

Ausgewählte Themen dieses Heftes



➔ Lehrer brauchen professionelle Hilfestellung für den Berufsalltag



➔ Zeitmanagement – im Spannungsfeld zwischen schulischem und heimischem Arbeitsplatz



➔ Mentale und emotionale Fitness für Lehrer



Lehrergesundheit – nie wertvoller als heute!

Aus den Lehrerzimmern hört man laute Klagen über eine stetig zunehmende Arbeitsbelastung und -verdichtung. Nach der Verabschiedung des neuen Schulgesetzes mit seinen neuen Herausforderungen – individuelle Förderung, Eigenverantwortliche Schule, Qualitätssteigerung und Schulentwicklung, Reduzierung der Sitzbleiberquote, Intensivierung der Erziehungsarbeit und, und, und – ist mit einer weiteren Zunahme der schon hohen Belastungen zu rechnen.

Sind diese Klagen der Lehrerinnen und Lehrer nicht völlig übertrieben? Die Antwort darauf fällt eindeutig aus, denn die Untersuchungen von Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt (2001 und 2004) und Prof. Dr. Joachim Bauer (2004) geben eine klare Antwort und sind heute aktueller denn je. Nach der Freiburger Schulstudie von Prof. Dr. Bauer befinden sich 35 Prozent der Lehrerinnen und Lehrer in einer durch hohe Verausgabung, Erschöpfung und Resignation gekennzeichneten Situation, d.h. in einer Burnout-Konstellation. Stressbedingte Belastungssymptome, die in ihrer Schwere einer medizinisch relevanten gesundheitlichen Beeinträchtigung entsprechen, zeigten sich bei zwanzig Prozent

der über vierhundert untersuchten Lehrkräfte. Alarmierende Zahlen!

Grund genug für den nordrhein-westfälischen Philologen-Verband, gemeinsam mit der dbb akademie eine Fachtagung zum Thema 'Lehrergesundheit' am 1. März 2008 in Düsseldorf zu veranstalten. Renommiertere Referenten, wie der Autor der genannten Studie, Professor Dr. Uwe Schaarschmidt, der über 'Indikatoren einer problematischen Gesundheitssituation bei Lehrern' referieren wird, bieten Vorträge und Workshops zum gesunden Umgang mit Stress und Ärger an und zeigen Gegenmaßnahmen zum Burnout. Professor Dr. Gerald Hüther, Neurologe an der Universität Göttingen und Autor des Bestsellers 'Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn', spricht über 'Gesunde und motivierte Lehrkräfte'.

Mit diesem Themenheft zur Lehrergesundheit möchte der nordrhein-westfälische Philologen-Verband Öffentlichkeit für die besondere Arbeitssituation der Lehrkräfte schaffen, den Handlungsbedarf deutlich machen und konkrete Lösungsansätze aufzeigen.

KLAUS SCHWUNG,
ANIKA STUDENROTH

PETER SILBERNAGEL,
VORSITZENDER DES PHILOLOGEN-VERBANDES NW:

»Konflikte offen ansprechen«

Im Interview bekräftigte der Vorsitzende des nordrhein-westfälischen Philologen-Verbandes, Peter Silbernagel, den dringenden Handlungsbedarf für die Gesunderhaltung der Lehrkräfte in Nordrhein-Westfalen und fordert nicht zuletzt auch eine Verbesserung der Rahmenbedingungen im Arbeitsalltag.

Sie sorgen sich um die Gesundheit der Lehrkräfte. Gibt es einen aktuellen Anlass?

SILBERNAGEL: Wiederholt warnen Experten, so auch die Ergebnisse der Lehrerbelastungsstudien von Prof. Schaarschmidt, davor die hohen psychosozialen Belastungen der Lehrerinnen und Lehrer zu unterschätzen. Mehr beispielsweise als Beschäftigte im Strafvollzug und Pflegedienst, bei Polizei oder Feuerwehr, bei Ärzten oder Managern sind Lehrkräfte gesundheitlich gefährdet. Man spricht von einer 2/3-Quote aller Beschäftigten. Dabei liegt der Gefährdungsgrad bei Frauen nicht zuletzt wegen der zusätzlichen häuslichen Beanspruchung noch höher.

Erstaunlicherweise sind diese Probleme nicht altersabhängig. Sie zeigen sich bereits in der Lehrerausbildung. Von daher muss man sie auch rechtzeitig angehen.

Ausdrücklich geht es nicht um übergroße Empfindlichkeit oder mangelnde Härte. Keiner wünscht sich Lehrkräfte, die wenig sensibel sind und den Schülern unnahbar gegenüber auftreten!

Welcher Art ist diese Gefährdung?

SILBERNAGEL: Vor allem sind es Herz-Kreislauf-Risiken, d.h. Infarktgefährdungen, Gehörsturz und das Burnout-Syndrom. Hinzu kommen unter anderem Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden und vor allem die psychosomatischen Erkrankungen. Sie können die Folge sein von emotionaler Erschöpfung, Demotivation, Unzufriedenheit, Aversion gegen Schüler und Unfähigkeit, sich abzuschirmen. Die persönlichen Ressourcen, mit Problemen umzugehen, spielen eine große Rolle. Brisant wird es, wenn sich diese aufgebraucht haben.

Worin liegen die Gründe?

SILBERNAGEL: Für die meisten unserer Kolleginnen und Kollegen ist es schwer, zwischen Beruf und familiärem Alltag zu trennen. Sie können nicht gut 'abschalten' und sich von den Problemen der Schule distanzieren. Die Vielzahl der eingeforderten Kompetenzen führt sie oft an physische und psychische Grenzen. Viele leiden unter dem Gefühl, nicht 'fer-

tig' geworden zu sein, etwas nicht optimal erreicht zu haben. Und eine positive Rückspiegelung von Seiten der Schüler findet, nicht zuletzt wegen des Alters der Schülerinnen und Schüler, selten statt.

Keine Lehrerin und kein Lehrer gehen mit dem Amtseid die Verpflichtung zur Selbstausschöpfung ein. Gerade in der Verantwortung für den Erhalt der eigenen Leistungsfähigkeit im Beruf muss die Arbeitsfähigkeit der Lehrkräfte erhalten bleiben. Nur gesunde Lehrerinnen und Lehrer können gute Lehrkräfte sein.

Lässt sich sagen, was konkret als belastend empfunden wird?

SILBERNAGEL: Übereinstimmend nennen die Studien: das Verhalten schwieriger Schüler, die Klassenstärke, die Stundenzahl, die oft hierarchische Organisationsstruktur im Schulbereich und die mangelnde Anerkennung in der Gesellschaft.

Was kann man tun?

SILBERNAGEL: Aufklärungsarbeit ist wichtig. Man darf das Problem nicht individualisieren. Ein Großteil einer ganzen Berufsgruppe ist betroffen. Notwendig sind Interventionsmaßnahmen durch professionelle Beratungs- und Unterstützungsangebote. Hier ist insbesondere

auch die Fort- und Weiterbildung gefragt.

Fortbildung müsste für alle Lehrkräfte in den Bereichen Zeit-, Stress- und Disziplinmanagement verpflichtend angeboten werden. Es geht um Begleitung in bestimmten Berufs- und Lebensphasen, um Widerstände gegen Mobbing und um Angebote zum Entspannungs-, Kommunikations- und Konflikttraining. Lehrerinnen und Lehrer müssen lernen, 'Nein' zu sagen. Man darf kein Helfer-Syndrom entwickeln und nicht alles 'persönlich' nehmen. Über zwischenmenschliche Probleme muss man sprechen. Konflikte dürfen nicht unter den Teppich gekehrt werden. Es ist keine Schande, auch zum Beispiel in Fach- und Lehrerkonferenzen, offen Konflikte anzusprechen. Es gilt, Netzwerke aufzubauen. Vor allem aber muss man bestrebt sein, Berufs- und Privatsphäre soweit als möglich zu trennen.

Allzu lange haben wir das Problem der Lehrergesundheit sträflich vernachlässigt. Anregungen und Hilfen will der Philologen-Verband auch im Rahmen eines Gesundheitstages im März 2008 geben.

DAS INTERVIEW
FÜHRTE ULRICH THOLUCK



Peter Silbernagel, Chef des Philologen-Verbandes NW: »Es sind vor allem Herz-Kreislauf-Risiken, d.h. Infarktgefährdungen, Gehörsturz und das Burnout-Syndrom, die unseren Kolleginnen und Kollegen zu schaffen machen. Hinzu kommen unter anderem Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden und vor allem die psychosomatischen Erkrankungen.«

Sehr viele Lehrkräfte wenden die verbliebene Kraft nur noch dazu auf, irgendwie über die Runden zu kommen. Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt, Autor der 'Potsdamer Studie' kommt zu dem Schluss, dass Lehrkräfte personenbezogene Maßnahmen benötigen.



Lehrer am Limit

Die Ergebnisse der Freiburger Studie

Im Jahr 2001 untersuchten Arbeitsmediziner der Universität Erlangen die Gründe für die Dienstunfähigkeit von Lehrerinnen und Lehrern im Zeitraum von 1996 bis 1999 im Freistaat Bayern. Diese Daten waren Ausgangspunkt einer Untersuchung, die von der Abteilung 'Psychosomatische Medizin' der Universitätsklinik Freiburg in Zusammenarbeit mit dem Oberschulamt Freiburg durchgeführt wurde.

Dienstunfähigkeit bei Lehrkräften	
5548 ärztliche Dienstunfähigkeits-Gutachten. Bayern 1996 bis 1999. Anteil der Hauptdiagnosen (nach Gruppen)	
Psyche / Verhalten	52 %
Muskel / Skelett	13 %
Herz / Kreislauf	9 %
Bösartige Erkrankungen	7 %
Nervensystem	4 %
Auge/Ohr	3 %
Sonstiges	12 %

Quelle: Weber, Weitle und Lederer, Institut für Arbeitsmedizin Uni Erlangen

Erfasst wurden zunächst 696 Lehrerinnen und Lehrer an zehn Gymnasien, von denen 438 die Befragungsbögen zurücksandten, was einer guten Rücklaufquote von 63 Prozent entspricht. Untersucht wurde zum einen der Umgangsstil mit beruflicher Belastung (AVEM-Testinventar), zum anderen das medizinisch relevante Ausmaß stressbedingter gesundheitlicher Belastung (SCL90R-Inventar).

SCL90R (medizinisches Untersuchungsinstrument zur Erfassung des Umfangs und Schweregrades psychischer und psychosomatischer Symptome)

- + / - 50 Punkte: gesunder Bevölkerungsdurchschnitt
- > 60 Punkte: gesundheitsrelevante Belastung
- > 70 Punkte: krankheitswertige und behandlungsbedürftige Situation

AVEM-Testinventar

- Typ G zeigt berufliches Engagement und Verausgabebereitschaft, bewahrt auf Grund ausreichender Distanzierungs-fähigkeit jedoch seine Erholungsfähigkeit, legt Wert auf Kollegialität und erlebt beruflichen Erfolg.
- Typ A weist – oft verbunden mit perfektionistischen Einstellungen – eine überdurchschnittliche Verausgabebereitschaft auf, hat seine Erholungsfähigkeit teilweise eingebüßt. Diese Kollegen neigen zum Einzelkämpfertum, erleben wenig kollegiale Unterstützung und sind vom Verschleiß bedroht.
- Typ B hat – bei fortgesetzter Verausgabebereitschaft – auf Grund psychophysischer Erschöpfung und eingetretener Resignation seine Effizienz eingebüßt, kann von kollegialer Unterstützung nicht profitieren.
- Typ S fürchtet beruflichen Verschleiß. Diese Kollegen versehen ihren Dienst in der Regel korrekt, zeigen aber keine darüber hinausgehende Verausgabebereitschaft.

Die Ergebnisse der Freiburger Untersuchung waren eindeutig:

Mit Hilfe des AVEM-Testinventars zeigte sich bei 63 Prozent der untersuchten Lehrerinnen und Lehrer eine hohe oder sehr hohe Verausgabebereitschaft (Typ G, A und B). Mehr als die Hälfte dieser Gruppe – das entspricht etwa 35 Prozent aller

Befragten – befindet sich in einer Burnout-Situation (Typ B). Frauen weisen dabei einen höheren Burnout-Anteil (43 Prozent) auf als Männer (27 Prozent). Das Dienstalter hingegen hatte in der Untersuchung keinen Einfluss auf die Burnout-Rate, d.h. entsprechend disponierte Lehrerinnen und Lehrer geraten meist recht früh in ihrem Berufsleben in eine berufliche Verschleißsituation.

Unter Anwendung des SCL90R-Inventars wiesen zwanzig Prozent der untersuchten diensttuenden Lehrerinnen und Lehrer einen Punktwert von über siebenzig Punkten auf und befinden sich damit in einer eigentlich behandlungsbedürftigen medizinischen Situation. Statistische Berechnungen machten deutlich, dass eine starke Korrelation zwischen Typ B (Burnout-Muster) im arbeitspsychologischen AVEM-Testinventar einerseits und einem Punktwert über siebenzig des medizinischen SCL90R-Tests andererseits besteht. Anders als die Burnout-Rate nimmt der Anteil von Lehrerinnen und Lehrern mit hoher psychosomatischer Systembelastung mit zunehmendem Dienstalter zu.

Festgestellt wurde darüber hinaus, dass die Lehrerinnen und Lehrer unter der hohen Kompression des Schulgeschehens am Vormittag stark leiden. Da die Pausen häufig keine Rückzugsmöglichkeiten bieten, sondern für Lehrer eher noch mehr Belastung bedeuten als der Unterricht selbst, sind Lehrer am Vormittag einer ununterbrochenen, 4-6 Stunden dauernden pausenlosen Belastung ausgesetzt. Ein weiterer Aspekt betrifft die Tatsache, dass viele Lehrer zuhause den Arbeitsbereich und den Privatbereich nicht trennen (können) und dass auf Grund dessen häufig die Erholungsfunktion einer abgegrenzten Privatsphäre nicht mehr besteht.

Um Ursachen der hohen Belastungssituation genauer zu ermitteln, wurden die befragten Lehrerinnen und Lehrer auch gebeten, bei jedem der 26 angebotenen Belastungsfaktoren eine Bewertung anzugeben, die von 1=minimale Belastung bis 5=maximale Belastung reichte. Die ermittelten Ergebnisse zeigt die Tabelle rechts.

Welche Schlussfolgerungen lassen sich aus diesen Ergebnissen ziehen?

Uneingeschränkt zu begrüßen sind die Anstrengungen der Landesregierung, durch Bereitstellung zusätzlicher Mittel mehr Lehrer in die Schulen zu bringen. Dennoch sind die Klassen noch deutlich zu groß: an Gymnasien haben 25,6 Prozent der Klassen 29 und 30 Schüler, 25,5 Prozent haben sogar mehr als 30 Schüler, an Realschulen sind in 26,4 Prozent der Klassen 29 und 30 Schüler, in 17,9 Prozent der Klassen sind gar mehr als 30 Schüler. Weitere Mittel sind erforderlich, um hier Abhilfe zu schaffen, und insbesondere müssen die Mittel, die durch zurückgehende Schülerzahlen frei werden, genutzt werden, um die Zahl der Schüler in den Klassen zu senken.

Auch dem Umgang mit schwierigen Schülern muss mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden; Fortbildung der Lehrerinnen und Lehrer ist notwendig, um den Unterrichtenden Instrumente zum Umgang mit schwierigen Schülern an die Hand zu geben. Aber auch hier gilt es, die Belastungsgrenzen der Lehrenden im Auge zu behalten: nicht jede Fortbildung

darf in die unterrichtsfreie Zeit verlagert werden (vgl. Punkt 13).

Jeder Verantwortliche sollte auch gut überlegen, wie viele und welche Neuerungen und Veränderungen im Schulsystem notwendig und unverzichtbar sind. Die Aufgabe, ständig neue Konzepte zu erarbeiten, erhöht ohne jeden Zweifel die Zahl der Konferenzen. Erhöht sich damit aber auch die Lernleistung der Schülerinnen und Schüler oder nur die Belastungssituation der Lehrerinnen und Lehrer?

Die Sicherung von Lernzeit ist ein wichtiges Anliegen. Dennoch ist wegen der hohen Arbeitsbelastung der Lehrer nicht jede ausfallende Unterrichtsstunde vertretbar; hier dürfen Politiker nicht falsche Erwartungen auf Seiten der Eltern wecken.

Viele weitere Punkte ließen sich anführen. Wichtig ist, dass endlich ernst genommen wird, dass die Lehrerinnen und Lehrer an ihrer Belastungsgrenze angelangt sind. Und wer dieses ernst nimmt, wird vor der Übertragung weiterer Aufgaben in die Schule auch die Frage klären, mit welchen zusätzlichen Ressourcen diese Aufgaben erledigt werden können.

KLAUS SCHWUNG

Rangfolge belastender Arbeitsbedingungen

1. Klassenstärke	4,11
2. Verhalten schwieriger Schüler	4,01
3. Stundenzahl	3,42
4. Koordinierung von beruflichen und privaten Verpflichtungen	3,29
5. Außerunterrichtliche Pflichten	3,22
6. Ausstehende Anerkennung	3,16
7. Neuerung, Veränderung im Schulsystem	3,12
8. Stoffumfang	3,07
9. Administrative Pflichten	3,06
10. Verteilung der Stunden	2,91
11. Berufliches Image und Prestige	2,77
12. Vertretungsstunden	2,74
13. Fortbildungsveranstaltungen außerhalb der Dienstzeiten	2,69
14. Eigener Gesundheitszustand	2,65
15. Ausstattung mit Unterrichtsmaterialien	2,65
16. Baulicher Zustand der Schule	2,46
17. Zusammenarbeit mit Eltern	2,46
18. Fachfremder Unterricht	2,21
19. Beziehung zum Schulleiter / zur Schulleiterin	2,23
20. Überwiegend unterrichtete Klassenstufe	2,07
21. Bezahlung	2,06
22. Umfeld der Schule	2,05
23. Zusammenarbeit mit der Schulleitung	2,04
24. Beziehung zu Kollegen / Kolleginnen	2,01
25. Typ der Schule	1,59
26. Beziehung zu nicht-pädagogischem Personal in der Schule	1,33

Der Beamtenbund Baden-Württemberg fordert besseren Arbeits- und Gesundheitsschutz am 'sozialen Brennpunkt Schule'

Lehrer brauchen professionelle Hilfestellung für den Berufsalltag

Wer Lehrer länger gesund im Berufsleben halten will, der müsse dafür sorgen, dass sie für die Probleme gerüstet sind, die sie täglich am 'sozialen Brennpunkt Schule' erwarten, sagte BBW-Chef Volker Stich am 12. Oktober 2007 vor der Landespressekonferenz in Stuttgart. Stich appellierte an die Politik, durch entsprechende Präventionsmaßnahmen der besonderen Belastungssituation von Lehrern im Zuge der Dienstrechtsreform Rechnung zu tragen.

mangelnde Lernbereitschaft in die richtigen Bahnen zu lenken. Genauso dringend brauchten sie aber auch die Rückzugsmöglichkeit am Arbeitsplatz, um Stress abzubauen, bevor sie zur nächsten Unterrichtsstunde vor die Klasse treten, sagte BBW-Chef Stich und forderte ein Bündel an Maßnahmen, wie

- den Aufbau eines individualisierten Hilfestellungssystems, das Fortbildung, Beratung und psychologische Unterstützung beinhaltet;
- den Einsatz von lehrfernen

Fachkräften, vor allem Psychologen;

- die Verbesserung der Kompetenz der Schulleitungsorgane;
- die Hilfestellung im sozialen Bereich bei verhaltens- und lernauffälligen Schülern;
- den Aufbau von Unterstützungssystemen in den Kollegien bzw. durch die Schulleitungen;
- Maßnahmen zur Beseitigung pädagogisch problematischer Klassen- und Gruppengrößen;
- die Verringerung der Deputatsverpflichtung beziehungsweise eine belastungs- und altersabhängige Deputatsermäßigung.

QUELLE: BBW-MAGAZIN NOVEMBER 2007 VOLKER STICH/ HEIKE EICHMEIER

INFOS!

Das bbw-magazin ist im Internet abrufbar unter: http://www.bbw.dbb.de/navi/index_b.htm

Zunehmender Stress durch wachsende Probleme im Berufsalltag ist nach Überzeugung des BBW der Grund dafür, dass Lehrer heute häufiger als Vertreter anderer Berufsgruppen krankheitsbedingt vorzeitig aus dem Berufsleben ausscheiden. Vor Journalisten berief sich Stich auf das Ergebnis der 'Potsdamer Studie' und forderte ein Präventions- und Gesundheitsförderungsprogramm für Lehrer.

Die Studie untermauert die Überzeugung des BBW, dass Lehrer professionelle Anleitung brauchen, um im Schulalltag soziales Fehlverhalten der Schüler und

IMPRESSUM

'phv spezial' erscheint als Mitteilungsblatt des Philologen-Verbandes NW.

HERAUSGEBER

Vorstand des Philologen-Verbandes NW · Graf-Adolf-Straße 84 · 40210 Düsseldorf · Tel. 02 11/17 74 40 · Fax 02 11/16 19 73
E-Mail: online-redaktion@phv-nw.de · Web: phv-nw.de

REDAKTION

Gerhard Müller-Frerich, Ulrich Tholuck, Anika Studenroth. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung ihrer Verfasser wieder.

VERLAG

Pädagogik & Hochschul Verlag · Graf-Adolf-Straße 84 · 40210 Düsseldorf · Tel. 02 11/3 55 81 04 · Fax: 02 11/3 55 80 95
E-Mail: doemges@dphv-verlag.de · Web: dphv-verlag.de

Halbtagsjobber oder Workoholic?

Die Potsdamer Lehrerstudie im Überblick

Auch wenn noch immer die Meinung weit verbreitet ist, dass sich das Lehrerdasein vor allem durch die Annehmlichkeiten langer Ferien und einer Halbtagsbeschäftigung bei voller Bezahlung auszeichnet, so spricht die Realität doch eine andere Sprache. Lehrerinnen und Lehrer sind keineswegs beneidenswerte Halbtagsjobber. Vielmehr üben sie einen der anstrengendsten Berufe aus. Das betrifft speziell die psychischen Belastungen, die dieser Beruf mit sich bringt.

Mit der Potsdamer Lehrerstudie, die im Auftrag und mit Unterstützung des Deutschen Beamtenbundes und seiner Lehrerwerkschaften durchgeführt wurde, wandten wir uns systematischer der gesundheitlichen Situation von Lehrerinnen und Lehrern, aber auch von Referendaren und Lehramtsstudierenden zu.

Die erste Etappe der Studie (2000 bis 2003) galt der gründlichen Analyse der vorgefundenen Belastungsverhältnisse im Beruf. Insbesondere galt es, ein differenziertes Bild der psychischen Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer zu erhalten. In der vorherrschenden Tendenz wiesen die Ergebnisse auf eine problematische Gesundheitssituation hin. Wir wollten und konnten uns jedoch nicht damit begnügen, eine prekäre Situation aufzuzeigen. Deshalb bemühten wir uns in einer zweiten Etappe (2003 bis 2006) um die Erarbeitung von Unterstützungsangeboten, die dazu beitragen können, den als veränderungsbedürftig erkannten Zustand zu überwinden. Konkret ging es dabei um die Entwicklung und Erprobung von Interventions-

programmen und Erfassungsinstrumenten sowie die Ableitung und Begründung von Gestaltungsempfehlungen. Insgesamt handelt es sich also um Leistungen im Interesse der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie wurden als Angebote so konkret und praxisnah aufbereitet, dass sie in der Organisation der schulischen Arbeit, der Lehrerausbildung, der Lehrer- und Schulleiterfortbildung, der Berufsorientierung für Abiturienten und nicht zuletzt der psychologischen und medizinischen Betreuung von Lehrerinnen und Lehrern unmittelbar umgesetzt werden können.

Die Ergebnisse der ersten Etappe der Studie sind dem Buch *Schaarschmidt, U. (Hrsg.). Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Beltz-Verlag, 2005 (2. Auflage)* zu entnehmen. Über die zweite Etappe informiert die Publikation: *Schaarschmidt, U. & Kieschke, U. (Hrsg.). Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer. Beltz-Verlag, 2007.*

In der zweiten Publikation werden zwei diagnostische Instrumente vorgestellt, die auch online bearbeitet werden können: ein Arbeitsbewertungsscheck für Lehrkräfte (www.abc-l.de) und ein Self-Assessment-Verfahren für Interessenten am Lehramtsstudium (www.fit-fuer-den-lehrerberuf.de).

PROF. DR. UWE SCHAARSCHMIDT

Prof. Dr. rer. nat. habil. Uwe Schaarschmidt war bis zu seiner Emeritierung Ende 2006 Leiter der Abteilung für Persönlichkeits- und Differentielle Psychologie an der Universität Potsdam. Er räumte in der 'Potsdamer Studie' mit dem Vorurteil der »beneidenswerten Halbtagsjobber« auf und bescheinigte den Lehrern damit, dass sie – was ihre seelischen Belastungen angeht – einen äußerst anstrengenden Beruf ausüben. Kontakt: schaar@rz.uni-potsdam.de



Krampfaderleiden nicht unterschätzen

Beim Krampfaderleiden (Varikosis) handelt es sich um eine degenerative Erkrankung der Venenwand im oberflächlichen Beinvenensystem. Unter der primären Varikosis versteht man eine spontan entstandene Erweiterung, Aussackung und Schlingelung der oberflächlichen Beinvene.

Hauptursache für die primäre Varikosis ist das Alter. Rund zwanzig Prozent der 20-Jährigen und rund achtzig Prozent der 60-Jährigen weisen Varizen (Knötchen) auf. Die Erfahrung zeigt, dass ständiges Stehen, wie zum Beispiel im Unterricht, zu einer verstärkten hydrostatischen Belastung des Venensystems führt. Das weibliche Geschlecht ist deutlich häufiger betroffen und in Verbindung mit entsprechenden Erbanlagen kann dies zu einem häufigeren Entstehen variköser Erkrankungen führen als in anderen Berufsgruppen.

Die Symptomatik dieses Leidens ist sehr komplex und kann individuell sehr unterschiedlich sein. Häufig beklagte Symptome sind belastungsabhängige Schwellneigungen, insbesondere der Unterschenkel und Füße, sowie Spannungs- und Schweregefühl in den Beinen. Hinzu kommen spontan auftretende Schmerzen, besonders abends. Das sogenannte 'Restless-legs-Syndrom' beschreibt die Kombination mehrerer Symptome, wie Unruhe in den Beinen, Kribbelgefühl und das Bedürfnis, die Beine ständig in Bewegung zu halten.

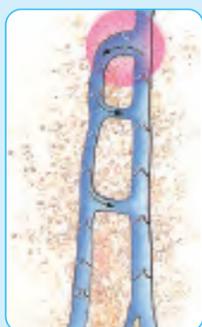
Besonders wichtig ist bei allen Venenleiden eine gezielte individuelle Diagnostik.

Besonderes Augenmerk muss dabei immer auf die Erkennung von bestehenden Gefäßverschlüssen (Thromboseausschluss) gelegt werden. Jährlich finden sich alleine in Deutschland 30.000 Todesfälle durch Lungenembolien, meist entstanden durch wandernde, nicht rechtzeitig entdeckte Blutgerinnsel.

Die Diagnostik ist im Wesentlichen nicht invasiv. Die Ultraschalluntersuchung durch eine farbkodierte Duplexsonographie ermöglicht neben der zielgenauen Überprüfung des gesamten oberflächlichen und tiefen Beinvenensystems auch die gleichzeitige Überprüfung der Beinarterien hinsichtlich relevanter arteriosklerotischer Gefäßveränderungen oder manifester Durchblutungsstörungen. Als zusätzliche Standard-

verfahren zur Abklärung und Bewertung von Venenleiden komplettieren die sog. Lichtreflexionsrheographie (LRR) zur Beurteilung des Füllungsverhaltens des Hautvenensystems und auch die sogenannte Venenverschlussplethysmographie (VVP), insbesondere zur Beurteilung des venösen Ausstroms über das tiefe Beinvenensystem, die venöse Diagnostik.

PROF. WOLFGANG



Wenn die Mündungsklappe der V. saphama magna nicht mehr schlussfähig ist, dann fließt das Blut im Stehen wasserfallähnlich aus der V. femoralis in den oberflächlichen Saphenastamm (blow-down). Durch dieses vermehrt anfallende Blutvolumen erweitert sich der Stamm zu einer Varize. Am Unterschenkel werden dann auch die Vv. perforantes durch den starken, nach innen gerichteten Blutstrom überfordert und sie erweitern sich sekundär (blow-in). Das Blut pendelt nun hin und her, die Leistung der Beinvenenpumpe nimmt ab und letztlich erweitern sich auch die tiefen Leitvenen.

Sinnerfüllung im Lehrerberuf

Was hat das mit Gesundheit zu tun?

»Wozu quäle ich mich jeden Tag in der Schule herum?« »Ich kann dort ohnehin nichts bewirken.« »Das ist ja alles sinnlos.« Lehrkräfte klagen über unmotivierte Schüler, rechthaberische Eltern, unfreundliche Kollegen und ständig neue Erlasse und Vorschriften der Kultusbürokratie.

Wie lange können LehrerInnen gesund bleiben, denen der Sinn, die Bedeutung und der Wert dessen, was sie tagtäglich tun, abhanden gekommen ist?

Das Leben, das die meisten Menschen gegenwärtig führen, gleicht einem Wettrennen. Wer zu langsam vorankommt oder gar Umwege macht, landet auf der Verliererstrecke. Das ist unsere alltägliche Erfahrung, sei es bei der Jagd nach einem Sonderangebot, auf der Suche nach einem passenden Partner, an der Arbeit, bei der Berufswahl oder sei es auch in der Schule. Alles muss schnell gehen, so schnell wie möglich, und zwar von Anfang an:

Laufen Lernen, Sprechen Lernen, Lesen Lernen, Mathe, Englisch, Biologie, Chemie, Physik möglichst schon im Kindergarten unterrichten, den Schulstoff durchziehen, Fortbildungen absolvieren, Karriere machen und so weiter, und so weiter.

Je schneller, desto besser. Bloß nicht hängen bleiben, bloß nicht versagen, bloß nichts verpassen. Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben. Aber stimmt das wirklich?

Was ist ein sinnerfülltes Leben?

Könnte es nicht sein, dass man das Leben in Wirklichkeit verpasst, wenn man immer nur von einem vermeintlichen Ziel zum nächsten jagt? Und wer weiß schon, ob die jeweiligen Ziele, die wir verfolgen, überhaupt die richtigen Ziele sind? Vielleicht kommt es für ein glückliches und erfülltes Leben gar nicht so sehr darauf an, besonders schnell irgendwo anzukommen. Bleibt bei dieser Hatz nicht automatisch Vieles 'auf der Strecke', was für ein glückliches und erfülltes Leben dringend gebraucht wird? Und was ist mit all jenen, die wir in diesem Wettrennen hinter uns gelassen, vielleicht sogar rücksichtslos überannt haben? Was für ein sonderbares Rennen ist das, an dem sich fast alle beteiligen, obwohl es kaum jemanden glücklich, dafür aber sehr viele krank macht? Haben wir das, worauf, es im Leben ankommt aus den Augen verloren? Sind wir uns selbst fremd geworden aus lauter Angst, zu spät zu kommen, etwas zu verpassen oder etwas falsch zu machen?

Was macht krank?

Besonders unter den Lehrkräften verzeichnen wir in den letzten Jahren eine enorme Zunahme stressbedingter somatischer Erkrankungen und einen dramatischen Anstieg stress- und angstbedingter psychischer Erkrankungen

(Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen, Zwangsstörungen, Burnout-Syndrome etc.).

Nur vordergründig scheint diese Entwicklung durch eine zunehmende berufliche Belastung bedingt zu sein. Wesentlich bedeutsamer dürfte eine ständig abnehmende Fähigkeit sein, mit psychischen Belastungen umzugehen. Zu viele Menschen leiden an Stress, weil sie über zu geringe Ressourcen zur Stressbewältigung verfügen. Sie erleben sich allzu leicht als ohnmächtig, als ausgeliefert und fremdbestimmt.

Dieser Mangel an eigenen Ressourcen zur Stressbewältigung wird noch enorm verstärkt durch einen hohen Erwartungsdruck, durch eigene unrealistische Vorstellungen und durch einen Mangel an kohärenten, sinnstiftenden und haltbietenden Orientierungen.

Diese Defizite sind nicht erst im oder durch das Berufsleben entstanden. Sie sind eine zwangsläufige Folge früher, oft schon während der Kindheit, spätestens aber in der Schule und während der Ausbildung gemachter und im Berufsleben weiter verstärkter Erfahrungen eigener Unzulänglichkeit, unzureichender psychosozialer Unterstützung und fehlender Orientierungen.

Was sind gesundmachende Erfahrungen?

Wie die neueren Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, werden Erfahrungen immer gleichzeitig auf der kognitiven, auf der emotionalen und auf der körperlichen Ebene in Form entsprechender Denk-, Gefühls- und körperlicher Reaktionsmuster verankert und aneinander gekoppelt ('Embodiment').

Aus diesem Grund sind alle späteren Versuche, die Stressbewältigungsfähigkeit von Menschen durch kognitive Fortbildungsprogramme, also durch

»Lehrkräfte müssten wieder erleben dürfen, dass ihre Tätigkeit Sinn macht, dass es keine bedeutsamere Aufgabe für einen Menschen gibt, als sein Wissen und sein Können an andere weiterzugeben, dass es nichts Sinnvolleres im Leben gibt, als Kindern und Jugendlichen bei der Entdeckung und Entfaltung ihrer Potenziale behilflich zu sein. Dies ist die wichtigste, gesundmachende und gesunderhaltende Erfahrung, die nicht nur Lehrkräfte machen müssten, um ihre Resilienz zu stärken.«

'Aufklärungsarbeit' zu verbessern, zwangsläufig zum Scheitern verurteilt, wenn dabei nicht gleichzeitig auch die emotionalen (Gefühle, Einstellungen, Haltungen) und die körperlichen Ebenen (Bewegung, Körperbeherrschung, Körperhaltung) mit einbezogen werden. Die Menschen müssten die neuen Erfahrungen (von Selbstwirksamkeit, Gestaltungskraft und -lust, von Kompetenz und Selbstreflexion) am eigenen Körper und unter Aktivierung ihrer emotionalen Zentren machen, damit sie nachhaltig in Form entsprechender neuronaler Verschaltungsmuster in ihrem Gehirn verankert werden können. Nur so lässt sich ihre Resilienz, also ihre Stressbewältigungsfähigkeit, auch noch im Erwachsenenalter stärken.



Prof. Dr. Gerald Hüther ist Neurobiologe und leitet die Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen und des Instituts für Public Health der Universität Mannheim/Heidelberg. Wissenschaftlich befasst er sich mit dem Einfluss früher Erfahrungen auf die Hirnentwicklung, mit den Auswirkungen von Angst und Stress und der Bedeutung

emotionaler Reaktionen. Er ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und populärwissenschaftlicher Darstellungen und wird als Referent auf der Fachtagung für Lehrer-gesundheit einen Vortrag zum Thema 'Gesunde und motivierte Lehrkräfte – lernfähige und leistungsstarke Kinder' halten.



Prioritäten setzen

Für ein effektives Zeitmanagement ist es wichtig, sich einen Überblick über die anstehenden Arbeiten zu verschaffen. Eine zentrale Technik, die ABC-Analyse, unterteilt alle Aufgaben je nach Priorität in drei Kategorien. Um große und unübersichtliche Aufgaben leichter angehen zu können, hilft die Einteilung in kleine, überschaubare Schritte. Denn wie schon Konfuzius sagte: »Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.« Auch die Motivation steigt, wenn man erkennt, dass Teilziele bereits erreicht werden konnten.



Es ist grundlegend, bei allem was man tut, die eigenen Ziele vor Augen zu haben. Dies gilt für die private und berufliche Zukunft gleichermaßen. Erfolgreiches Zeitmanagement erfordert eine Definition klarer Ziele, die ihrerseits in kurz-, mittel- und langfristige Teilziele ausdifferenziert werden müssen. Was möchten Sie erreichen?

Zeitmanagement

im Spannungsfeld zwischen schulischem und heimischem Arbeitsplatz

- »Frau Fleißig, können wir heute noch eine kurze Besprechung zur Projektwoche machen?«
- »Hallo, Monika, hast Du schon das Protokoll von der letzten Konferenz fertig?«
- »Haben Sie schon den Artikel über die Schulentwicklung gelesen, den ich in Ihr Fach gelegt habe?«
- »Kamen Sie schon dazu, mit der Mutter von unserem ADHS-Problemkind David zu sprechen?«

So geht es derzeit jeden Tag in dem Zeitraum zu, den Monika Fleißig in der Schule verbringt. Dabei hatte sie sich bei der Reduktion zum halben Deputat erhofft, dass sie die 'gewonnene Zeit' besser für ihre Familie und eigene Freizeitaktivitäten nutzen könnte. Nun steht sie mehr denn je vor der Forderung nach 'Multitasking': Alles bitte gleichzeitig und sofort! Bei diesen Zeit-Stress-Situationen fragt sie sich oft: Wann habe ich eigentlich mal Zeit für mich? Sie erinnert sich sehr gut daran, wie ihre beste Freundin und Kollegin letztes Jahr mit einem 'Burnout-Syndrom' für drei Monate ausfiel...

Prioritäten setzen!

Zusätzlich zu dem beruflichen Zeitdruck werden die Forderungen der Familie immer intensiver. Der Stress wird fast noch größer, als Kollege Walter Ruhe sie mit

Grundsatzfragen konfrontiert, die er von einer Fortbildung mit dem Thema 'Berufliche Ziele und Lebensziele spielend erreichen' mitbrachte:
Ist diese Tätigkeit überhaupt nötig oder kann ich sie eliminieren?
Muss ICH dies tun oder kann ich es delegieren?

Muss diese Tätigkeit JETZT getan werden oder kann ich sie anders terminieren?
Führe ich dies schon optimal durch oder kann ich das Vorgehen noch rationalisieren?
»Es kommt 'nur' darauf an, die richtigen Prioritäten zu setzen!« Zum krönenden Abschluss kommt er dann noch mit betriebswirtschaftlichen Erkenntnissen:

»Weißt Du eigentlich, dass wir mit zwanzig Prozent unseres Zeiteinsatzes bereits achtzig Prozent der Ergebnisse bringen und die letzten zwanzig Prozent des Tuns dann achtzig Prozent unserer Zeit verschlingen? Das hat bereits 1897 der italienische Kaufmann Vilfredo Pareto als Gesetzmäßigkeit formuliert!«

Spätestens bei dieser versteckten Anspielung auf ihren Perfektionsdrang stellt Monika Fleißig sich nun die Frage: »Sollte ich mir auch mal eine Fortbildung gönnen über den richtigen Umgang mit der Zeit und mit den Zeitdieben?«

DR. ARTUR HOR-



Dr. Artur Hornung studierte Chemie und war dreizehn Jahre als internationaler Projektmanager in Freiburg tätig. Nach einer Zusatzausbildung in Erwachsenen-Pädagogik ist er seit 1993 selbstständiger Management-Trainer und -Berater.

Seine Kernkompetenz ist das Projektmanagement in allen Branchen. Seit dem Jahr 2000 beschäftigt sich Dr. Hornung zusätzlich mit dem Thema 'Glück & Beruf'. Er entwickelte das Konzept der Glückskompetenz und führte hierzu bereits erfolgreich Workshops und Seminare bei renommierten Firmen durch. Auf der Fachtagung für Lehrer*innen leitet er den Workshop 'Zeitmanagement für den geteilten Arbeitsplatz'. Kontakt: www.dr-artur-hornung.de



Mentale und emotionale Fitness für Lehrer

Grundlagen eines mentalen Fitnesstrainings im systemischen Konzept

Umgang mit Ärger und Stress

Als letztens zehn Schüler Ihrer Klasse die Aufgaben nicht erledigten, waren Sie vermutlich verärgert. Aber in der Pause war der Ärger schon wieder weg, weil es das erste Mal war. Wenn Sie das häufig erleben, beginnen Sie vielleicht, an Ihren pädagogischen Fähigkeiten zu zweifeln. Sollten Ihre Vorgesetzten Sie ermahnen und andere Kollegen hinter dem Rücken deswegen über Sie reden, geraten Sie vielleicht unter Stress.

Ärger ist eine Emotion, welche entsteht, wenn Erwartungen, die wir haben, nicht oder ungenügend erfüllt werden (Frustration) und die eigene Betroffenheit hoch ist. Ärger kann aber auch relativ leicht wieder verschwinden. Stress ist manifest. Er ist zunächst eine unspezifische Reaktion des Menschen auf sehr hohe Anforderungen, die als Anspannung erlebt werden. Es gibt positiven (Erwartungsfreude) und negativen Stress. Wobei der negative Stress aus lang andauernden Überforderungen entstehen kann, aber auch aus kurzzeitiger Hochspannung, die emotional negativ erlebt wird. Ärger, in seiner starken Ausprägung Wut, kann Vorläufer, aber auch Begleiterscheinung von Stress sein.



Dr. Dieter Nowotny hat auf dem Gebiet der Entwicklungspsychologie promoviert und ist ausgebildeter Supervisor (DGSv). Seit 1991 ist er als wissenschaftlicher Mitarbeiter und Dozent für Kommunikation und Führung sowie als Supervisor an der dbb akademie in Bonn/Berlin tätig.

Er ist Autor des Buches 'Kommunikation und Rhetorik im Öffentlichen Dienst' aus der Ratgeberreihe des dbb-verlags und Mitautor einer Lernsoftware zum TVÖD. Auf der Fachtagung 'Lehrergesundheit' leitet er einen Workshop zum Umgang mit Stress.

Es gibt immer mehrere Ursachen!

Die enorme Zunahme der auf uns einströmenden Informationen, Reizüberflutung, mangelnde Fähigkeiten zu selbstsicherer Kommunikation, aggressive Signale unserer Kommunikationspartner oder mangelndes Zeit- und Selbstmanagement können beispielsweise Ursachen sein. Lehrerinnen und Lehrer sind besonders anfällig für Ärger und Stress. Ihr Beruf besteht fast ausschließlich aus Kommunikation. Sie sind durch ihre Rolle darauf angewiesen, Beziehungen mit anderen Menschen einzugehen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Das betrifft besonders die Beziehungen zu den Schülern, aber auch zu deren Eltern, Geschwistern, Großeltern und den kulturellen Besonderheiten der Familien. Es geht dabei um einzelne Schüler, um Gruppen und deren Beziehungen untereinander. Schüler müssen lernen. Hier treffen Ansprüche von Lehrern und Schülern oft konfliktär aufeinander. Auch die Kommunikation zwischen den Lehrern selbst, dem gesamten Management an Schule und Schulbehörde kann Ärger und Stress auslösen. Nicht zuletzt müssen Lehrerinnen und Lehrer auch noch anderen Rollen genügen. Sie sind Ehe- oder Lebenspartner, Mutter oder Vater, haben selbst Eltern und Geschwister, sind Nachbarn oder Mitglieder anderer Gruppen mit deren Wünschen, Regeln, Wertvorstellungen und Normen, nicht selten Felder für Ärger und Stress. Besonders gesundheitsschädlich wird es, wenn die Wellen von Ärger und Stress über dem Menschen zusammenschlagen und er in der Folge ausbrennt.

Schon drei Maßnahmen können helfen

1. Holen Sie sich Hilfe! Es gibt immer Menschen, die zuhören können. Sie müssen nur den Mut haben, diese anzusprechen. Zuhörer sind die wichtigsten Erst-Helfer bei Ärger und Stress.
2. Notwendig ist es auch, über sich selbst nachzudenken und richtige Schlussfolgerungen zu ziehen:
 - Lernen Sie, verantwortungsbewusst 'NEIN' zu sagen!
 - Fühlen Sie sich nicht immer für alles und alle verantwortlich!
 - Gestalten Sie Ihre Tagesverläufe auch nach den eigenen Ressourcen!
 - Freuen Sie sich über Gelungenes! Definieren Sie vorgenommene Aufgaben so, dass sie erfolgreich sind! Fordern Sie das auch von anderen!
3. Entspannungsformen und -übungen: Die zu kennen ist die eine Seite, sie auch regelmäßig anzuwenden die wichtigere. Es ist eigentlich sehr banal: Wir müssen lernen, den eigenen Körper wieder zu spüren, sich auf sich selbst zu besinnen und auf sich selbst zu achten! Planen Sie Zeit für sich selbst ein!

DR. DIETER NOWOTNY

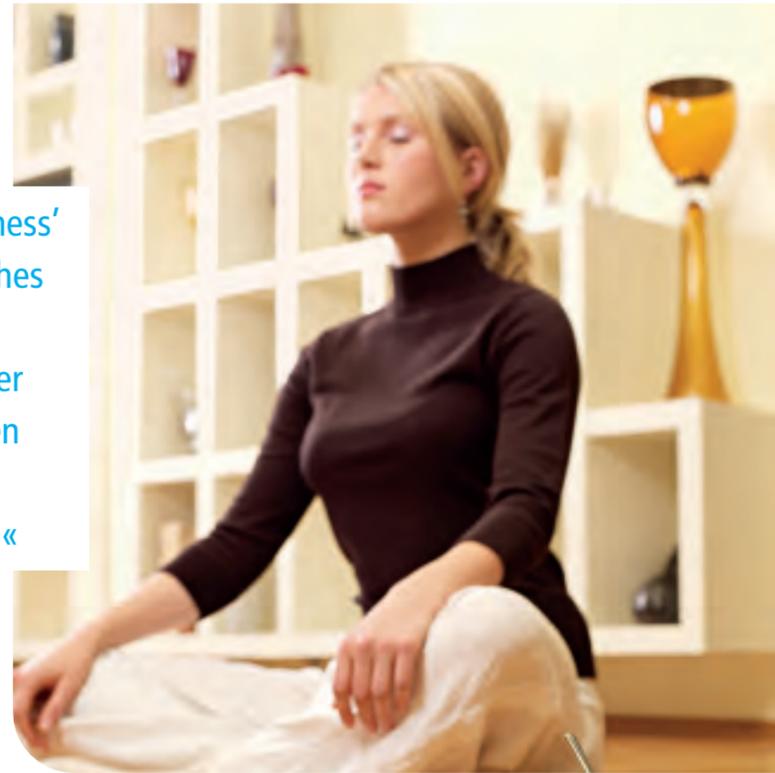
Die Gesundheit erst in der bewussten und möglichst harmonischen Einheit von Geist, Leib, Seele und sozialem Empfinden erlebt wird, kommt der 'mentalen Fitness' eine zentrale Rolle zu. Doch wie können wir mentale Fitness in uns selbst aktivieren?

Zunächst gilt es, mentale Spielregeln zu erfassen, sie in der eigenen Lebenspraxis (immer wieder neu) umzusetzen und sie auf die persönlichen Erfordernisse des jeweiligen Bezugsrahmens anzupassen. Dass dabei zum Beispiel auf die notwendigen inneren Bewusstseinsvorgänge, auf die individuelle Bedeutung, Hierarchisierung und ggf. Ausblendung bestimmter Bewertungskategorien und auf Strategien persönlicher Informationsverarbeitung Bezug genommen wird, entspricht der notwendigen Basiskompetenz der mentalen Fitness. Es kommt hinzu, dass bewusste mentale Vorgänge zu trennen sind von unrealistischen autosuggestiven Vorstellungsbildern und Einstellungen. So gehört der wirklichkeitsnahe Aufbau von Zieldefinitionen und Zielerreichungskategorien zur Grundlage mentaler Fitness. »Wer das Ziel nicht kennt, kann den Weg nicht finden!« (I. Kant) Gerade in der inhaltlichen und pädagogischen Praxis des Lehrers wirken sich wirklichkeitsferne Vorstellungen für Schüler und Lehrer sehr abweisend und frustrierend aus.

Mentale Fitness läuft immer auch auf der Grundlage persönlicher Gefühlsresonanz ab

»Die innerste Bedeutung irgendeines Ereignisses liegt nicht in erster Linie in

»Die 'mentale Fitness' ist ein ganzheitliches und vernetztes Produkt, das immer wieder einer neuen Überprüfung und Justierung bedarf.«



dem tatsächlichen Ereignis selbst, sondern immer in den Reaktionen des Betroffenen auf dieses Ereignis.« (H.K. Challoner) »Nicht, was wir erleben, sondern wie wir empfinden, macht unser Schicksal aus.« (Marie v. Ebner-Eschenbach) Die bewusste und realitätsnahe Erlebnisverarbeitung, die wesentlich von eigenen Einstellungen beeinflusst wird, ist ebenfalls ein Kennzeichen mentaler

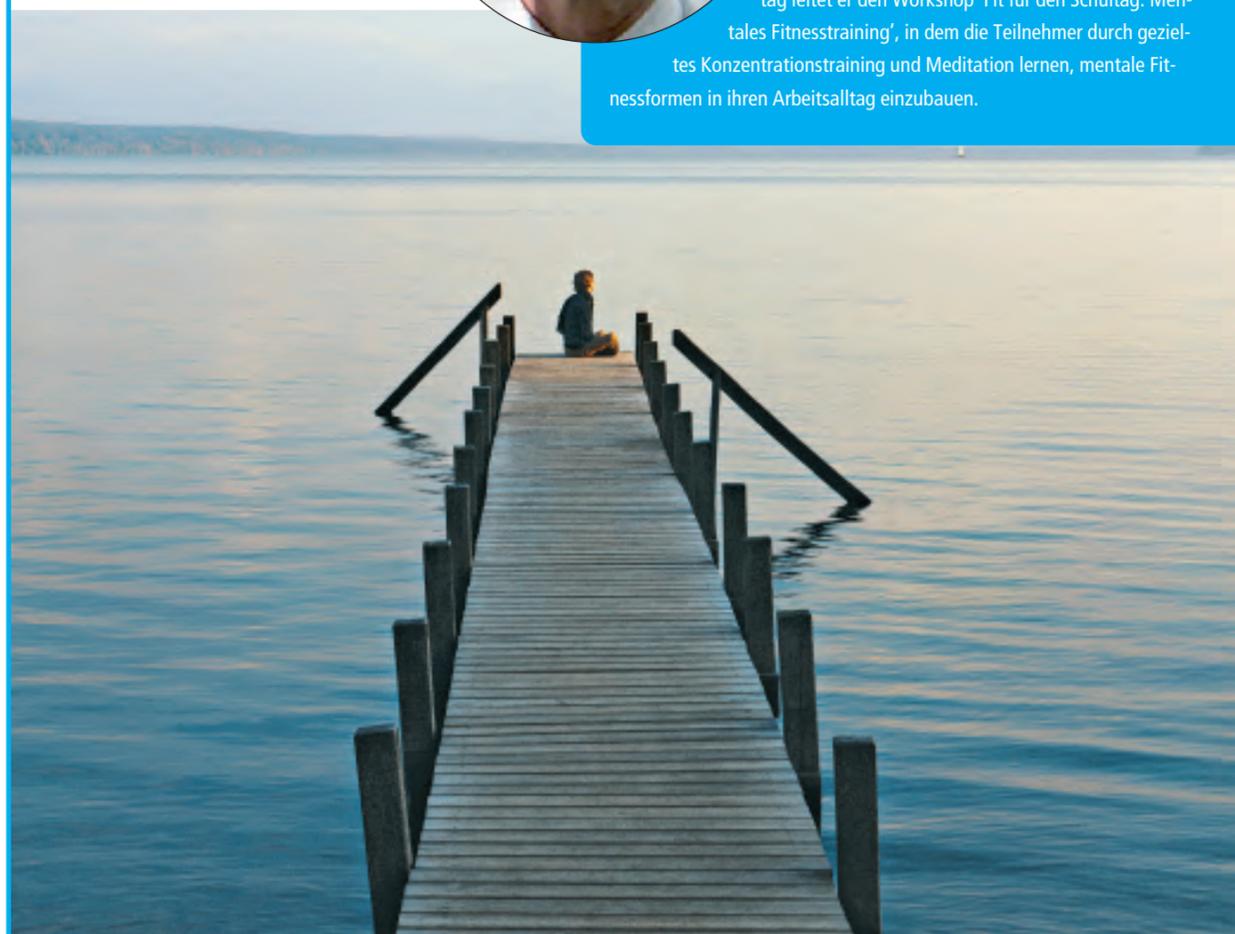
Fitness. Eine automatische und unbewusste Vernetzung von Geist und Gefühl kann durch das Bewusstwerden der persönlichen Empfindungs-, Bewertungs- und der strategischen Zusammenhänge im (pädagogischen) Handeln und durch das Erfassen des Veränderungs-know-hows ggf. ergänzt oder ersetzt werden.

DIPL.-PSYCH. REINHARD HOLLUNDER



Dipl.-Psych. Reinhard Hollunder ist Staatl. Schulpsychologe und arbeitet in München als Schulpsychologe und Ausbilder von Studienreferendaren.

Schwerpunkt seiner Arbeit sind die Auswahl und Förderung von Hochbegabten, das Coaching von Lehrern und Abteilungsleitern sowie die Supervision, insbesondere von Schulleitern. Am Gesundheitstag leitet er den Workshop 'Fit für den Schultag: Mentales Fitnesstraining', in dem die Teilnehmer durch gezieltes Konzentrationstraining und Meditation lernen, mentale Fitnessformen in ihren Arbeitsalltag einzubauen.



TOP: Lehrer- gesundheit

Fachtagung des Philologen-Verbandes Nordrhein-Westfalen in Kooperation mit der dbb akademie

am Samstag,
dem 1. März 2008, im
Hotel Nikko, Düsseldorf

PROGRAMM

- 09:00 Registrierung und Begrüßungskaffee
- 09:30 Eröffnung und Vorstellung der Fachtagung
Peter Silbernagel,
Vorsitzender des Philologen-Verbandes NW
- 09:45 Beanspruchungsmuster im Lehrerberuf – Indikatoren einer problematischen Gesundheitssituation
Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt, Psychologe, Universität Potsdam
- 11:00 Erfrischung und Bewegung
- 11:15 Gesunde und motivierte Lehrkräfte – lernfähige und leistungsstarke Kinder
Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe, Universität Göttingen
- 12:15 Workshops I bis IV
- I: Zeitmanagement für den geteilten Arbeitsplatz
Dr. Artur Hornung, Management-Trainer
 - II: Gesunder Umgang mit Stress und Ärger
Dr. Dieter Nowotny, Dozent und Supervisor (DGSv), dbb akademie
 - III: Fit für den Schultag: Mentales Fitnesstraining
Reinhard Hollunder, Dipl.-Psychologe
 - IV: Work Life Balance – im Gleichgewicht bleiben
Dr. med. Peter Vogt, Chefarzt Sanatorium BEER
- 13:15 Mittagessen – Entspannungspause
- 14:30 Fortsetzung der Workshops
- 16:00 Präsentation der Ergebnisse durch die Leiterinnen/Leiter der Workshops
- 16:30 Lachen Sie sich gesund!
Christoph Emmelmann, Trainer für Stressmanagement
- 17:00 Ausklang: Erfahrungsaustausch am Kuchenbuffet

Tagungsleitung: Ulrich Tholuck, Schulleiter, Landfermann-Gymnasium Duisburg, Mitglied des Geschäftsführenden Vorstands des Philologen-Verbandes NW



Foto: wikipedia

Aktiv werden für ein Leben in Balance

»Ich bekomme nichts mehr geregelt.«, »Mir ist alles zuviel.«, »Nicht einmal mehr für meine Beziehung habe ich Zeit.«, »Nie weiß ich, wann ich fertig bin.«, »Alles soll ich gleichzeitig tun und es wird immer noch mehr.«, »Der Job frisst mein Privatleben auf.«... So klingen typische Äußerungen von Lehrkräften, die an beruflicher Überlastung leiden.

Auf die Frage, was ihnen das Wichtigste ist, sagen die Meisten dieser Menschen: meine Gesundheit. Aber verhalten sie sich auch entsprechend? Nein! Es klafft eine große Lücke zwischen dieser Aussage und dem tatsächlichen Handeln. Nur wer an seinen persönlichen Einfluss glaubt, handelt auch danach. Aaron Antonovsky, geboren 1923 in Brooklyn, war Professor der Soziologie und beschäftigte sich mit Studien von Frauen, die das Konzentrationslager überlebt hatten. Antonovsky fand heraus, dass sich fast dreißig Prozent der ehemals internierten Frauen in einem guten mentalen Zustand sahen. Seine Studien führten ihn zu der Frage, was Menschen gesund hält, und letztlich zu dem Konzept der Salutogenese.

Gesundheit fördern statt Krankheit bekämpfen!

Medizin war in den vergangenen zweihundert Jahren pathogenetisch orientiert,

das heißt, sie fragte nach dem, was krank macht. Salutogenese fragt im Gegensatz dazu, statt Krankheiten zu bekämpfen, nach dem, was Gesundheit fördert und erhält, also gesund macht. Der Ansatz basiert auf der Annahme, dass Gesundheit sogar erzeugt und vermehrt werden kann, und ist sehr geprägt durch die Vorstellung von Gesundheit als Balance-Akt.

»Die Gesunderhaltung selbst ist ein Balanceakt, täglich können wir kleinere oder größere Schritte für unsere Gesundheit tun! Ihre Gesundheit zu stärken, Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit zu verbessern und mit möglichst hoher Zufriedenheit zu arbeiten, dazu kann Ihnen ein spezieller Workshop verhelfen.«

Wege aus der Burnout-Falle

Speziell der Lehrerberuf hält Fallen bereit, die es erschweren, Balance zu wahren:

Der geteilte Arbeitsplatz, die an sich unbegrenzte Aufgabe, die häufigen Unterbrechungen der Arbeitsabläufe sowie perfektionistische und idealistische innere



Dr. med. Peter Vogt, Leiter der Reha-Klinik in Bad Tölz, ist Spezialist für Salutogenese und Burnout-Prophylaxe. Nach über zehn Jahren Erfahrung ist er zum »Experten für das Innenleben der Lehrer in Deutschland geworden«.*

Im Vordergrund steht bei ihm der individuelle Ansatz, »also das, was der Einzelne für sich tun kann, wenn er es gut mit sich meint«. In dem Workshop 'Work Life Balance – im Gleichgewicht bleiben', den er auf der Fachtagung für Lehrer- und Lehrergesundheit leitet, stellt er ein Programm zur Stressbewältigung vor und zeigt den Teilnehmern, darauf aufbauend, konkrete Handlungsalternativen für ein Leben in Balance. Kontakt: www.dr-peter-vogt.de

*Zitat aus der Süddeutschen Zeitung vom 16. April 1999

Haltungen und vieles mehr. Die Burnout-Prophylaxe zeigt Wege hin zur Balance im Energiehaushalt, zur Zeitbalance (Gleichgewicht zwischen beruflichen und

privaten Verpflichtungen bzw. sonstigen Interessen) und zur Balance positiver und negativer Emotionen.

DR. MED. PETER VOGT

ANMELDUNG

zur Kooperationsveranstaltung von Philologen-Verband NW und dbb akademie zum Thema
'Lehrergesundheit'
am Samstag, dem 1. März 2008

Bitte senden an:

dbb akademie · Christa Vißers · Dreizehnmorgenweg 36 · 53175 Bonn
Tel. 02 28 / 81 93-111 · Fax: 02 28 / 81 93-106 · E-Mail: c.vissers@dbbakademie.de

Ich nehme verbindlich teil Es nimmt an meiner Stelle verbindlich teil
Bitte in Blockschrift ausfüllen (oder Firmenstempel):

Name, Vorname
Funktion und Institution
PLZ, Ort, Straße
Tel. Fax
E-Mail

Es nimmt/nehmen zusätzlich verbindlich teil

Name, Vorname
Funktion und Institution
PLZ, Ort, Straße
Tel. Fax
E-Mail

Ich nehme nicht teil: Name Vorname Ort

Die Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt. Sollten wir Ihren Teilnahmewunsch nicht berücksichtigen können, erhalten Sie eine Benachrichtigung.

Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro für Mitglieder des Philologen-Verbandes NW bzw. 50 Euro für Nichtmitglieder (warmes Mittagessen und Getränke jeweils inkl.). Wir bitten um Überweisung vor Tagungsbeginn nach Erhalt der Bestätigung und Rechnung unter Angabe der Rechnungsnummer.