



**Zeitschrift für  
Erziehung und Wissenschaft  
in Schleswig-Holstein**

Nr. 5 • Mai 2011 • 65. Jahrgang • Kiel • [www.gew-sh.de](http://www.gew-sh.de)



**GEW**



**Grundschultag 2011**

Samstag, 21. Mai in Osterrönfeld Seiten 14-15



**außerdem:**

**Bundeswehr und Schule**

**Überleben in der Schule – psychotherapeutisch gesehen**

**Ausbildungsordnung wird wieder geändert**

**Personalräteschulungen**

**Wie umgehen mit dem Bildungspaket?**



# Überleben in der Schule

## Ein Beitrag aus psychotherapeutischer Sicht

von Dr. Michael Mehrgardt

### 1. Klinische Befunde – dir geht's schlecht(er als du denkst)!

Wenn ich in meiner Praxis Lehrer und Lehrerinnen mit anderen Patienten vergleiche, springen drei Unterschiede ins Auge:

1. Lehrer benötigen als Legitimation, sich Hilfe zu holen, eine sichtbare »Legitimation«: Häufig sind dies akute Krisen: Zusammenbrüche, Weinanfälle, schwere Panikattacken, tiefe Depressionen, Angst vor dem Verrücktwerden, zunehmender Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch, Suizidimpulse und -versuche.

2. Lehrerinnen kommen vergleichsweise spät in die Therapie. Oft besteht eine lange Vorgeschichte von beruflicher Überlastung und immer verzweifelteren Versuchen, diese durch Mehrarbeit zu kompensieren. Anhaltende Erschöpfung bei gleichzeitiger Unfähigkeit zu entspannen und zu schlafen ist die Folge.

3. Lehrer weisen nicht selten weitere Störungen auf: Zu nennen sind vergleichsweise schwere körperliche Erkrankungen in relativ frühen Lebensaltern, zum Beispiel Hörstürze, chronische Ohrgeräusche, Bluthochdruck, Herzinfarkte, Schlaganfälle, Tumorerkrankungen, frühe Todesfälle. Auch tiefe soziale Einschnitte wie Zerbrechen der Partnerschaft, hws-Biografien (häufig wechselnde Sexualpartner), Vernachlässigung sozialer Kontakte, Verwahrlosung des privaten Umfeldes sind zu vermerken.

Die *Erziehung und Wissenschaft in Schleswig-Holstein* widmete ihre März-Ausgabe 2011 dem Schwerpunktthema »Arbeits- und Gesundheitsschutz an Schulen«. Demnach weisen 10 bis 20 Prozent aller Lehrkräfte ein Burnout-Syndrom auf, erreichen 72 Prozent aller Lehrerinnen krankheitsbedingt nicht die Regelaltersgrenze, scheiden nur insgesamt 6 Prozent der beamteten Lehrkräfte im Regelalter aus dem Beruf aus, werden ca. 50 Prozent der vorzeitigen Pensionierungen wegen psychischer oder psychosomatischer Erkrankungen vorgenommen, sind in Schleswig-Holstein psychische und Ver-

haltensstörungen in 60 Prozent aller Fälle Ursache für Dienstunfähigkeit.

Frühere Erhebungen weisen sogar Burnout-Raten von über 30 Prozent aus. Aufgrund der ständigen Umwälzungen im Schulsektor sowie einer eher schwieriger werdenden Klientel ist anzunehmen, dass die in der GEW-Zeitschrift ausgewiesenen Quoten von 10 bis 20 Prozent eher optimistische Angaben sind. Gemessen an diesen Befunden dürfte die Umsetzung der Maxime der Weltgesundheitsorganisation (WHO), Gesundheit sei nicht nur Abwesenheit von Krankheit, sondern darüber hinaus ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, noch in weiter Ferne liegen.

### 2. Beobachtungen an Lehrerinnen – du sollst nicht merken!

Den desolaten Gesundheitszustand der Berufsgruppe Lehrer vor Augen, ist der Psychotherapeut in der Behandlung von Lehrerinnen mit ganz erstaunlichen Beobachtungen konfrontiert, die meines Erachtens zu manchen Fehleinschätzungen dieser Klientel geführt haben. Von diesen Erfahrungen möchte ich einige darstellen:

Der Lehrer berichtet in der Therapiesituation in der Regel rational über seine Problematik. Wenn Tränen durchbrechen, geschieht dies ohne alle Dramatik; zudem wird das Weinen eher als unangemessen erlebt und zurückgedrängt. Nicht selten erfolgt dazu eine Entschuldigung. Entwicklung und Art der Symptomatik wird gut aufbereitet und gegliedert dargestellt. Der Leidensdruck wird verbal berichtet, aber kaum emotional ausgedrückt.

Eine weitere Beobachtung: Gerade findet die erste Stunde einer Selbsterfahrungsgruppe oder einer Gruppentherapie statt. Reihum stellen sich die Teilnehmer vor. Eine Teilnehmerin sagt: »Ich bin völlig fertig, weil ich immer diese Ängste habe.« Ein anderer beschreibt sein Leiden mit den Worten: »Ich weiß auch nicht, irgendwie bin ich gar nicht so richtig in meiner Mitte.« Oder auch: »Ich habe Angst vor Menschen.« Die anderen nicken verständnisvoll, stellen interessierte Fragen. Der letzte Teilnehmer äußert sich dann wie folgt: »Wenn ich das alles so höre, kann ich nur sagen: So was hab' ich alles gar

nicht. Eigentlich geht's mir gut. Wenn ich ein Problem habe, kann ich das meistens ganz gut lösen. Vielleicht bin ich hier ja falsch, aber meine Frau sagt, ich soll hier mal mitmachen ...« In der Gruppe entsteht gedrücktes Schweigen. Dann sagt eine Frau. »Irgendwie ... machst du mir Angst. Du bist ja so im Kopf!« Ein anderer pflichtet ihr bei: »Ich fühle so eine unterschwellige Aggression bei dir!« Die anderen stimmen zu, jeder weiß sofort: Das ist ein Lehrer.

Was wir Psychotherapeuten lange falsch gemacht haben mit diesen Patienten: Wir haben sie mit ihren »Widerständen« konfrontiert, mit »fehlender Motivation«, haben ihnen »Panzerung« vorgeworfen, »zu viel Kopf« und »mangelnde Emotionen«. **Wir haben nicht verstanden, dass sie nur mit emotionalen Abwehrstrategien in dem Tätigkeitsfeld Schule überleben können.**

Und noch eine dritte Beobachtung möchte ich hinzufügen, die jeder kennt: Sobald sich Lehrerinnen außerhalb der Schule untereinander treffen, wird von Schule geredet: Es wird gejammert. Alle sind davon genervt, am meisten vielleicht die Lehrerinnen selbst. Aber auch dabei haben wir lange Zeit etwas nicht verstanden: Jammern öffnet Ventile. Der zum Bersten unter Spannung stehende Behälter kann Überdruck ablassen. Nur so kann der Lehrer am nächsten Tag wieder zur Schule gehen. Wir können also folgern: **Das Jammern erhält das defizitäre Schulsystem aufrecht.**

### 3. Beobachtungen an dem System Schule – du hast keine Chance, also nutze sie!

Noch immer erfüllen viele Schulgebäude nicht die Minimalanforderungen an Arbeitsplätze. Ich nenne einige Stichworte: **Sperrmüllkultur, Dreck, Schmierereien, Schimmelbildung und Baugifte, ungeeignete Möblierung, veraltete Heizungen, fehlender Sonnenschutz.**<sup>1)</sup> Wir sprechen dabei nicht von Luxusansprüchen, sondern von psychophysischen Grundbedürfnissen.

Schwerer noch wiegen zwei andere permanente Stressoren: In Schulklassen werden durchschnittlich 68 Dezibel<sup>2)</sup> an Lärm erzeugt, wobei Spitzenwerte von bis zu

80 dB auftreten. Als Grenze empfohlen werden maximal 55 dB.<sup>3)</sup> Es ist zu vermuten, dass bei Regenspauzen in Grundschulen oder auch in Lehrerzimmern diese Spitzenwerte noch überschritten werden. Geeignete Schallschutzmaßnahmen lassen in vielen Schulen auf sich warten.

Laut einer Untersuchung an Bremer Schulen aus dem Jahr 2007<sup>4)</sup> werden in Klassenräumen regelmäßig zulässige Kohlendioxid-Konzentrationen von 1.500 ppm überschritten. Folgen sind Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Gleichzeitig wurde festgestellt, dass alleiniges Lüften in den Pausen grundsätzlich nicht ausreicht. Nur eine Dauerlüftung, die aber meist wegen Lärm-, Pollen- oder Kältebelastung nicht möglich ist, würde Abhilfe schaffen. Verminderung von Reinigungsstandards und Raumgrößen bei gleichzeitiger Erhöhung der Klassenfrequenzen verstärken diese Problematik.

Darüber hinaus sind Berichte vieler Patienten über konkrete Gefährdungen des leiblichen Wohls im Schulalltag erschreckend: Fehlende Möglichkeiten zu essen, zu trinken oder die Toilette aufzusuchen.

Als weitere permanente Belastungsfaktoren sind die fehlende Verlässlichkeit infolge häufiger politisch indizierter Veränderungen zu nennen, das Zwischen-den-Stühlen-Sitzen, fehlender Rückhalt in der Öffentlichkeit, die Übermacht der Elternschaft und die Diskrepanz zwischen den Aufgaben und Pflichten einerseits und den inneren und äußeren Ressourcen andererseits: Du hast keine Chance, also nutze sie! So könnte man den Schulalltag überschreiben.<sup>5)</sup>

Demgegenüber besteht eine fehlende Elastizität des Systems: Die zu leistenden Aufgaben sind nicht ausreichend personell überbesetzt, um Ausfälle wegen Krankheit, Klassenfahrten, Sonderaufgaben, Projekten oder besonderen Ereignissen zu kompensieren. Gesundheitsfürsorge seitens des Dienstherren findet nicht statt.

Obwohl allein die hier aufgezählten Mängel schon ausreichen dürften, um den Lehrerberuf als schädigend hinzustellen, ist der wichtigste und schädlichste aller Stressoren noch gar nicht benannt (und meist nicht bekannt!): das Crowding. **Crowding** (von englisch crowd, (Menschen-) Menge, Gedränge, Pöbel) ist schwer zu übersetzen. Der Begriff »Masierung«, der manchmal zu finden ist, ist wenig eingängig. Crowding bezeichnet die psychische und körperliche Reaktion auf eine erhöhte soziale Dichte. In einem engen Fahrstuhl kann schon eine weitere

Person das Crowding auslösen, in einem Klassenraum – je nach persönlicher Verfassung und Randbedingungen – die Anwesenheit von mehr als drei Personen. Manche Lehrerinnen berichten demgegenüber, dass sie Woche für Woche 200 und mehr Schüler unterrichten.

Aus meiner Sicht gibt es nur wenige andere Berufe, in denen die Menschen in einem vergleichbaren Ausmaß dem Crowding ausgesetzt sind wie die Lehrer. Interessant ist, dass es zu diesem Thema so gut wie keine Literatur oder Befunde gibt. Haben wir es hier mit einem blinden Fleck der Politik zu tun, der vielleicht nicht ganz zufällig ist?

Ich habe das Crowding 2005 in einem Artikel näher beschrieben.<sup>6)</sup> Daraus möchte ich die Beschreibung einer früheren Patientin zitieren:

### Eine Pause im Schulalltag

»Frau S., eine Lehrerin, die wegen Panikzuständen und Depressionen in Behandlung war, schilderte mir in einer Psychotherapie-Sitzung ihren Arbeitsalltag. Dazu legte sie mir eine Grundrisszeichnung ihres Weges vom Klassenraum zum Lehrerzimmer vor, den sie jeden Tag, vorbei an zwölf Klassenräumen, mehrere Male ging. Jeden Schüler, dem sie unterwegs begegnete, hatte sie mit einem Kreuz gekennzeichnet. Von den insgesamt schätzungsweise 150 Kreuzen waren 27 rot markiert, welche für diejenigen Schüler standen, die ihre Aufmerksamkeit forderten: 12 Schüler richteten an Frau S. eine schnell zu beantwortende Frage. 10 Schüler, die bspw. miteinander rangen, etwas anderes Unzulässiges anstellten oder weinten, zwangen Frau S. zu einer Intervention, und 5 Schüler sprachen sie an oder fielen ihr auf andere Weise so auf, dass sie dahinter ein akutes, mitunter gar existenzielles Problem vermuten musste. Bei 7 von diesen Schülern hieß es, im Lehrerzimmer eine aktuelle Information oder Frage an den zuständigen Kollegen zu richten. Die meisten dieser Schülerkontakte liefen simultan ab oder überschritten sich, und das vor dem Hintergrund einer Lärm-, Geruchs- und Bewegungskulisse, zu der die meisten der 150 Schüler beitrugen. Da Frau S. Arbeitsmaterial mit sich trug, konnte sie sich keine Notizen machen. Im Lehrerzimmer zwecks Erholung angekommen, sah sie sich 13 KollegInnen gegenüber, von denen sie 6 nicht vergessen durfte anzusprechen. Von 4 KollegInnen wurde sie ihrerseits mit Informationen oder Aufträgen versehen.«<sup>7)</sup>

An dieser Schilderung ist bereits zu sehen, auf welche Weisen das Crowding ein

ständiges Zuviel bedeutet: ein Zuviel an Lärm, ein Zuviel an Bewegung, an Gerüchen, an Berührungen, Angesprochenwerden, Problemen, Verantwortlichkeiten, Aufgaben. Gleichzeitig gibt es auch ein Zuwenig: zu wenig Rückzugsmöglichkeit, zu wenig Möglichkeit zur Wahrung persönlicher Grenzen, zu wenig Verhaltensspielräume. Kurz: Es handelt sich um ständige sensorische und sozial-emotionale Überstimulation bei gleichzeitiger Beschränkung der Spielräume. Dies schlägt sich in erhöhten physiologischen Parametern nieder wie Muskelspannung, Blutdruck, Herzschlag, Adrenalinspiegel, Erregung etc. Der Organismus des Lehrers leistet zwecks Kompensation ständige Arbeit, die sozusagen im Hintergrund abläuft. Folgen sind Müdigkeit, Erschöpfung, Ausbrennen ... Auf der psychischen Ebene beobachten wir soziale Sättigung, Rückzug, Gereiztheit, Zynismus, Flucht in den Schlaf, in den Urlaub, in das Suchtmittel usw.

Durch das Hintergrund-Geschehen des Crowdings wird das Grundniveau an Erregung und Stress angehoben. In der folgenden Grafik sehen Sie eine »normale« Grund-Erregungslinie etwas oberhalb der Null-Linie. Im positiven Fall ist der Level der inneren Aktivierung etwas erhöht und schlägt sich nieder in verstärkter Aufmerksamkeit, Reaktionsbereitschaft und Leistungsfähigkeit. Unter Crowding-Bedingungen hat sich die Baseline aber andauernd nach oben verschoben. Eine momentane Ausnahmelastung übersteigt, wie Sie an der zweigipfligen Kurve sehen können, schnell die Dekompensationsgrenze: Ein somatischer und/ oder psychischer Zusammenbruch ist die Folge.

**Psychophysische Wirkung des Crowdings** (Abb 1, siehe folgende Seite): Bei dieser Betrachtung müssen wir noch Dreierlei bedenken:

1. Das Phänomen des Crowdings läuft im Hintergrund ab. Als einzelnes Ereignis ist es unterschwellig, wird also oft gar nicht als problematisch oder sogar als positiv erlebt.

2. Wir sprechen hier nur vom »Normalfall«. Zusätzliche Belastungen wie Konflikte, schwierige Schüler oder Klassen, die ja auch vielerorts »normal« sind, verstärken diese Effekte exponentiell.

3. Ausgleichsmaßnahmen wie Ruhezeiten oder -räume sind seitens der Administration nicht vorgesehen. Die einzelne Lehrerin läuft, immer ihren Stapel im Arm, vom Klasserraum zu Klassenraum, vom Kopierzimmer ins Lehrerzimmer. Überall ist sie der Eindringling, überall ist Auswärtsspiel. Ein



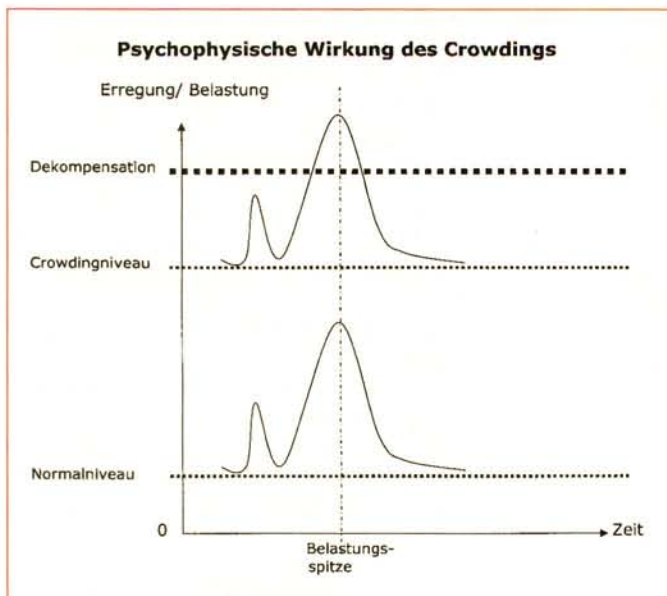


Abb. 1: Psychophysische Wirkung des Crowdings

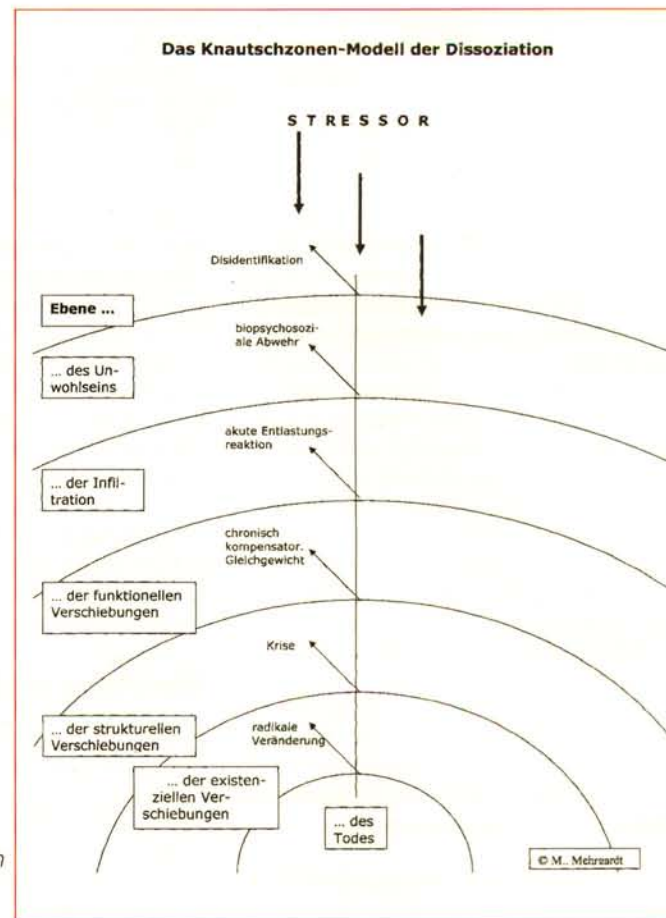


Abb. 2: Das Knautschzonenmodell der Dissoziation

eigenes Refugium, ein Büro etwa oder auch nur einen eigenen Schreibtisch, gibt es meist nicht.

#### 4. Das Knautschzonenmodell – Was du nicht merkst, das bringt dich nicht um – jedenfalls noch nicht! Oder: Um mit etwas Krankmachendem fertig zu werden, brauchst du eine Strategie, die krank macht.

Wie passen diese Beobachtungen nun denn zusammen? Wie kommt es, dass ein offensichtlich derart kranker Berufsstand in einer derart kränkenden Schule so wenig aufbegehrt? Wieso wird so wenig Widerstand geleistet? (Wie gesagt: Das Jammern öffnet nur Ventile und stärkt das System!)

Darauf kann es doch nur die folgende Antwort geben: **Um in diesem Schulsystem zu funktionieren, muss der Lehrer sein subjektives Leiden ausschalten.**

Diesen Vorgang nenne ich Dissoziation, Abspaltung: von Leid, Unwohlsein, Missempfindung, Schwäche, Schmerz, Frustration, allgemein: von Gefühlen, Körperempfindungen, Grenzen. Jetzt erscheint auch die rationalisierende Lehrerin in einer

neuen Perspektive: Sie ist nicht krank geworden, weil sie den Kontakt zu sich verloren hat. Nein, sie hat den Kontakt zu sich verloren, weil sie mit einer funktionierenden Selbstwahrnehmung in der Umwelt Schule nicht überleben kann. Nämlich sie all dies wahr – Kränkungen, Demütigungen, Überlastungen, Entwürdigungen – wäre sie nicht dienstfähig. Mit anderen Worten: Das Dissoziieren ist eine notwendige Strategie, um in einem pathogenen Umfeld zu überleben. Es erzeugt aber selbst Krankheit. Man könnte es auch so formulieren: **Es ist neurotisch, in einem neurotischen System nicht neurotisch zu sein.**

Ich möchte dieses Geschehen anhand meines »Knautschzonenmodells« (siehe Abb. 2) verdeutlichen. Stellen Sie sich den psychophysischen Organismus wie eine Zwiebel vor, die aus sechs Schalen besteht. Jede dieser Schalen verfügt nach außen hin über eine Grenze, an der durch unterschiedliche körperliche oder seelische Mechanismen ein Stressor abgewehrt werden kann. Wenn die Abwehr gelingt, ist der Organismus unbeschadet aus diesem Zusammenstoß hervorgegangen. Wenn aber der Stressor zu stark ist oder – und hier kommt das Dissoziieren ins Spiel – wenn dieser gar nicht bemerkt wird, dringt der Stressor in die jeweilige Schale ein und deformiert diese wie bei

einem Autounfall. Durch diese »Knautschzone« wird der Aufprall aufgezehrt. Er hinterlässt jedoch einen Schaden, der in der äußeren Schale noch relativ harmlos ist. In der Analogie ist vielleicht nur die Stoßstange verbault; bei modernen Materialien glättet sich vielleicht sogar diese Delle von alleine wieder. Der Stressor kann aber so heftig oder so nachhaltig sein, dass er in tiefere Schichten vordringt. Auch dort ist an den Übergängen zwischen den Schalen Abwehr möglich. Und auch dort findet Deformation statt, wenn die Abwehr nicht gelingt.

Ich will an dieser Stelle dieses Modell in vereinfachter Form veranschaulichen und auf eine frühere Veröffentlichung von mir verweisen.<sup>8)</sup> Die einzelnen Ebenen oder Schalen habe ich wie folgt benannt:

- A: Ebene des Unwohlseins – hier treten vage Symptome auf, die vielleicht nur von außen sichtbar sind;
- B: Ebene der Infiltration – leichtere Symptome sind subjektiv spürbar;
- C: Ebene der funktionellen Verschiebungen – funktionale psychische oder somatische Symptome sind behandlungsbedürftig;
- D: Ebene der strukturellen Verschiebungen – strukturelle Veränderungen an einzelnen Organsystemen, an psychischen Strukturen oder im Leben des Betroffenen treten auf;

- E: Ebene der existenziellen Verschiebungen – die strukturellen Veränderungen bedrohen die somatische, psychische oder soziale Existenz;  
 F: Ebene des Todes.

Ein Beispiel zur Veranschaulichung finden Sie in dem genannten Artikel;<sup>9)</sup> Sie können diesen Artikel oder dieses Beispiel auch gern bei mir via E-Mail anfordern. Vielleicht tragen Sie selbst einmal die Ihnen bewussten Stressoren – Lärm, Demütigung, Sonneneinstrahlung, fehlende Anerkennung, ein bestimmter schwieriger Schüler – auf der rechten Seite dieses Modells ein: Welcher der Stressoren ist bereits wie weit in Sie hinein vorgedrungen?

### 5. Das Prinzip Mimose – Lerne zu leiden, nicht ohne zu klagen! Oder: Es ist gesund, krank zu sein!

Nun gilt es aufzuzeigen, was Sie, liebe Lehrerinnen und Lehrer, tun können, um sich aus diesem Teufelskreis zu befreien. Wie so oft ist es leicht gesagt und schwer getan. Fangen wir mit dem Leichten an, der Theorie: Im Grunde geht es darum, das Dissoziieren wieder rückgängig zu machen und in der Schule eine Kultur der Fehlerfreundlichkeit zu errichten. Beginnen wir mit

#### – dem ersten Schritt: Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein

Lernen wir, wieder in uns hineinzuhorchen, zu empfinden, uns Zeit dabei zu lassen! Lernen wir, uns selbst wahrzunehmen und für wahr zu nehmen! Lernen wir, unseren Körper zu befragen! Lernen wir unsere Grenzen wieder kennen! Achten wir auf unsere Gefühle! Emotionen sind Bewertungsreaktionen, die uns mitteilen, ob etwas gut oder schlecht ist. Begründen wir ein neues Selbstbewusstsein, indem wir lernen, unser selbst bewusst zu sein! Lernen wir, uns wieder mit dem empfundenen Leid zu identifizieren! Lernen wir also, uns unsere Schwächen wieder einzugestehen. Lernen wir Fehlerfreundlichkeit uns selbst gegenüber!

Schauen Sie sich bitte das Knautschzonen-Modell noch einmal an. Sie können einen ersten Schritt gehen, indem Sie Ihre Reaktionen auf Stress in dieses Schema eintragen. Wenn Sie zum Beispiel das Gefühl haben, dass »Lärm« zu »strukturellen Verschiebungen« führt oder schon geführt hat, tragen Sie »Lärm« dort ein. Machen Sie weiter, indem Sie vielleicht »fehlende Würdigung« oder »Abwertung« entsprechend einordnen. Und wie ist es mit »überfüllte, enge Korridore«?

Während jeder diesen Schritt für sich allein oder mit professioneller Hilfe machen kann, bedeutet

#### – der zweite Schritt: Schwächen kommunizieren

Dies ist ein äußerst kritischer Schritt, vor dem viele Angst haben: Die Identifikation mit den eigenen inneren Prozessen ist noch brüchig, und jetzt soll ich mich auch noch dem Kollegen offenbaren?! Renne ich so nicht ins offene Messer? »Wie? Damit hab' ich ja überhaupt kein Problem!«, ist eine häufige Replik. Haben Sie auch schon einmal eine solche (verdeckte) Ohrfeige erhalten oder ausgeteilt? Machen Sie sich klar: Der andere leidet auch. Und genau wie Sie hat er Angst, sein Leid anzuerkennen und mitzuteilen. Er wehrt alles ab, was sein inneres Gleichgewicht gefährden könnte.

Der Mut zur Offenbarung muss Zeit haben zu wachsen. Am Ende werden Sie vermutlich erkennen: Wahren Mut kann nur der Ängstliche beweisen, wahre Selbstsicherheit gibt es nicht ohne Unsicherheit, und stark ist nur der, der mit seiner eigenen Schwäche umgehen kann. »Hart bricht leicht!«, hat das einmal ein Patient auf den Punkt gebracht.

Richtig schwierig wird nun

#### – der dritte Schritt: Grenzen setzen

Als erstes nehmen wir die Innenperspektive ein. In uns selbst herrschen bestimmte Gesetze, Normen, Regeln, Verbote, Gebote, Werte. Diese haben oft eine lange Geschichte und sind manchmal nicht so leicht zu verändern. Sie kennen vielleicht die innere Norm »Leistung« oder »Perfektion« oder auch – siehe oben – das innere Verbot, Schwächen zu zeigen oder Fehler zu machen. Wenn jemand von seinen Eltern für falsche Rechtschreibung bestraft oder gedemütigt wurde oder wenn man immer nur dann Anerkennung erfahren hat, wenn man dem kriegsversehrten Vater selbstlos gedient hat, ist die Loslösung von diesen inneren Normen nicht leicht, will heißen: braucht Zeit und vielleicht Hilfe. In der Auseinandersetzung mit inneren Normen müssen wir also beispielsweise lernen, das eigene Anspruchsniveau zu reduzieren, Schuldgefühle in Zorn zu verwandeln, Misserfolgsängstlichkeit in eine positive Erfolgsmotivation zu überführen, weniger Verantwortung für andere zu übernehmen ... Wenn wir dann in der Lage sind, uns nicht mehr für alles schuldig und zuständig zu fühlen, auch einmal »Fünfe gerade sein zu lassen« oder schlecht vorbereitet in die Stunde zu gehen, haben wir gelernt, den inneren Kritiker in die Schranken zu verweisen. Dann sind wir so weit, uns der **Außenperspektive** zuzuwenden: Wir beginnen, unsere Begrenzungen, unser Leiden, unsere

Schwächen zu offenbaren. Wir benennen Überforderungen als solche. Wir setzen Grenzen, sagen Nein zu Dingen, die uns krank machen. Wir sagen Nein zum Lärm und tragen in bestimmten Situationen Gehörschutz. Wir sagen: Mit diesem gewalttätigen Schüler kann ich nicht arbeiten. Dafür bin ich nicht ausgebildet. Wir machen deutlich, dass wir nicht in schimmelbelasteten Räumen unterrichten. Damit kommen wir zu

#### – dem vierten Schritt:

##### »Schlachtfelder« exportieren

»Jetzt haben wir den Salat!«, werden Sie vielleicht einwenden. »Jetzt geht das Hauen und Stechen im Kollegium erst richtig los. Keiner ist mehr bereit, etwas zu leisten. Niemand will mehr Belastungen aushalten. Und der Leidtragende ist der leistungswillige Lehrer.« Sie haben völlig Recht. »Aber«, möchte ich fragen, »läuft dieser Kampf nicht sowieso? Findet er nicht ebenso statt, nur verdeckt, subtil und hintenherum? Und eskaliert er nicht immer vor dem nächsten (Halb-)Jahr, wenn sich die Verteilungskämpfe einstellen?«

Was aber noch viel bedeutsamer ist: Die Schlacht, die sich aus Mängeln des Schulsystems ergibt, findet doch vorwiegend im Inneren des einzelnen Lehrers statt. Dort tobt ein Krieg, den die Person gegen sich selbst führt, indem sie sich selbst zwingt, sich diszipliniert, sich anstrengt, sich hinterfragt, sich überfordert, sich krank macht. Diese automatisierte, gegen sich selbst gerichtete, ständig wirkende Kraft ist es, die krank macht. Und ist nicht eines klar:

#### Eine kranke Lehrerin ist eine schlechte Lehrerin!

Und sie ist, nebenbei gesagt, eine teure Lehrerin! Deshalb gibt es aus meiner Sicht keine andere Alternative, als den inneren Kampf nach außen zu verlegen. Dabei müssen und dürfen wir nicht beim Kollegium Halt machen. Es gilt vielmehr, den kollegialen Konflikt, der ja vorwiegend aus systemischen Mängeln herrührt, in berufspolitische Forderungen zu verwandeln, also das Schlachtfeld vom Kollegium nach Kiel zu verlagern. Dies beginnt damit, dass die Unmöglichkeit des Systems Schule den Entscheidungsträgern gegenüber dokumentiert wird. Laut dem zitierten GEW-Heft »... hat das Ministerium keine Informationen zum ‚echten‘ Krankenstand an den Schulen.«<sup>10)</sup> Daraus können wir doch nur folgern: **Das politische System basiert auf Druck und Gegen-Druck. Es braucht Informationen und Widerstand von den Schulen, um zu zukunftsfähigen Entscheidungen in der Lage zu sein.**



Geben Sie also den Politikern, was Politiker brauchen!

– **Der fünfte Schritt: Hilfe einfordern**  
SCHILF-Tage zum Thema »Lehrergesundheit« sind ein guter Anfang. Das Angebot an Hilfe muss integraler Bestandteil des Berufsalltags werden. Thematisierung der Gesundheitsfürsorge in der Ausbildung, regelmäßige Gesundheitstage, Supervision, Coaching, Erlernen von Entspannungsverfahren, Rückengymnastik ... In anderen psychosozialen Berufen ist so etwas bereits Standard – innerhalb der Arbeitszeit und bezahlt vom Arbeitgeber.

## 6. Eine konkrete Utopie – ein gesunder Lehrer in einer gesunden Schule

Wenn ich im Folgenden einen fiktiven Arbeitstag einer Grund- und Hauptschullehrerin skizziere, mögen Sie vielleicht denken: »Das ist ja völlig utopisch! Wo soll das Geld dafür herkommen?!« Natürlich haben Sie Recht: Gemessen an den heute herrschenden Zuständen mag es utopisch klingen. Aber machen Sie sich bitte zweierlei klar: Erstens ist es nicht Ihre Aufgabe, über Finanzierungen nachzudenken. Dafür gibt es Politiker. Zweitens schildere ich Ihnen lediglich Arbeitsbedingungen, die hinsichtlich pathogener Faktoren und Gesundheitsfürsorge den meisten vergleichbaren heutigen Berufen in etwa entsprechen. Damit bewegen wir uns im Durchschnitts-, nicht im Luxusbereich.

Begleiten wir also Uta, 42 Jahre alt, ein Stückchen durch ihren Arbeitstag: Als sie um 7.45 Uhr durch einen Lehrereingang das Gebäude betritt, trifft sie einen der Mitarbeiter der Sicherheitsfirma, die für Aufsicht und Sicherheit der Schüler (und auch für den Schutz des Lehrkörpers!) zuständig ist. Dieser Kollege berichtet ihr, dass wegen zunehmender Gewaltbereitschaft unter den 16- und 17-jährigen Schülern zwei speziell geschulte Polizeikräfte

beantragt und genehmigt worden sind. Im freundlich gestalteten Lehrerzimmer bespricht sich Uta mit dem Kollegen, der mit ihr zusammen die 5. Klasse führt. Als Sozialpädagoge hat er die Aufgabe, die Kinder aus zerrütteten und gewalttätigen Familien zu betreuen. Manchmal nimmt er eine Gruppe von drei oder vier Schülern aus dem Unterricht heraus. Ihre Freundin, die in derselben Schule tätig ist, hat wegen des hohen Ausländeranteils einen Dolmetscher als Zweitbesetzung; darüber hinaus sind noch Psychologinnen, Sozialarbeiter, Drogenberaterinnen und Heilpädagogen als Zweitkräfte eingesetzt. Für eine sehr aggressive Klasse konnte ein umgeschulter Berufssoldat gewonnen werden, der auch Kampfsport unterrichtet. Anschließend geht Uta in ihr Büro, um einige Blätter zu kopieren. Sie teilt sich das Arbeitszimmer mit zwei Kolleginnen. Für jeweils drei Büros gibt es einen Kopierer, so dass keine längere Schlange vor dem Kopierer zu erwarten ist. Einige der Kolleginnen haben ihr Arbeitszimmer noch zuhause. Die anteiligen Miet- und Nebenkosten werden ihnen in vollem Umfang erstattet.

Um 8: 15 Uhr geht Uta in ihre Klasse, die mit 17 Schülern eine der größeren an dieser Schule ist. Der Klassenteiler liegt normalerweise bei 15. Mit Teppichboden, Vorhängen, gepolsterten Stühlen und einer frischen Farbgebung ist es gelungen, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Gleichzeitig konnten so die Nachhallzeiten verringert werden, so dass sich die etwas kleinliche Berufsgenossenschaft nach langen Verhandlungen bereit erklärt hat, die Forderung nach Gehörschutz im Klassenraum zurückzunehmen. Als Ausgleich muss aber zwecks Vorbeugung gegen sensorische Hyperstimulation nach jeweils zwei Stunden eine Bürostunde eingelegt werden. Zurück in ihrem Büro macht sich Uta einen Kaffee und macht sich daran, einen Stapel Hefte zu korrigieren. Jetzt noch zwei Stunden, eine in ihrer Klasse und eine Stunde Physik in der

Neunten. Danach trifft sie sich mit einigen Kollegen in der Mensa. Um 14 Uhr geht es weiter. Sie hat die Korrekturen noch nicht fertig und bleibt deshalb noch bis kurz vor drei in ihrem Büro. Normalerweise hat sie entweder noch eine Nachmittagsstunde, oder sie macht noch ihre Unterrichtsvorbereitungen und verlässt dann um 16:30 Uhr ihre Arbeitsstelle. Zuerst hat sie sich, wie viele ihrer Kollegen auch, gegen diese Arbeitszeitregelung ausgesprochen, um ihre zeitliche Freiheit nicht aufgeben zu müssen. Nach und nach stellte sie aber fest, dass es Vorteile hat, wenn man die Arbeit nicht mit nach Hause nehmen und Abende und Wochenenden damit infizieren muss.

Heute Abend nimmt sie an der regelmäßigen Präventionssitzung teil. Mit Hilfe der in den letzten Jahren erkämpften Veränderungen konnte der Anteil der ausgebrannten Lehrkräfte um die Hälfte gesenkt werden. Aber 15 Prozent Burnout sind immer noch zu viel. Heute steht das Thema »Fehlerfreundlichkeit« auf dem Programm, worunter sich Uta noch nicht so recht etwas vorstellen kann. Die letzte Veranstaltung war ihr noch gut in Erinnerung. Zuerst war ihr der Referent etwas verrückt vorgekommen, als er seine Thesen verbreitete. Von diesen hatte sie noch eine genau im Kopf, nämlich: **Das erste und wichtigste Kriterium des pädagogischen Handelns ist das Wohl des Lehrers!**

Uta hatte viel über diese These nachgedacht und mit Kollegen diskutiert. Zuerst hatte sie diese empört zurückgewiesen. Aber jetzt, da ihr dieser Satz wieder einfällt, erwischt sie sich dabei, wie sie schmunzelt ...

### Kontakt:

Dr. phil. Michael Mehrgardt, Sophienstr. 15, 23560 Lübeck; Tel.: 0451 – 79 43 10; praxis@mehrgardt.de; www.mehrgardt.de

### Fußnoten:

- 1) vgl.: Mehrgardt, M.: Von der Pathogenese des Lehrerseins. Zeitschrift Erziehung und Wissenschaft in Schleswig-Holstein, 12, 1999, S. 15-18
- 2) Lärm wird als dekadischer Logarithmus angegeben: Eine Erhöhung des Wertes um 10 dB bedeutet eine Verdopplung des Lärms.
- 3) vgl.: Zeitschrift für Erziehung und Wissenschaft in Schleswig-Holstein, 3, 2011, S. 11
- 4) ebd., S. 11
- 5) vgl. Mehrgardt 1999
- 6) Mehrgardt, M.: Massenmensch LehrerIn. Zeitschrift Erziehung und Wissenschaft in Schleswig-Holstein, 7-8, 2005, S. 15-18 und 9, 2005, S. 9
- 7) ebd., S. 1
- 8) Mehrgardt, M.: Diagnose LehrerIn. Zeitschrift Erziehung und Wissenschaft in Schleswig-Holstein, 9, 2002, S. 9-14
- 9) ebd., S. 9
- 10) ebd., S. 9