

# Lehrer am Limit Gegensteuern und Durchstarten

Dr. Elisabeth Gläßer, Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin, ist an der ADD in Trier für das Projekt Lehrergesundheit verantwortlich. Sie empfiehlt den Lesern von RSiRP ein Buch von Heike Frank „Lehrer am Limit“.

## Lesetipp:

## Perspektivwechsel vom „Lehrer am Limit“ zur Ressourcenorientierung

Aus ihrer Berufserfahrung als Gymnasiallehrerin und Gestalttherapeutin schöpferisch veröffentlicht Heike Frank im Beltz Verlag das Buch „Lehrer am Limit“.

Es zielt auf Lehrkräfte, die einen angemessenen Umgang mit ihren beruflichen Belastungen suchen und eine Professionalisierung des Lehrerberufes besonders als Beziehungsberuf anstreben.

Im ersten Teil wird eine Bestandsaufnahme der gegenwärtigen Anforderungen an Lehrkräfte geleistet, sowohl auf der Basis von Studienergebnissen zur Lehrergesundheit und deren Gefährdungen als auch aus subjektiven Beobachtungen erlebter Belastungsgrenzen. Anhand praxisnaher Beispiele sensibilisiert die Autorin für Ansatzpunkte gegen Erschöpfung und Überforderung und unterstreicht die Eigenverantwortung für gesundheitsförderliches Verhalten. Um ein solches gesundes Verhältnis zur Arbeit als Lehrer zu finden, beschreibt Frank eine klare eigene Standortbestimmung innerhalb des Leistungssystems Schule und eine bewusste Verantwortungsübernahme für die Berufswahl als zentrale Notwendigkeiten realistischer Selbsteinschätzung. Neben den eigenen Fähigkeiten wird der Blick auch auf die professionelle pädagogische Haltung als gemeinsame Aufgabe des Kollegium gerichtet, vor allem hinsichtlich der Handlungsmöglichkeiten von Schulen, die den Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen gerecht werden sollen.

Der zweite Teil stellt umfangreich in der Praxis erprobte Veränderungsmöglichkeiten vor, die Kraftquellen für Arbeitszufriedenheit und berufliche

Gesundheit aufzeigen. Diese Ansätze orientieren sich an aus Selbstmanagementkonzepten (z. B. von Kanfer) bewährten Regeln. So wird z. B. auf Lösungsorientierung gezielt, wenn zur Verbesserung der Kommunikation mit Kollegen Supervision angeregt wird, Potentialförderung vorgeschlagen, wenn Rituale zur Identifikationsförderung dargestellt werden oder die Realisierung kleiner Schritte vorgeschlagen, wenn es um die Entwicklung einer gemeinsamen pädagogischen Sprache geht. Erprobte konstruktive Bewältigungsschritte sollen so bisher erfolglose Bewältigungsversuche ersetzen und erwünschte Verhaltensabläufe hervorbringen.

Die Textgestaltung verbindet die theoretischen Überlegungen mit berufsfeldbezogenen Übungsvorschlägen, Fragen zum Nachdenken, Fallbeispielen und sehr anregenden, vieltätigen Lektürevorschlägen zum Weiterlesen, so dass die Lehrkräfte sich sicher persönlich angesprochen fühlen werden. Es wird auch deutlich, dass die eigene Situation regelmäßig reflektiert werden sollte und präventive Psychohygiene als berufsbegleitender Prozess umzusetzen wäre.

Die Fähigkeit eines adäquaten Umgangs mit beruflichen Belastungen wird als Teil der Professionalisierung angesehen, wobei vor allem die Chancen einer offeneren Thematisierung individueller beruflicher Belastungen unter Kollegen und in Kollegien verdeutlicht werden. Bisher noch zu wenig oder nicht genutzte Potenziale, die die Arbeit erleichtern könnten, werden daher vor allem auf der Ebene der konkreten Entwicklung der eigenen Schule dargestellt.



Dr. Elisabeth Gläßer

Die bisher eher vernachlässigte Perspektive der Sicht engagierter Lehrkräfte auf die Belastungsbewältigung im Schulalltag begünstigt die Übertragbarkeit der Strategien auf den Schulalltag der Leser.



Heike Frank: Gestalttherapeutin und Lehrerin  
ISBN 978-3-407-62724-7, 1. Auflage,  
ca. 192 Seiten, broschiert  
Lehrer am Limit - Gegensteuern und durchstarten  
<http://www.heike-frank-gestalttherapie.de/>