



Foto: picture alliance/Westend61

Titel **Psychotherapie mit Lehrern**

Oftmals schwierige Patienten

Lehrerinnen und Lehrer haben ein hohes Risiko, psychisch zu erkranken. Sie sind im Schulalltag vielfältigen spezifischen Stressoren ausgesetzt und erhalten dort meist nur wenig Unterstützung. Die Psychotherapie erfordert hier ein differenziertes Herangehen.

Es kommt selten vor, dass die gesundheitliche Situation der Lehrkräfte an deutschen Schulen beleuchtet wird. Der Bayerische Lehrerinnen- und Lehrerverband mahnte vor Kurzem, dass die Anzahl der psychischen Erkrankungen des Lehrpersonals besorgniserregend sei. Je nach Untersuchung erreichen 50 und mehr Prozent aller Pädagoginnen und Pädagogen nicht die Regelaltersgrenze, davon die Hälfte aus psychischen Gründen – bis zu 30 Prozent leiden an einem Burn-out-Syndrom. Die Wahrscheinlichkeit, bei Nachlassen des Stresses (Wochenende, Urlaub, Pensionierung) schwer zu erkranken, ist stark erhöht. Dabei wäre es angesichts des gravierenden Mangels an ausgebildeten Lehrkräften an der Zeit,

nicht nur über höhere Bezüge, sondern besonders über deren Arbeitssituation zu diskutieren. Für mich als Psychologischen Psychotherapeuten, der die Arbeit mit Lehrern und Lehrerinnen als einen Schwerpunkt gewählt hat, gilt diese Profession als Berufsgruppe mit höchstem Erkrankungsrisiko.

Für Psychotherapeuten gelten Lehrer allerdings als schwierige Patienten: Sie wehren ab, sie rationalisieren, sie wissen alles besser. Sie haben keine Probleme. Eigentlich benötigen sie keine Hilfe. Zur Psychotherapie melden sie sich an, wenn Partner oder Ärztin sie schicken oder wenn wegen einer körperlichen oder psychischen Erkrankung nichts mehr geht. Während andere Patienten in der ersten Sitzung oft

unter Tränen ihr Leid klagen, legt die Lehrerin dem Therapeuten rationale Erklärungen vor und erläutert, dass eigentlich außer der plötzlichen Symptomatik alles völlig in Ordnung und sie ausgesprochen gerne Lehrerin sei.

Ständig von Menschen umgeben

Im Folgenden eine kurze Übersicht über die spezifischen Stressoren des Lehrerberufs, die zeigt, dass die Behandlung dieser Personengruppe einer besonderen Sicht und Nachsicht bedarf. Die Lehrkraft ist ständig von vielen Menschen umgeben, im Klassenraum, im Lehrerzimmer, auf dem Schulhof. Dieses „Crowding“ führt zu einer andauernden sensorischen Überstimulation, welche die physiologischen Parameter nachhaltig in die

Höhe treibt. Der Lehrer kann sich diesem nicht entziehen, auch „Pausen“ finden in Ansammlungen von Menschen statt. Dies erfordert ständige physische, psychische und geistige Arbeit und verbraucht Energie. Nach dem Schultag, zu Beginn des Urlaubs oder des Ruhestands verfällt der Lehrer, kaum verwunderlich, in das „Pädagogenkoma“, einen als bleischwere Müdigkeit beschriebenen Zustand. Die negative Wirkung des Crowding wird in der Regel nicht wahrgenommen; sie ist auch dann vorhanden, wenn die sozialen Situationen als positiv erlebt werden. In der Fachliteratur fristet das Crowding allenfalls ein Nischendasein.

Lehrer verantwortlich für alles

Bei alldem brauchen Lehrer weit reichende Unterstützung, um gesund bleiben zu können. Diese ist im Schulalltag in keiner Weise gegeben. Nicht einmal Basisbedürfnisse, für andere Berufsgruppen selbstverständlich, sind erfüllt. Ein durchschnittlicher Lärmpegel von 68 dB, regelmäßige Überschreitung des Kohlendioxid-Grenzwertes von 1 500 ppm, fehlender Sonnenschutz, Schimmel, Ausgasungen führen nicht, wie anderswo selbstverständlich, zu einem Einschreiten der Berufsgenossenschaft. So kann beispielsweise eine an einer Thrombose erkrankte Lehrerin nicht annähernd die vom Arzt geforderte Menge trinken, weil sie nicht zur Toilette gehen kann. Lehrer sitzen zwischen allen Stühlen, haben für die ihnen übertragenen Aufgaben keine Ressourcen, nicht einmal rechtlich abgesicherte Befugnisse. Wenn es im Klassenraum mit 30 Schülern drunter und drüber geht, fragt niemand nach dem Anteil von Lernbehinderten, Migranten oder Verhaltensauffälligen. Vielmehr scheint der Lehrer schuld an allem und verantwortlich für alles, was im Klassenraum vor sich geht.

Wie kommt es zu diesem Missverhältnis von persönlichem Leid und objektiver Belastung? Die Antwort auf die Frage, warum Lehrer ihr Leid nicht fühlen, besteht in einem einfachen Zusammenhang: Pädagogen müssen, um unter diesen Umständen zu funktionieren,

ihre Selbstwahrnehmung abschalten. Diese Fähigkeit scheint bei vielen sehr ausgeprägt zu sein. Mit anderen Worten: Sie müssen eine pathogene Strategie anwenden, um in einem pathogenen Umfeld arbeiten zu können. Pädagogische Grundregel nach Alice Miller lautet demnach: Lehrer, du sollst nicht merken.

Aus psychotherapeutischer Sicht erfordert die Behandlung von Lehrern ein differenziertes Herangehen:

- Erstens müssen die Abwehrstrategien als überlebensrelevant anerkannt werden. Es ist kontraindiziert, den Patienten damit zu Beginn der Behandlung zu konfrontieren. Psychotherapeuten müssen stattdessen in Distanz zu eigenen Attribuierungen treten wie beispielsweise: „Die Patientin ist anmaßend, weiß alles besser, ist nur im Kopf, zeigt keinen Leidensdruck, hat keine ausreichende Therapiemotivation.“

- Zweitens ist die Würdigung der besonderen Stressoren des Lehrerberufs nicht nur bedeutsam, sondern der Patient muss erst für diese sensibilisiert werden. Dies erfordert meist einen kleinschrittigen Aufbau von Selbstwahrnehmungskompetenz. Allein dieser Behandlungspunkt erstreckt sich oftmals über viele Sitzungen. Erst nach dieser Therapiephase befindet sich der Patient in etwa auf dem Stand eines „normalen“ Patienten, der von vornherein mit seinem Leiden identifiziert ist. Es ist dabei davon auszugehen, dass in dem Tätigkeitsfeld Schule im Allgemeinen keine selbstfürsorgliche Kultur vorzufinden ist.

- An diesem Punkt kann drittens behutsam damit begonnen werden, auf diejenigen Aspekte der Biografie einzugehen, in welchen die Abkehr von eigener Bedürftigkeit positiv verstärkt wurde. Meist ist die Lehrerin in Kindheit und Jugend in eine helfende, Rücksicht nehmende, selbstlose, bedürfnisnegierende Rolle hineingewachsen. Dieser therapeutische Punkt ist kritisch, weil unbedingt vermieden werden muss, implizite Schuldvorwürfe oder entsprechende Attributionen zu erzeugen, die insbesondere während des Referendariats anscheinend introji-

ziert werden („Nur die Lehrerin ist verantwortlich für das, was in der Klasse geschieht.“).

- Viertens müssen Abgrenzungsstrategien gegenüber Überlastungen erarbeitet und trainiert werden. Auch dieses Vorgehen ist diffizil, weil der Lehrer zu Recht darauf hinweist, dass er mit solchen Abgrenzungen in erster Linie mit seinen Kollegen in Widerstreit gerät. Dies ist als Faktum zu akzeptieren, hier helfen keine „kognitiven Umstrukturierungen“ und ähnliche Methoden. Vielmehr geht es darum, den Patienten zu ermutigen, mit der Kollegenschaft in einen selbstfürsorglichen Diskurs einzutreten und sich selbst zunehmend als positives Modell zu sehen und zu präsentieren.

- Fünftens wird sich oft – und dies ganz im Gegensatz zu der Selbsteinschätzung des Lehrers bei Behandlungsbeginn – im Therapieverlauf herausstellen, wie krank unser Gegenüber wirklich ist. Oft lassen sich monatelange Dienstunfähigkeiten oder vorzeitige Pensionierungen nicht vermeiden. Auch auf diesem Weg bedarf der Patient einer verlässlichen Unterstützung, weil er, wie bereits erwähnt, zu internalen Versagens- und Schuldtributionen neigt.

Veränderung des Schulsystems

Darüber hinaus sollten alle gesellschaftlichen Instanzen – und nicht zuletzt auch Psychotherapeuten – auf eine Veränderung des Schulsystems hinwirken. Dabei geht es um eine Verbesserung des Lehrer-Images in allen Medien. Es müssten genügend Fachkräfte (für Drogen-, Gewalt-, Aidsprävention, Sozialarbeit, Psychotherapie und Psychiatrie) eingestellt werden. Sinnvoll wäre die Begrenzung der Anzahl der Unterrichtsstunden bei einer Vollzeitstelle auf 20 und der Arbeitstätigkeit auf 40 Wochenstunden. Darüber hinaus günstig sind gesundheitspräventive Maßnahmen, die Einrichtung einer wirksamen Berufsgenossenschaft, die Anpassung des Arbeitsplatzgestaltung an den üblichen Standard, also die Einrichtung von Arbeitsplätzen für Lehrkräfte in der Schule.

*Dr. phil. Michael Mehrgardt,
Psychologischer Psychotherapeut*