

Jeder dritte Lehrer steht vor dem Burnout

Sonntagszeitung, 26.10.2014

Tausende Pädagogen sind ständig überlastet und depressiv

Bern Zeitdruck, verhaltensauffällige Schüler und komplizierte Eltern bringen in der Schweiz Tausende Lehrer an den Rand eines Burnouts. Erstmals zeigt eine Erhebung, wie gestresst unsere Pädagogen sind. Laut der Nationalfondsstudie der Fachhochschule Nordwestschweiz ist jeder dritte Volksschullehrer stark Burnoutgefährdet. Allein auf der Oberstufe sind mehr als 10 000 Lehrer betroffen. Sie kommen auch in der Freizeit nicht mehr zur Ruhe und geben an, oft oder immer müde, schwach und krankheitsanfällig zu sein. 20 Prozent der Befragten fühlen sich «ständig überfordert», und fast ebenso viele sind mindestens einmal wöchentlich von depressiven Verstimmungen geplagt. Frauen und Teilzeitlehrer mit hohem Pensum sind am meisten gefährdet.

Lehrerverband fordert kleinere Klassen und weniger Lektionen

Die vom Bundesamt für Gesundheit mitfinanzierte Studie schreckt Experten auf. Christoph Eymann, Präsident der kantonalen Erziehungsdirektorenkonferenz, warnt im Interview vor den Folgen: «Viele Lehrer sind heute emotional so stark belastet, dass dies negative Auswirkungen auf den Berufsalltag und damit auf die Schüler hat.»

Der Schweizer Lehrerverband verlangt jetzt eine Beschränkung der Klassengrössen auf 22 Schüler und eine Reduktion der Wochenlektionen auf höchstens 26.

Schweiz — 2/3



Illustration: Kornel Stadler

Bern Patrizia Bisigs «freier Fall» passiert im Winter 2010. Die Lehrerin steht mit ihren Schülern auf dem Pausenplatz, es schneit, es ist kalt, und bei den Proben für das Adventssingen der Schule geht alles schief. Die Nerven liegen blank, sie ruft den Kindern lautstark zu, peitscht sie mit Worten an und klatscht und klatscht wie besessen den Takt der Lieder, um die Kleinen anzutreiben.

In der Sitzung nachher im Lehrerkollegium erschrickt sie, als sie auf ihre Hände blickt: der Mittelfinger, an dem sie ihren Ehering trägt, ist lila geschwollen, Blut klebt an ihrer Handfläche. In der Sitzung sagt eine Kollegin: «Ich glaube, ich hab jetzt bald ein Burnout». Dann kommt sie an die Reihe. Und Patrizia Bisig fällt. Sie bricht innerlich zusammen. «Ich habe ein Burnout», hört sie sich sagen. Sie steht auf, will aus dem Zimmer rennen, setzt sich dann doch wieder hin, bricht in Tränen aus. Totalausfall.

Druck von Schule, Eltern und durch pädagogische Konzepte

«Freier Fall, als hätte jemand das Hamsterrad abgestellt», beschreibt die Volksschullehrerin und zweifache Mutter das Gefühl der Ohnmacht und Leere. Diagnose: Burnout. «Ich musste die Situation akzeptieren. So begab ich mich auf die Suche nach meiner inneren Balance.» Patrizia Bisig, 54, geht auf eine ganz persönliche Reise, auf «die Suche nach sich selbst».

Nach ihrem Zusammenbruch wird sie krankgeschrieben, geht für drei Wochen ins Kloster Rickenbach LU. Dort findet sie Ruhe und feste Strukturen. Nach drei Wochen kann sie wieder sechs Stunden am Stück schlafen, wieder regelmässig essen. Etwas, das sie schon seit langem nicht mehr kannte. Schlaf- und Essstörungen – ein Dauerzustand bei vielen Burnout-Patienten.

«Ich war stets in Hast, wollte es allen recht machen, hinzu kam der Druck von Schule und Eltern, pädagogische Konzepte, die es umzusetzen galt.» Sie selber bleibt dabei auf der Strecke. Bisig arbeitet praktisch Tag und Nacht für die Schule, unterrichtet während neun Jahren anspruchsvolle Klassen in Bern-Bethlehem, übernimmt im Kollegium dieses und jenes Ämtli.

Die Erschöpfungssymptome hat sie lang vor ihrem Zusammen-

Sie klatschte, bis die Hände blutig waren

Patrizia Bisig erlebte den Totalausfall. Nach Klostersaufenthalt und Hilfe durch einen berufsbegleitenden Berater arbeitet sie wieder als Lehrerin



Burnout-Patientin Bisig: «Man steht immer unter Druck» Foto: Ruben Hollinger

bruch, verdrängt sie, schleppt sich immer irgendwie in die nächsten Ferien. Sie hat «den anderen Pol» nicht gelebt: Balance, Ruhe, allein sein, Rückzug, Abstand halten. Sie hätte ein schlechtes Gewissen bekommen, sagt Bisig. «Man steht immer unter Druck.»

Hilfe in Anspruch nehmen braucht enorm viel Mut

Im Kloster erlangt sie ein Gefühl der Ruhe, der Festigung. «Ich lerne, fürsorglich mit mir selber umzugehen. So fing ich an, wieder eine Beziehung zu mir aufzubauen.» Sie lernt, wieder auf ihren Körper zu hören, und sich bewusst zu machen, wo ihre Grenzen liegen. Etwas, das ihr nicht leicht fällt. Bis heute nicht. Sie gehört zu den Menschen, die gern arbeiten, die sich gern einsetzen für eine Sache, für andere Menschen, für die Kinder an ihrer Schule sowieso. «Wir eilen immerfort multifunktional durchs Leben, geben so viel, nur nicht für uns selber.»

Wieder zu Hause, stand ihr ein Casemanager der Pädagogischen Hochschule Bern zur Seite. «Eine der besten Hilfeleistungen für Lehrer überhaupt», schwärmt sie. Mit ihm kann sie das Geschehene reflektieren, er koordiniert Termine mit dem Arzt und der Psychologin, nimmt ihr die Kontakte zur Schulleitung und ihrer Stellvertreterin ab. Mehr als 250 Lehrpersonen pro Jahr nehmen im Kanton Bern diese Dienstleistung in Anspruch – wegen unterschiedlicher Erkrankungen. 75 Prozent werden länger als ein halbes Jahr betreut.

Patrizia Bisig erinnert sich gut, wie sie in der schwierigen Zeit nach der Burnout-Diagnose von ihren Mitmenschen gemieden wird. Man gelte als krank. «Die braucht Ruhe», heisse es im Umfeld, Kollegen und Freunde ziehen sich zurück. Dabei braucht man sie gerade dann mehr denn je. «Mein Casemanager hat das Beste gemacht: Er hat mit mir geredet.»

Heute steht Patrizia Bisig wieder mit beiden Beinen im Leben. Einiges hat sich verändert: Sie trennte sich von ihrem Mann, zog in eine eigene Wohnung und ist im Diplomjahr zur Mal- und Gestaltungstherapeutin. «Hilfe in Anspruch nehmen braucht viel Mut», sagt sie und rät es zugleich allen Betroffenen. Sie kennt viele Kollegen, die das nicht schaffen: «Diesen Schritt muss man machen, er ist das Wichtigste.» Claudia Marinka

«Lösungen dürfen nicht von den Kantonsfinanzen abhängig gemacht werden»

Erziehungsdirektoren-Präsident Christoph Eymann, FDP, über die Notwendigkeit, die Lehrer nicht allein zu lassen

Sonntags Zeitung, 26. 10. 2014

Herr Eymann, ein Drittel der Volksschullehrer fühlt sich ausgebrannt.

Fehlt unseren Pädagogen die nötige Stressresistenz?

Das lässt sich so nicht sagen. Vielen Lehrern geht es gut. Tatsache ist aber auch, dass sich zu viele von ihnen erschöpft und überfordert fühlen.

Und das, obwohl sie gut verdienen und mehr Ferien als alle anderen Arbeitnehmer haben. Ist das nicht ein Jammern auf hohem Niveau?

Ich empfinde Lehrer nicht als jammern. Der Beruf ist anstrengend und anspruchsvoll.

Welche Probleme belasten die Lehrer am meisten?

Konflikte mit Eltern, Störungen im Unterricht und Leistungsdruck laugen wohl am stärksten aus.

Ist der Beruf stressiger geworden?

Ja. Der Druck ist gestiegen. Viele Lehrer sind heute emotional so stark belastet, dass dies negative

Auswirkungen auf den Berufsalltag und damit die Schüler haben kann. Lehrer müssen Kinder gern haben. Geht diese Voraussetzung verloren, alarmiert mich das.

Haben die zuständigen Behörden bis jetzt geschlafen und das Problem ignoriert?

Nein. Die Bedürfnisse unserer Gesellschaft wandeln sich. Das kann zu stärkerer Beanspruchung in einem Beruf führen. Wichtiger, als zu versuchen, Schuldige zu finden, ist mir die Suche nach Verbesserungen.

Was schlagen Sie vor? Die Gesellschaft muss die Leistung unserer Lehrer stärker anerkennen. In allen Gemeinden der Schweiz findet jeden Tag Schule statt, auch unter schwierigen Be-

dingungen. Der Erfolg des Unterrichts ist da, das zeigen auch internationale Vergleiche.

Das tönt zwar gut, dürften den Lehrern konkret aber wenig helfen.

Es gibt kein Breitbandantibiotikum, das alle negativen Erscheinungen subito und auf einen Schlag heilt.

Wo müsste man ansetzen?

Wir müssen in den Beruf investieren und die Prävention stärken. Zentral ist auch, dass die Schulleitungen aufmerksam sind und ein tragfähiges Kollegium besteht – das gibt Halt.

Wie kann die Politik die Gesundheit der Lehrer fördern?

Hier sind die Kantone und Gemeinden gefordert. Ich bin aber überzeugt, dass meine Kollegen im Rahmen ihrer Möglichkeiten gute Arbeitsbedingungen für die

Lehrer wollen und sich ihrer Verantwortung bewusst sind.

Klar ist: Lösungsansätze dürfen nicht ausschliesslich vom Zustand der Kantonsfinanzen abhängig gemacht werden.

Braucht es mehr Geld?

Das liegt nicht in der Kompetenz der EDK. In Basel-Stadt haben wir mehr Geld in die Hand genommen und bieten unter anderem kostenlose psychologische Beratungen an.

Der neue Lehrplan 21 regelt auf Hunderten Seiten zahlreiche Kompetenzen, die der Lehrer seinen Schülern beibringen muss. Wird das den Stress noch verschlimmern?

Im Gegenteil. Der neue Lehrplan soll Sicherheit bieten und beruhigen. Die darin geforderten Kompetenzen werden die einzelnen Unterrichtsstunden nicht wesentlich verändern. Anders ausgedrückt: Wie viele Male pro Woche schaut heute ein Lehrer oder eine Lehrerin in den geltenden Lehrplan? Ich bin mir sicher, dass sich rasch eine Gewohnheit einstellen wird. Fabian Eberhard

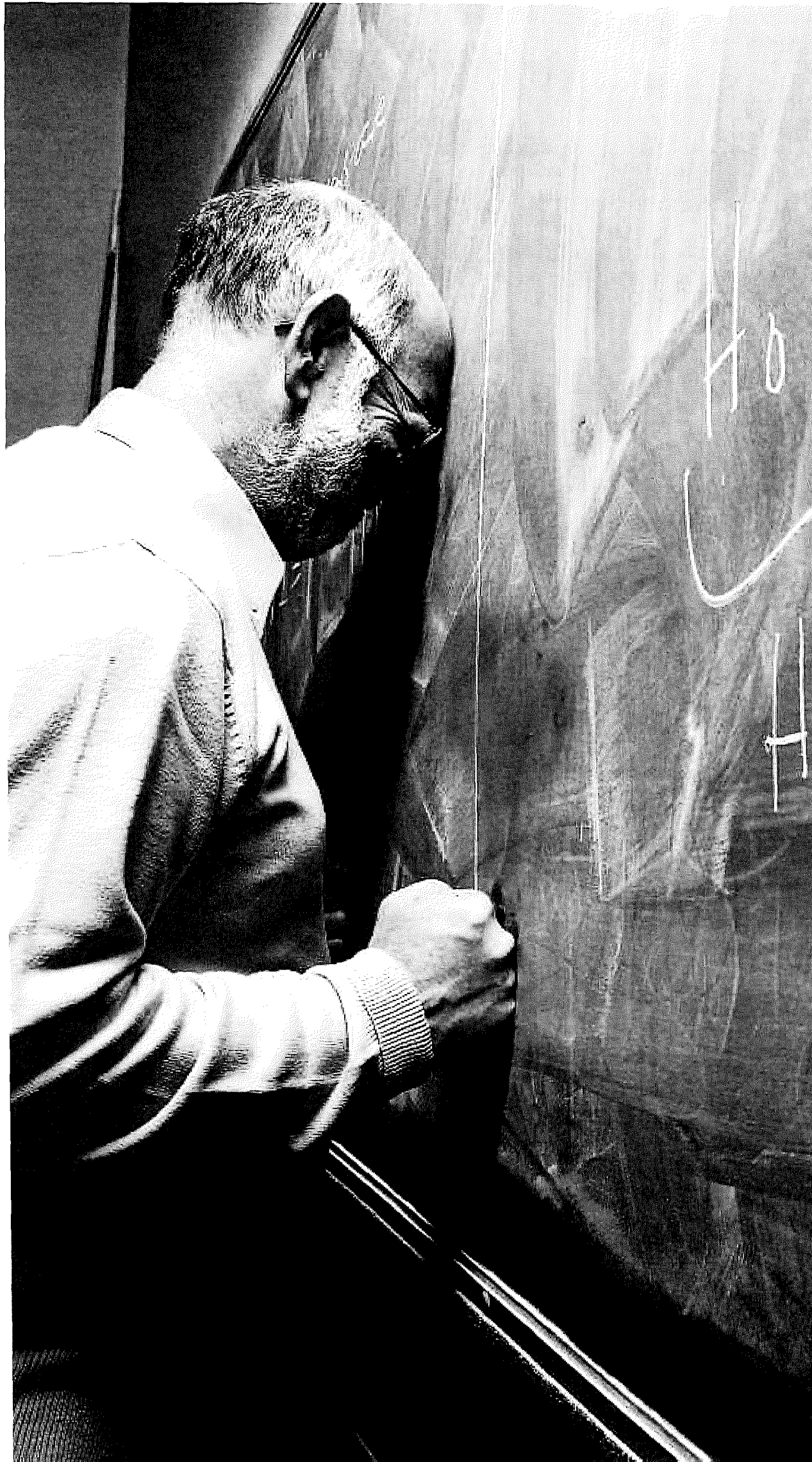
Eymann, Präsident der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren



Ausgebrannt im Klassenzimmer

Schwierige Klassen, fordernde Eltern und ein übervoller Lehrplan: Eine schweizweite Studie zeigt, dass mehr als ein Drittel der Volksschullehrer Burnout-gefährdet ist

Sonntagszeitung, 26.10.2014



Fabian Eberhard

Bern Lehrer klagen seit Jahren über Stress und Überlastung und stossen damit immer wieder auf Unverständnis: 13 Wochen Ferien, ein guter Lohn – Jammern auf hohem Niveau?

Jetzt zeigt die erste nationale Studie zur Belastung von Lehrkräften: Viele Volksschullehrer laufen am Limit. Die repräsentative Befragung von rund 600 Pädagogen des 5. bis 9. Schuljahres zeichnet ein besorgniserregendes Bild. Mehr als ein Drittel aller Lehrer fühlt sich oft oder immer müde, schwach und krankheitsanfällig – sie sind stark Burnout-gefährdet. Jeder Fünfte gibt an, dass er «ständig überfordert» sei und fast ebenso viele sind einmal pro Woche oder häufiger von depressiven Verstimmungen geplagt.

Lehrerverbandspräsident Beat Zemp ist nicht überrascht: «Die Resultate ordnen sich in das ein, was wir aus dem Berufsalltag bereits wissen – jetzt haben wir es schwarz auf weiss.»

Sie sind auch dann in der Schule, wenn sie krank sind

Frauen und Teilzeitlehrer mit hohen Pensen von 22 bis 25 Lektionen pro Woche sind am stärksten betroffen. Studienautorin Doris Kunz von der Pädagogischen Hochschule Nordwestschweiz führt das auf die Doppelbelastung zurück: «Beide Gruppen sind ausserberuflich oft stark eingespannt, Frauen in der Regel mit der Kinderbetreuung.» Keine Unterschiede existieren zwischen den verschiedenen Sprachregionen und Klassenstufen. Auch die Berufserfahrung spielt keine Rolle.

Die Ursachen für den chronischen Stress sind vielfältig. Barbara Zumstein, Leiterin der Beratungsstelle für Lehrpersonen in Luzern, sagt: «Lehrer neigen zu Perfektionismus. Viele arbeiten auch dann weiter, wenn sie eigentlich nicht mehr können oder krank sind.» Zu diesem Schluss kommt auch die Nationalfondsstudie. Ein Hauptgrund für die Überbelastung ist gemäss den Forschern der «Präsentismus». Das heisst: Lehrer gehen auch dann zur Arbeit, wenn sie gesundheitlich angeschlagen sind. «Wenn eine Lehrperson mal kurzfristig fehlt, ist gleich eine ganz Klasse von Kindern betroffen», sagt Zumstein. Auf die Schnelle eine Stellvertretung zu organisieren, sei dann eine Herkulesaufgabe.

Die Studie ortet drei weitere Gründe für das Burnout-Risiko: Zeitdruck, Störungen im Unterricht durch schwierige Schüler und Konflikte mit den Eltern. Probleme, die Zumstein aus ihrem Beratungsalltag bestens kennt: «Die Anforderungen an den Lehrerberuf sind gestiegen, der administrative Aufwand hat zugenommen.»

Seit einigen Jahren werden Sonderschüler in die Regelklassen integriert – für die Lehrer eine zusätzliche Herausforderung. Zumstein: «Die Betreuung von verhaltensauffälligen Kinder kann extrem anspruchsvoll sein.» Deshalb werde meist in Teams gearbeitet, was wiederum Konfliktpotenzial beinhaltet und mehr Absprachen, Organisation und Planung nötig mache.

Auch neue Lernformen wie Gruppenarbeiten oder Einzelbetreuung setzen mehr Geduld und

Kraft voraus. «Der Geräuschpegel in den Klassenzimmern ist sehr hoch, die Zeiten des ruhigen Frontalunterrichtes sind vorbei», so die Beraterin. Anspruchsvoller sind auch die Eltern geworden. «Oft haben sie die Karriere der Kinder bereits bis ins Detail geplant und klare Vorstellungen, was die Schule zu machen und zu leisten hat», sagt Zumstein. Sie kenne Fälle, in denen Eltern Anwälte engagierten, nur um über einzelne Prüfungspunkte zu streiten.

Der Lehrerpräsident will die Wochenstunden reduzieren

Lehrerpräsident Beat Zemp macht seit längerem auf das Problem aufmerksam. Denn die Folgen der Überbelastung sind ein vergiftetes Schulklima und ein verminderter Lernerfolg der Schüler. Passiert ist trotzdem nichts. Jetzt verlangt Zemp Massnahmen. «Lehrerinnen und Lehrer am Rand des Burnouts werden zu oft allein gelassen.» Dabei sei der Schutz und die Förderung der Gesundheit eine gesetzliche Pflicht der Arbeitgeber. «Die Konsequenzen tragen neben den Lehrkräften die Kinder und der Steuerzahler.»

Der Lehrerpräsident fordert, die Anzahl der Wochenlektionen zu reduzieren. Mit bis zu 30 Lektionen pro Lehrer gehöre die Schweiz zu den Spitzenreitern in Europa. «Das ist nicht mehr zeitgemäss.» Der Schweizer Lehrerverband (LCH) plädiert deshalb für maximal 26 Lektionen pro Woche. Gleichzeitig sollen Schüler mit besonderen Lernbedürfnissen für die Klassengrösse doppelt gezählt werden. «Nur so können wir den zusätzlichen Aufwand für die Betreuung mindern und Spitzenbelastungen von bis zu 55 Stunden pro Woche vermeiden», sagt Zemp.

Wichtig sei zudem, dass man die Gründe für die Belastungen besser erforsche und dass die Behörden zusammen mit Arbeitsmedizinern und Versicherungen die Datenbasis für den Gesundheitsschutz verbesserten.

Trotz Stress haben 87 Prozent der Lehrer Spass am Beruf

Die Studienergebnisse schrecken auch die Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK) auf. Präsident Christoph Eymann sagt: «Der Druck ist gestiegen. Viele Lehrer sind heute emotional so stark belastet, dass dies negative Auswirkungen auf den Berufsalltag und damit die Schüler haben kann.» (siehe Interview links)

Die Resultate der Nationalfondsstudie decken sich weitgehend mit einer 2013 durchgeführten Befragung von Volksschullehrern in der Stadt Zürich. Auch damals berichtete jede vierte Klassenlehrkraft von einer «Erschöpfung und Energielosigkeit». 40 Prozent gaben an, sie seien eher oder stark psychisch belastet.

Doch bei allem Stress – die Studie bietet auch einen Lichtblick. Trotz der Arbeitsüberforderung ist die Zufriedenheit erstaunlich hoch. 87 Prozent der Befragten gaben an, dass ihnen der Beruf grundsätzlich Spass mache. Rund zwei Drittel der Lehrer können ihre Fähigkeiten voll einsetzen und halten sich gern am Arbeitsplatz auf. Je besser die Unterstützung durch Kollegen und Schulleitung, desto höher das Arbeitsengagement.