

«WIR PREDIGEN KEINEN ZWANG ZUR GESUNDEN LEBENSFÜHRUNG»

IN DER «BERATUNG FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER» AM PZ.BS SIND STRESS UND ÜBERFORDERUNG OFT EIN ZENTRALES THEMA

Interview Peter Wittwer

Für alle, die an einer öffentlichen Schule im Kanton Basel-Stadt arbeiten, gibt es an der Clarastrasse 15 eine Beratungsstelle, an der sie – kostenlos und vertraulich – unter anderem bei gesundheitlichen Problemen Hilfe holen können. Die Stellenleiterin Elisabeth Schneeberger Günesoglu und der Psychologe Lorenz Ruckstuhl geben Einblick in typische Problemfelder aus ihrer Praxis und sagen, was für Alarmzeichen darauf hindeuten, dass bei jemandem die gesundheitliche Balance ins Negative kippen könnte.

Viele Lehrpersonen geben gesundheitliche Probleme als Grund an, weshalb sie nur in einem Teilzeitpensum unterrichten oder wenige Jahre nach der Ausbildung ganz aus dem Beruf aussteigen. Deckt sich das mit Ihrer Wahrnehmung?

Gesundheitliche Probleme sind tatsächlich bei vielen unserer Beratungen zumindest mit ein Grund, weshalb jemand zu uns kommt. Überforderung und chronischer Stress im Schulalltag sind Gesundheitsrisiken, mit denen bis zu einem Drittel der Lehrpersonen zu kämpfen haben, wie Studien immer wieder zeigen. Wie viele deshalb freiwillig Teilzeit arbeiten, können wir schlecht abschätzen. Grundsätzlich haben wir aber den Eindruck, dass die meisten Lehrpersonen gut einschätzen können, wie viel Belastung sie im Beruf ertragen.

Haben die Fälle der Überforderung von Lehrpersonen bis hin zum Burnout in den letzten Jahren zugenommen?

Sicher zugenommen hat die Belastung durch die vielen Aufgaben, die Lehrpersonen neben ihrem Kernauftrag des Unterrichts wahrnehmen müssen. Interessanterweise kommen Studien zur Burnout-Gefährdung im Lehrerberuf seit den 90er-Jahren aber immer wieder auf etwa die gleichen Zahlen. Konstant sind es um die 30 Prozent, bei denen es Anzeichen für eine Burnout-Gefährdung gibt. Dass wir bei unseren Beratungen eine leicht steigende Nachfrage haben, liegt vermutlich auch daran, dass die Hemmschwelle, bei uns Hilfe zu suchen, mittlerweile gesunken ist. Die meisten Betroffenen kommen so zum Glück schon zu uns, bevor im Beruf gar nichts mehr geht.

Welche Probleme stehen im Vordergrund? Was für krankmachende Faktoren werden am häufigsten genannt?

Die meisten Lehrpersonen haben gelernt, wie sie mit Stress am Arbeitsplatz umgehen und gesund bleiben können. Gefährlich wird es, wenn bei jemandem die Balance zwischen der Belastung und den persönlichen und sozialen Ressourcen nicht mehr stimmt. Wer sich in der Freizeit nicht mehr erholen kann, kommt im Beruf über kurz oder lang an ein Limit. Relativ häufig sind Konflikte im Team der Auslöser. Pädagogische Teamarbeit ist so komplex, dass es leicht zu Irritationen kommen kann, auch wenn man sich persönlich gut mag. Ebenfalls ein grosser Stressfaktor ist das Gefühl, eine Klasse disziplinarisch nicht in den Griff zu bekommen. Oft sind es bei genauerer Betrachtung ein paar wenige Kinder, die in einer Klasse wirklich Probleme bereiten, aber sehr viele Ressourcen absorbieren. Dadurch können irgendwann der Blick und das Gefühl für all das verloren gehen, was an sich ganz gut läuft.

Hat das also auch mit unrealistischen Ansprüchen an sich selbst zu tun?

Sicher sind jene Lehrpersonen in ihrer Gesundheit besonders gefährdet, die meinen, dem Ruf einer besonders guten Schule gerecht werden zu müssen, oder die immer alles perfekt machen wollen. Auch hören wir immer wieder, dass der Anteil der Arbeit ausserhalb des «Kerngeschäfts» Unterricht steigt und nicht nur zeitlich, sondern auch emotional belastend ist. Es ist anspruchsvoll, wenn man beispielsweise Eltern unangenehme Botschaften zu ihrem Kind vermitteln muss.

Ist jeder Fall wieder anders oder gibt es allgemeine Unterstützungsmassnahmen, die Sie empfehlen können?

Beratungen sind natürlich immer auf die individuellen Bedürfnisse der Ratsuchenden ausgerichtet. Für alle hat aber der Grundsatz Gültigkeit, dass jemand bereits dann kommen sollte, wenn erste gesundheitliche Alarmzeichen auftreten. Wichtig zu wissen ist zudem, dass ihnen eine Beratung in erster Linie Hinweise gibt, wie sie in einer Belastungssituation selbst aktiv



In ihren Beratungen für Lehrerinnen und Lehrer haben Lorenz Ruckstuhl und Elisabeth Schneeberger Günesoglu immer wieder mit gesundheitlichen Problemen von Lehrpersonen zu tun. Foto: Felizitas Fischer

werden können. Lösungsansätze finden sich nicht nur im beruflichen Alltag. Oft schlittert man ja wider besseres Wissen in eine Schiefelage, vernachlässigt Aktivitäten, die einem gut tun und verliert so die Balance zwischen Ressourcen und Belastungen. Was einer Person gut tut, ist jedoch individuell sehr unterschiedlich, wir predigen daher sicher keinen Zwang zur gesunden Lebensführung. Im Gegenteil, den heutigen Trend zur Selbstoptimierung beobachten wir eher kritisch.

Was sind Alarmzeichen, bei denen man Hilfe suchen sollte?

Menschen sind verschieden und reagieren deshalb auch verschieden auf Stress. Grundsätzlich als Alarmzeichen zu werten ist es, wenn man mehr an die Schule denken muss, als man eigentlich möchte, oder in eine Art «Abarbeitungsmodus» verfällt und sich von Ferien zu Ferien hangelt. Körperliche Anzeichen für eine Gesundheitsgefährdung können Schlafstörungen, insbesondere Probleme beim Ein- und Durchschlafen, oder chronische Infekte sein. Chronischer Stress schwächt das Immunsystem. Eine erhöhte Reizbarkeit, die sich beispielsweise dadurch zeigen kann, dass man den Lärm in einer Klasse fast nicht mehr aushält, oder die Unfähigkeit, sich am Wochenende oder in den Ferien zu erholen, sind ebenfalls Alarmzeichen, bei denen man nicht zuwarten sollte, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Beratung ist gut, Prävention natürlich noch besser:

Was bieten Sie und das PZ.BS an, damit Lehrpersonen in ihrem Beruf gesund bleiben?

Unsere Beratungsstelle versteht sich nicht primär als Anlaufstelle für Lehrpersonen, die kurz vor dem Burnout stehen. Einen wichtigen Teil unserer Arbeit nehmen die Coachings ein, die wir für schulische Teams aller Art anbieten. Dieses Angebot wird von den Schulen gern genutzt, wenn neue Teams gebildet werden. Lehrpersonen kommen auch für Kurse und Coachings

zu uns, in denen wir ihnen Grundkompetenzen in Körpersprache, Auftritt und Selbstmanagement vermitteln, um schwierige Unterrichtssituationen zu meistern. Im Kursangebot des PZ.BS gibt es zudem jedes Jahr zahlreiche Weiterbildungen, in denen die Stärkung der eigenen Resilienz explizit das Hauptziel ist. Auch schulinterne Weiterbildungen zum Thema sind möglich. Mittelfristig kann auch eine fachliche Weiterbildung, etwa ein Kurs zu Klassenführung, die Gesundheit stärken. Ins Kapitel Prävention gehören zudem auch Veranstaltungen wie die Netzwerktagung zum Thema «Resilienz in Organisationen», die das PZ.BS vergangenen Frühling organisiert hat.

Der LCH fordert, dass die Kantone betroffenen Lehrpersonen «bedarfsgerechte und ausreichende» Unterstützungsangebote zur Verfügung stellen. Wie steht Basel-Stadt diesbezüglich im Vergleich mit anderen Kantonen da?

Da brauchen wir uns sicher nicht zu verstecken. Dass eine Lehrperson ohne Absprache mit der Schulleitung Beratung vertraulich, kostenlos und ohne Stundenkontingent in Anspruch nehmen kann, ist in der Deutschschweiz selten geworden. Nebst unserer psychologischen Beratung stehen Lehrpersonen verschiedene pädagogische Unterstützungsangebote zur Verfügung. Wünschenswert wäre aus unserer Sicht eine noch stärkere Koordination dieser Angebote. Auch wenn man die Präventionsmassnahmen im Gesamten anschaut, stehen wir in Basel relativ gut da: Der ausgebaute Kündigungsschutz oder die Tatsache, dass bei uns der Spardruck noch nicht so stark auf den Schulen lastet wie in anderen Kantonen, wirkt sich sicher positiv auf die Zufriedenheit und Gesundheit des Personals aus.

Weitere Infos zum Angebot des PZ.BS sind zu finden unter: www.edubs.ch/beratungfuerlp

VON ZEITINSELN UND VITAMINMANGEL

AUS DEM ERFAHRUNGSFUNDUS DER BERATUNG FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

Von Valérie Rhein

«I mag nümm!» – «Ich fühle mich erschöpft!» – «Eigne ich mich überhaupt für den Lehrberuf?» : Aussagen und Fragen wie diese werden regelmässig an das Team der Beratung für Lehrerinnen und Lehrer in der Clarastrasse 15 herangetragen. Was danach folgt, ist ein persönliches Gespräch, das auf die individuelle Situation der Klientin oder des Klienten zugeschnitten ist. Und vertraulich ist.

Manche Situationen, von denen Lehr- und Fachpersonen berichten, tauchen jedoch immer und immer wieder auf. Das Team der Beratung für Lehrerinnen und Lehrer schilderte dem Basler Schulblatt im Gespräch einige typische Themen und skizziert mögliche Wege, damit umzugehen. Die kurzen, allgemein gehaltenen Beiträge zu einem häufig genannten Thema sind als Anregung gedacht und ersetzen nicht das individuelle Gespräch.

VITAMINE

Stress macht müde. Und Stress kann, gerade wenn er länger andauert, auch den Vitaminhaushalt eines Menschen überbeanspruchen. Wer zum Beispiel zu wenig Vitamin B12 oder D hat, fühlt sich schlapp. Dasselbe gilt bei Eisenmangel und Stoffwechselstörungen. Deshalb ist bei solchen Symptomen häufig auch ein Besuch beim Hausarzt oder bei der Hausärztin angezeigt.

PAUSEN

Pausen sind wichtig. Gerade in Stresssituationen benötigen sie ihren festen Platz. Auch wenn sie ganz kurz sind: fünf Minuten draussen ein paar Schritte gehen, im Kaffee nebenan einkehren, aus dem Fenster des Schulzimmers die von den herbstlichen Bäumen fallenden Blätter beobachten oder eine Aufmerksamkeitsübung machen. Das bewusste Einplanen von Pausen schafft winzige Zeitinseln, in denen man nichts tun muss.

AUCH KONSERVEN MACHEN SATT

In Stresssituationen kann es entlastend sein, Unterrichtsmaterialien vom Vorjahr hervorzuholen und zu aktualisieren, statt eine Lektion völlig neu aufzubereiten. Zu Hause machen wir das in solchen Momenten auch so: Wir greifen auf Konserven oder Tiefkühlprodukte zurück, wenn die Zeit oder Energie für frisch Gekochtes nicht mehr reicht. Manchmal braucht es allerdings eine von aussen kommende «Erlaubnis» dazu. In solchen Momenten kann unter anderem die Schulleitung unterstützen.

FEIERABEND

Alle haben irgendwann Feierabend – auch Lehr-, Fach- und Leitungspersonen. Wann der Feierabend beginnt, muss jede Person für sich selbst bestimmen. Man sollte sich allerdings bewusst sein, dass der Körper nach einer «Abendschicht» noch einige Zeit zum Umschalten in den Feierabendmodus benötigt. Ein Ritual wie zum Beispiel ein Spaziergang kann helfen, den Arbeitstag rascher abzuschliessen.

AUCH ERFAHRENE KENNEN ÜBERFORDERUNG

Jeder Lehr- und Fachperson kann es passieren, eine Situation nicht mehr im Griff zu haben, selbst wenn sie über jahrzehntelange Erfahrung verfügt. Der Mensch tendiert dazu, Überforderung oder Versagen an Personen – insbesondere an sich selbst – festzumachen und nicht an den Umständen. Doch in komplexen Situationen – im Team zum Beispiel sind zwei Kollegen erkrankt, soeben ist eine Schülerin nach einem Suizidversuch in die Klasse zurückkehrt oder die eigene Mutter muss ins Pflegeheim umziehen – hilft zunächst ein Schritt zurück. So kann erfasst werden, welche Belastungen vorhanden sind und welche Unterstützung wo geholt werden kann.

DAS RAD NEU ERFINDEN ?

Je nach Fach ist die Versuchung besonders gross, ein Thema von Grund auf neu zu recherchieren. Dabei hat eine Kollegin oder ein Kollege vielleicht schon viel Material dazu gesammelt. Auch auf dem Basler Bildungsserver www.edubs.ch stehen viele Unterrichtsmaterialien zur Verfügung. Und die Infos im Lehrerkommentar sind eigentlich auch ganz gut. Es kann wertvoll und bereichernd sein, das Rad neu zu erfinden – aber es muss nicht immer sein.

PERSÖNLICHER AUSTAUSCH

Moderne Medien sind praktisch. Und verlocken zu einer Kommunikation über die digitalen Kanäle. Doch insbesondere bei Irritationen oder in Konfliktsituationen kann das direkte Gespräch mit der Kollegin oder dem Kollegen Missverständnisse besser ausräumen und ermöglicht sofortige Rückfragen. Regelmässige kurze Teamsitzungen erweisen sich deshalb häufig als effizienter als ausgedehnte Besprechungen in grösseren Zeitabständen.

FAMILIE UND BERUF

Der Lehrberuf lockt mit besonders guter Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Und dennoch: Es lohnt sich, die Kinderbetreuung – ob inner- oder ausserfamiliär – bewusst grosszügig zu organisieren, sodass die gesamte Arbeitszeit einschliesslich Vor- und Nachbereitungsarbeiten gut abgedeckt ist.

ATEMPAUSE MITTEN IN DER LEKTION

Es gibt immer einen Schüler, der eine Frage hat, oder eine Schülerin, die die Aufmerksamkeit der Lehr- oder Fachperson benötigt. Häufig lässt sich in einer Lektion aber eine Ruhephase einbauen, eine kleine Pause von der permanenten Verfügbarkeit, ein Moment zum Durchatmen. Solche Zeiteinseln können bewusst in die Unterrichtsvorbereitung eingeplant werden.

VORBEREITUNG AUF DEN SCHLAF

Was ein Mensch in den zwei, drei Stunden vor dem Zubettgehen macht, nimmt er mit in den Schlaf. Abendarbeit sollte deshalb auf das Notwendigste reduziert werden. Wer sich zum Beispiel lesend oder mit ein paar Yoga-Übungen auf die Bettruhe vorbereitet, nimmt diese Entspannung mit in die Nacht. Kontraproduktiv wirkt hingegen ein sich selbst auferlegter Druck wie «heute muss ich unbedingt gut schlafen!»