


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Vom Schulstress ins Pädagogenkoma

Lehrer gelten bei Psychotherapeuten als unbeliebte Patienten. Warum das so ist und was Verdrängen damit zu tun hat.

VON JOCHEN PAULUS

 09. OKT 2020

Lehrer gelten unter Psychotherapeuten als schwierige Patienten. Sie wüssten alles besser, so heißt es bisweilen. Sie behaupteten, eigentlich gar keine Probleme zu haben und nur gekommen zu sein, weil Partner oder Arzt sie geschickt oder starke Symptome sie gezwungen hätten. „Während andere Patienten in der ersten Sitzung oft unter Tränen ihr Leid klagen“, fasst der auf Pädagogen spezialisierte Psychotherapeut Michael Mehrgardt seine Erfahrungen zusammen, „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.“

Tatsächlich ist oft wenig in Ordnung, denn die Schule ist voller Stressoren: Schlechte Luft im Klassenzimmer und laute Kinder sind nur zwei der vielen ungünstigen Arbeitsbedingungen. 50 oder mehr Prozent der Lehrer gehen vorzeitig in Pension, davon die Hälfte aus psychischen Gründen. Selbst dann kommen viele mit dem plötzlich nachlassenden Stress schlecht zurecht – wie zuvor schon an Wochenenden und in den Ferien. Sie verfallen ins „Pädagogenkoma“, so Mehrgardt, „einen als bleischwere Müdigkeit beschriebenen Zustand“.

Mehrgardts These: Lehrer fühlten ihr Leid nicht, weil viele notgedrungen Meister in der Kunst geworden seien, ihre Selbstwahrnehmung abzuschalten. In der Therapie gelte es, diese „Abwehrstrategien als überlebensrelevant“ anzuerkennen, statt den Patienten gleich mit seinen Verleugnungen zu konfrontieren. Seine Situation müsse ihm vielmehr in oft vielen Sitzungen behutsam bewusstgemacht werden. „Erst nach dieser Therapiephase befindet sich der Patient in etwa auf dem Stand eines ‚normalen‘ Patienten, der von vornherein mit seinem Leiden identifiziert ist.“

Ideal wäre es laut Mehrgardt, wenn die Pädagogen weniger Stunden halten müssten und die Probleme mancher Schüler – etwa mit Drogen oder Gewalt – anderen Fachkräften überlassen könnten. Derzeit bleibe aber nur, Abgrenzungsstrategien gegen Überlastungen zu erarbeiten und zu trainieren.

Michael Mehrgardt: Psychotherapie mit Lehrern: Oftmals schwierige Patienten. Deutsches Ärzteblatt PP, 19/2, 2020, 66–67

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Reden wir über Suizid

Reden wir über Suizid

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

LEBEN

Narzisst in der Therapie

Nur wegen seines Narzissmus geht niemand zum Psychotherapeuten. Aber manchmal gibt es Auslöser, die das fragile Selbstbild zerbrechen lassen.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Vom Segen und Fluch des Hoffens

Hoffnung ist ein mächtiges Prinzip und eine wichtige seelische Ressource. Doch es gibt auch eine Schattenseite.

3 GESELLSCHAFT

Meine Bedürfnisse, deine Bedürfnisse

Obwohl auch für unsere Mitmenschen psychologische Bedürfnisse wichtig sind, tun wir uns schwer damit, dies zu erkennen.