

Eine einfache Gleichung: Gesunde Lehrer, gesunde Schule

Gymnasium in Barntrup mit pädagogischem Tag



In der Schnittmenge zwischen Privatleben und Beruf liegt das Problem vieler Lehrer, das zeigten Dr. med. Volker Malinowski (li.) und Dipl.-Psych. Eberhard Okon. Foto: Städt. Gymn. Bt

Barntrup (red). Fast jeder kennt das aus seiner beruflichen Tätigkeit – ein ständig steigendes Arbeitsvolumen, Arbeitsüberlastung, teilweise widersprüchliche Erfordernisse, ein rasches Veränderungstempo. Der Gesundheitsreport 2016 der DAK-Gesundheit zeigt eine Zunahme der Arbeitsunfähigkeit aufgrund psychischer Erkrankungen von über 200 % zwischen 1997 und 2015.

Und wie steht's dabei um Lehrerinnen und Lehrer? Dr. med. Volker Malinowski, Chefarzt des Median Zentrums für Verhaltensmedizin Bad Pyrmont, hatte eine gute und eine schlechte Nachricht für das Kollegium des Städtischen Gymnasiums Barntrup, das sich am Brückentag in der Aula versammelt hatte: Lehrerinnen und Lehrer sind aufgrund gesundheitsbewussteren Verhaltens hinsichtlich Herz-Kreislauf-Risikofaktoren gesünder als die Allgemeinbevölkerung, aber psychosomatische Beschwerden treten häufiger als bei anderen Erwerbstätigen auf.

Dr. Malinowski führte aus, dass dem gerade in dieser Berufsgruppe besonders ausge-

prägten Idealismus und hohen Anforderungen an sich selbst zunehmende Herausforderungen gegenüber stehen - durch veränderte Bedingungen und oft dafür mangelnde Ressourcen (Ganztag, Inklusion, Integration,...), die zunehmende Autonomie der Schulen, einen größeren Anteil an Aufgaben des Schulmanagements, den Wandel der Lehrerrolle (außer Wissensvermittler immer mehr auch Erzieher, Berater, Vermittler, Sozialarbeiter,...), starke Leistungsunterschiede innerhalb der Klassen, einen Schultag mit viel Lärm aber ohne Pausen, mit Korrekturen durchgearbeitete Wochenenden.

All dies sind, laut einer DAK Studie von 2011, Belastungsfaktoren, die besonders häufig bei Lehrkräften zu Erschöpfung und Müdigkeit, innerer Unruhe, erhöhter Reizbarkeit und Schlaf- und Konzentrationsstörungen führen können. Der Weg zu Burnout und Depression ist dann nicht mehr weit.

„Das Ganze vor dem Hintergrund einer gesellschaftlich nicht immer vorhandenen Anerkennung der beruflichen Leistung“, so Dr. Malinowski,

der unterstrich „Wenn ein Lehrer seelisch nicht gesund ist, kann er keinen guten Unterricht machen“.

Genug Gründe für das Städtische Gymnasium Barntrup, sich an einem pädagogischen Tag mit dem Thema „Lehrergesundheit“ rechtzeitig zu befassen. Nach dem Eingangsvortrag bot das Team um Dr. Malinowski und den leitenden Psychologen Dipl.-Psych. Eberhard Okon verschiedene Workshops an, wie z.B. „Stressmanagement und Burnoutprophylaxe“ oder „Was hält Lehrer gesund?“.

Dabei wurden Problematiken und Lösungswege erörtert, wichtige Alltagsstrategien vermittelt und Tipps aus über drei Jahrzehnten Behandlung von betroffenen Lehrkräften gegeben. Sogar individuelle Beratungstermine wurden möglich gemacht. „Wir haben an unserer Schule eine familiäre Atmosphäre und ein engagiertes und eng kooperierendes Kollegium, das gerne mit Schülerinnen und Schülern arbeitet“, betont Markus Tackenberg, stellvertretender Schulleiter am Städtischen Gymnasium, „das soll natürlich so bleiben.“