

- ▶ sich beruflich voll ins Zeug legen, um dann vorzeitig einen finanziell gut ausgestatteten Ruhestand mit 55 Jahren antreten zu können.
- ▶ das Schuljahr „durchpowern“, man kann sich ja in den großen Ferien erholen.
- ▶ die Woche durcharbeiten, um sich dann den Wellnessstag am Wochenende zu gönnen.

Das Risiko ist groß, dass ein Herzinfarkt dazwischen kommt oder man so erschöpft ist, dass man am Ende der Ferien das Gefühl hat, sich gar nicht erholen zu haben, oder dass man vor lauter innerer Anspannung seinen Ruhetag gar nicht genießen kann. Zudem gilt:

- ▶ Je länger Sie warten, desto mehr kann dazwischen kommen!
- ▶ Je länger Sie sich an Anspannung gewöhnen, desto normaler wird dieser Zustand für Ihren Körper und desto schwerer fällt es Ihnen, auf ein anderes Verhalten umzuschwenken!

## 2. Je früher Sie Pausen einlegen, desto besser!

Der Erholungswert pro Zeiteinheit nimmt überproportional ab im Verhältnis zu steigender innerer und äußerer Anspannung.

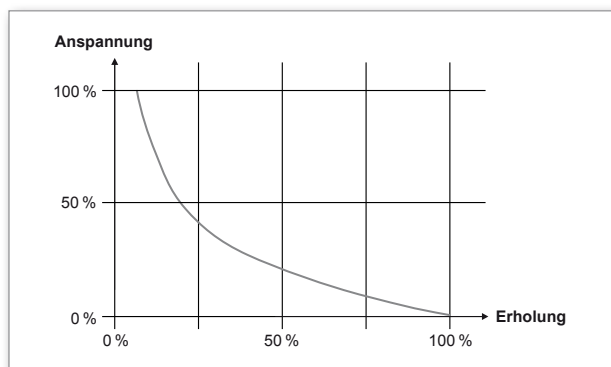


Abb. 12 Erholung und Anspannung

Wenn Sie also bis zum Feierabend oder bis zum Freitagabend warten, bevor Sie einmal zum Innenhalten kommen, werden Sie viel länger brauchen, um „runterzukommen“.

## 3. Viele kleine Pausen sind effektiver als eine große!

Entschleunigen Sie Ihren Alltag. Nutzen Sie Ihre Wegezeiten, um nicht nur von A nach B, sondern auch zu sich zu kommen, für sich!

Die äußere Geschwindigkeit, mit der Sie sich schnellen Schrittes durch den Alltag bewegen, ist meist ein guter Indikator für das Niveau Ihrer aktuellen inneren Anspannung.

Verlangsamen Sie das Tempo Ihrer Schritte ein wenig. Heben Sie den Kopf und nehmen Sie ihre Umwelt aktiv wahr. Achten Sie besonders auf unangenehme Eindrücke. Machen Sie es wie die Zen-Mönche: „Wenn ich esse, esse ich. Wenn ich mich unterhalte, unterhalte ich mich.“ Usw.

Der größte Widersacher von kurzen Pausen ist das moderne „Multitasking“. Wer immer mehrere Dinge gleichzeitig macht, kann nicht nach Beendigung des einen kurz innehalten, bevor das nächste beginnt. Multitasking macht uns rast- und pausenlos.

## 2.5 RISIKOFAKTOREN (Thomas Rüttgers)

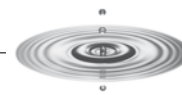
Über die ausführliche Beschreibung zur Lehrergesundheitsforschung in Kapitel 1.3. sind Sie bereits für einige Risikofaktoren sensibilisiert worden. Machen Sie nun den Selbsttest.

Bitte lesen Sie sich die nachstehende Liste mit Risikofaktoren aufmerksam durch und markieren Sie diejenigen Eigenschaften, die Sie immer wieder an sich selbst beobachten.

**Risikofaktoren für Stress- und Burn-out-Erkrankungen**

- 1. Überidentifikation mit der Arbeit**
  - ▶ Selbstwert wird nur aus dem Beruf abgeleitet
- 2. Verausgabungsbereitschaft**
  - ▶ über die eigenen Grenzen gehen
- 3. Perfektionismus**
  - ▶ starkes Kontrollbedürfnis
- 4. Unfähigkeit zur Distanzierung**
  - ▶ Probleme mit nach Hause nehmen
- 5. Resignationstendenz**
  - ▶ Widerstand löst inneren Rückzug aus
- 6. Innere Unruhe**
  - ▶ nicht mehr abschalten/runterkommen
- 7. Lebensunzufriedenheit**
  - ▶ depressiv-pessimistische Grundstimmung
- 8. Mangelnde soziale Unterstützung**
  - ▶ Isolation, Einzelkämpfertum

Abb. 13 Risikofaktoren für Stress-und-Burn-out-Erkrankungen (s. KV 07, Materialsammlung S. 79 und auf der CD)



Wie viele Punkte haben Sie für sich markiert? Hätten Ihre Partnerin/Ihr Partner oder auch Ihre Kollegen/Kolleginnen andere und evtl. mehr Punkte markiert?

**Punkt 1:** Überidentifikation mit der Arbeit kann uns ereilen, wenn wir nichts in unserem Privatleben mit der gleichen Intensität und Leidenschaft verfolgen, wie wir sie im Berufsleben zeigen. Hier kann man mehrere Risikogruppen ausmachen:

- ▶ familiär ungebundene Berufsanfänger
- ▶ Familienflüchtlinge, denen die Arbeit lieber ist als das Familienleben
- ▶ Eltern erwachsener Kinder, die beruflichen Nachholbedarf verspüren

Zum Thema „Helfersyndrom“ seien Sie an dieser Stelle auf Kapitel 2.6 verwiesen.

**Punkt 2:** Verausgabebereitschaft hat zwei Dimensionen. Die erste liegt in uns selbst begründet. Unter dem Stichwort „Antreiberdynamik“ wird dieser Aspekt ausführlicher in Kapitel 2.6 erörtert. Die zweite Dimension bezieht sich auf die von außen an uns herangetragenen Forderungen und Erwartungen. Mangelnde Grenzsetzung hängt unmittelbar mit dem mangelhaften Gebrauch des Wörtchens „NEIN“ zusammen. Hier geht es um eine ausgewogene Balance. NEIN-Sagen darf nicht von vorneherein als Option ausgeschlossen sein.

**Punkt 3:** Auch das Thema Perfektionismus wird ausführlicher im Kapitel 2.6 erörtert.

**Punkt 4:** Distanzierung von der Arbeit wird zum einen dann zum Problem, wenn ich dort Probleme und Konflikte habe, diese vor Ort aber nicht besprechen kann/will. Zum anderen wird Distanzierung dann erschwert, wenn ich mich nicht aktiv und bewusst entscheide, Schule von meinem Privatleben getrennt zu halten, und keine entsprechenden Vorkehrungen treffe.

**Punkt 5:** Resignationstendenz bezeichnet ein übersteigertes Harmoniebedürfnis, dem im Zweifel alle anderen Dinge geopfert werden. Konflikte können nicht mit einer inneren Freiheit geführt werden, da die Angst vorherrscht, die Wertschätzung und Zugewandtheit der anderen zu verlieren.

**Punkt 6:** Innere Unruhe bezieht sich auf die mangelnde Fähigkeit zur Entspannung. Bildlich gesprochen ist es das Hamsterrad, aus dem ich keinen Ausstiegspunkt sehe.

**Punkt 7:** Auch Lebensunzufriedenheit hat zwei Dimensionen. Zum einen speist sie sich aus einer zeitlichen Zurückgewandtheit. Ein typischer Anspruch könnte der folgende sein: „Früher war es doch irgendwie besser ...!“

Es bezeichnet das Festhalten an vergangenen und die Verweigerung/Ablehnung neuer Realitäten. Zum anderen entsteht Lebensunzufriedenheit aus einem gefühlten Zustand der Fremdbestimmung. Wer nur noch das Gefühl hat zu funktionieren, von allen eingespannt zu werden, dabei aber selbst zu kurz zu kommen, der wird mit der Zeit unzufrieden werden.

**Punkt 8:** Der Aspekt der mangelnden sozialen Unterstützung wird ausführlich in Kapitel 4.2. besprochen. Als Risikogruppe sind hier in erster Linie die Männer zu nennen, die in der Regel weniger Beziehungen unterhalten und pflegen als Frauen.

Eine genaue Besprechung der Gegenstrategien erfolgt im 3. Kapitel dieses Buches. Zur ersten Übersicht sei aber an dieser Stelle bereits der Risikoliste eine entsprechende Liste mit Erfolgsstrategien gegenübergestellt.

#### Erfolgsstrategien gegen Stress- und Burn-out-Erkrankungen

##### 1. Zeit für ein befriedigendes/erfüllendes Privatleben

- ▶ Selbstwert wird verstärkt aus privaten und gleichrangigen Beziehungen bezogen

##### 2. Grenzsetzung

- ▶ Grenzsetzung gegenüber Eigen- und Fremdansprüchen

##### 3. Delegieren

- ▶ Prioritätensetzung beim persönlichen Engagement

##### 4. Trennung von Berufs- und Privatleben

- ▶ Problem- und Fallbesprechungen erfolgen in der Schule

##### 5. Professionalisierung eigener Konfliktstrategien

- ▶ eigene Bedürfnisse genauso bedeutsam wie die der anderen

##### 6. Entspannung

- ▶ Pflege von Pausen-, Entspannungs- und Alleinzeiten

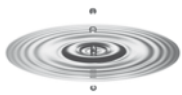
##### 7. Lebenszufriedenheit

- ▶ Selbstbestimmung überwiegt Fremdbestimmung

##### 8. Soziales Netzwerk

- ▶ Regelmäßige Kontakte und Offenheit in Begegnungen

**Abb. 14** Erfolgsstrategien gegen Stress- und Burn-out-Erkrankungen (s. KV 08, Materialsammlung S. 80 und auf der CD)



## 2.6 ANTREIBERDYNAMIK/ HELFSYNDROM *(Thomas Rüttgers)*

Was uns antreibt, sind nicht nur äußere Faktoren wie Aufgaben, Probleme, Beziehungen und Konflikte.

In gleicher Weise werden wir auch von inneren Motoren angetrieben in Form von Werten, Ansichten, Überzeugungen und Glaubenssätzen. Der Druck, den Sie sich selber machen, steht häufig dem Druck von außen in nichts nach.

### □ PERFEKTIONISMUS

Einer dieser Antreiber ist der Perfektionismus. Perfektionismus wird in der psychologischen Charakterlehre der zwanghaften Persönlichkeitsstruktur zugerechnet. In der Psychoanalyse bezieht sich der Begriff Charakter auf ein spezifisches Muster im Erleben und Verhalten des Einzelnen.

Perfektionismus wird definiert als ein Vermeidungsverhalten, das Gefühle wie Angst und Unsicherheit zu überwinden oder zu kontrollieren versucht. Ist etwas nicht perfekt, entsteht ein Gefühl von Kontrollverlust und Unruhe.

Perfektionismus hat also etwas mit Kontrolle zu tun. Es ist der Versuch, die Dynamik und Unberechenbarkeit des Lebens durch Form, Struktur und Ritualisierung berechenbarer zu machen.

Wenn Sie etwas selbst machen, haben Sie Einfluss/Kontrolle über das Ergebnis. Geben Sie etwas aus der Hand und lassen es andere machen, müssen Sie ohne Eingriffs- und Gestaltungsmöglichkeit auf die Qualität von deren Ausführung vertrauen.

Perfektionismus ist ein Ideal. Alles ist prinzipiell immer noch ein wenig verbesserbar. Wenn Sie vom Perfektionismus getrieben sind, wird es Ihnen schwerfallen, die Früchte Ihrer Arbeit wirklich zu genießen, da es ja immer noch ein wenig besser, schneller, effizienter, reibungsloser etc. hätte gemacht werden können. In der Teamarbeit kommen weitere Probleme hinzu. Es ist schon schwer genug, immer das eigene Leistungsmaximum abzurufen. Im Zusammenspiel mit anderen gleitet das perfekte Ziel in noch weitere Ferne, da ich auf die Leistung der anderen nur begrenzt Einfluss nehmen kann.

Perfektionismus hat auch etwas mit Selbstwert zu tun. Wenn Sie immer erst zufrieden sind, wenn

alles perfekt ist, lehnen Sie es ab, sich mit den Seiten von sich zu identifizieren, die unvollkommen, fehlerhaft und hilfsbedürftig sind. Mit der Zeit werden Sie ein falsches Bild von sich selbst bekommen, in dem diese Seiten Ihres Selbst gar nicht mehr bewusst wahrnehmbar und existent sind.

Perfektionisten sind in der Regel bereit, Nachsicht mit den Fehlern anderer zu üben. Sich selbst erlauben Sie dies jedoch nicht.

Darf gut auch mal gut genug sein?

Darf ich mit der gleichen Intensität auch mein eigenes Wohlbefinden in den Blick nehmen?

### □ HELFSYNDROM

Helfersyndrom ist ein Begriff, den der Psychoanalytiker Schmidbauer geprägt hat und der mittlerweile Einzug in unsere Alltagssprache gefunden hat. Beim Helfersyndrom geht es nicht um die positive Absicht des Helfens an sich. Helfen ist Ausdruck des Postulats der Nächstenliebe, Kernbestandteil des bundesdeutschen Sozialstaatsprinzips und Teil des altruistisch-humanistischen Menschenbildes unserer abendländischen Kultur.

Beim Helfersyndrom steht die eigene innerpsychische Dynamik des Helfers im Fokus.

Indem Sie selber die aktive Rolle des Helfenden einnehmen, können Sie in diesen Momenten:

- ▶ das Gefühl der eigenen Abhängigkeit von anderen Menschen ausblenden
- ▶ eigene Schwächen und Probleme dadurch relativieren, dass Sie sich mit „massiveren“ Problemen der anderen Menschen auseinandersetzen
- ▶ eigene Nähe- und Zuwendungswünsche durch das Helfen teilweise mit abdecken
- ▶ Ihr Selbstwertgefühl durch die Aufopferung für ein soziales Ideal und die Dankbarkeit des Hilfe-Empfängers aufbessern.

Menschen mit Helfersyndrom stellen altruistische Ideale über „egoistische“, hoffen aber gleichzeitig, dass das eigene Engagement belohnt wird. So ist nicht der Teil des Hilfegebens das Problematische, sondern das innere Warten auf und das Abhängigsein von der Sympathie, Achtung und Anerkennung des anderen Menschen. Personen mit Helfersyndrom wollen helfen und positive Veränderungen in anderen Menschen bewirken. Dabei

besteht jedoch die Gefahr, dass die eigenen Erfolge von den Erfolgen der anderen (z. B. Schüler) abhängig gemacht werden. Der Akt des Helfens reicht für sich alleine nicht aus, um Zufriedenheit zu empfinden.

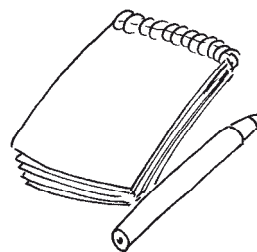
Schmidbauer prägte auch den Begriff des hilflosen Helfers. Er meint damit eine Überbetonung der eigenen Wirkung nach außen in Form einer scheinbar allmächtigen, unangreifbaren Fassade. Gleichzeitig jedoch eine Unfähigkeit, eigene Gefühle und Bedürfnisse zu äußern.

### □ GLAUBENSsätze

Glaubenssätze sind tief verankerte, meistens durch ein langes, lernendes und beobachtendes Leben verinnerlichte Ansichten darüber, wie die Welt funktioniert und wie wir in dieser Welt zu funktionieren haben. Die meisten dieser Glaubenssätze werden während unserer Kindheit angelegt. Nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, über die nachfolgenden Fragen nachzudenken:

#### Ermittlung erlernter Glaubenssätze

- ▶ Was haben Sie über Mann- und Frausein in Ihrer Familie gelernt?
- ▶ Welchen Stellenwert haben Emotionen?
- ▶ Welchen Stellenwert hat Leistung und Erfolg?
- ▶ Wie wichtig ist es, was andere von einem denken?
- ▶ Was wird nur innerhalb der engsten Familie besprochen?
- ▶ Was wird überhaupt nicht besprochen?
- ▶ Was „schulden“ Sie Ihren Eltern, Ihrer Familie?
- ▶ Welchen Stellenwert hatte Geld in Ihrer Familie?
- ▶ Welchen Stellenwert hatten Lust, Spaß und Kreativität in Ihrer Familie?



**Abb. 15** Fragen zu Glaubensätzen (s. KV 09, Materialsammlung S. 81 und auf der CD)

Die Antworten sollen Ihnen als erster Anhaltspunkt dafür dienen, welche inneren Wegweiser aktiv sind, die Sie durchs Leben leiten. Ich bitte Sie, Ihre Glaubenssätze mit Partnern, Freunden,

Geschwistern usw. zu besprechen und zu hinterfragen. Wie machen es die anderen? Und wie gut oder schlecht leben die damit? Bewusstmachung ist der erste Schritt zur Veränderung. Und Veränderung ist immer dann angebracht, wenn Sie sich ferngesteuert und/oder unwohl fühlen!

### □ SCHLECHTES GEWISSEN

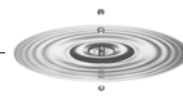
Schließlich möchte ich noch das Phänomen des schlechten Gewissens in die Betrachtung mit einbeziehen. Im Zeitmanagement (Details zum Zeitmanagement finden Sie in Kapitel 3.6) gilt der Grundsatz: Mit schlechtem Gewissen verbrachte Freizeit gilt als Arbeitszeit!

Wenn Sie ein schlechtes Gewissen haben, ist Ihnen gedanklich und emotional der Genuss des Augenblicks verwehrt. Sie können dadurch Ihre Zeit nicht für Erholung, Entspannung, Freude, beglückende Beziehungs- oder Naturerfahrungen etc. nutzen. Genau diese Erfahrungen brauchen Sie aber, um Ihre Kräfte wieder aufzutanken.

Vergegenwärtigen Sie sich also noch einmal folgenden Grundsatz aus Kapitel 2.2:

Erholung, Entspannung und Regeneration sind mindestens ebenso wichtig wie die methodisch-inhaltliche Unterrichtsvorbereitung und als unmittelbare Dienstverpflichtung Ihres Beamten- oder Angestelltenverhältnisses anzusehen.

Jede Minute, die Sie in Ihre Gesundheit und Zufriedenheit investieren, wird für Ihre Schüler und Kollegen wie ein Geschenk sein, da Sie wesentlich gelassener und umgänglicher sein werden, als wenn Sie sich diese Zeiten nicht gegönnt hätten.



## Risikofaktoren für Stress- und Burn-out-Erkrankungen

### 1. Überidentifikation mit der Arbeit

- ▶ Selbstwert wird nur aus dem Beruf abgeleitet

### 2. Verausgabebereitschaft

- ▶ über die eigenen Grenzen gehen

### 3. Perfektionismus

- ▶ starkes Kontrollbedürfnis

### 4. Unfähigkeit zur Distanzierung

- ▶ Probleme mit nach Hause nehmen

### 5. Resignationstendenz

- ▶ Widerstand löst inneren Rückzug aus

### 6. Innere Unruhe

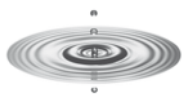
- ▶ nicht mehr abschalten/runterkommen

### 7. Lebensunzufriedenheit

- ▶ depressiv-pessimistische Grundstimmung

### 8. Mangelnde soziale Unterstützung

- ▶ Isolation, Einzelkämpfertum



## Erfolgsstrategien gegen Stress- und Burn-out-Erkrankungen

### 1. Zeit für ein befriedigendes/erfüllendes Privatleben

- ▶ Selbstwert wird verstärkt aus privaten und gleichrangigen Beziehungen bezogen

### 2. Grenzsetzung

- ▶ Grenzsetzung gegenüber Eigen- und Fremdansprüchen

### 3. Delegieren

- ▶ Prioritätensetzung beim persönlichen Engagement

### 4. Trennung von Berufs- und Privatleben

- ▶ Problem- und Fallbesprechungen erfolgen in der Schule

### 5. Professionalisierung eigener Konfliktstrategien

- ▶ eigene Bedürfnisse genauso bedeutsam wie die der anderen

### 6. Entspannung

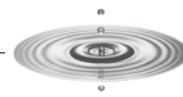
- ▶ Pflege von Pausen-, Entspannungs- und Alleinzeiten

### 7. Lebenszufriedenheit

- ▶ Selbstbestimmung überwiegt Fremdbestimmung

### 8. Soziales Netzwerk

- ▶ Regelmäßige Kontakte und Offenheit in Begegnungen



## Ermittlung erlernter Glaubenssätze

- ▶ Was haben Sie über Mann- und Frausein in Ihrer Familie gelernt?
- ▶ Welchen Stellenwert haben Emotionen?
- ▶ Welchen Stellenwert hat Leistung und Erfolg?
- ▶ Wie wichtig ist es, was andere von einem denken?
- ▶ Was wird nur innerhalb der engsten Familie besprochen?
- ▶ Was wird überhaupt nicht besprochen?
- ▶ Was „schulden“ Sie Ihren Eltern, Ihrer Familie?
- ▶ Welchen Stellenwert hatte Geld in Ihrer Familie?
- ▶ Welchen Stellenwert hatten Lust, Spaß und Kreativität in Ihrer Familie?

