

Anderseinstieg statt Wiedereinstieg: Reintegration von Lehrpersonen nach einem Burnout

Die Belastungssituation für Lehrerinnen und Lehrern ist immens. Die Gefahr an einem Burnout zu erkranken ist gross. Ein neuer Kooperationsansatz kombiniert die fachtherapeutische Begleitung mit einem unterrichtsbezogenen Coaching und trägt zur nachhaltigeren Gesundwerdung und Gesunderhaltung im Berufsalltag bei.

Komplexität des Umfeldes Schule

Schule ist ein Umfeld mit vielen Anspruchspartnern und einer Vielzahl von Bedürfnissen, denen es zu entsprechen gilt. Das führt zu einer hohen Arbeitsbelastung von Lehrpersonen und Schulleitungen.

Um das Ausmass der täglichen Arbeitsbelastung bewältigen zu können, müssen individuelle Strategien entwickelt werden, die zum einen der jeweiligen Situation angemessen sind und zum anderen aber auch der Individualität der Lehrperson entsprechen. Das alleinige Wissen um die Art der Belastung und deren Ursache sowie die Anwendung von Patentrezepten zur Bewältigung des Berufsalltags tragen auf individueller Ebene in der Regel nicht zur Entlastung bei.

individuell entlasten - aber wie?

Es bedarf einer Analyse der auslösenden Faktoren und der Verdeutlichung des Belastungsbezugs zur jeweiligen Lehrperson um auf der Grundlage dieser Erkenntnis ein individuelles Handlungsinstrumentarium zu entwickeln, das auf das Wesen und das Sosein der Lehrperson zugeschnitten ist. Nur selbstsicheres und zur Lehrerpersönlichkeit kongruentes Handeln fördert und stabilisiert die Gesundheit nachhaltig und führt langfristig zu einer Unterrichtsqualität, von der Schülerinnen und Schüler ebenso nachhaltig profitieren.

Zur Gesunderhaltung der Lehrpersonen im Berufsalltag muss deren Belastungssituation zunächst

individuell analysiert und konkretisiert werden, um in einem zweiten Schritt ein berufsbezogen-persönliches Handlungsrepertoire zu entwickeln, das nachhaltig zur Gesundwerdung und Gesunderhaltung der Lehrpersonen beiträgt.

Der Kooperationsansatz

Genau hier setzt die Kooperation der Privatklinik Hoheneck, Schwerpunkt Burnout und Belastungskrisen, mit der Unterrichte*rei* an: Mit der unter Beteiligung von Prof. Büchi entwickelten therapeutischen Analysetechnik PRISM wird zunächst unter fachtherapeutischer Anleitung die akute Ausgangssituation analysiert. Dem folgt ein Priorisierungsprozess, aus dem sich als Ergebnis eine Aktionsabfolge zur Entwirrung der Ausgangssituation ergibt. Sind die Aktionsbereiche klar benannt, kann die berufsspezifische Arbeit erfolgen.

Unter Begleitung durch die Unterrichte*rei* wird dann ein individuelles und ganz persönlich zugeschnittenes unterrichts- und schulbezogenes Handlungsrepertoire entwickelt, mit dem es gelingt, die Freude am Lehrberuf zurück zu gewinnen, die eigenen Ressourcen schonender einzusetzen und wieder stolz auf die eigene Beteiligung an der Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu empfinden. Die Kombination aus fachtherapeutischer und berufsbezogener Begleitung trägt zur Genesung nach einer Burnout-Erkrankung bei, die aufgrund ihrer umfassenden individuell psychischen und beruflichen Ausrichtung einen nachhaltigen Gesundheitserfolg erwarten lässt. Planen Sie also nicht den Wiedereinstieg, sondern den Anderseinstieg und lassen Sie sich therapeutisch und beruflich begleiten.

Anderseinstieg statt Wiedereinstieg: Reintegration von Lehrpersonen nach einem Burnout

Raum für Ihre Notizen und Fragen: