

Burnout – Hilfe, ich verbrenne!

Viele Lehrerinnen und Lehrer erleben sich heute schon in jungen Dienstjahren als „ausgebrannt“. Das Phänomen Burnout ist also kein Einzelschicksal. Burnout ist teuer: Es kostet Gesundheit, Lebensenergie und Lebensfreude. Doch es gibt eine Möglichkeit, sich vor Burnout zu schützen - durch Prävention.

Inhalt:

- **Die Geschichte von der Gans, die goldene Eier legt** S. 2
- **Burnout im Klassenzimmer** S. 2
- **Ursachen von Burnout bei LehrerInnen** S. 3
- **Der Begriff Burnout** S. 4
- **Drei Merkmale führen zur Diagnose Burnout** S. 5
- **Die drei Ebenen von Burnout** S. 6
- **Der Weg in die Erschöpfung** S. 7
- **Ein Modell: Zwölf Phasen von Burnout** S. 8
- **Woran erkenne ich Burnout?** S. 10
- **Fragen zur Selbstreflexion** S. 11
- **Der Weg aus der Erschöpfung** S. 12
- **Prävention: Kurzfristige Stressbewältigungsstrategien** S. 14
- **Prävention: Mittel- und langfristige Stressbewältigungsstrategien** S. 16
- **Auf den Punkt gebracht** S. 18
- **Angebote zur Hilfe** S. 18
- **Literatur zum Weiterlesen** S. 20

Die Geschichte von der Gans, die goldene Eier legt

Es war einmal ein armer Bauer. Eines Tages fand er im Nest seiner Lieblingsgans ein schweres, gelb glänzendes Ei. Erst dachte er, man hätte ihm einen Streich gespielt. Als er es dann doch schätzen ließ, stellte sich heraus, dass das Ei aus reinem Gold war! Der Bauer konnte sein Glück kaum fassen. Tag für Tag legte die Gans ihm ein neues goldenes Ei. Der Bauer verkaufte die goldenen Eier und wurde schnell sehr reich. Dabei wurde er aber immer gieriger und ungeduldiger. Schließlich beschloss er, die Gans zu schlachten, um sofort an alle Eier auf einmal heranzukommen. Als er die Gans geschlachtet hatte, war ihr Bauch leer. Jetzt hatte der Bauer eine tote Gans, die keine goldenen Eier mehr legen konnte.



Illustration: Chrisse Schafferhans

Wer sich im wahrsten Sinne des Wortes „zu Tode schuffet“, ähnelt dem Bauern in der bekannten Fabel des griechischen Dichters Aesop des 6. vorchristlichen Jahrhunderts. Wer die eigene physische, psychische und seelische Gesundheit nicht pflegt, verliert auf Dauer an Leistungsfähigkeit. Wer also die eigene Gesundheit zerstört, zerstört zugleich auch die eigene Leistungsfähigkeit.

Burnout im Klassenzimmer

- 55 % der österreichischen LehrerInnen fühlen sich dadurch belastet, dass sie neben ihrer eigentlichen Aufgabe immer mehr gesellschaftliche Missstände kompensieren sollen.
- 52 % nennen die hohe KlassenschülerInnenzahl als belastenden Faktor.
- Als Belastung empfinden 48 % der Lehrpersonen zunehmende Verhaltensauffälligkeiten bei SchülerInnen.
- 43 % der Befragten belastet die starke Heterogenität des Leistungsniveaus in der Klasse.
- Ebenfalls genannt wird das Stören des Unterrichts durch SchülerInnen (40 %).

Dieses Ergebnis brachte die österreichische Studie "Lehrer/in 2000", die im Jahr 2000 im Auftrag des BMBWK (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur) und der GÖD (Gewerkschaft öffentlicher Dienst) vom Institut SORA (Institute for Social Research and Analysis) durchgeführt wurde und bei der über 6000 LehrerInnen zu ihrer Situation in der Schule befragt wurden.

Ursachen von Burnout bei LehrerInnen

Die folgenden beruflichen Belastungsfaktoren können für das Entstehen von Burnout bei LehrerInnen entscheidend sein

Die massive Arbeitsbelastung

Burnout entsteht nicht durch die Dauer der Arbeitszeit, sondern durch langanhaltenden Stress wie z. B.:

Zu hohe Arbeitsbelastung insgesamt (Stundenanzahl und/oder Arbeitszeiten)

- Häufiger Vertretungsunterricht
- Umfangreiche Verwaltungsarbeiten
- Verhaltensauffällige SchülerInnen
- Ein hohes Ausmaß an Aggressivität in der Klasse
- Konflikte mit Eltern von SchülerInnen
- Zu große Klassen (mehr als 30 SchülerInnen)

Das Fehlen von Kontrollmöglichkeiten

- LehrerInnen haben keine ausreichenden disziplinarischen Möglichkeiten.
- Neue Vorgaben (Verwaltungsaufgaben, Erlässe ...) bedeuten oft erhebliche Mehrarbeit.

Die geringe Entlohnung

- Zu wenig Anerkennung und Erfolgserlebnisse
- Lohnkürzungen
- Geringe Aufstiegsmöglichkeiten

Das fehlende Gemeinschaftsgefühl

- Konflikte im Kollegium und/oder mit der Schulleitung
- Mangelnde Kooperation und Offenheit unter KollegInnen
- Mangelnde Teamarbeit (wechselnde KollegInnen)
- Mangelnde Solidarität, v. a. auch durch Unsicherheit und Angst um die Stelle

Das Fehlen von Fairness

- Am Arbeitsplatz Schule fehlen Vertrauen, Offenheit, Gerechtigkeit und Respekt gegenüber der einzelnen Lehrperson.

Die fehlende Wertschätzung der Arbeit

- Der Lehrberuf wird in der Gesellschaft wenig oder nicht geachtet.
- LehrerInnen müssen oft die von Eltern vernachlässigte Erziehungsarbeit übernehmen.

Der Begriff Burnout

Burnout, aus dem Englischen übersetzt, heißt so viel wie „ausgebrannt“ und bezeichnet einen besonderen Fall berufsbezogener chronischer Erschöpfung.

Bereits 1974 beschrieb der Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger, der in seiner Praxis und in sozialen Einrichtungen zeitweise bis zu 18 Stunden am Tag um das Wohl seiner KlientInnen bemüht war, die psychischen und psychosomatischen Folgen dieser Überlastung als „Burnout“.

1976 publizierte die amerikanische Psychologin Corinna Maslach konzeptuelle Überlegungen zu dem von Freudenberger eingeführten Begriff. Sie entwickelte einen speziellen Fragebogen - das Maslach-Burnout-Inventar -, um die für Burnout charakteristischen Merkmale zu erfassen.

Drei Merkmale führen zur Diagnose Burnout

Emotionale Erschöpfung

- Verlust von positiven Empfindungen
- Verlust von Freude und Wohlbefinden
- Chronische Müdigkeit
- Schlafstörungen, Schlaflosigkeit
- Erhöhte Krankheitsanfälligkeit
- Erhöhte Reizbarkeit, Ungeduld

Typische Aussagen von Betroffenen sind etwa:

„Ich habe keine Kraft mehr.“ „Eigentlich kann ich nicht mehr.“ „Ich fühle mich leer.“
 „Wenn ich an die Arbeit denke, möchte nur mehr schlafen.“ „Am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich verbraucht.“

Depersonalisierung/Zynismus

- Reduziertes Engagement für die SchülerInnen und für andere im Allgemeinen (KollegInnen, PartnerInnen, FreundInnen, Verwandte ...)
- Negative, zynische oder sarkastische Einstellung gegenüber anderen Personen
- Einschränkung von sozialen Kontakten, gesellschaftlicher Rückzug

Typische Aussagen von Betroffenen können sein:

„Es ist mir eigentlich egal, was aus manchen SchülerInnen wird.“ „Die nerven mich alle.“
 „Seit ich diese Arbeit mache, bin ich gefühlloser im Umgang mit den Kindern geworden.“

Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit

- Verminderung der Aufmerksamkeit
- Verminderung der Konzentrations- und Durchhaltefähigkeit
- Gefühle von Erfolglosigkeit, Machtlosigkeit und Wertlosigkeit
- Ständige Überforderung
- Verringerte Libido

Typische Aussage von Betroffenen sind z. B.:

„Ich bin inkompetent und schaffe das nicht.“ „Das ist mir alles zu viel.“

Vor allem Menschen, die in helfender und sozialer Arbeit (SozialarbeiterInnen, Pflegepersonal, Ärztinnen und Ärzte ...), in Erziehungsarbeit (LehrerInnen ...), in Verwaltung und Management (ManagerInnen ...) sowie in Justiz und Polizeiarbeit (PolizistInnen ...) tätig sind, sind häufig von Burnout betroffen.

Die Ausprägung der drei Hauptmerkmale von Burnout schwankt allerdings stark zwischen den einzelnen Berufsgruppen. Bei Ärztinnen und Ärzten sind die Depersonalisation und die emotionale Erschöpfung stark erhöht. Menschen, die chronisch Kranke pflegen, fühlen sich leistungsgemindert und emotional erschöpft. Und LehrerInnen klagen vor allem über die eingeschränkte Leistungsfähigkeit.

Die drei Ebenen von Burnout

Burnout betrifft drei Ebenen des Menschen: den Körper, die Gefühle und das Verhalten.

Der Körper

Schwächung der Immunreaktion
 Infektionen
 Rückenschmerzen
 Engegefühl in der Brust
 Herzklopfen
 Erhöhter Blutdruck
 Kopfschmerzen
 Tinnitus (Ohrgeräusche)
 Muskelverspannungen

Müdigkeit
 Schlafstörungen jeder Art
 Alpträume
 Sexuelle Probleme
 Atembeschwerden
 Nervöse Ticks
 Verdauungsstörungen
 Übelkeit
 Zähneknirschen

Die Gefühle

Folgende Gefühle führen zu Depressionen:

Schuldgefühle
 Reduzierte Selbstachtung
 Insuffizienzgefühle
 Gedankenverlorenheit
 Selbstmitleid
 Humorlosigkeit
 Unbestimmte Angst und Nervosität
 Abrupte Stimmungsschwankungen
 Verringerte emotionale Belastbarkeit
 Bitterkeit
 Abstumpfung
 Gefühl von Abgestorbensein und Leere
 Schwächegefühl
 Neigung zum Weinen
 Ruhelosigkeit
 Gefühl des Festgefahreenseins
 Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühle
 Pessimismus und Fatalismus
 Apathie
 Selbstmordgedanken

Folgende Gefühle führen zu Aggressionen:

Schuldzuweisung an andere oder „das System“
 Vorwürfe an andere
 Verleugnung der Eigenbeteiligung
 Ungeduld
 Launenhaftigkeit
 Intoleranz
 Kompromissunfähigkeit
 Nörgeleien
 Negativismus
 Reizbarkeit
 Ärger und Ressentiments
 Defensive oder paranoide Einstellungen
 Misstrauen
 Häufige Konflikte mit anderen

Das Verhalten

Unfähigkeit zur Entspannung in der Freizeit
 Veränderte Essgewohnheiten
 Missbrauch von Alkohol, Kaffee, Zigaretten und anderen Drogen

Der Weg in die Erschöpfung

Es wird angenommen, dass die Entwicklung von Burnout mehrere Phasen durchläuft und dabei die Betroffenen wie ein Wasserstrudel mit sich nach unten zieht. Dabei wird der fließende Übergang von der normalen Erschöpfung zu den ersten Stadien des Burnout oft nicht erkannt und als „normale“ Entwicklung akzeptiert.

Es gibt verschiedene Einteilungsmodelle mit unterschiedlich vielen Stufen: Sie beschreiben die aufeinanderfolgenden Phasen von Burnout. Die Phasenübergänge sind teilweise nicht deutlich, und nicht immer folgt eine Phase auf die andere. Manche Betroffenen überspringen Stufen oder erleben mehrere Stufen gleichzeitig.

Personen, die burnout-gefährdet sind, sind durchwegs hochmotivierte, engagierte Menschen, die ein hohes Maß an Initiative und Einsatz zeigen. Die ersten Phasen des Burnout-Syndroms bleiben den Angehörigen, den FreundInnen und den Betroffenen selbst meist verborgen: Schließlich gilt es als wünschenswert, im Beruf volles Engagement zu zeigen.

Wenn neue Herausforderungen im Beruf immer häufiger und zahlreicher werden, kommt der Zeitpunkt, an dem man nicht mehr jede Aufgabe, die gestellt wird, zur eigenen Zufriedenheit erfüllen kann. Anstatt die Aufgaben abzulehnen oder mit anderen zu teilen, reagieren manche Menschen mit noch intensiveren Anstrengungen und arbeiten noch mehr.

Die ersten Anzeichen, die von der Umwelt wahrgenommen werden, sind meist der Rückzug aus dem Familien- und Freundeskreis. Je nach Persönlichkeitsstruktur sind die letzten Stufen des Burnout entweder durch Depression und Selbstzweifel oder durch Aggression und Intoleranz geprägt. Dieser Verlauf kann über Jahre andauern und wird oft erst ernstgenommen, wenn es zu körperlichen und psychischen Erkrankungen kommt.

Ein Modell: Zwölf Phasen von Burnout

Im folgenden Modell sind zwölf Phasen von Burnout beschrieben:

1. Idealistische Begeisterung - der Zwang, sich zu beweisen

Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit

Erhöhte Erwartungen an sich selbst

Hochgesteckte Ziele

2. Verstärkter Arbeitseinsatz

Überidentifikation mit der Arbeit

Besondere Bereitschaft zur Übernahme von neuen Aufgaben

Freiwillige Mehrarbeit und unbezahlte Überstunden, auch an freien Tagen, am Wochenende und im Urlaub

Gefühl der Unentbehrlichkeit

Gefühl, nie Zeit zu haben

3. Unzureichende Erholung - Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Müdigkeit, Schlafstörungen

Vermehrter Konsum von Alkohol, Kaffee oder Zigaretten

4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Aufgabe von Hobbys

Vergessen von Terminen

Nichterledigen von versprochenen Aufgaben

Ungenauigkeit

Energielosigkeit, Schwächegefühl

5. Umdeuten von Werten

Vermeidung privater Konflikte, die als belastend empfunden werden

Abstumpfung

Aufmerksamkeitsstörungen

6. Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme

Gefühl mangelnder Anerkennung

Vermehrte Fehlzeiten, verspäteter Arbeitsbeginn, vorverlegter Arbeitsschluss

7. Rückzug

Hoffnungslosigkeit

Innere Leere

Ersatzbefriedigung durch Essen, Alkohol, Drogen, Spiele, Sexualität

Entscheidungsunfähigkeit

Ungenauigkeit

Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit

Psychosomatische Reaktionen wie z. B. Bluthochdruck, Herzklopfen

8. Deutliche Verhaltensänderung

Selbstmitleid, Einsamkeit, Eigenbrötlerei

Ärgerliche Reaktionen auf gutgemeinte Zuwendung

Gefühl der Sinnlosigkeit

Verflachung des sozialen Lebens

Vermeidung beruflicher und sozialer Kontakte

9. Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

Entfremdung

Gefühl des Abgestorbenseins und der inneren Leere

Verstärkung der psychosomatischen Symptome

10. Innere Leere

Panikattacken, Angst vor Menschen

Negative Einstellung zum Leben

Exzessive sinnliche Befriedigung wie z. B. Kaufräusche und Fressattacken

11. Depression und Erschöpfung

Hoffnungslosigkeit

Erschöpfung

Verzweiflung

Selbstmordgedanken

12. Völlige Erschöpfung und Zusammenbruch

Völlige geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung

Selbstmordabsichten

Woran erkenne ich Burnout?

Es gibt verschiedene Vorstufen und Warnsignale (v. a. körperliche und psychische Symptome), die selbst noch keinen Krankheitswert haben, allerdings bereits auf ein beginnendes Burnout hindeuten.

Als **Vorstufe** gilt ein extremes berufliches Engagement, das in die Freizeit hineinreicht. Ein Gefühl der Unentbehrlichkeit und die Ansicht, zu wenig Zeit zu haben, herrscht vor. Im Lebensmittelpunkt steht v. a. der Beruf und der Wunsch, erfolgreich und perfekt zu sein. Private Interessen, Hobbys und Beziehungen werden folglich vernachlässigt.

Ein **erstes Warnsignal** ist ein beginnendes Gefühl der Leere und der Unausgeglichenheit beim Fehlen von Beschäftigung. Mögliche erste Warnsignale des Körpers sind häufige Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Gleichgewichtsstörungen, Verdauungsstörungen, Übelkeit, erhöhter Blutdruck.

Im **Frühstadium** zeigen sich Stimmungsschwankungen, vermindertes Selbstwertgefühl, Gereiztheit, Misstrauen, Ungeduld, Unzufriedenheit. Sinnlosigkeitserlebnisse, Resignation und beobachtbarer zunehmender Zynismus anderen Menschen gegenüber, Flucht in hektische Aktivität und oberflächliche Vergnügungen. Es kann auch zu Missbrauch von Alkohol oder anderen Drogen kommen.

Zunehmende Warnsignale des Körpers sind vermehrte Infekte, Erkältungen und grippale Erkrankungen, Wirbelsäulenbeschwerden, Schlafstörungen, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Verminderung der sexuellen Lust.

Bezeichnend ist, dass das eigene Empfinden und die „realen“ Bedingungen oft nicht mehr miteinander übereinstimmen: Während die Betroffenen daran zweifeln, dass sie für ihren Job überhaupt geeignet sind, nimmt ihr Umfeld einen noch immer bestens „funktionierenden“, erfolgreichen Menschen wahr.

Im **fortgeschrittenen Stadium** erfolgt ein starker Abbau der Leistungsfähigkeit, die Arbeitsqualität lässt nach. Es treten vermehrt Fehler auf, ebenso Lust- und Interesselosigkeit, auch bei Tätigkeiten, die früher Freude machten. Dinge, die bisher ärgerten, kränkten oder freuten, werden emotionslos erlebt. Wochenenden, Urlaub oder Kur bringen keine oder nur mehr kurzzeitige Erholung. Angst, depressive Episoden, Schuld- und Versagensgefühle, Selbstzweifel, innere Zerrissenheit, Erschöpfungszustände, Frustration, nervöse Ticks, aber auch Gleichgültigkeit gegenüber der Arbeit zeigen sich.

Soziale Kontakte sind nun stark beeinträchtigt. Es kommt zu Partnerschaftsproblemen. Manche Betroffene neigen auch verstärkt zu Aggressivität sowie zu Übellaunigkeit.

Warnsignale des Körpers sind Infekte, Erkältungen und grippale Erkrankungen, die bisher übergangen worden sind und nun zu längeren Krankenständen führen, Tinnitus (Ohrgeräusche), Herzrasen.

Im **voll ausgeprägten Stadium** zeigen sich Gefühle von Arbeitsunlust, Bitterkeit, Erschöpfung, Abgestumpftheit, innerer Leere, Überforderung, Verlust des Idealismus. Später nehmen dann Resignation und Sinnlosigkeitsgefühle überhand. Einsamkeit, existentielle Verzweiflung, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Leeregefühl dominieren das Leben. Die berufliche Leistungsfähigkeit nimmt massiv ab, und verantwortungsvolle Tätigkeiten sind nicht mehr möglich. Süchte, körperliche Leiden oder akute, schwere Erkrankungen führen oft zum beruflichen Ausschluss, in die Arbeitslosigkeit oder in die Frühpension.

Fragen zur Selbstreflexion

Probleme und Stress im Beruf sind heute an der Tagesordnung. Natürlich sind wir abends oft erschöpft und fühlen uns leer. Aber ab wann ist es zu viel? Woher wissen wir, dass es so nicht mehr weitergehen kann?

Wenn viele der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, deutet dies auf eine Burnout-Gefährdung hin.

- Ich fühle mich von meiner Arbeit ausgelaugt.
- Am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich erledigt und brauche am Abend sehr lange, um abzuschalten.
- Ich brauche Alkohol, Beruhigungsmittel oder Essen, um mich abzugrenzen bzw. mich zu entspannen.
- Ich schwitze und wache mehrmals pro Nacht auf.
- Ich fühle mich müde, wenn ich morgens aufstehe und wieder einen Arbeitstag vor mir habe.
- Seit ich diese Arbeit mache, bin ich gleichgültiger gegenüber anderen Menschen geworden.
- Ich glaube, ich behandle einige SchülerInnen, als ob sie unpersönliche "Objekte" wären.
- Ich befürchte, dass diese Arbeit mich emotional verhärtet.
- Ich mache Fehler in der Arbeit.
- Ich bin öfter im Krankenstand und habe chronische Rücken- oder Kopfschmerzen.
- Wenn ich auf Urlaub bin, arbeitet mein Geist viele Tage weiter.

Wollen Sie es genauer wissen? Diese Website stellt einen Online-Test zur Verfügung:

<http://www.boep.or.at/stmk/awo/burnout.htm>

Der Weg aus der Erschöpfung

Erkennen Sie sich in der Beschreibung des Burnout-Syndroms wieder? Dann können Sie folgende Schritte aus der Erschöpfung versuchen:

1. Das Problem erkennen (Ursachenanalyse)

Zuerst müssen Sie sich einmal eingestehen, dass Sie tatsächlich zu viel arbeiten und erschöpft sind. Zu dieser Einsicht könnte Ihnen folgende Fragestellung helfen: Was passiert eigentlich, wenn ich weniger arbeite? Folgende Antworten wären denkbar:

- Chaos und Unordnung brechen aus, Sie verlieren die Kontrolle.
- Sie verlieren das Gefühl, wichtig zu sein.
- Sie verlieren Anerkennung von außen.
- Sie bekommen Ärger mit KollegInnen.
- Sie verlieren Ihre Arbeitsstelle.

Mit den Antworten auf diese Fragen machen Sie sich selbst deutlich, welche Motivation eigentlich hinter Ihrer Bereitschaft steckt, bis zum Umfallen zu arbeiten. Nur wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, werden Sie bereit sein, "die Notbremse" zu ziehen und Besserung zu erzielen. Vielen Menschen fällt das Innehalten in Zeiten höchster Belastung jedoch schwer. Nur noch eine Woche, nur noch ein paar Monate, bald ist das Jahr vorbei, dann ist es geschafft. Das ist der Grund, warum gerade leistungsorientierte Menschen den schleichen- den Verlauf von Burnout nicht wahrnehmen. Hier hilft ein Eintrag im Kalender, der für Körper und Psyche ein- oder zweimal im Jahr eine Zäsur für kleine und große Neuanfänge vorsieht.

2. Prioritäten setzen

Eine der größten Schwierigkeiten bereitet häufig die Frage, welche Dinge zuerst erledigt werden müssen. Essenziell dabei ist die Unterscheidung der Aufgaben in Dringlichkeit und Wichtigkeit. Dringend sind Krisen, dringliche Probleme und Projekte mit anstehenden Abgabetermin. Wichtigkeit hat dagegen etwas mit Ergebnissen zu tun. Wenn etwas wichtig ist, trägt es zum persönlichen Leitbild, zu den Werten und zu den obersten Prioritäten bei. Wichtig sind vorbeugende Tätigkeiten, Beziehungsarbeit, neue Möglichkeiten erkennen, Planungsarbeit und Erholung. Dringende Dinge wirken auf uns ein, sie sind sichtbar und bedrängen uns. Sie fordern uns auf zu handeln, machen uns bei anderen beliebt, sind häufig angenehm und machen Spaß. Sie sind aber oft unwichtig! Wir reagieren auf dringende Aufgaben, und so bleibt oft das Wichtigste liegen.

Eine der wichtigsten Regeln von gutem Zeitmanagement ist es, genügend zeitliche Puffer einzuplanen. Vermuten Sie beispielsweise, für eine Aufgabe drei Tage zu benötigen, dann teilen Sie mit, dass Sie eine Woche benötigen. Sie vermeiden damit, um Zeitaufschub bitten zu müssen, und beeindrucken stattdessen mit Ihrer Zuverlässigkeit. Betroffene, die sich in den Anfangsstadien von Burnout befinden, neigen tendenziell dazu, ihre Anstrengungen zu erhöhen, um ihr Ziel unter Zurückstellen des Privatlebens doch noch zu erreichen. Zu einer guten Zeitplanung gehören unbedingt auch private Auszeiten.

3. Kontrollprobleme lösen

Kontrolle zurückgewinnen heißt zunächst einmal, sich über die eigenen Bedürfnisse und Wünsche bewusstzuwerden. Folgende Fragen können hilfreich sein:

Was brauche ich, um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen?

Was brauche ich, um wieder mit Leichtigkeit, Freude und Interesse meiner beruflichen Aufgabe nachzukommen?

Welche großen und kleinen Arbeitsziele habe ich?

Welche Lebensziele verfolge ich?

Nur wenn Sie sich die Zeit nehmen, diese Fragen zu überdenken, überlassen Sie die eigene Lebensgestaltung nicht den anderen Menschen, und erhalten Sie sich Ihre eigene Lebendigkeit. Sich selbst gegenüber achtsam und aufmerksam zu sein, steigert die Fähigkeit, frühzeitig das "Genug" zu erkennen und Veränderungen an sich und der Umgebung vorzunehmen.

Wenn Sie glauben, Ihre KollegInnen und Vorgesetzten durch dauerhafte Hochleistung überzeugen zu müssen, um zu Wertschätzung und Anerkennung zu kommen, geben Sie die Kontrolle über Ihre Arbeitsleistung und Ihre Lebenszufriedenheit ab.

4. Grenzen ziehen - Nein sagen

Wehren Sie sich gegen die zahlreichen Anforderungen und Ansprüche aus Ihrer Umgebung! Um Nein zu sagen, helfen Ihnen Formulierungen, die Begründungen und Alternativlösungen anbieten. Einige Beispiele für erfolgversprechendes Neinsagen:

- "Das ist ein tolles Projekt! Ich weiß es sehr zu schätzen, dass ich zum Mitmachen eingeladen/ausgewählt werde, und fühle mich sehr geehrt. Aus den verschiedensten Gründen kann ich leider nicht mitmachen."
- "Ich schaffe das nicht in der Zeit, die wir dafür zur Verfügung haben. Möglich ist es nur, wenn ich eine weniger wichtige Aufgabe abgeben kann."
- "Ich kann es schaffen, aber nur mit mehr Ressourcen und mehr Zeit."

5. Regelmäßig Pausen einlegen

Pausen sind wichtig, um Anfangs- und Endmarken zu setzen und nicht den Überblick zu verlieren. Pausen können sowohl „Minipausen“ als auch abendliche Pausen sein, die regelmäßig Raum lassen für die Befriedigung individueller persönlicher Bedürfnisse. Planen Sie auch größere Auszeiten und Urlaube.

Pausen helfen Ihnen:

- sich in einem hektischen Umfeld zu stabilisieren
- Strukturen im Arbeitsalltag zurückzuerobern
- Zeit zur Reflexion zu gewinnen

Prävention: Kurzfristige Stressbewältigungsstrategien

Schaffen Sie sich spontane Erleichterung:

z. B. tief durchatmen, sich strecken, Kurzentspannung, 90-Sekunden-Pause, Atem-Beobachtung, Wechselseitige Nasenatmung

Lenken Sie Ihre Wahrnehmung um:

z. B. aus dem Fenster schauen, an etwas Schönes denken, sich auf die Sachebene (den Lernstoff) konzentrieren

Führen Sie positive Selbstgespräche:

z. B. „Ich halte durch“, „Das schaffe ich schon - ich habe schon ganz andere Situationen durchgestanden“, „Ich bewahre die Ruhe“.

Reagieren Sie Ihre Anspannung ab:

entweder in der Situation: z. B. Stimme erheben und lauter werden, oder nach der Situation: z. B. Tür zuschlagen, mit Schwung eine Treppe hinauflaufen, Sport betreiben.

Kurzentspannung

Setzen Sie sich in aufrechter Sitzhaltung auf einen Sessel mit beiden Beinen, etwa hüftbreit, fest auf dem Boden. Richten Sie Ihren Blick etwa zwei bis drei Meter vor sich auf den Boden. Atmen Sie ein und heben Sie dabei Ihre Schultern bis zu den Ohren, ballen Sie gleichzeitig Ihre Hände zu Fäusten. Bleiben Sie ca. fünf bis sieben Sekunden angespannt, lassen Sie dann plötzlich los und atmen Sie dabei langsam aus. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

90-Sekunden-Pause

Mit folgenden sieben Schritten können Sie sich schnell entspannen:

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf, und drücken Sie die Ellbogen weit nach hinten.
2. Strecken Sie die Beine aus. Spannen Sie gleichzeitig alle Muskeln fest an. Die Zehenspitzen zeigen nach vorne.
3. Spannen Sie die Bauchmuskeln stark an, und spüren Sie Ihre Kraft. Halten Sie die Luft an, und zählen Sie bis sieben.
4. Atmen Sie sanft aus, und lockern Sie all Ihre Muskeln.
5. Fühlen Sie dieser wohltuenden Entspannung nach.
6. Strecken und dehnen Sie sich, und gähnen Sie dabei ausgiebig.
7. Sprechen oder denken Sie: „Ich bin voller Energie, konzentriert und gelassen.“

Atem-Beobachtung

Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie nicht gestört werden, und achten Sie darauf, dass Sie bequem sitzen. Schließen Sie die Augen, und gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen: Nehmen Sie bewusst Ihren Körper wahr. Wenden Sie sich in Gedanken Ihrem Rücken, den Beinen und Händen zu, und lassen Sie Ihre Anspannung los. Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit zu Ihren Schultern, und lassen Sie sie einfach locker hängen. Entspannen Sie Ihr Gesicht: Lockern Sie bewusst Ihre Kiefer, entspannen Sie die Stirn, lassen Sie die Wangen fallen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Atem. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen langsam hebt und beim Ausatmen langsam wieder senkt. Atmen Sie tief ein, und atmen Sie langsam wieder aus. Lassen Sie Ihren Atem sich allein entfalten, und beobachten Sie einfach nur das Ein- und Ausströmen - ein und aus - wie eine Welle. Wenn Ihnen Gedanken in den Sinn kommen und Sie ablenken, lassen Sie sie einfach vorüberziehen, wie Blätter, die auf einem Bach vorbeitreiben.

Wechselseitige Nasenatmung

1. Setzen Sie sich aufrecht hin.
2. Verschließen Sie mit dem Ringfinger Ihrer rechten Hand Ihr linkes Nasenloch.
3. Atmen Sie tief durch das rechte Nasenloch ein.
4. Verschließen Sie jetzt mit dem Daumen das rechte Nasenloch.
Halten Sie den Atem kurz an.
5. Öffnen Sie das linke Nasenloch, und atmen Sie aus.
6. Atmen Sie durch das linke Nasenloch wieder ein.
7. Schließen Sie das Nasenloch wieder mit dem Ringfinger.
Halten Sie den Atem kurz an.
8. Atmen Sie jetzt durch das rechte Nasenloch aus.
9. Das ergibt einen vollständigen Atemzyklus, den Sie einige Male wiederholen.

Prävention: Mittel- und langfristige Stressbewältigungsstrategien

Reduzieren Sie individuelle Aufgaben und Belastungen:

z. B.: Fragen Sie sich, welche Aufgaben Sie übernommen haben, die Ihnen wenig bis nichts bringen und die Sie auf- bzw. abgeben können.

Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren:

z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga.

Verschaffen Sie sich Zufriedenheitserlebnisse:

z. B. alte Hobbys wiederbeleben oder neue Hobbys finden, Genusserfahrungen (z. B. gutes Essen), sich etwas gönnen, lesen, Musik hören oder spielen.

Entlasten Sie sich durch Einstellungsänderungen:

z. B. Perfektionismus reduzieren: Kein Mensch ist fehlerfrei, auch als LehrerIn kann man nicht immer alles richtig machen; überzogene idealistische Vorstellungen hinterfragen: Wozu muss ich es allen recht machen?; sich erlauben, Hilfe anzunehmen: Die KollegInnen dürfen ruhig wissen, dass ich Probleme habe, manche haben ja selbst welche.

Verbessern Sie Ihre sozialen Fertigkeiten:

z. B. systematische Reflexion des eigenen Auftretens, Ausbau von Strategien zur angemessenen Abgrenzung in Konfliktsituationen, Teilnahme an Supervisionen (Reflexion der Arbeit und auch der Arbeitserfahrung).

Suchen Sie sich soziale Unterstützung:

Pflegen Sie private und berufliche Kontakte, suchen Sie Hilfe und nehmen Sie diese an, sprechen Sie über Ihre Probleme mit den KollegInnen: Es kann sehr erleichtern, wenn man merkt, dass andere dieselben Sorgen haben.

Verbessern Sie Ihre Problemlösefertigkeiten:

Strukturieren Sie Ihre Arbeit, Ihre Arbeitsabläufe und Ihren Arbeitsplatz (Zeitplanung, klares Abgrenzen von Arbeitszeit und Freizeit, Optimierung des Ablagesystems usw.) Lernen Sie Ihre eigenen Grenzen kennen und respektieren. Das beinhaltet nicht nur die Durchführung eines adäquaten Zeitmanagements, sondern möglicherweise auch manchmal, sich gegen die vielfältigen Anforderungen und Ansprüche, die uns auferlegt werden, zu wehren.

Erweitern Sie Ihr pädagogisches Wissen:

z. B. Fortbildungen besuchen, Fachbücher lesen ..., um mit schwierigen Situationen (in der Klasse, mit Eltern...) oder mit verhaltensauffälligen SchülerInnen besser umgehen zu können.

Autogenes Training

Der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelte in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts diese Methode der konzentrativen Selbstentspannung. Das autogene Training wird meistens in Gruppen unter Anleitung innerhalb einiger Wochen erlernt. Man kann es sich aber auch im Selbststudium aneignen. Hierzu gibt es inzwischen viele Bücher, die häufig zusätzlich mit einer Audiokassette oder einer CD ausgestattet sind.

Im Mittelpunkt des autogenen Trainings steht die Konzentration auf bestimmte Körperempfindungen. Ein Beispiel: Sie liegen auf dem Boden und sagen sich immer wieder: Ich bin ganz ruhig, mein rechter Arm wird schwer. Konzentrieren Sie sich dabei nur auf Ihren rechten Arm und das daraus entstehende Gefühl. Durch Konzentration lassen sich unterschiedliche Empfindungen herbeiführen. Mit zunehmendem Training verstärkt sich die Wirkung der Übungen (z. B. Wirkung auf den ganzen Körper statt nur auf den Arm). Erfahrene AnwenderInnen können daher in kurzer Zeit bei vollem Bewusstsein eine tiefe Entspannung hervorrufen.

Literaturtipps

- Marita Hennig: Autogenes Training. Mit CD. Ruhe und Kraft im Alltag
- Bernt Hoffmann: Handbuch Autogenes Training. Grundlagen, Technik, Anwendung
- Johannes H. Schultz: Das Original-Übungsheft für das Autogene Training. Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung

Progressive Muskelentspannung

1929 entwickelte der Arzt Edmund Jacobson eine Methode der Selbstentspannung, bei der durch die willkürliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Bei regelmäßigem Training und entsprechender Erfahrung kann die progressive Muskelentspannung bei Nacken- und Rückenschmerzen, Bluthochdruck, seelischer Verspannung, Angst, Depression und Schlaflosigkeit eine äußerst positive Wirkung erzielen.

Verschiedene Entspannungs-CDs oder Trainingsanleitungen in Buchform sind im Fachhandel erhältlich.

Literaturtipps

- Henrik Brandt, Steffen Grose: Weniger Stress durch progressive Muskelentspannung. Audio-CD. Eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik mit Entspannungsmusik zur Stressbewältigung
- Friedrich Hainbuch: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson mit CD. Lust zum Üben
- Edmund Jacobson: Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis

Auf den Punkt gebracht

**Schauen Sie auf sich!
Sie sind die Gans, die goldene Eier legt.**

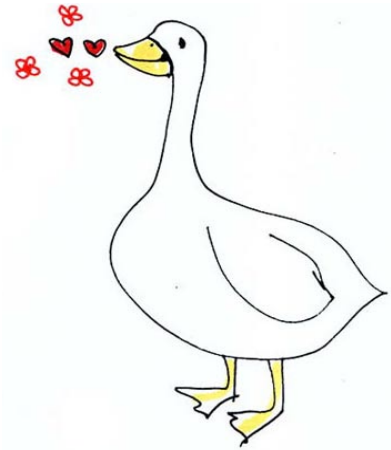


Illustration: Chrisse Schafferhans

Angebote zur Hilfe

Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Je früher Sie etwas unternehmen, desto größer sind die Chancen, schwere körperliche und seelische Krankheiten zu verhindern oder diese möglichst schnell in den Griff zu bekommen.

Ärztliche Unterstützung

Die Hausärztin oder der Hausarzt ist häufig die erste Anlaufstelle bei Krisen und bei körperlichen Symptomen, die mit Burnout zu tun haben. Sie oder er kann die Koordination für Hilfe übernehmen. Medikamente sind aber selten der einzige Weg.

Coaching

Wenn es darum geht, spezielle menschliche Qualitäten und Fähigkeiten zu fördern, kann Coaching der richtige Weg sein. Arbeits- und GesundheitspsychologInnen sowie Wirtschaftscoaches können für einzelne Personen, aber auch für ganze Teams Hilfe anbieten.

Supervision

In allen sogenannten sozialen Berufen, ist die Gefahr auszubrennen erhöht. Auch die beste Berufsausbildung kann die psychische Erschöpfung, die durch ständige Konfrontation mit Extremsituationen entsteht, nicht völlig abfangen. Aus diesem Grund ist berufsbegleitende Supervision eine gute Möglichkeit, sich gesund zu erhalten.

Psychotherapie

Bei Psychotherapie wird vor allem der eigene Einflussbereich im Zentrum des Interesses stehen. Oftmals geht es darum, eigene Anteile zu erkennen, die dazu führen, an Burnout zu erkranken.

Unter diesen Adressen finden Sie Coaches/SupervisorInnen/PsychotherapeutInnen mit Arbeitsschwerpunkt Burnout:

Psyonline (Österreichs Onlineportal für Psychotherapie)

<http://www.psyonline.at/go.asp?ss=ergebnis....modus=anzahl>

Vap (Verein für ambulante Psychotherapie)

<http://www.vap.or.at/login.asp>

ÖAS (Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie und systemische Studien)

<http://www.oemas.at>

ÖBVP (Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie)

<http://www.psychotherapie.at>

Stationäre Einrichtungen

Krankenhäuser mit psychosomatischen Stationen gibt es in Baden bei Wien, in Eggenburg und in Wien. Bei Suchtproblematik oder schweren psychischen Störungen ist die regional zuständige psychiatrische Akutabteilung verantwortlich. Im Zweifelsfall ist es auch möglich, im nächsten Krankenhaus in der Akutaufnahme um Hilfe zu fragen.

Rehabilitation

Eine gezielte Rehabilitation für Burnout-Betroffene gibt es im:

Rehazentrum Klagenfurt: <http://www.seelischereha.com>

Rehazentrum Bad Hall: <http://pmooe.at/sitex/.../www.reha-sonnenpark.at>

Literatur zum Weiterlesen

- Anne-Rose Barth: Burnout bei Lehrern. Theoretische Aspekte und Ergebnisse einer Untersuchung (Hogrefe)
- Thomas M. H. Bergner: Burnout-Prävention. Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe (Schattauer)
- Inge Hedderich: Burnout bei Sonderschullehrerinnen und Sonderschullehrern (Wissenschaftsverlag Spiess)
- Andreas Hillert und Michael Marwitz: Die Burnout-Epidemie. Oder brennt die Leistungsgesellschaft aus? (Beck)
- Andreas Hillert: Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer (Schattauer)
- Carien Karsten: Burnout besiegen. Das 30-Tage-Programm (Herder)
- Bärbel Kerber: Die Arbeitsfalle - und wie man sein Leben zurückgewinnt! (Walhalla U. Praetoria)
- Rudolf Kretschmann: Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Trainingsbuch (Beltz)
- Günter Malli: My Way. Wege aus der Depression (Weishaupt)
- Christina Maslach und Michael P. Leiter: Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können (Springer)
- Christina Maslach und Michael P. Leiter: Burnout erfolgreich vermeiden. Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern (Springer)
- Hermann Meidinger und Christine Enders: Burnout-Seminare für Lehrer. Ausgebrannt und aufgebaut. Arbeits- und Nachdenkbuch (Luchterhand)
- (Wissenschaftsverlag Spiess)
- Andreas Hillert und Michael Marwitz: Die Burnout-Epidemie. Oder brennt die Leistungsgesellschaft aus? (Beck)
- Andreas Hillert: Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer (Schattauer)
- Carien Karsten: Burnout besiegen. Das 30-Tage-Programm (Herder)
- Bärbel Kerber: Die Arbeitsfalle - und wie man sein Leben zurückgewinnt! (Walhalla U. Praetoria)
- Rudolf Kretschmann: Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Trainingsbuch (Beltz)
- Günter Malli: My Way. Wege aus der Depression (Weishaupt)
- Christina Maslach und Michael P. Leiter: Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können (Springer)
- Christina Maslach und Michael P. Leiter: Burnout erfolgreich vermeiden. Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern (Springer)
- Hermann Meidinger und Christine Enders: Burnout-Seminare für Lehrer. Ausgebrannt und aufgebaut. Arbeits- und Nachdenkbuch (Luchterhand)