlich aus. Eine Studie aus dem Jahr 1994 im Bundesland Salzburg zeigte beispielsweise, dass rund ein Drittel der Hauptschullehrer in Salzburg "ausgebrannt" ist⁷.

Burnout ist also durchaus ein Thema bei Lehrern – umso mehr als höhere Gewaltbereitschaft in Ballungszentren und verändertes Schülerverhalten mit zur Überlastung der Lehrer beiträgt. Aus dem Lehrberuf wird zunehmend ein "Beziehungsberuf".



2.2 Was im Lehrberuf krank macht

Ingrid Wagner vom PI der Stadt Wien⁸ nennt folgende Belastungen, die zu Burnout führen können:

- *Schwierige und verhaltensauffällige Schüler (Erziehungsdefizite);*
- *Probleme mit den Eltern (Besserwisserei, Gleichgültigkeit, Lehrer muss die Mutter- oder Vaterrolle übernehmen);*
- *Negatives Berufsimago (wenig bis keine Aufstiegsmöglichkeiten, gute Arbeit wird nicht anerkannt);*
- *Ungenügende Gesamtqualifikation (mangelnde didaktische Gestaltungsmöglichkeiten);*
- *Ungünstige Rahmenbedingungen (bei der Ausstattung des Klassenzimmers, dem Stundenplan, der Pausengestaltung etc.);*
- *Schlechtes Klima unter den Kollegen (z. B. mangelnde Solidarität);*
- *Schlechtes Verhältnis zur Schulleitung (wenn pädagogische Probleme auf der Strecke bleiben, weil die Schule z. B. nach außen gut dastehen soll);*
- *Schulaufsicht (zu starke oder keine Kontrolle).*

Burnout beeinflusst das Schulklima

Für das Gelingen des Unterrichts ist im Wesentlichen das Schulklima von Bedeutung. Die Hauptverantwortung dafür trägt der Lehrer. Was Lehrer fühlen und denken, und welche Wertvorstellungen sie haben, prägt auch das Schulklima. Ein Lehrer, der extrem an körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung leidet, kann keine gute Beziehung zu seinen Schülern aufbauen. Die negative Einstellung zur Arbeit, den Schülern und Kollegen verhindert das. Ein ausgebrannter Lehrer kann nur schwer Freude oder Lust am Lernen vermitteln, da

ja seine eigene Flamme bereits erloschen ist. Sehr wohl kann er aber das weitergeben, was er besitzt – seine Unlust. Und darin liegt die große Gefahr von Burnout bei Lehrern: Ausgebrannte Lehrer übertragen ihren Frust, ihre Hoffnungslosigkeit und ihren Überdross auch auf ihre Schüler. Diese negative Übertragung wirkt sich besonders gravierend bei Volksschülern aus.



Die Vorsorge, das Erkennen und die Behandlung von Burnout liegt also sowohl im Interesse des betroffenen Lehrers, als auch im Interesse seiner Schüler.

2.3 Die Situation der Lehrer in Österreich

Eine aktuelle Studie des Bildungsministeriums ("Lehrer/in 2000")⁹ zeigt, dass Lehrer-Sein eine verantwortungsvolle Full-time-Tätigkeit ist. Lehrer arbeiten inklusive Überstunden zwischen 1.840 und 1.973 Stunden im Jahr.

- Nur rund ein Drittel der Arbeitszeit ist reine Unterrichtszeit. Jede Unterrichtsstunde hat im Schnitt ca. 1 Stunde **Vor- und Nachbereitung**.
- Rund 10% der Arbeitszeit (im Schnitt 5 Stunden pro Woche im Unterrichtsjahr) fließen in die **Fort- und Weiterbildung**.
- Relativ viel Zeit verbringen österreichische Lehrer im internationalen Vergleich für **Verwaltungsaufgaben** (Schulleitung, Klassenvorstand, administrative Tätigkeiten etc)
- Die Arbeitszeit verteilt sich über das gesamte Schuljahr hinweg sehr ungleichmäßig mit z. T. extrem hohen Spitzenwerten (Blockunterricht). Dies wirkt aber nicht besonders belastend aus, bzw. ist nicht ausschlaggebend für eine Burnout-Gefährdung.
- **Supplierstunden** werden im Vergleich zu normalen Unterrichtsstunden von Lehrern als am wenigsten befriedigend angesehen.
- Im Vergleich zu allen öffentlich Bediensteten mit Matura sind die Lehrer deutlich **unzufriedener mit dem Einkommen, dem Ansehen** ihres Berufes in der Öffentlichkeit und den **Karrieremöglichkeiten**.

Besonders **belastend** wirkt sich auf die Lehrer u.a. **mangelnde Disziplin** der Schülern aus, **hohe Klassenschülerzahlen**, die Belastung durch **Elternkontakte** und das **schlechte Berufsimago** (siehe Abb.):

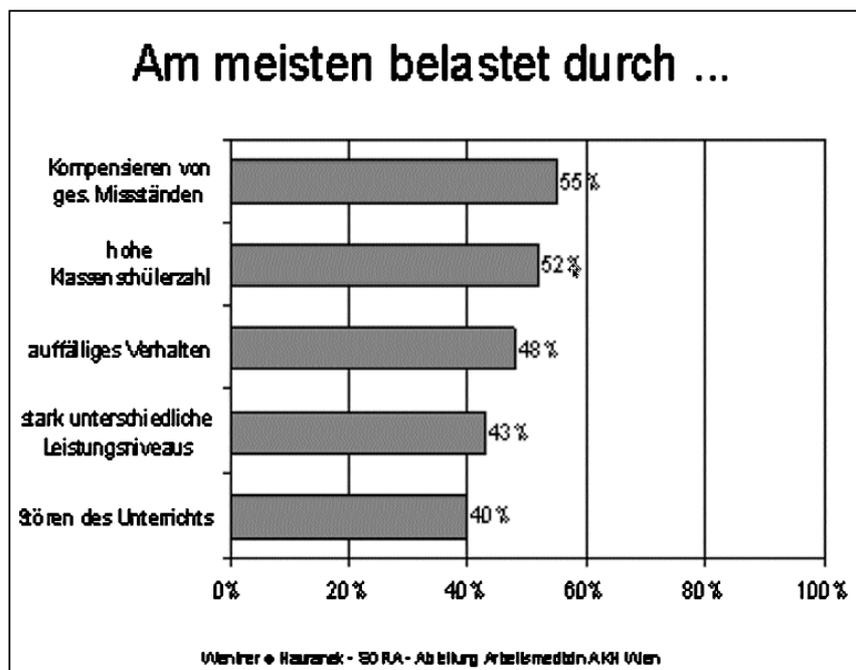


Abb.: Belastungen

Die hohe Autonomie bei der Arbeit und freie Zeiteinteilung wirken sich hingegen auf die Lehrer entlastend aus, wie die folgende Grafik zeigt:

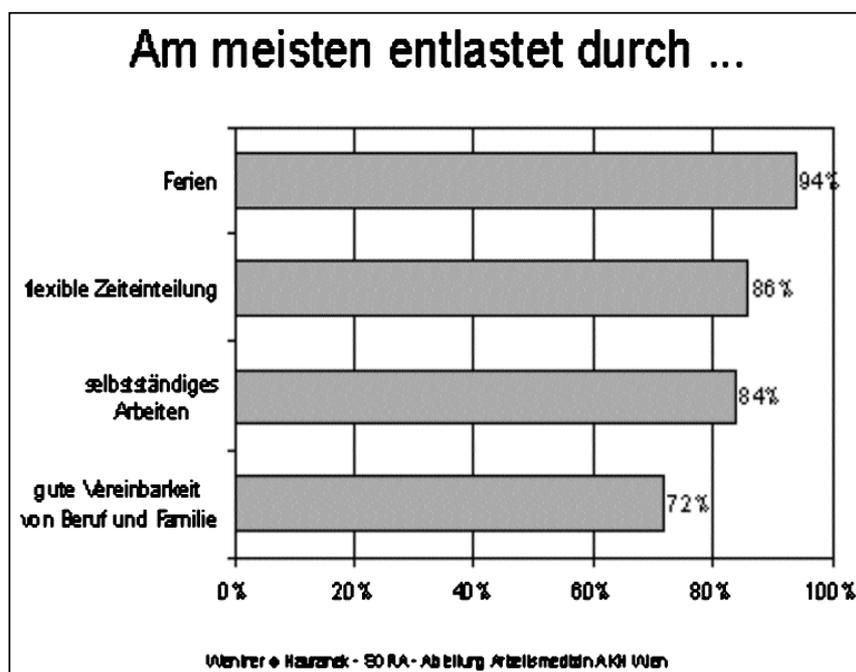


Abb.: Entlastung

Als wichtigste **Ursache** für Burnout fand man in dieser Studie den Zwiespalt zwischen einer von den Lehrern erlebten, geringen öffentlichen Anerkennung ihrer Arbeit und mangelnden Ressourcen einerseits und die wachsenden pädagogischen Herausforderungen andererseits. Zu den pädagogischen Herausforderungen zählen die Kompensation gesellschaftlicher Missstände, die Ergänzung der Erziehungsarbeit der Eltern und der erfolgreiche Umgang mit schwierigen und verhaltensauffälligen Kindern.

⇒ **Fazit**

Das BMBWK sieht aufgrund der Studie "Lehrer/in 2000" u.a. die Notwendigkeit, künftig die schulischen Leitungsfunktionen neu zu definieren und die Rolle des Schulleiters stärker in Richtung einer **modernen Managementfunktion** zu positionieren.

Und dies kann gerade hinsichtlich einer erfolgreichen Burnout-Prävention wichtig werden. So können Schulleiter beispielsweise Burnout vorbeugen, indem sie:

- Platz für beratende Gespräche schaffen;
- ein erfolgreiches Zeitmanagement ermöglichen;
- helfende Entlastungsmaßnahmen für gestresste Lehrer aktiv mitorganisieren;
- die Arbeitsplatzsituation und Sozialprozesse an ihrer Schule sorgfältig beobachten;
- Ruhe und Geduld üben und – einfach zuhören;
- den eigenen Führungsstil überdenken und auf Rückmeldungen der Lehrerschaft ehrlich reagieren.

Für die Lehrer selbst sieht das BMBWK gezielte psychologische Schulungen und Kommunikationstrainings als mögliche Mittel, um mit den Belastungen besser umgehen zu lernen.

3. Prävention

3.1 Hilfe für den Einzelnen

Der Beruf muss Zeit für ein Privatleben lassen. Als Puffer gegen Burnout-Risiken gelten besonders intakte soziale Beziehungen. Auch Sport und Kultur sowie Entspannungstechniken und Hinweise zur besseren Stressbewältigung helfen gegen das Ausbrennen. Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen können dabei unterstützen, dass der Burnout-Prozess nicht eskaliert.

Supervision

Supervision ist eine spezielle Form der Beratung, die die Möglichkeit zur beruflichen Reflexion bietet. Gerade in den Helferberufen wird die Supervision als unerlässlich angesehen – sie ist eine der besten Vorbeugungsmaßnahmen für Burnout. Denn Schwierigkeiten bei der Kooperation und Kommunikation, aber auch Probleme mit den Schülern können mit der Unterstützung einer Fachkraft von außen oft besser bewältigt werden. Und der Entlastungs- und Erholungswert ist viel größer, wenn solche Sitzungen außerhalb der Institution "Schule" stattfinden. Es konnte auch gezeigt werden, dass die persönliche

Zufriedenheit im Beruf durch Supervisionssitzungen gesteigert werden kann.

3.2 Maßnahmen von Seiten des Schulleiters

Eine positive Beziehung zum Vorgesetzten kann Unterstützung gegen Burnout sein. Schulleiter, die ihren Lehrern direkte, spezifische und ermutigende Rückmeldungen zukommen lassen, verhelfen ihnen zu Gefühlen der Anerkennung, des Erfolges, der Bedeutung und der. Eine Umgebung, in der Anteilnahme und Vertrauen besteht, ist wesentlich für die Bekämpfung von Burnout.

□ **Unterstützen Sie Ihre Lehrer und lassen Sie sie mit Problemen nicht allein.**

Gerade Schulleiter sollten sensibilisiert werden auf das rechtzeitige Erkennen der Warnsignale von Burnout – denn das ist der erste Schritt zur konstruktiven Burnout-Bewältigung. Nicht immer erkennt der betroffene Lehrer den Ernst der Lage oder will sich seine Situation eingestehen.

□ **Schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der auch Platz dafür ist, dass sich ein Lehrer eingestehen kann, dass er "nicht mehr kann" – oder dringend eine "Auszeit" braucht.**

Es ist ganz wichtig, dass der belastete Lehrer einmal selbst zurückschraubt. Noch wirkungsvoller ist das Ganze, wenn er es ohne schlechtes Gewissen tun kann und von seinem Schulleiter dabei unterstützt wird. Kommen die Kräfte zurück, wird der betroffene Lehrer weitaus mehr leisten können als vorher.

□ **Fördern Sie ein gutes Klima im Kollegium.**

Denn nicht zu vergessen: Gesunde – nicht ausgebrannte – Lehrer in einem guten Team sind motivierte und engagierte Lehrer, die (voll Kraft und Energie) ihre Schüler im besten Sinne fördern und fordern.

□ **Erkennen und beseitigen Sie Defizite in der Arbeitsgestaltung und ermöglichen Sie ein erfolgreiches Zeitmanagement.**

Nicht zuletzt ist die Burnout-Vermeidung ein wesentlicher Bestandteil eines guten Managements – und spart über lange Zeit hinweg, ganz pragmatisch gedacht, auch jede Menge Kosten. Denn gesunde Lehrer und zufriedene Lehrer "kosten" weniger Krankenstände.

Gefährdete Lehrer müssen Unterstützung erhalten. Führungskräfte stehen hier in der Verantwortung für ihr Personal.



3.3 Was im Lehrberuf gesund erhält

Ganz wichtig ist für jeden einzelnen Lehrer, dass er sog. "Widerstandsressourcen gegen Stressoren" sucht und ausnützt. Sprich: alles, was Kraft gibt, hilft mit den Belastungen des Lebens erfolgreich und kreativ umzugehen.

Die Zauberformel heißt also:

⇒ Abschalten, auftanken und auf die eigenen Bedürfnisse achten!

Das kann für jeden Einzelnen recht unterschiedlich aussehen. Hier einige Vorschläge:¹⁰

- dem Beruf mit gewisser professioneller Distanz, aber nicht mit Gleichgültigkeit gegenüber treten;
- nach Möglichkeit mit zunehmendem Alter Überstunden oder die Erteilung von Privatunterricht vermeiden;
- freundschaftliche Beziehungen zu den Kollegen pflegen – das schafft auch die Vertrauensbasis zum Besprechen etwaiger Probleme;
- erfolgreiches Weiterstudieren kann fehlende berufliche Anerkennung ausgleichen;
- einen geistig regen, aufgeschlossenen – und vor allem auch außerschulischen Freundeskreis pflegen;
- die Aufmerksamkeit auf "die schönen Dinge des Lebens" lenken, was auch immer das für einen selbst bedeutet;
- in der Freizeit gezielt für Abwechslung sorgen;
- nach Möglichkeit öfter auf Kurzurlaub gehen und sich körperlich betätigen;
- nach psychischen Stresssituationen sich "körperlich abreagieren", z. B. durch Sport;
- entspannungsübungen machen;
- gezielte Zwerchfell- oder Bauchatmung praktizieren, damit eine tiefe Entspannung eintritt;
- und – so banal es klingt – solide leben und auf die Gesundheit achten: Ausreichend Schlaf, gesunde, ausgewogene Ernährung, wenig Alkohol und Medikamente sind genauso wichtig wie die Sozialkontakte. Denn:



Gesunde Menschen gehen leichter mit belastenden Situationen um, sie haben mehr "Substanz". Umgekehrt kann chronischer Stress die Abwehrkräfte des Körpers beeinträchtigen und zu gesundheitlichen Problemen bis zum Burnout führen.

Gerade Lehrer, die sich durch ihren Beruf belastet fühlen, sollten bewusst ihre Lebensweise reflektieren und gegebenenfalls eine Beratung nicht scheuen.

3.4 Tipps für Sofortmaßnahmen¹¹

- *Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse. Gehen Sie sorgsam und rücksichtsvoll mit sich um und entspannen Sie sich. Schon wenige Minuten des Abschaltens und Entspannens können helfen, eine ausgeglichene Sicht Ihrer wahren Bedürfnisse zu erlangen.*

Warnsignale sind beispielsweise, wenn persönliche Bedürfnisse immer wieder aufgeschoben werden. (Beispiel: Geburtstage von Freunden und Verwandten werden vergessen, Briefe bleiben unbeantwortet und Sozialkontakte werden unter verschiedenen Vorwänden immer wieder verschoben). Durch das Aufschieben versagt man sich aber selbst die emotionale Befriedigung, persönliche und wichtige Dinge erledigt zu haben. Man fühlt sich ständig unter Druck und wird dabei verletzbarer und angreifbarer. Unterhaltungen werden als störend und langweilig empfunden.

- *Achten Sie auf die Gesundheit und nehmen Sie den Anspruch ernst. Versuchen Sie in kleinen Schritten Ihren Tagesablauf und Ihre Essgewohnheiten zu ändern: bewusstes und ruhiges Essen anstatt hektischer, ungesunder Notmahlzeiten, gesunder Ausgleichssport statt eines extremen Leistungssports bzw. anstatt gar keiner körperlichen Betätigung.*

Lassen Sie einfach für kurze Wege das Auto auch einmal stehen und gehen Sie zu Fuß. Auch Jogging wird empfohlen. Allerdings – nur wenn es Ihnen Spaß macht. Erzeugen Sie keinen zusätzlichen Stress! Sich nach einem anstrengendem Arbeitstag noch körperlich zu betätigen, kostet meist viel Überwindung. Wenn Erschöpfung und Lethargie aber überwunden sind, kann man sich durch die Bewegung wesentlich besser regenerieren, als wenn man sich aufs Sofa fallen lässt.

- *Werden Sie aufmerksamer dafür, was Sie persönlich belastet. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für konkrete Situationen und nehmen Sie sich vor, den nächsten Schultag unter dem Gesichtspunkt "Belastung" zu erleben. Beobachten Sie, wie Sie mit den Belastungen umgehen und was Sie entlastet.*

Bei der Suche nach ihren "persönlichen Belastungen" rücken ganz automatisch Ihre Bedürfnisse in den Vordergrund. Dies kann Sie motivieren, nach Wegen der Entlastung zu suchen, noch bevor sich ständige Überforderung in Burnout manifestieren.

Befreiend kann auch die Erkenntnis wirken, dass Belastungen und Stress auch wachstumsfördernd sein können. So kann der Stress zu einer Krise führen (negativer Weg), andererseits kann er auch neue Sichtweisen und Entwicklungen ermöglichen (positiver Weg). Die Entscheidung, welchen Weg eine Belastung nimmt, hängt im wesentli-

chen von der Person selbst ab – wie sie mit der Stresssituation umgeht.

- *Bauen Sie zum Beispiel einen Gesprächskreis auf. Warten Sie nicht, bis das gesamte Kollegium dafür bereit ist. Ergreifen Sie selbst die Initiative. Beginnen Sie erst mit einer Person – erweitern Sie die Gruppe später. Versuchen Sie auch, mit einem oder mehreren Kollegen gemeinsame Aktivitäten zu veranstalten.*

Es hat sich erwiesen, dass Personen mit einem zuverlässigen Netz von Freunden und Bekannten schwierige Situationen besser bewältigen, weil sie mit jemandem über ihre Belastungen reden können und aufgefangen werden. Gerade die Kollegen merken vielleicht sehr deutlich die ersten Anzeichen von Burnout bei einem Lehrer und können rechtzeitig Hinweise geben, wenn sich ein Lehrer übernimmt, einseitig belastet ist oder unausgeglichen wirkt. Findet kein Gedankenaustausch über Probleme des Schulalltags oder fachliche, bzw. organisatorische Fragen statt, so kann sich ein Lehrer selbst in einem kleinen Kollegium sehr einsam fühlen.

- *Erinnern Sie sich, warum Sie einmal Lehrer geworden sind. Wenn Sie diese Gründe heute noch bejahen können, wird es Ihnen Kraft und Energie geben. Nehmen Sie sich Zeit für Weiterbildung – es stärkt Ihr Selbstvertrauen.*

Nehmen Lehrer keine Weiter- und Fortbildungsmöglichkeiten in Anspruch, dann wird ihre Arbeit mit den Jahren zur Routine. Auch eingefahrene Muster und Langeweile können den Weg ins Burnout weisen. Gerade Lehrer können durch ihre geringen Aufstiegschancen im Beruf ein Zuwenig an Herausforderung und Antrieb erleben. Dieses Zuwenig ist genauso schlecht wie ein Zuviel. Das rechte Maß liegt eben in der goldenen Mitte.

Es ist daher wichtig, nicht immer zu wiederholen, was man gut kann, sondern das Leben und den Beruf durch Abwechslung und neue Herausforderung vielfältig zu gestalten. Oft hilft es bereits, wenn Lehrpersonen, die bisher allein unterrichtet haben, nun mit einem Kollegen/einer Kollegin zusammenarbeiten oder wenn neue Unterrichtskonzepte angewendet werden.

Die radikalste Lösung, eingefahrene berufliche Situationen zu ändern, ist sicherlich der **Berufswechsel**. Bevor man aber diesen Entschluss fasst, sollte gesichert sein, dass man alle verfügbaren Möglichkeiten zu nutzen versucht hat und der Jobwechsel auch wirklich dem persönlichen Wunsch entspricht.

All die soeben besprochenen Tipps sind keine Allheilmittel, sozusagen "das Aspirin gegen Burnout". Sie sollen ganz einfach mögliche Wege des Einzelnen in die richtige Richtung aufzeigen. Da jeder Mensch auf Probleme und Belastungen anders reagiert, kann es keine "fertigen Lösungen" für komplexe Einzelfälle geben.

Burnout-Prävention ist auch nur dann sinnvoll, wenn der betroffene Lehrer noch am Anfang dieser Erkrankung ist. Wer bereits tief im Burnout drinsteckt, sollte dringend **psychologische Hilfe** in Anspruch nehmen. In Österreich gibt es eine Reihe von Institutionen, die Beratung und Hilfe anbieten – auch speziell für Lehrer. Weiter hinten finden Sie solche wichtigen "Hilfe-Adressen" aufgelistet.

4. Fragebogen: Bin ich burnout-gefährdet?

Der bekannteste Fragebogen zur Messung von Burnout ist das MBI – das Maslach-Burnout-Inventary – von Christine Maslach. In der vorliegenden, leicht überarbeiteten Form von Hannelore Knauer kann der Fragebogen auch zur Selbstdiagnose verwendet werden. Damit können Sie in einer ersten Einschätzung überprüfen, ob Sie burnout-gefährdet sind.

4.1 Fragebogen zur Selbstdiagnose von Burnout

Der Fragebogen richtet sich speziell an Lehrer

Formular Fragebogen zur Selbstdiagnose von Burnout (s. S. 26)

⇒ **Auswertung**

Errechnet wird nicht ein Gesamtwert für Burnout, sondern drei Dimensionen, die verschiedene Aspekte des Burnout erfassen:

1. Emotionale Erschöpfung
2. (reduzierte) persönliche Leistungsfähigkeit
3. "Dehumanisierung" (bei fehlendem Engagement)

Berechnung der "Emotionalen Erschöpfung" (EE):

Addieren Sie die angekreuzten Werte für die folgenden Fragen und dividieren Sie das Ergebnis durch 9.

Beispiel: $1+2+3+9+11+15+16+17+24 = \text{-----} : 9 = \text{-----}$ (EE)

Berechnung der "Reduzierten Leistungsfähigkeit" (RL):

Addieren Sie die angekreuzten Werte für die folgenden Fragen und dividieren Sie das Ergebnis durch 7.

Beispiel: $5+10+12+20+21+22+25 = \text{-----} : 7 = \text{-----}$ (RL)

Berechnung der "Dehumanisierung" (DH):

Addieren Sie die angekreuzten Werte für die folgenden Fragen und dividieren Sie das Ergebnis durch 5.

Beispiel: $6+13+14+18+19 = \text{-----} : 5 = \text{-----}$ (DH)

Vergleichen Sie die errechneten Werte nun mit den Folgenden und ordnen Sie sich selbst ein:

Burnout-Niveau	EE	RL	DH
niedrig	0.00 - 1.80	4.80 - 6.00	0.00 - 1.30
mittel	1.81 - 2.80	3.90 - 4.79	1.31 - 2.50
hoch	2.81 - 6.00	0.00 - 3.89	2.51 - 6.00

Die Testergebnisse dienen als erste Einschätzung Ihrer persönlichen Situation. Allerdings muss erwähnt werden, dass im Einzelfall – aufgrund der unterschiedlichen, speziellen Situation der betreffenden Person – eine klare Zuordnung nicht immer möglich ist.

Sehen Sie die Testergebnisse daher nicht als "ultimative Einteilung" an – sie lassen einfach Tendenzen erkennen. Und immer spürt man ja auch selbst, ob was dran ist oder nicht.

⇒ **Interpretation**

Lehrer, deren Werte im hohen Burnout-Niveau liegen, gelten als burn-out-gefährdet.

Diese Lehrer erleben unter Umständen bereits das Gefühl der Erfolglosigkeit, Enttäuschung, Unzufriedenheit oder Hoffnungslosigkeit. Möglicherweise spüren sie schon, dass die "Flamme" am Erlöschen ist. Sie tendieren dazu, den Unterricht mit Verspätung zu beginnen und ihn überpünktlich zu beenden. Das Verhältnis zu den Schülern ist oft unpersönlich oder zynisch.

Wenn die Werte im mittleren Burnout-Niveau liegen, dann zählt der Betroffene zur Gruppe der "sensiblen Lehrer" .

Diese zeichnen sich durch Einfühlungsgabe und Anteilnahme aus und gehen mit viel Idealismus und Einsatz an die Arbeit. Ein Lehrer, wie ihn sich jeder für sein Kind wünscht. Hier beginnt auch die Gradwanderung, bei der ein Umkippen in Richtung Burnout möglich wird – wenn z.B. der Lehrer seinen Beruf immer an erste Stelle stellt und außerberufliche Wünsche hintanreicht. Solche Lehrer fühlen sich möglicherweise unentbehrlich und neigen dazu, auch krank in die Arbeit zu gehen. "Ich kann die Schüler nicht im Stich lassen." Gerade diese Aufopferungsbereitschaft kann bereits ein Anzeichen für eine beginnende Burnout-Gefährdung sein. Sensible Lehrer leben stets mit der Gefahr des "Ausbrennens".

Lehrer, deren Werte im niedrigen Burnout-Niveau liegen, werden dem "Just-a-Job"-Lehrertyp zugeordnet. Das sind Lehrer, die nicht vordergründig des Idealismus wegen arbeiten und den Lehrberuf einfach als "Job" ansehen. Das muss nicht bedeuten, dass diese Lehrer keinen Spaß an ihrem Beruf haben. Sie erleben genauso Höhen und Tiefen wie ein idealistischer Lehrer – mit dem Unterschied, dass sie diese Befriedigung im Beruf nicht unbedingt brauchen. Auch der Freizeit wird ein wichtiger Stellenwert eingeräumt. Die Devise könnte z. B. lauten: "Ich arbeite um zu leben und lebe nicht, um zu arbeiten." Diese Lehrer sind am weitesten von einer Burnout-Gefährdung entfernt.

4.2 Interpretation der drei Burnout-Dimensionen

Des Weiteren finden Sie eine Interpretationshilfe für die errechneten Einzelwerte. Auch hier gilt wieder: Nicht die absolute zahlenmäßige Zuordnung ist ausschlaggebend. Horchen Sie auch in sich hinein und spüren Sie nach, ob die dazugehörigen Beschreibungen zu Ihrer persönlichen Berufssituation passen und Sie sich "wiedererkennen".

⇒ **Emotionale Erschöpfung**

Diese Dimension zeigt das subjektive Gefühl der Belastbarkeit. Es ist die ganz persönliche Einschätzung eines Lehrers, wie belastend er seine Arbeit erlebt. Und da kann sich ein und dieselbe Situation recht unterschiedlich auswirken. Was für den einen eine Herausforderung ist, kann für den anderen schon stressig sein, ein dritter wiederum bemerkt möglicherweise die Stresssituation gar nicht.

Liegen die Werte für die "Emotionale Erschöpfung" im niedrigen oder mittleren Bereich, so geht es der betroffenen Lehrperson im Großen und Ganzen gut. Sie fühlt sich im Allgemeinen wenig erschöpft, was aber nicht bedeuten muss, dass sie nicht zeitweise auch sehr müde und erschöpft sein kann. Im Unterschied zu jenen Lehrern, deren Werte im hohen Bereich liegen, kann sich ein Lehrer mit niedriger "emotionaler Erschöpfung" noch Ruhepausen und Erholung gönnen.

Ein emotional hoch erschöpfter Lehrer hingegen kann sich kaum entspannen. Er könnte zum Beispiel folgenderweise empfinden: "Im Grunde spüre ich immer nur Stress. Ich empfinde kaum eine Situation als vollkommen spannungsfrei, selbst im Urlaub nicht". Auf keinen Fall sollte sich ein Lehrer, der emotional hoch erschöpft ist, auch an freien Tagen zusätzlich belasten. Helfen können – wie schon besprochen – "Freiräume": wenn sich der Betroffene an den Wochenenden und den schulfreien Tagen Zeit nimmt – für sich selbst, für seine Familie und seine Freunde. Auch zeitweilige Selbstbelohnungen möbeln die Psyche wieder auf – wie z. B. ein Besuch beim Friseur oder im Kosmetiksalon, ein Einkaufsbummel oder ein Date.

⇒ **Reduzierte Leistungsfähigkeit**

Die Dimension "reduzierte Leistungsfähigkeit" wird im Wesentlichen durch das subjektive Gefühl der allgemeinen Arbeitszufriedenheit bestimmt. Liegen die Werte im niedrigen Burnout-Niveau, so leistet die betroffene Lehrperson das, was sie für notwendig hält, und es geht ihr gefühlsmäßig gut dabei. Der Lehrer hat Spaß an seinem Beruf und es fällt ihm leicht, ein positives Klima zu schaffen.

Liegen die Werte im mittleren Bereich, so stellt sich der betroffene Lehrer vielleicht manchmal die Frage, ob er wirklich den richtigen Beruf gewählt hat. Er erlebt bereits einige "Tiefs" und spürt seine Grenzen. Bei hohen Werten in dieser Dimension kann die Krise schon sehr ernst sein. Hilfe bieten Spezialisten, z.B. ein Supervisor oder Psychotherapeut.

⇒ **Dehumanisierung**

Diese Dimension gibt Hinweise auf die Beziehung und den Umgang mit den Schülern, ob sich der Lehrer den Schülern gegenüber "innerlich verhärtet", der Umgang "entpersönlicht" oder zynisch ist. Werte im niedrigen Burnout-Niveau sprechen für einen guten Umgang mit den Schülern, dem betroffenen Lehrer geht es auch selbst gut dabei. Befinden sich die Werte im mittleren Bereich, so ist der Lehrer möglicherweise schon auf dem Weg zu einer innerlichen Verhärtung. Erkennbar ist das daran, dass er für Probleme seiner Schüler und die Gefühle seiner Schützlinge wenig Interesse zeigt.

Und bei hohen "Dehumanisierungswerten" kann die Krise schon akut sein. Die "Flamme" droht zu erlöschen. Der Betroffene kann sich nicht mehr engagieren und "schaltet ab". Das Verhältnis zu den Schülern – wie auch zu den Kollegen - wird unpersönlich und zynisch. Die Symptome kann die ganze Palette durchlaufen, wie ich sie in Kapitel 1.4. beschrieben habe. Auch hier ist dringend Hilfe anzuraten.

5. Wo gibt es Hilfe?

Schulpsychologische Beratungsstelle im Stadtschulrat für Wien

1010 Wien, Wipplingerstraße 28

Mo-Fr 8-15.30 Uhr

Leitung: Dr. Mathilde Zemann (LRef)

Tel.: 01 - 525 25 DW 77 555 für berufsbildende mittlere und
höhere Schulen

DW 77 516 für allgemeine Pflichtschulen

DW 77 535 für allgemeinbildende
höhere Schulen

DW 77 541 für Berufsschulen

Internet: <http://www.magwien.gv.at/ssr/ansprechpartner/anspr5.htm>
Hier erhalten Sie auch Auskunft über die schulpsychologischen Beratungsstellen in den einzelnen Bezirken Wiens.

Lehrerberatungszentrum (LBZ)

1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28

Mo, Di, Do 13.00-14.00 Uhr

Tel: 01 - 33 0 14 -27

Kostenlose Beratung und Supervision für LehrerInnen

Kriseninterventionszentrum

1090 Wien, Spitalgasse 11/3. Stock

Mo – Fr 10.00 – 17.00 Uhr

Tel. 01 – 406 95 95

Beratung und Kurztherapie zur Bewältigung akuter Krisensituationen

Pädagogisches Institut der Stadt Wien

1070 Wien, Burggasse 14 -16

Mag. Hedi Schilling, Supervision

Tel. 523 62 22 DW 742 Mo 11.00 – 12.00 Uhr

Internet: <http://www.pi-wien.at/arbeitsbereiche/supervision.htm>

Pädagogisches Institut des Bundes in Wien

1100 Wien, Grenzackerstraße 18

Tel: 01 60 – 118 42 42

Internet: <http://www.pib-wien.ac.at/>

Schulpsychologische Beratungsstelle im Landesschulrat für NÖ

3109 St. Pölten, Rennbahnstraße 29

Leitung: Dr. Anton Eimer (LRef)

Tel: 02742 – 280 DW 4700

Hier erhalten Sie auch Auskunft über die schulpsychologischen Beratungsstellen in den einzelnen Bezirken Niederösterreichs.

Spezialisiert auf die Lehrerberatung haben sich außerdem im Landesschulrat NÖ:

- Dr. Bernhard Walter: 1040 Wien, Schwindgasse 5/2/15
Tel: 01 – 503 81 20 DW 13
- Dr. Manfred Schlaffer: 2460 Bruck/Leitha, Bezirkshauptmannschaft
Tel: 02162 – 9025 DW 23 844

Pädagogisches Institut des Bundes in Niederösterreich

2020 Hollabrunn, Dechant-Pfeifer-Straße 3

Tel: 02952 – 41 77

Internet: <http://www.pinoe-hl.ac.at>

Schulpsychologische Beratungsstelle im LSR für das Bgld

7001 Eisenstadt, Kernausteig 3

Leitung: Dr. Werner Wagner (LRef)

Tel: 02682 – 710 DW 131

Internet: <http://www.lsr-bgld.gv.at/psych/psych.htm>

Hier erhalten Sie auch Auskunft über die schulpsychologischen Beratungsstellen in den einzelnen Bezirken des Burgenlandes.

Pädagogisches Institut des Bundes im Burgenland

7001 Eisenstadt, Wolfgarten

Tel: 02682 – 64 251 – 0

Internet: <http://www.pi-ei.asn-bgld.ac.at>

Schulpsychologische Beratungsstelle im Landesschulrat für OÖ

4041 Linz, Sonnensteinstraße 20, Postfach 107

Leitung: DDr. Peter Seyfried

Tel: 0732 – 7071 DW 2311 oder DW 2331

Internet: <http://www.lsr-ooe.gv.at/schulpsychologie/default.htm>

Hier erhalten Sie Auskunft über die schulpsychologischen Beratungsstellen in den einzelnen Bezirken Oberösterreichs.

Pädagogisches Institut des Bundes in OÖ

4020 Linz, Kaplanhofstraße 40

Tel: 0732 – 77 22 22 – 0

Internet: <http://www.pi-linz.ac.at>

Schulpsychologische Beratungsstelle im Landesschulrat für die Stmk.

8015 Graz, Körblergasse 23a

Leitung: Dr. Josef Zollneritsch (LRef)

Tel: 0316 – 345 DW 199

Internet: <http://www.lsr-stmk.gv.at/schulpsychologie/sp.htm>

Hier erhalten Sie Auskunft über die schulpsychologischen Beratungsstellen in den einzelnen Bezirken der Steiermark.

Pädagogisches Institut des Bundes in der Steiermark

8020 Graz, Theodor Körner Straße 38

Tel: 0316 / 80 67 – DW 38

Schulpsychologische Beratungsstelle im Landesschulrat für Kärnten

9020 Klagenfurt, Kaufmannngasse 8

Leitung: Dr. Christine Kampfner-Löberbauer (LRef)

Tel: 0463 – 56 6 59

Internet: <http://www.lsr.ktn.gv.at/lsr/Abteilungen/Abt8.htm>

Hier erhalten Sie Auskunft über die schulpsychologischen Beratungsstellen in den einzelnen Bezirken Kärntens.

Pädagogisches Institut des Bundes in Kärnten

9020 Klagenfurt, Kaufmannstraße 8

Tel: 0463 – 50 696

Internet: <http://www.pi-klu.ac.at:81/index-ie.html>

Schulpsychologische Beratungsstelle im LSR für Salzburg

5010 Salzburg, Rudolfskai 48

Leitung: Dr. Friedrich Schütz (LRef.)

Tel: 0662 - 84 27 88

Hier erhalten Sie Auskunft über die schulpsychologischen Beratungsstellen in den einzelnen Bezirken Salzburgs.

Pädagogisches Institut des Bundes in Salzburg

5020 Salzburg, Erzabt-Klotz-Straße 11

Tel: 0662 – 840 322

Internet: <http://land.salzburg.at/schule/e3pi/>

Schulpsychologische Beratungsstelle im Landesschulrat für Tirol

6010 Innsbruck, Müllerstraße 7

Dr. Ingrid Tursky (LRef.)

Tel: 0512 – 57 65 61

Internet: <http://www.bildungsservice.at/schulpsychologie/Index2.htm>

Hier erhalten Sie Auskunft über die schulpsychologischen Beratungsstellen in den einzelnen Bezirken Tirols.

Pädagogisches Institut des Bundes in Tirol

6020 Innsbruck, Angerzellgasse 14

Tel: 0512 – 387

Internet: <http://www.pi-tirol.at>

Schulpsychologische Beratungsstelle im LSR für Vorarlberg

6900 Bregenz, Bergstraße 8

Dr. Maria Helbock (LRef.)

Tel: 05574 – 477 98

Internet: <http://www.vobs.at/landesschulrat/service.htm>

Hier erhalten Sie Auskunft über die schulpsychologischen Beratungsstellen in den einzelnen Bezirken Vorarlbergs.

Pädagogisches Institut des Bundes in Vorarlberg

6800 Feldkirch, Carinagasse 11

Tel: 055 22 – 753 72

Internet: <http://www2.vol.at/pivbg/index.htm>

Außerdem haben sich eine Reihe von Psychotherapeuten auf Burnout spezialisiert.

Eine Liste von Therapeuten mit Kontaktadressen und Telefonnummern finden sich auf der Internetseite:

http://www.psychnet.at/infos/such_bns.htm

... unter "Spezialisten für" die Kategorie "Burnout" auswählen und SUCHE STARTEN!

6. Literaturhinweise/Quellennachweis

Literatur

Cherniss, Cary: Jenseits von Burnout und Praxisschock. Weinheim, Basel 1999.

Gebauer, Karl: Stress bei Lehrern. Stuttgart 2000.

Knauder, Hannelore: Burnout im Lehrberuf. Verlorene Hoffnung und wiedergewonnener Mut. Graz 1996.

Maslach, Christina & Leiter, Michael: Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können. Wien, New York 2001.

Quellennachweis

- 1 Burisch, M.: Das Burnout-Syndrom. Theorie der Inneren Erschöpfung. Berlin: Springer, 1994.
- 2 Maslach, C. & Leiter, M.P.: Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können. Wien, New York: Springer 2001.
- 3 Knauder, H.: Burnout im Lehrberuf. Verlorene Hoffnung und wiedergewonnener Mut. Graz 1996, S. 17f
- 4 Pichler, K.: Burnout im Lehrberuf. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Wien 2000.
- 5 Miller, R.: Sich in der Schule Wohlfühlen. Weinheim 1990, S. 187-188.
- 6 Internetseite http://www.yavivo.de/News/20010219/20010219_1.html
- 7 Meldung der Austria Presse Agentur vom 27. Oktober 1994 / APA 00 92 5 CI 0356
- 8 Internetseite <http://www.familienperspektiven.at/8/Burn.html>
- 9 Internetseite: <http://www.bmuk.gv.at/pneu/lehrer2000.htm>
- 10 Schwendenwein, 1993; zit. n. Hartlieb, K.: Burnout im Lehrberuf. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Wien: 1999.
- 11 Knauder, H.: Burnout im Lehrberuf. Verlorene Hoffnung und wiedergewonnener Mut. Graz: Leykam Buchverlagsgesellschaft, 1996.

7. Anhang

Fragebogen zur Selbstdiagnose von Burnout

Durchführung

Lesen Sie die Aussagen in dem Fragebogen sorgfältig durch und entscheiden Sie dann, ob Sie das angesprochene Gefühl jemals während Ihrer Arbeit empfunden haben.

Wenn das nicht der Fall ist, dann kreuzen Sie 0 ("niemals") an.

Wenn Sie das angesprochene Gefühl kennen, kreuzen Sie bitte jene Zahl an, die die Häufigkeit des Gefühls am ehesten beschreibt (Häufigkeit 1 - 6).

Häufigkeit: Wie oft

0 niemals	4 einmal in der Woche
1 ein paar Mal im Jahr	5 ein paar Mal in der Woche
2 einmal im Monat	6 täglich
3 ein paar Mal im Monat	

Beispiel: "Ich bin von meiner Arbeit begeistert".

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

0 - niemals

1 - ein paar Mal im Jahr

2 - einmal im Monat

3 - ein paar Mal im Monat

4 - einmal in der Woche

5 - ein paar Mal pro Woche

6 - täglich

Sollten Sie auf der Skala die "5" ankreuzen, dann würde das bedeuten:
"Ein paar Mal in der Woche sind Sie von Ihrer Arbeit begeistert".

Schätzen Sie sich nun selbst ein:

1. Ich fühle mich von meiner Arbeit emotional ausgelaugt. 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
2. Ich fühle mich am Ende eines Arbeitstages erledigt. 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
3. Ich fühle mich erschöpft, wenn ich morgens aufstehe und wieder einen Arbeitstag vor mir habe. 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
4. Hin und wieder verliere ich bei der Arbeit die Geduld und werde ärgerlich. 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
5. Ich kann mich gut in die Gefühle meiner Schüler hineinversetzen. 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
6. Ich fühle, dass ich manche Schüler so behandle, als ob sie unpersönliche "Objekte" wären. 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

- | | |
|--|---------------------------|
| 7. Während der Arbeit bin ich manchmal reizbar. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 8. Ich denke während meiner Arbeit oft an Dinge, von denen ich nicht möchte, dass andere davon wissen. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 9. Tagaus, tagein mit Menschen zu arbeiten, bedeutet wirklich eine Anspannung für mich. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 10. Ich gehe sehr erfolgreich mit den Problemen meiner Schüler um. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 11. Ich fühle mich ausgebrannt von meiner Arbeit. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 12. Ich fühle, dass ich durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen positiv beeinflusse. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 13. Ich bin abgestumpfter gegenüber den Menschen geworden, seitdem ich in diesem Beruf arbeite. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 14. Ich befürchte, dass dieser Beruf mich innerlich verhärtet hat. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 15. Ich fühle mich völlig energielos. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 16. Ich fühle mich frustriert in meinem Beruf. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 17. Ich fühle, dass ich in meinem Beruf zu hart arbeite. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 18. Bei manchen Schülern kümmere ich mich nicht wirklich darum, was mit ihnen passiert. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 19. Es bedeutet für mich zu viel Stress, direkt mit Menschen zu arbeiten. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 20. Es fällt mir leicht, für meine Schüler eine entspannte Atmosphäre zu schaffen. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 21. Ich fühle mich angeregt, wenn ich sehr eng mit meinen Schülern zusammenarbeite. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 22. Ich habe viele wertvolle Dinge in diesem Beruf geleistet. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 23. Ich verschiebe manchmal Dinge, die ich sofort erledigen sollte, auf den nächsten Arbeitstag. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 24. Ich habe das Gefühl, als ob ich am Ende wäre. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |
| 25. In meiner Arbeit gehe ich mit Gefühlsproblemen sehr ruhig um. | 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 |

Bevor Sie nun den Fragebogen auswerten, überprüfen Sie noch einmal die Fragen 4, 7, 8 und 23. Wenn Sie bei diesen Fragen drei- oder viermal die "0" ("niemals") angekreuzt haben, dann gehen Sie den Fragebogen nochmals durch und überprüfen Sie, ob Sie wirklich aufrichtig geantwortet haben. Diese Fragen lassen nämlich die Tendenz erkennen, "beschönigende" Antworten zu geben.