


PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Sagen Sie mal, Herr Bangert: Wie können Lehrer gesund bleiben?

Im Interview thematisiert Carsten Bangert sein Buch über die hohe Quote an psychischen Erkrankungen bei Lehrern.

VON KATRIN BRENNER

 08. FEB 2020

Herr Bangert, sind Lehrer kränker als andere Berufsgruppen?

Gemeinsam mit Sozialarbeitern, Ärzten, Pflegepersonal und Polizisten zählt der Berufsstand des Lehrers zu den Tätigkeiten mit der höchsten Burnoutquote – allesamt Beziehungsberufe. Erfolgreicher Unterricht gelingt nur mit tragfähigen Beziehungen zwischen Lehrkräften und Schülern, die geprägt sind von Zutrauen, Wertschätzung und gegenseitigem Respekt. Diese Beziehungen gelingen aus unterschiedlichen Gründen nicht immer, was dazu führt, dass sich viele Lehrkräfte erschöpft fühlen.

Was sagen Sie zu dem Klischee, Lehrer seien sehr auf ihre Work-Life-Balance bedacht?

Ein Großteil der Lehrerschaft ist viel fleißiger und engagierter als ihr Ruf. Viele Lehrer überfordern sich kontinuierlich, und es gelingt ihnen nicht, Erholungsphasen in ihren Alltag zu integrieren und

Widerstandsressourcen aufzubauen. Diese Kollegen benötigen professionelle Unterstützung, nehmen diese allerdings viel zu selten in Anspruch.

In Ihrem Buch schreiben Sie, dass nur 17 Prozent aller Lehrkräfte in Deutschland als gesund gelten. Was hat 83 Prozent Ihrer Kollegen krank gemacht?

Verschiedene Faktoren können belastend wirken, etwa Arbeitsbedingungen und Organisationsstrukturen vor Ort, das negative Berufsimago des Lehrers, Konflikte mit Schülern, Kollegen, Vorgesetzten oder Eltern, verhaltensauffällige Schüler, einzelne Schülerschicksale, Inklusion, Integration oder auch private Herausforderungen wie Pflegefälle oder Krankheiten von Angehörigen. Diese Faktoren machen nicht per se krank. Ausschlaggebend dafür, ob wir uns belastet und niedergeschlagen oder motiviert und herausgefordert fühlen, ist nicht die objektive Belastung an sich, sondern vielmehr, wie wir über sie denken und ob wir gelernt haben, mit belastenden Faktoren umzugehen.

Unter welchen Krankheiten leiden Lehrer am häufigsten?

An erster Stelle stehen psychische Erkrankungen oder psychosomatische Beschwerden. Dabei spielen Depressionen, Burnout und Anpassungsstörungen die größte Rolle. Erst danach folgen Erkrankungen des Muskel- und Skelettsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems.

Was können Lehrer selbst tun, um langfristig gesund zu bleiben?

Die persönlichen Widerstandsressourcen kann man mittels aktiven Selbstmanagements stärken – das bedeutet allerdings Arbeit. Dieser Prozess kann durchaus anstrengend sein. Die „zehn Bausteine aktiven Selbstmanagements“ in meinem Buch können dabei helfen. Da geht es etwa um Fragen wie: Welche Gesprächsstrategien eignen sich für

Konfliktsituationen? Wie gehe ich mit Unterrichtsstörungen um? Wie kann ich mein Zeitmanagement verbessern? All das lässt sich gut trainieren.

Die durchschnittliche Herzfrequenz von Lehrern ist in den Pausen im Lehrerzimmer am höchsten. Hier gilt es also nach alternativen Möglichkeiten der Entspannung zu suchen und diese in den Alltag zu integrieren, also beispielsweise einfach einmal allein im Klassenzimmer zu bleiben oder nur jede zweite Pause im Lehrerzimmer zu verbringen.

Es ist auch gesundheitsförderlich, den Blick auf sich selbst, seine eigenen Gedanken und unbewussten Überzeugungsmuster zu lenken: Warum möchte ich immer alles perfekt machen? Was verschafft mir Sinn in der Schule und neben der Schule? Wie gelingt es mir, künftig eher nein zu sagen, wenn ich nein meine?

Carsten Bangert ist Lehrer und Schulleiter. Seit mehr als 15 Jahren befasst er sich mit der Gesundheitsförderung von Lehrern, aktivem Selbstmanagement, Qualitätsentwicklung an Schulen und gesundheitsförderlichem Führungsstil

Carsten Bangerts Buch *Vertreib die Affen mit den Kieselsteinen*. *Impulse für Gesundheit und Zufriedenheit von Lehrerinnen und Lehrern* ist bei Beltz erschienen (94 S., € 19,95)
