

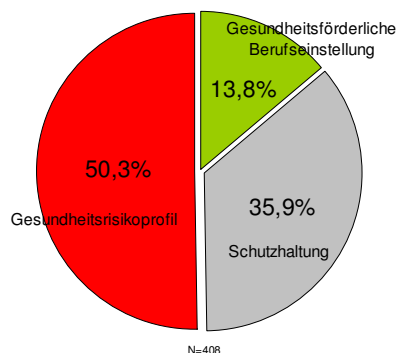
Das Freiburger Schulprojekt: Lehrercoachinggruppen - Den individuellen Berufsstil optimieren und die innerschulische Beziehungsgestaltung fördern

Lehrerinnen und Lehrer befinden sich in belastenden, teilweise krank machenden Spannungsfeldern. Den größten Teil ihrer Arbeitszeit sind sie -buchstäblich pausenlos- in direktem Kontakt mit Schülern, Kollegen oder Eltern. Dabei werden wachsende Anforderungen an die Lehrerinnen und Lehrer gestellt. Für ihre Arbeit ernten sie sowohl direkt von den Schülerinnen und Schülern oder den Eltern als auch in der Öffentlichkeit häufiger destruktive Kritik, als dass ihre Leistungen anerkannt oder gar gewürdigt würden.

Gefährdete Lehrgesundheit

Aufgrund des hohen Anteils der wegen psychosomatischer Gesundheitsstörungen vorzeitig aus dem Schuldienst ausscheidenden Lehrerinnen und Lehrern (z.B. Weber, 2001) wurde bereits 2002 ein Lehrgesundheitsprojektes in Freiburg ins Leben gerufen. Mit Hilfe eines entsprechenden Testinventars konnte dokumentiert werden, dass über 50 % der über 400 untersuchten Lehrkräfte ein Verhaltens- und Erlebensmuster zeigten, das mit einer besonderen Gefährdung ihrer psychischen Gesundheit einherging. Andererseits schützten sich über 1/3 aller Lehrerinnen und Lehrer in einer Schonhaltung gegenüber den Belastungen. Nur ca. jeder siebte fand für sich eine Form des beruflichen Engagements, die zum Erhalt der eigenen Gesundheit führt (Graphik1).

Angesichts der belastenden Verhältnisse in den Schulen kann es nicht verwundern, dass 20 % der untersuchten diensttuenden Lehrkräfte bereits eine krankheitswertige psychosomatische Belastung aufwiesen und weitere 10 % eine



Graphik1

leichte gesundheitsrelevante Belastung hatten. (Bauer, 2005)

Im Rahmen eines Pilotprojektes, in dem wir Lehrerinnen und Lehrern regelmäßige Supervisionen angeboten haben, stellte sich neben schwierigen und belastenden Rahmenbedingungen, die an anderer Stelle zu diskutieren sind, heraus, dass insbesondere innerschulische Beziehungen bzw. Konflikte als persönlich belastend von Lehrerinnen und Lehrern erlebt wurden.

Im Fokus: Interpersonelle Beziehungen

Die Bedeutung der Beziehungsarbeit von Lehrerinnen und Lehrern wurde bisher nicht ausreichend erkannt und in älteren pädagogischen Konzepten sogar negiert. Weder im Studium werden die Lehramtskandidaten in der Fähigkeit geschult, als Grundlage der Lehrstoffvermittlung eine adäquate, stabile und motivierende Beziehung zu ihren Schülern aufzubauen, noch wird diesem Aspekt in der alltäglichen Schularbeit hinreichend Beachtung geschenkt.

Viele Lehrerinnen und Lehrer sind nicht geschult, um Belastungen

oder Störungen in Beziehungen frühzeitig erkennen zu können. Sie sind zu wenig vorbereitet, um insbesondere mit verhaltensauffälligen Schülern umgehen zu können. Sie werden zu wenig unterstützt, um auf destruktives Verhalten von Schülern oder Eltern angemessen reagieren zu können. Dies führt bei den Lehrerinnen und Lehrern häufig zu einem körperlich messbaren Stresserleben. Ohne ausreichende Vorbereitung und ohne aktuelle Unterstützung führen diese Belastungen bei den betroffenen Lehrerinnen und Lehrern über den anhaltenden Stress zur Entwicklung eigener psychosomatischer Krankheitssymptome. (Bauer, 2003)

Als Ergebnis von über 400 wissenschaftlich ausgewerteten Fragebögen und einer Inhaltsanalyse der in den Supervisionssitzungen des Pilotprojektes angesprochenen Themen, wurde jetzt von uns ein Coachingangebot entwickelt, das im Rahmen von Coachinggruppen mit einem modular aufgebauten Programm bei interessierten Lehrerinnen und Lehrern die Kompetenz verbessern soll, interpersonelle Beziehungen zu gestalten. Durch konstruktiven Umgang mit potentiell stresserzeugenden Situationen ist eine Verbesserung der psychischen Situation und damit eine Reduktion der Gesundheitsgefahren für die Lehrerinnen und Lehrer im Verlauf dieses Angebotes zu erwarten

2500 Lehrer befragt

Wir haben jetzt ein neues Projekt gestartet, welches die Bundesanstalt für Arbeitsmedizin und Arbeitsschutz (BAuA) unterstützt und fachlich begleitet.

Diese Unterstützung hat es uns ermöglicht, flächendeckend in drei südbadischen Landkreisen in allen Hauptschulen sowie in allen Gymnasien eine wissenschaftliche Befragung von ca. 2500 Lehrerinnen und Lehrern durchzuführen. Interessierten Lehrerinnen und Lehrern (insgesamt haben sich ca. 330 gemeldet) konnten wir die Teilnahme an Coaching-Gruppen anbieten. Alle Interessenten werden im Verlauf des Projektes einen Platz in einer Coachinggruppe erhalten. Die erste Serie dieser Gruppen hat ihre Arbeit bereits aufgenommen

Coaching

Die Freiburger Coaching-Gruppen sind in fester Zusammensetzung arbeitende Lehrer-Gruppen, die sich innerhalb eines Jahres 10 Mal für 90 Min. treffen und von 2 Moderatoren, jeweils erfahrene Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, geleitet werden. Das Programm ist in 5 thematische Schwerpunkte à jeweils 2 Doppelstunden gegliedert. Jeweils in der ersten Doppelstunde wird das Thema mit einem Impulsreferat eingeführt und eine anschließende ausgiebige Diskussion angeregt. Hierbei und während der gesamten zweiten Doppelstunde können von den Teilnehmern eingebrachte Situationen aus dem Schulalltag angesprochen und miteinander durchgearbeitet werden, wobei ein umfangreicher Erfahrungsaustausch möglich ist.

Es geht nicht um das schematische Erlernen eines gewissen Stiles oder einer bestimmter Methode, sondern ressourcenorientiert werden einzelne, möglichst konkrete, berufsspezifische Konflikt- und Belastungssituationen besprochen und nach einem günstigeren, die betroffenen Lehrerinnen und Lehrer erleichternden Umgang mit schwierigen Situationen gesucht. Gleichzeitig erleben alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass die Kolleginnen und Kollegen in der Regel die eingebrachten Probleme aus eigener Erfahrung kennen. Das Erleben eines gegenseitigen, kollegialen Verständnisses wirkt dem häufig zunächst beklagten Einzelkämpfertum entgegen. Die Diskussion verschiedener Möglichkeiten sich zu verhalten erweitert

den Handlungsspielraum aller Gruppenteilnehmer und macht meistens deutlich, dass sich die im Einzelnen besprochenen Konstellationen übertragen lassen.

Die immense Bedeutung der zwischenmenschlichen Beziehung, die in besonderem Maße nicht nur den Lehreralltag, sondern das gesamte Schulgeschehen und speziell den Unterricht prägt, wird wiederholt deutlich gemacht und herausgestellt. Die Qualität aktuell erlebter Beziehungen soll bewusster und differenzierter von den Lehrerinnen und Lehrern wahrgenommen werden können und sie erhalten zusätzliche Möglichkeiten zur aktiven und damit möglichst fruchtbaren Gestaltung des Beziehungsgeschehens. Dies bietet Chancen zur langfristigen, emotionalen Entlastung der Betroffenen und kann – wie wir hoffen – nachhaltig zur Erhöhung ihrer Arbeitszufriedenheit beitragen.

Thematische Schwerpunkte der Coaching-Gruppen

- Gesundheitsinformation und Entspannungstechnik
- Persönliche Einstellungen zum Beruf
- Beziehungsgestaltung mit Schülern
- Beziehungsgestaltung mit Eltern
- Beziehungsgestaltung mit Kollegen

Angesichts ihres häufig als Einzelkämpfertum erlebten Unterrichtsalltages und nach einem Studium, das mehr auf die Vermittlung von Wissen ausgelegt war als auf die Förderung der Fähigkeit, die einzelne, spezielle Unterrichtssituation zu erfassen und individuell günstig zu entwickeln, ist es für manche Lehrerinnen und Lehrer schwer, sich in einer Gruppe mit Kolleginnen und Kollegen über ihr persönliches Erleben im Beruf einzubringen.

Lehrerinnen und Lehrer, die bisher noch nicht Zugang zu bereits vorhandenen Supervisionsangeboten gefunden haben, wünschen bzw. erwarten häufig, zunächst eine gewisse Wissensvermittlung zu erhalten. Wir leiten deshalb jeden der fünf thematischen Schwerpunkte mit einem Impulsreferat ein. Über Fragen und eine entstehende Diskussion zum entsprechenden Thema können die Moderatoren konkrete Erfahrungen und Erlebnisse einzelner Teilnehmer differenzieren und herausarbeiten. Nach der Wissensvermittlung wird in dieser Form versucht, anhand von Beispielen eine Verankerung des Thematisierten im persönlichen Erleben der einzelnen Lehrerinnen und Lehrer zu finden.

„Gesundheitsinformation und Entspannungstechnik“

Einleitend werden in diesem Themenbereich Informationen zur Stressphysiologie und Erkenntnisse über die neurobiologischen Auswirkungen von belastenden zwischenmenschlichen Beziehungen eingeführt. Daher werden Formen und Auswirkungen von Stress, sowie die besondere Bedeutung von anhaltendem Stresserleben und verschiedene Symptome, die Zeichen von Komplikationen sein können, dargestellt.

Das Aufzeigen der nachgewiesenen Zusammenhänge zwischen dem Erleben von destruktiven Beziehungen und messbaren Stressreaktionen, die krank machen können, erleichtert den Lehrerinnen und Lehrern einen Weg zu finden, eigenes belastendes Erleben zu thematisieren.

In diesem Modul wird auch die Anwendung einer Standard-Entspannungstechnik (nach Jacobson) vermittelt. Sowohl durch das beispielhafte Erleben eines Entspannungsverfahrens als auch durch die Förderung des konstruktiven kollegialen Austausches, werden Auswege aus der Stressspirale nicht nur thematisiert, sondern können unmittelbar von den Lehrerinnen und Lehrern erlebt werden.

„Persönliche Einstellungen“

Im zweiten Themenblock werden einzelne arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebnismuster vorgestellt (AVEM nach Schaarschmidt, 2004). Die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen persönlichen Einstellungen und Bewältigungsmuster, anhand derer Uwe Schaarschmidt seine Typologie entwickelt hat, macht sowohl individuell gesundheitsförderliche als auch ungünstige bzw. dysfunktionale Muster deutlich. Dadurch können gesundheitserhaltende, stabilisierende persönliche Fähigkeiten des Einzelnen erarbeitet werden.

Eine Stärkung der persönlichen Identität der einzelnen Lehrerinnen und Lehrer festigt dabei nicht nur das Selbstwertgefühl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sondern lässt eigene Empfindungen und Gefühle auch als eine wichtige Orientierung und Kraftquelle im täglichen Beziehungsgeschehen erkennen.

Das Identifizieren eines problematischen beruflichen Rollenverständnisses und das Erkennen dysfunktionaler Verhaltensmuster, können dazu beitragen, dass die persönliche Einstellung zum Lehrerberuf optimiert wird. Dabei sind die Nachteile einer übermäßigen bzw. zu geringen Identifikation mit dem Lehrerberuf genauso zu berücksichtigen, wie das Potential, das im Schutz des Privatlebens sowie in der Suche nach beruflichen Erfolgserlebnissen gefunden werden kann.

Beziehungsgestaltung

Weil die Beziehungsarbeit von Lehrerinnen und Lehrern als zentrales Element pädagogischen Arbeitens besser erkannt, stärker gewürdigt und intensiver gefördert werden muss, nehmen wir Beziehungsgestaltung im 3., 4. und 5. Themenblock in den Fokus. Auf dem Boden der zuvor erarbeiteten Grundlagen wird die Beziehungsgestaltung zu Schülern, zu Eltern und zu den Kollegen in jeweils einem Themenblock besprochen.

„Beziehungsgestaltung mit Schülern“

Eine Stoffvermittlung kann nur gelingen, wenn sie in eine Beziehung eingebettet ist. Vor dem Hintergrund des zum Teil schlechten seelischen Gesundheitszustandes der Kinder und Jugendlichen müssen Lehrerinnen und Lehrer im Verlauf des Unterrichts eine ausgewogene, der jeweiligen Situation möglichst entsprechende Balance zwischen Zulassen von Beziehung und Wahrnehmung ihrer Führungsrolle finden. Hierbei wird wiederholt die essentielle Bedeutung von Beziehung, welche eine wesentliche Voraussetzung von Motivation ist, herausgearbeitet. Zum einen ist eine Motivation des Schülers, etwas zu lernen (neurobiologisch) nur denkbar, wenn die Beziehung zum Lehrenden gut genug ist. Zum anderen ist das Beziehungserleben der Lehrerinnen und Lehrer in der Schule zentral bedeutsam für ihre Motivation, die sie selbst für ihren Beruf entwickeln können.

„Beziehungsgestaltung ,mit Eltern“

Wir betonen die gemeinsame Verantwortung von Eltern und Schule für ein erfolgreiches Lernen der Schülerinnen und Schüler und zeigen Möglichkeiten auf, die Kooperation mit den Eltern zu verbessern. Die Notwendigkeit gemeinsame Grundwerte zu vertreten und Erschwernisse für das Unterrichten, wie z. B. der extensive Medienkonsum der Kinder, werden aufgezeigt.

„Beziehungsgestaltung“ mit Kollegen“

Wir erarbeiten in der Gruppe, dass das Erleben einer sozialen Unterstützung, also z.B. eines kollegialen Zusammenhaltes unter den Lehrerinnen und Lehrern, der stärkste Schutzfaktor gegen gesundheitsgefährdenden Stress ist. Gefahren durch verdeckte Spaltungsphänomene, vor allem nicht offen ausgetragener gegenseitiger Kritik mit gegenseitigen Entwertungen, werden deutlich gemacht.

Eigene, positive Erfahrungen kollegialer Unterstützung in den Coaching-Gruppen sollen integriert und eine Förderung der Beziehungskultur in den Lehrerkollegien der einzelnen Schulen avisiert werden. Letzteres führt nicht nur zur Entlastung des Einzelnen sondern soll auch langfristig eine gegenseitig unterstützende Atmosphäre in den Lehrerkollegien erreichen.

Wissenschaftliche Evaluation

Nach jeder Sitzung füllen die Teilnehmer der Coachinggruppen anonym einen Bewertungsbogen aus. Diese Evaluation unseres manualisierten Coachingangebotes soll eine inhaltliche Weiterentwicklung des Manuales gewährleisten und wissenschaftlich gesicherte Rückmeldungen seitens der teilnehmenden Lehrerinnen und Lehrer liefern. Hierdurch wollen wir überprüfen, ob unser elaboriertes Interventionsangebot ein Instrument ist, das zum Erhalt der Gesundheit von Lehrkräften effizient eingesetzt werden kann.

Ausblick

Das Einfordern besserer Unterrichtsbedingungen für die Zukunft muss unbedingt weiter geführt werden. Andererseits gilt: Wenn Lehrerinnen und Lehrer aktuell unter größtenteils schwierigen Verhältnissen unterrichten müssen, können sie in den Coachinggruppen schon jetzt zum Erhalt ihrer eigenen Gesundheit erarbeiten, wie sie ihre persönlichen Ressourcen unter den gegebenen Bedingungen optimal einsetzen können.

Mit dem wissenschaftlichen Nachweis des Nutzens der Coaching-Gruppen sollen fundierte Argumente für die Forderung des Ausbaus von vorhandenen und möglichst weiter zu entwickelnden Coaching- und Supervisionsangeboten geliefert werden. Wir wollen einen Beitrag dazu leisten, dass Lehrerinnen und Lehrer Unterstützung in belastenden Situationen bekommen. Hierdurch kann die aktuell enorme Gesundheitsgefährdung im Lehrerberuf abnehmen.

Autoren:

Dr. med. Thomas Unterbrink

Dipl.Psych. Anna Hack

Prof. Dr. Joachim Bauer

Universitätsklinikum Freiburg im

Breisgau

Abteilung Psychosomatische Medi-
zin und Psychotherapie

Hauptstr. 8

79104 Freiburg

Tel. 0761/270 6590

e-mail: Thmas.Unterbrink@uniklinik-freiburg.de

Literaturverzeichnis

Bauer, J. (2003) Ein Lehrer kann seine Schüler nicht einfach entlassen, wenn sie ihm nicht passen. *Psychologie Heute*, Heft 1, Jg. 31, S. 34-38

Bauer, J. et al. (2005) Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *Int Arch Occup Environ Health*, in press

Schaarschmidt U (2004) Halbtagsjobber. Beltz Verlag, Weinheim/ Basel

Weber et al (2001), Prospektive Erfassung aller DU-Begutachtungen von Lehrerinnen und Lehrern im Freistaat Bayern vom 1.1.1996 bis 31.12.1999