

„Viele haben das Gefühl, gar keine freie Zeit zu haben“

Zu hohe Ansprüche an sich selbst, ungerechte Beförderungen und vor allem schlechtes Zeitmanagement: Der Arzt Peter Vogt erklärt, woran Lehrer erkranken

Als Patienten hat Peter Vogt, 63, Lehrkräfte oft verzweifelt und elender erlebt als Betroffene aus anderen Berufsgruppen. Der Internist und Facharzt für Psychosomatische Medizin aus Bad Tölz behandelt seit langem Burn-out-Fälle.

Herr Vogt, Burn-out ist zu einem Modebegriff geworden. Sind die Lehrer, die zu Ihnen kommen, in erster Linie frustriert oder im medizinischen Sinne krank?
Diejenigen, die zu mir kommen, leiden unter einer Überlastung und weisen viele Stresssymptome auf – Kopfschmerzen, Konzentrationschwächen, Verspannungen und so weiter. Die Übergänge hin zur Erkrankung sind fließend. Wenn der Stress über Monate anhält, entsteht oft eine klar diagnostizierbare Depression.

Wie finden Sie heraus, woran ein Padagoge krankt, wenn er sagt, er komme nicht mehr unterrichten?

Ich bin auf seine Schilderungen angewiesen. Die Belastungen nehmen im Übrigen in vielen Berufen zu – Ärzte, Pfleger, Erzieherinnen, Pflegekräfte, Polizisten sind betroffen. Gerade habe ich Berliner Lehrer in Behandlung. In meinen Augen ist es ein unglückseliges Bestreben, in einer Klasse mit 95 Prozent Migranten den deutschen Lehrplan durchzuziehen und die von Pisa geprägten Sollwerte zu erreichen. Das kann nicht funktionieren.

Macht allein die Schule die Lehrer krank oder sind es andere Faktoren?

Ich kenne viele Lehrerinnen, die sich zu viel aufgeladen haben, weil sie meinen, sie könnten den Beruf, die Kinder, den Partner und oft noch die Pflege von Angehörigen unter einen Hut bringen.

Kann man die individuelle Belastung messen?

Schlecht, denn das Erleben ist stark subjektiv, man kann die Arbeitsschwere kaum miteinander vergleichen. Die messbaren Arbeitszeiten sind bei Lehrern in manchen Fällen sogar geringer als in anderen Berufen. Trotzdem kommen sich viele Pädagogen so vor, als wären sie rund um die Uhr mit Schule beschäftigt.

Wie wichtig ist richtiges Zeitmanagement?

Bei Lehrern ist die Arbeitszeit so unregelt wie in keinem anderen Beruf. Man musste Schule meiner Ansicht nach ganz anders strukturieren: Es leiden Schüler, Eltern und Lehrkräfte am System. Schulen müsste später beginnen, das wäre vor allem für pubertierende Schüler wichtig. Es müsste Pausen nach 90 Minuten geben, der 45-Minuten-Rhythmus ist dem Lernen eher hinderlich. Nach vier, vier, einhalb Stunden sollte es eine längere Pause geben, in der die Lehrer essen und ein paar Schritte gehen können, bevor es dann am Nachmittag weitergeht.

Sollten Lehrer an der Schule bleiben und dort ihre Vorbereitungen und Korrigierarbeiten erledigen?



Der Psychosomatiker Peter Vogt ist Experte für das Burn-out-Syndrom.

Ich halte es für sehr vernünftig, wenn Lehrer ihren Arbeitstag komplett an der Schule verbringen. Dazu bräuchten sie dort Arbeitszimmer. Zum Teil gibt es das schon, einige mieten sich auch gemeinsam Büros. Denn für viele ist die Situation, an den zweiten Arbeitsplatz heimzugehen, ein unlösbares Problem im Kopf.

Weil die Kinder sehen, dass Mama oder Papa jetzt zu Hause ist?

Exakt. Was sie nicht sehen, ist, dass Mama eigentlich noch in der Arbeit ist. Es wird zum täglichen Ringen, welche Stunden zu Hause wann Arbeitsstunden sind. Und dass das nicht davon abhängen darf, ob die Sonne scheint oder die Kin-

der heute Turnen oder Musikunterricht haben. Viele Lehrer sitzen dann am Wochenende am Schreibtisch und haben das Gefühl, trotz 38 Wochenstunden keine freie Zeit zu haben. Das alles ist ruhmlos und fordert den Burn-out.

Wie lange dauert es in der Regel, bis ein Lehrer nach einem Burn-out wieder vor der Klasse stehen kann?

Die schwersten Fälle münden oft in einer Frühverrentung, das hängt auch vom Alter ab. Die leichter Betroffenen kehren nach einer Reha von vielleicht drei Wochen zurück in den Beruf. Es gibt auch ambulante Therapien, denn meist geht es um die Umstellung der Lebensweise. Das heißt: konsequent mit Kräften haushalten, Vorausgaben dosieren, auf Erholungspausen achten. Denn Zeit ist ja tatsächlich da, auf die Gestaltung kommt es an. Entscheidend ist, inwieweit man es schafft, effektiv zu arbeiten und dann auch zu sagen. Jetzt ich bin fertig.

Gibt es seit Einführung des achtjährigen Gymnasiums mehr Burn-out-Fälle?

Schüler scheinen eindeutig mehr belastet zu sein. Eltern auch. Bei Lehrkräften ist es sehr gemischt, ich kenne aber keine Studie, die belegen würde, dass die Burn-out-Quote gestiegen ist. Die subjektiven Klagen haben sicherlich zugenommen.

Die Quote der ausgebrannten Lehrer ist aber allgemein hoch.

Ungefähr ein Drittel der Lehrkräfte befinden sich in einem Burn-out-Prozess. Überlastungsmuster betreffen aber zwei Drittel. Das Beurteilungs- und Beförderungssystem gehört mit zu den Ursachen für Burn-out. Viele Lehrer empfinden das System als ungerecht, weil es nicht an der Leistung orientiert ist.

Wie kann ein Pädagoge selbst herausfinden, ob er nahe dem Burn-out ist?

Erst einmal sollte er sich fragen: Bin ich täglich erschöpft, irgendwie müde? Habe ich das Gefühl, so geht es nicht mehr lange weiter? Ferner ist es wichtig zu schauen, in welchem Maße sich der Körper meldet. Sollten sich Beschwerden stark vermehrt haben, dann leuchtet das rote Lämpchen. Es gibt eine Reihe von Burn-out-Fragebögen im Internet, zum Beispiel den AVEM-Test der Uniklinik Potsdam. Man kann auch von den Krankenkassen Stressfragebögen aufrufen.

Welchen Tipp würden Sie einem Lehramtsstudenten geben, um den Beruf möglichst mit Spaß ausüben zu können?

Generell muss man Kinder und Jugendliche mögen, und zwar unabhängig von ihrer Herkunft und ihrem sozialen Milieu. Man darf den Beruf nicht allein aufgrund des großen Interesses am Fach ergreifen. Die Basis muss die Beziehung zu den Kindern sein, und man muss die Inhalte auch wirklich vermitteln wollen.

Interview: Michael Ruhland