

Beitrag in press für „bildung und wissenschaft“ („b&w“) September 2016
Mitgliederzeitschrift der GEW Baden-Württemberg

Nur als Hintergrund-Information verwenden!
Beitrag erscheint im Sept 2016 in „b&w“

Gesundheit der Lehrkräfte bewahren

Belastungsfaktoren und Schutzmaßnahmen

Arbeit kann bereichernd sein und Befriedigung bieten. Dafür muss sie als sinnvoll erlebt werden, sie muss berufstätige Menschen Anerkennung und Wertschätzung finden lassen und zur sozialen Verbundenheit beitragen. Sind diese Voraussetzungen nicht gegeben, wird die Arbeit als entfremdend, deprimierend und gesundheitlich belastend erlebt. Ein Beitrag von Prof. Joachim Bauer.

An Voraussetzungen, welche die Arbeit zu einem Gesundheitsrisiko machen, herrscht mit Blick auf den Lehrerberuf kein Mangel, und das leider schon seit vielen Jahren: Lehrkräfte unterrichten in einem durch ständige Unruhe geprägten Umfeld; tatsächliche Pausen im hektischen Schulbetrieb fehlen. Die Arbeit in der Schule ist gekennzeichnet von ständigen, sich oft zu Konflikten entwickelnden interpersonellen Herausforderungen. Bei der Mehrheit der Lehrenden fehlt, wenn sie in vorbereitungs- oder korrekturintensiven Fächern unterrichten, eine hinreichende Trennung von beruflichem und privatem Bereich. Schließlich ist eine vielerorts fehlende Wertschätzung und Anerkennung der Arbeit von Lehrerinnen und Lehrern sowohl bei Eltern als auch von der Gesellschaft als Ganzes zu beklagen.

Eine weitere Voraussetzung, welche die Belastung für die Betroffenen massiv erhöht, wurde und wird derzeit hinzugefügt: Die Übertragung qualitativ neuer Aufgaben ohne dass Bedingungen geschaffen wurden, die deren Bewältigung möglich machen: Das Unterrichten in Inklusionsklassen, die Arbeit in integrierten Schulen, die Einführung neuer Lern- und Unterrichtsformen und das Unterrichten in Klassen mit einem hohem Anteil nicht deutsch sprechender, teilweise traumatisierter Kinder. Alle diese Veränderungen erfordern entsprechende Ressourcen. Die Aufgaben sollen aber unter Bedingungen einer bereits bestehenden personellen Unterbesetzung gemeistert werden. Im Falle der Inklusion werden sie gar als Sparmodell praktiziert. Inklusionsklassen in der Schweiz arbeiten mit einer zweiten Lehrkraft, die ständig und nicht nur –wie in unserem Land- sporadisch anwesend ist.

Mich erstaunt immer wieder von neuem, wofür wir in unserem Land immer Geld haben und wofür nicht. Banken gelten als „systemrelevant“ und dürfen, wenn sie sich und das Land an den Abgrund gebracht haben, mit der Unterstützung des Steuerzahlers rechnen. Den Kauf bestimmter Autos unterstützt der Steuerzahler – wie schon im Jahre 2009 - jetzt ein zweites Mal mit Milliarden. Für ein Volkbegehren für genügend Lehrerstellen fand sich aber kürzlich im Bundesland Berlin nicht einmal

das nötige Quorum. In einem Land, in dem Schulen nicht als „systemrelevant“ gelten, stimmt etwas Grundlegendes nicht. Der politische Kampf für die Anerkennung der grundlegenden Bedeutung unserer Schulen und für eine bessere finanzielle Ausstattung unseres Schulwesens muss daher verstärkt und fortgesetzt werden.

Bedeutung guter Resonanzerfahrungen am Arbeitsplatz Schule

Wie der Soziologe Hartmut Rosa in einem jüngst publizierten Werk „Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung“ dargelegt hat, ist Resonanz eine grundlegende Voraussetzung, um mit der uns umgebenden Welt in eine Beziehung zu kommen. Die Bedeutung der Resonanz zeigt sich auch bei der Arbeit und nirgendwo mehr als am Arbeitsplatz Schule. Wer arbeitet, will – und muss – die Erfahrung machen, dass das eigene Werk gelingt. Resonanz bedeutet: Das Arbeitsergebnis soll auf diejenigen, welche die Arbeit vollbringen, zurückwirken, sei es als gelungenes Werkstück, als Zufriedenheit oder Dankbarkeit beim Kunden, oder als Interesse, Lernfreude und Lernerfolg bei Schülerinnen und Schülern. Resonanz zu erleben, erzeugt berufliche Befriedigung, aktiviert die neurobiologischen Belohnungssysteme und schützt die Gesundheit.

Vom Wunschziel guter Resonanzerfahrungen sind wir in unseren Schulen – jedenfalls in den meisten – weit entfernt. Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler sind davon gleichermaßen betroffen. Vielen Schüler/innen fehlen bereits grundlegende Voraussetzungen für Resonanzerfahrungen: Einem nicht unerheblichen Teil der Kinder und Jugendlichen mangelt es an grundlegenden sprachlichen Voraussetzungen, die, wie die traurige Realität zeigt, teilweise weit unter dem liegen, was Schulen in ihrer derzeitigen Aufstellung kompensieren können. Vielen Schüler/innen fehlt zudem jegliche Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Hilfestellungen von Eltern sind weithin nicht vorhanden.

Lehrkräfte können Hilfestellungen oft nicht im erforderlichen Umfang geben, weil sie in nach wie vor zu großen Klassen eine immer heterogenere Schülerklientel unterrichten müssen. Ihre Schülerinnen und Schüler nicht zu erreichen und sich für einzelne, besonders für inkludierte oder anderweitig vermehrt hilfsbedürftige Kinder, nicht die notwendige Zeit nehmen zu können, dies und manches mehr, sind für Lehrkräfte massive Resonanz-Hindernisse. Das Gegenteil von Resonanz ist Entfremdung. Die Folge fortgesetzter Entfremdung sind Gesundheitsstörungen.

Folgen fehlender Resonanz: Unruhe und Aggression

Bei Kindern und Jugendlichen, mit denen Lehrkräfte aus den genannten Gründen im Unterricht nicht in guten Kontakt kommen, führt der im Unterricht erlebte Mangel an Resonanz nicht nur zu einer Entfremdungserfahrung. Bei ihnen wird, anders als bei den meisten Erwachsenen, aus Entfremdung sofort Frustration und Langeweile und daraus wiederum Unruhe und Aggression. Lehrkräfte, die im Unterricht das Interesse ihrer Klasse am Stoff wecken und denen es gelingt, einen Prozess des Nachdenkens, der Beteiligung und der Mitarbeit auszulösen, sind mit ihren Schülerinnen und Schülern in Resonanz. Resonanz ist das Kernstück dessen, was als „pädagogische Beziehung“ bezeichnet wird. Interessant ist, dass sich auch in der großen, vom neuseeländischen Bildungsforscher John Hattie vorgelegten Metaanalyse „Visible Learning“ beziehungsrelevante Faktoren als die stärksten Einflussfaktoren für erfolgreichen Unterricht herausstellten.

Gelingende Beziehungsgestaltung ist jedoch mehr als eine Voraussetzung für erfolgreichen Unterricht. Untersuchungen, die meine Arbeitsgruppe zusammen mit der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Berlin an einer großen Lehrerpoptation durchgeführt hat, haben ergeben, dass nicht gelingende Beziehungsgestaltung im Klassenzimmer und die sich daraus ergebende vermehrte Unruhe und Aggressivität der am stärksten auf die Lehrgesundheit durchschlagende Einzelfaktor ist. Damit ergibt sich folgendes Bild einer Ursachen-Wirkungs-Kette: Strukturelle Mängel – vor allem eine personelle Unterbesetzung und Unterqualifikation mit Blick auf die Veränderungen der zu unterrichtenden Klientel – erschweren das In-Beziehung-Kommen zwischen Lehrenden und Lernenden, vermindern den Lernerfolg, erzeugen bei Schülerinnen und Schülern Frustration und Aggression und auf Lehrerseite Stress und Gesundheitsstörungen.

Wie sich die hohen Raten stressbedingter Gesundheitsstörungen bei Lehrkräften erklären

Alle Menschen sind, das verdanken wir den Konstruktionsmerkmalen unseres Gehirns, beziehungsorientierte Wesen. Positive Rückmeldungen, die wir durch unsere Mitmenschen erhalten, aktivieren im Gehirn die Belohnungssysteme, ohne deren Botenstoffe wir keine Lebensfreude erleben und nicht gesund bleiben können. Einzelne einzelgängerische oder misanthrope Zeitgenossen, die uns an der Richtigkeit dieser Feststellung vielleicht zweifeln lassen, können nicht als Gegenbeweis herhalten. Menschen können ihre natürliche Beziehungsorientierung durch ungute biografische Erfahrungen verlieren. Niemand wird als Einzelgänger oder Misanthrop geboren, längere Zeit erlebte negative Erfahrungen wie Demütigungen oder Gewalterfahrungen können einen Menschen aber dazu werden lassen.

Kinder und Jugendliche sind besonders beziehungsorientierte und beziehungsbedürftige Wesen. Auch dies ist durch die neurobiologischen Konstruktionsmerkmale des Gehirns begründet. Ohne hinreichend gute Beziehungen werden junge Menschen depressiv, aggressiv oder beides oder sie werden anderweitig krank. Der erste und wichtigste Ort, an dem Kinder gute Zuwendungserfahrungen machen sollten, ist das familiäre Umfeld. Da die Situation dort nicht immer zum Besten bestellt ist, muss die Schule vieles auffangen, was vom häuslichen Umfeld nicht geleistet werden kann. Eine der wichtigsten Voraussetzungen für den Lehrerberuf ist die Liebe zu jungen Menschen und zum gelingenden sozialen Miteinander. Gerade deshalb, weil die meisten Lehrkräfte Menschenliebe und Leidenschaft für die von ihnen unterrichteten Kinder und Jugendlichen mitbringen, sind sie – dies klingt paradox – aber auch besonders verwundbar, nämlich dann, wenn nicht überwindbare Beziehungsstörungen, die Arbeit erschweren oder gar unmöglich machen.

Welche Maßnahmen die Lehrgesundheit schützen können

Der Lehrerberuf ist ein Beziehungsberuf par excellence. Die Vermittlung von Wissen bzw. Lerninhalten setzt voraus, dass Lehrerinnen und Lehrer im Klassenzimmer mit ihrer Klientel in Kontakt kommen und mit ihnen ein Arbeitsverhältnis herzustellen in der Lage sind, das Lehren und Lernen möglich macht. Dieses Arbeitsverhältnis ist gemeint, wenn von einer pädagogischen Beziehung gesprochen wird. Um ein Arbeitsverhältnis mit Schülerinnen und Schülern herzustellen, benötigt jede Lehrkraft ein Minimum dessen, was als die Kunst der Beziehungsgestaltung oder als

Beziehungskompetenz bezeichnet wird. Lehrkräfte ohne Beziehungskompetenz scheitern an ihrer Klientel, können keinen erfolgreichen Unterricht machen und werden krank.

Von den drei wichtigsten Faktoren, die Einfluss auf die erfolgreiche produktive Arbeitsbeziehung zwischen Lehrkraft und Klassen haben, ist ein Faktor die Beschaffenheit der Schülerklientel und damit gesellschaftlich gegeben und für Lehrkräfte nicht beeinflussbar. Der zweite Faktor, die äußeren Arbeitsbedingungen, Klassengrößen, Schulausstattung etc., ist nur mittelfristig beeinflussbar und erfordert, stetige politische Arbeit und Einflussnahme. Der dritte Faktor ist der einzige Faktor, auf den Lehrkräfte selbst einen unmittelbaren Einfluss nehmen können: Dies betrifft die Kunst der Beziehungsgestaltung, also die Beziehungskompetenz. Hier können, allerdings nur wenn entsprechende Trainingsangebote vorhanden sind, Lehrkräfte selbst etwas tun, um auch unter schwierigen Bedingungen wenigstens in begrenztem Rahmen Einfluss auf das Gelingen ihrer Arbeit zu nehmen.

Neurowissenschaft trifft Pädagogik: Das „Lehrercoaching nach dem Freiburger Modell“

Wenn es um Beziehungskompetenz geht, dann kann heute – nicht nur in Schulen, sondern auch in den Betrieben unserer Wirtschaft – eine Wissenschaftsrichtung einen Beitrag leisten, die sich erst in den letzten etwa fünfzehn Jahren entwickelt hat. Die sogenannten „sozialen Neurowissenschaften“ beschäftigen sich mit der Frage, welche neurobiologischen Voraussetzungen den Menschen zu einem Wesen machen, das mit seinesgleichen in einen guten Kontakt kommen, kooperieren und gemeinsam gute Arbeit leisten kann. Meine Arbeitsgruppe an der Uniklinik Freiburg hat in Zusammenarbeit mit der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin ein Kursprogramm entwickelt, das Lehrkräfte für Beziehungsaspekte ihres Berufs sensibilisieren will, sie in ihrer Beziehungskompetenz stärken soll und das neurowissenschaftliche Gesichtspunkte berücksichtigt.

Um als Lehrkraft beziehungskompetent und erfolgreich zu sein, bedarf es vor allem zweier wichtiger Komponenten: Lehrkräfte müssen ihre Klientel einerseits verstehen, sich sozusagen in die Schuhe junger Menschen begeben und deren Perspektive begreifen können. Andererseits sollten Lehrkräfte einen Plan haben, welche Lerninhalte sie zu vermitteln beabsichtigen und wie sie in der gemeinsamen Arbeit mit ihren Schülerinnen und Schülern vorzugehen gedenken. Kurz gesagt, bedarf eine Lehrkraft einerseits der Fähigkeit zur Empathie (oder zum Perspektivwechsel), andererseits der Fähigkeit zu Führung. Um an das Resonanzkonzept anzuknüpfen, könnte man auch sagen, dass Lehrerinnen und Lehrer in der Lage sein sollten, sich von ihrer Klientel in Resonanz versetzen zu lassen, aber auch ihre Klientel in Resonanz versetzen können sollten.

Empathie einerseits und Führung andererseits, Resonanzerleben einerseits und die Auslösung von Resonanz andererseits sind Vorgänge, die interessante neurowissenschaftliche Entsprechungen haben. Dabei geht es nicht darum, den Menschen (oder das Ich) auf sein Gehirn zu reduzieren, ihm seine Subjekt-Funktionen zu nehmen, ihn der Möglichkeiten seiner Gestaltungsfähigkeit und seines Willens zu berauben. Der Mensch lässt sich nicht auf die Maschinerie seines Gehirns reduzieren. Die Bedeutung der Person, sowohl die der Lehrerin oder des Lehrers als auch die der Schülerin oder des Schülers bleibt unangetastet. Was die Neurowissenschaften aber sehr wohl leisten können, ist eine Evidenzverstärkung dahingehend, dass Beziehungsgestaltung und Beziehungskompetenz nicht nur psychologische Desiderate oder gar Phantasmen sind, sondern reale Phänomene, die auch aus neurowissenschaftlicher Sicht Bedeutung haben.

Erwiesener Gesundheitsschutz durch das Freiburger Lehrercoaching

Das „Lehrercoaching nach dem Freiburger Modell“ ist ein in Gruppen durchgeführtes, an einem Manual ausgerichtetes Kursprogramm. Die Gruppen werden von approbierten Psycholog/innen oder Ärzt/innen geleitet. Die Teilnehmerzahl pro Gruppe beträgt maximal zwölf. Das Freiburger Lehrercoaching ist das einzige in Deutschland zur Verfügung stehende Programm, dessen Wirksamkeit mit Blick auf den Erhalt der Lehrgesundheit im Rahmen einer randomisiert-kontrollierten Studie von Thomas Unterbrink und Kollegen wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte. Dies dürfte ein wesentlicher Grund sein, warum das Programm seit Jahren zu einem Bestandteil der vom Kultusministerium unterstützten Gesundheitsschutz-Maßnahmen für schulische Lehrkräfte gehört. Das Programm wird alljährlich und landesweit allen Lehrkräften angeboten. Jedes Jahr machen knapp tausend baden-württembergische Lehrkräfte von diesem Angebot Gebrauch.

Im Mittelpunkt der Arbeit in den Lehrergruppen nach dem Freiburger Modell stehen drei Komponenten: Die erste Komponente bezieht sich auf gesundheitsförderliche innere Einstellungen und Haltungen. Viele Lehrkräfte tragen eine selbstaufopfernde oder perfektionistische Einstellung in sich, die das rechtzeitige Erkennen eigener Bedürfnisse und Belastungsgrenzen erschwert und damit einem gesundheitlichen Verschleißprozess den Boden bereitet. Die zweite Komponente des Programms beschäftigt sich mit der schwierigen Beziehungsarbeit im Lehrerberuf. Lehrkräfte sind nicht nur bei der Beziehungsgestaltung mit ihren Schülerinnen und Schülern gefordert, sondern auch mit Eltern, Kolleginnen und Kollegen sowie mit Vorgesetzten. Die dritte Komponente des Lehrercoachings bildet das Erlernen einer Entspannungsmethode.

Die jedes Jahr begleitend durchgeführten Evaluationen der Lehrer-Coachinggruppen zeigen, dass der Anteil derjenigen Lehrkräfte, die an medizinisch relevanten, also schweren stressbedingten Gesundheitsstörungen leiden, von knapp über 50 Prozent durch die Teilnahme am Programm auf deutlich unter 25 Prozent reduziert werden kann. Das Programm wird vom Kultusministerium finanziert, die Teilnahme an den Gruppen ist für Lehrkräfte daher kostenlos. Anmeldungen sind online über <https://lehrer-coachinggruppen.de> möglich.

Autor:

Prof. Dr. Joachim Bauer von der Abteilung für Psychosomatik der Freiburger Universitätsklinik *befasst sich wissenschaftlich seit Jahren mit Fragen der Lehrgesundheit*
www.psychotherapie-prof-bauer.de

Literatur

Joachim Bauer (2015): Arbeit – Warum sie uns glücklich oder krank macht. Heyne Taschenbuch

Joachim Bauer (2015): Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens. Blessing Verlag

Hartmut Rosa (2016): Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung. Suhrkamp Verlag

John Hattie (2014): Lernen sichtbar machen für Lehrpersonen. Schneider Verlag

Thomas Unterbrink und Kollegen: Improvement in School Teachers' Mental Health by a Manual-Based Psychological Group Program. *Psychotherapy and Psychosomatics* (2010) 79:262-264