

STRESS UND BURNOUT

«Es sind diejenigen mit Herzblut, die ausbrennen»

Mit der Pandemie kam der Fernunterricht. Mit dem Krieg in der Ukraine kamen die Flüchtlingskinder in die Klassen: Lehrpersonen schlittern von einer Ausnahmesituation in die nächste. Was bedeutet das für unsere Gesundheit? Arbeitsmediziner und Burnout-Spezialist Claude Sidler gibt Auskunft.



FOLIO: Wie oft haben Sie in den vergangenen Tagen auf «Göschenen-Airolo» geschaltet?

CLAUDE SIDLER: (lacht). Immer wieder. Bei uns in der Praxis hängt eine Karikatur, welche sich auf das Sprichwort bezieht. Ich werde also jeden Tag daran erinnert.

In Ihrem Buch «Was Herr und Frau Lehrer auf die Palme bringt» gestehen Sie der Eigenschaft, in Gesprächen auf «Durchzug» zu schalten, ein hohes therapeutisches Potenzial zu.

Ja, das ist so. «Ds Füfi graad si laa» und nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen – das sind wichtige Eigenschaften, um sich abzugrenzen. Dabei muss ich mich selbst immer wieder bei der Nase nehmen. Als Arzt, der sich für Stress interessiert und viel darüber weiss, bin ich nicht gefeit davor, selbst in ungesunde Muster zu verfallen. Das Wissen allein reicht nicht aus. Man muss die Balance immer wieder suchen und leben ... Und das ist in den letzten Jahren nicht einfacher geworden; gerade auch für Lehrpersonen.

Wahrlich: Vor drei Jahren steckten wir voll in der Pandemie. Innert kürzester Zeit mussten die Lehrpersonen auf Fernunterricht umschalten. Dann kam der Ukraine-Krieg mit den geflüchteten Kindern und Jugendlichen, welche in die Klassen integriert werden sollten. Und obendrauf fehlt es an Fachpersonal ... Was macht das mit der Gesundheit eines Menschen?

Das kommt sehr auf den Typ drauf an. Für all jene, die sich gut abgrenzen können, die über

mente, um damit umzugehen und ihre Ressourcen zu schonen. Für alle, die sowieso schon Mühe haben, sich abzugrenzen und Nein zu sagen, und alles perfekt machen wollen – für diese ist der Arbeitsalltag tatsächlich nochmals anstrengender geworden. Ich habe zwar keine wissenschaftlichen Zahlen dazu, aber aus dem täglichen Kontakt mit meinen Patienten und Patientinnen würde ich darauf schliessen, dass wir uns in einem höheren Stress-Level bewegen.

Sind Lehrpersonen häufiger von Burnouts betroffen als andere Berufsgruppen?

Nein, so pauschal lässt sich das nicht sagen. Sie gehören sicher zu den gefährdeten Branchen; aber da zählen das Pflegepersonal, Polizistinnen oder Ärzte auch dazu. Gemäss einer grossen Stress-Studie des SECO bei Schweizer Erwerbstätigen sind mittlerweile zwei Drittel der berufstätigen Personen stressbelastet. Ein Drittel davon ist burnoutgefährdet. Das ist ein grosser Teil der Bevölkerung – egal in welchem Beruf sie tätig sind.

Sie haben in einer Studie, die 2016 publiziert wurde, die Lehrpersonen genauer unter die Lupe genommen. Gibt es, was die Belastung anbelangt, Unterschiede zwischen einer Erstklasslehrerin und einem Berufsschullehrer?

Ja, unbedingt! Ein Faktor, welchen wir unterschätzt haben, ist das Gewusel, wie wir es in unserer Studie genannt haben. Im Kindergarten beispielsweise haben die Lehrerinnen praktisch keine Minute für sich. Ständig zupft ein Kind am Ärmel, klettert über den Stuhl, schmeisst ein Wasserglas um. Dazu kommt ein hoher Lärmpegel. Diese konstante Beschallung ist für die Psyche sehr anstrengend. Hingegen kommen bei kleinen Kindern mehr Anerkennung und Dankbarkeit zurück. Je älter und reifer die Kinder sind, umso mehr grenzen sie sich von der Lehrperson ab. In der Berufsschule kommt dann auch die Selbstverantwortung zum Tragen: Die Jugendlichen lernen dort für sich und für ihren erfolgreichen Abschluss der Lehre. Darauf können Lehrpersonen bauen und das macht den Alltag erträglicher.

Stress ist etwas sehr Individuelles. Wer ist besonders betroffen?

Da gibt es verschiedene Faktoren. Einer sind psychische Vorerkrankungen. Menschen, die

Meist leisten diese Personen einen viel grösseren Aufwand in der Vorbereitung der Schulstunden, um sich sicher zu fühlen.

eine gute Resilienz verfügen und wissen, wie sie ihre Batterien auffüllen können – für all jene waren die letzten Jahre zwar auch anstrengend. Aber verkraftbar. Sie haben Instru-

zu Depressionen neigen oder zwanghafte Verhaltensmuster aufweisen, haben mehr Mühe, den Alltag zu bewältigen. Jede zusätzliche Belastung wird zur Tortur. Dann spielen Charaktereigenschaften eine grosse Rolle. Wie Hochsensibilität, tiefes Selbstvertrauen oder ein Drang zur Perfektion. Meist leisten diese Personen einen viel grösseren Aufwand in der Vorbereitung der Schulstunden, um sich sicher zu fühlen. Ganz pauschal lässt sich sagen, dass oft diejenigen Lehrpersonen ausbrennen, die es besonders gut machen wollen, die mit Herzblut unterrichten und für ihren Job leben. Wenn jemand mit Anzeichen eines Burnouts zu mir in die Praxis kommt, dann weiss ich: Das ist einer der Guten. Einer der Engagierten. Das ist ja auch das Tragische daran ...

Dass diejenigen, die mit Herzblut dabei sind, ausbrennen?

Genau. Denen muss ich dann raten, dass sie sich weniger engagieren sollen, sich mehr abgrenzen, mehr auf «Göschenen-Airolo» schalten.

Wie erkennt eine Lehrperson, dass sie an einer Erschöpfungsdepression leidet?

Ein ganz typisches Merkmal ist eine Art Hassliebe gegenüber dem Beruf. Eigentlich macht man es gern – aber. Bei diesem Aber läuten bei mir die Alarmglocken. Daneben gibt es klassische Anzeichen, wie Energielosigkeit, Müdigkeit bei gleichzeitiger Schlaflosigkeit. Und je nach Persönlichkeit weint man mehr, ist ständig hässig oder wütend oder zieht sich zurück aus der Gesellschaft. Aus dieser Situation kommen die meisten allein nicht mehr raus. Da braucht es professionelle Unterstützung. In einem ersten Schritt sortiere ich als Arzt jeweils die Situation. Gemeinsam mit dem Patienten gibt es eine Auslegeordnung. Oft sind sie dankbar, endlich mal über ihre verfahrenere Situation sprechen zu können.

Wenn die Lehrpersonen bei Ihnen landen, ist die Erschöpfung bereits gross. Wie lassen sich psychische Krankheiten vermeiden? Oder positiv formuliert: Was können Lehrpersonen für ihre mentale Gesundheit tun?

Da gibt es ganz vieles – und viel Bekanntes! Eine gesunde Work-Life-Balance beispielsweise. Genügend Bewegung, Sport, frische Luft, die Pflege von Freundschaften, Zeit für

Claude Sidler

Seine erste Stelle als Assistenzarzt absolvierte der Aargauer in einer Psychiatrie. Seitdem findet der Vater von vier Kindern Gefallen an der mentalen Gesundheit. Für den Lehrerverband LCH hat er 2016 eine Studie zum Thema «Stress im Klassenzimmer» veröffentlicht und das Buch «Was Herr und Frau Lehrer auf die Palme bringt» publiziert. Dieses kann unter

↘ www.ambrugg.ch/publikationen bestellt werden.

sich alleine. Das sind wichtige Pfeiler. Und dann ist es enorm wichtig, zu wissen, wie man tickt, was einem stresst. Nur wenn man den Feind benennen kann, kann man ihn ausschalten.

Sie nennen dies in Ihrem Buch die «Achillesferse» finden ...

Genau. Jede und jeder hat ganz persönliche Ursachen, welche zu Stress führen. Bei den einen kann dies ein Elternabend sein, andere bringen unmotivierte Jugendliche zu Schweissausbrüchen und wieder andere können schlecht Nein sagen oder sind sehr auf die Anerkennung von aussen angewiesen. Zu der Achillesferse muss man Sorge tragen, die muss man im Blick haben, um sich vor Stress zu schützen.

Nun haben wir viel über die psychische Gesundheit gesprochen. Werfen wir noch einen Blick auf die Physis. Wie stark ist die körperliche Beanspruchung des Lehrberufes.

Da sieht es besser aus. Klassische krankmachende Faktoren wie Schicht- oder Nachtarbeit, das Tragen von schweren Lasten oder der Umgang mit schädlichen chemischen Substanzen sind bei Lehrpersonen nicht anzutreffen. Es gibt zwar einige, die leiden unter der schlechten Luft im Klassenzimmer oder unter dem ständigen Gebrauch der Stimmbänder – schliesslich ist Lehrer ein sprechender Beruf. Doch das sind eher Ausnahmefälle. Normalerweise sind es psychosoziale Faktoren, die Lehrpersonen krank machen. Und im Gegensatz zu anderen Berufsbranchen gibt es in



Dr. med. Claude Sidler, FMH Allgemeine Innere Medizin und Arbeitsmedizin

Schulen auch viele Faktoren, welche die Gesundheit positiv beeinflussen.

Wie meinen Sie das?

Lehrpersonen haben sehr viele Freiheiten. Sie können die Stunden zu einem grossen Teil selbst planen. Sie sind selbstbestimmt, müssen wenig Rechenschaft ablegen. Dazu kommt, dass sie sich im Schulzimmer bewegen können – sie können stehen, laufen, sitzen. Wer möchte, kann sich einen Ergostuhl oder einen Sitzball zulegen. Dann kommen Ferien, die helfen zu entspannen. Das alles spricht für mich als Arbeitsmediziner dafür, dass genügend Platz für Ausgleich und eigene Vorlieben bleibt.

Wir haben mit «Göschchen–Airolo» angefangen. Wir hören mit einem anderen Sprichwort auf: Der Fisch stinkt vom Kopf

her, heisst es. Welche Rolle übernimmt die Schulleitung für die Gesundheit an ihrer Schule?

Für mich als Arzt übernimmt die Schulleitung eine Art Chefposition. Sie kann unterstützen, wertschätzen und den Mitarbeitenden den Rücken freihalten. Oder im Gegenteil: Sie kann Steine in den Weg legen, Probleme ignorieren und Konflikte meiden. Daher hat die Schulleitung eine Schlüsselposition inne. Das Wichtigste ist meiner Meinung nach eine offene Kultur. Eine Kultur, die sich für die Lehrpersonen interessiert, die Bedürfnisse wahrnimmt und bei (Über-)Belastung nach Lösungen sucht. Diese Wertschätzung gegenüber seinen Mitmenschen kann man leider nur schlecht lernen. Entweder man hats im Blut – oder nicht.

Texte français: bch-fps.ch/folio/dokumente/