

RelBib

Bibliography of the Study of Religion

<https://relbib.de>

Dear reader,

This is a self-archived version of the following article:

Authors: Rüdell, Heinz / Mans, Elmar / Murken, Sebastian / Terporten, Gerhard

Title: "Der psychosomatische Gesundheitstag im Franziska-Stift Bad Kreuznach"

Published in: Pädagogische Beiträge: Unterricht und Schulleben in Rheinland-Pfalz.
Bad Kreuznach: Pädag. Zentrum des Landes Rheinland-Pfalz, 2002 – 2009

Volume: Bd. 2009/02

Year: 2009

Pages: 9 – 11

ISSN: 1619-2788

The article is used with permission of [Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz](#).

Thank you for supporting Green Open Access.

Your RelBib team

EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



UNIVERSITÄTSBIBLIOTHEK

Der psychosomatische Gesundheitstag im Franziska–Stift Bad Kreuznach

Dr. Heinz Rüddel, Dr. Elmar Mans,
Dr. Sebastian Murken, Dr. Gerhard Terporten

Seit einigen Jahren schon waren unter den Patientinnen und Patienten der Psychosomatischen Fachklinik St. Franziska–Stift in Bad Kreuznach zunehmend mehr Lehrerinnen und Lehrer zu finden. Gleichzeitig zeigten sich zunehmend psychische und psychosomatische Erkrankungen mit einer diffusen Erschöpfungssymptomatik, deren Hintergründe in der beruflichen Belastungssituation zu erkennen waren und die vorwiegend nach längerer Dienstzeit auftraten. Vor diesem Hintergrund entstanden bei den Verantwortlichen im St. Franziska–Stift Überlegungen, die bestehenden stationären, teilstationären und ambulanten Therapieangebote für erkrankte Lehrerinnen und Lehrer um Maßnahmen zur Prävention zu ergänzen, um so der Entstehung berufsbedingter Erkrankungen vorzubeugen.

Die vom Ärztlichen Direktor der Klinik, Prof. Dr. Heinz Rüddel, maßgeblich entwickelte und realisierte Konzeption mündete in einem Studientag für Kollegien verschiedener Schularten, an dem die Lehrerinnen und Lehrer unter einem psychosomatischen Blickwinkel für die Belastungen in ihrem Beruf und die daraus entstehenden gesundheitlichen Folgen sensibilisiert werden.

Psychische Erkrankungen im Lehrerberuf

Lehrerinnen und Lehrer, gleich welcher Schulart, sind vielfältigen Belastungen im Beruf ausgesetzt. Unterschiedliche und widersprüchliche Rollenzuschreibungen und -erwartungen, rigide Rahmenbedingungen, Verrechtlichung des Berufsfeldes, geringer Gestaltungsspielraum, viele Frustrationen und wenige Gratifikationen, fordernde persönliche

Beziehungen in der Arbeit mit Lernenden und Lehrenden, Belastungen durch das Schulklima, Forderungen und Kritik in der Gesellschaft – diese und andere Faktoren führen dazu, dass vor allem die psychische Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern beeinträchtigt oder geschädigt wird (Hillert & Schmitz 2004). Weniger als 10 % der Lehrerinnen und Lehrer erreichen die Regelaltersgrenze, das durchschnittliche Alter bei vorzeitigem Ruhestand aus Krankheitsgründen liegt bei 54 Jahren; diese Werte weichen deutlich vom Durchschnitt der Bevölkerung ab (Weber 2004).

Psychosomatische Erkrankungen liegen bei den Ursachen krankheitsbedingter Fehltag, von Dienstunfähigkeit und Frühpensionierung mit großem Abstand an der Spitze. Studien nennen zwischen 42 % und 52 % Diagnosen



aus dem psychischen und psychosomatischen Bereich (Weber 2004). Zu den häufigsten Diagnosen nach ICD-10 (International Classification of Diseases – ein von der Weltgesundheitsorganisation herausgegebenes Manual aller anerkannten Krankheiten und Diagnosen) gehören depressive Störungen, Erschöpfungssyndrome, Belastungs- und Anpassungsstörungen und somatoforme Störungen.

Die Belastungen des Berufs hinterlassen in der seelischen Verfassung der Lehrerinnen und Lehrer ihre deutlichsten Spuren. Dadurch wird nicht nur die dienstliche Tätigkeit beeinträchtigt mit den oft beschriebenen Folgen für den Dienstherrn und die Allgemeinheit. Mit den Lehrenden selbst leidet auch die unmittelbare Umgebung; oft sind Familie und Partnerbeziehung belastet, das soziale Leben ist sehr eingeschränkt.

Muster der individuellen Verarbeitung beruflicher Belastungen

Für die beruflichen Belastungen von Lehrerinnen und Lehrern ist ein Geflecht von vielfältigen Faktoren verantwortlich. Eine wesentliche Komponente dabei ist die Verarbeitung der beruflichen Beanspruchung durch den Einzelnen. In einer Untersuchung, in der auch Lehrerinnen und Lehrer erfasst wurden, haben Schaarschmidt & Fischer (2001) drei Komponenten der individuellen Bewältigung beruflicher Anforderungen festgestellt. Dazu gehören berufliches Engagement (subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit, beruflicher Ehrgeiz, Verausgabebereitschaft, Perfektionsstreben, Distanzierungsfähigkeit), Widerstandskraft gegenüber Belastungen (offensive Problembewältigung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit) und berufs begleitende Emotionen (Erfolgs erleben im Beruf, Lebenszufriedenheit, Erleben sozialer Unterstützung). Je nach der Ausprägung und Kombination dieser Faktoren ergeben sich dann typische Konstellationen der subjektiven Bewältigung der objektiven Bedingungen am Arbeitsplatz.

Prävention gesundheitsbeeinträchtigender Verarbeitung

Die Bestimmung der Risikomuster der Bewältigung beruflicher Belastungen und einzelner darin enthaltener Gefährdungsmomente schafft die Grundlage für differenzierte Maßnahmen zur Prä-

vention psychischer und psychosomatischer Erkrankungen von Lehrenden. Dabei ist zunächst wichtig festzuhalten, dass die subjektive Verarbeitung der Belastungen am Arbeitsplatz nur eine Komponente aus einer Mehrzahl von Faktoren ist, die zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Nicht nur Lehrerinnen und Lehrer selbst, auch die Rahmenbedingungen des Berufs und die Arbeitsbedingungen vor Ort sollten Gegenstand der kritischen Analyse von Veränderungsmöglichkeiten sein (Schaarschmidt 2004).

Wichtig ist dabei, bei vorhandenen risikohaften Bearbeitungsweisen und nicht erst bei der Ausbildung offenkundiger psychischer und psychosomatischer Erkrankungen sowie bei krankheitsbedingten Ausfällen zu reagieren. Psychotherapeutische Behandlungen sind hier angezeigt. Sinnvoll ist es vielmehr, im Vorfeld, bei entsprechenden Dispositionen, durch Information und Training auf spezielle Gefährdungselemente einzuwirken und die Abwehrkräfte des Einzelnen zu stärken und seine Bewältigungsmöglichkeiten zu erweitern.

Der psychosomatische Gesundheitstag im St. Franziska-Stift

Zur Prävention psychischer Beeinträchtigungen als Folge der beruflichen Belastung bietet die Psychosomatische Fachklinik St. Franziska-Stift in Bad Kreuznach seit einigen Jahren den psychosomatischen Gesundheitstag für Schulen an. Kollegien unterschiedlicher Schularten können sich an einem Studientag über Gefährdungen durch die Belastungen ihres Berufslebens und Möglichkeiten einer besseren Bewältigung informieren. Fachliche Informationen und Denkanstöße ebenso wie die strukturierte Gelegenheit zum Meinungsaustausch mit Kolleginnen und Kollegen und Anreize zum Nachdenken über die eigene Person sollen Perspektiven zur Verbesserung des Umgangs mit den Anforderungen des beruflichen Alltags eröffnen.

Verlauf

Der Gesundheitstag beginnt mit Informationen über die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer und psychosomatischer Störungen. Das biopsychosoziale Krankheitsmodell und das multifaktorielle Geschehen bei psychoso-

matischen Störungen wird dargestellt und mit alltäglichen Befindlichkeitsstörungen und einzelnen Krankheitsbildern illustriert. Typische psychische und psychosomatische Störungen als Folgen des Lehrerberufs werden erläutert.

Ziel

Lehrerinnen und Lehrer werden für solche Erscheinungen bei sich selbst und bei Kolleginnen und Kollegen sensibilisiert, ihnen werden Hilfen zum Umgang damit gegeben und sie werden über den Zugang zu professionellen Hilfen aufgeklärt.

Workshops

Der Hauptteil des Gesundheitstages ist der Arbeit in drei zeitgleichen Workshops gewidmet, die wesentliche individuelle Belastungen im Lehrerberuf und den Umgang damit zum Gegenstand haben. Konflikt-Management, Stress-Management und Burnout-Management werden in Arbeitsgruppen unter Leitung eines psychotherapeutischen Fachmannes behandelt. Informationen zu dem Thema sind dabei genauso wichtig wie der Erfahrungsaustausch im persönlichen Gespräch. Berichte aus den Workshops am Ende des Tages informieren alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Ergebnisse, die Zusammenfassungen der Referentinnen und Referenten geben Anregungen für die weitere Beschäftigung mit dem Thema im nachfolgenden Alltag in der Schule.

Workshop-Themen

Konflikt-Management

Sowohl im Kollegium als auch in ihrer Beziehung zu Schülerinnen und Schülern oder Eltern sehen sich Lehrkräfte immer öfter schwierigen zwischenmenschlichen Konstellationen gegenüber. Auch wird von ihnen erwartet, Auseinandersetzungen zwischen Lernenden zu schlichten. Konflikte sind Teil ihres Berufs. Daher ist es für Lehrkräfte besonders wichtig, spezifische Kompetenzen zum Konfliktmanagement vermittelt zu bekommen. Lehrerinnen und Lehrer werden mit den verschiedensten Formen von Konflikten konfrontiert.

Besonders für Lehrkräfte besteht die Herausforderung darin, sachliche Kommunikation mit Schülerinnen und



Schülern, Eltern sowie Kolleginnen und Kollegen aufzubauen, die nicht durch gegenseitige Vorurteile, subjektive Anschuldigungen und Missverständnisse beeinträchtigt ist. Probleme müssen direkt angesprochen und sowohl die eigenen Emotionen und Wünsche als auch die des Gegenübers müssen ernst genommen werden. Der Konfliktmanager sollte auf konkrete Situationsinhalte und Verhaltensweisen eingehen und nicht generalisieren.

Stress-Management

Stress gehört zu unserem Alltag und wird häufig als Krankheit der Gegenwart bezeichnet. Jeder kennt Situationen, in denen man sich beruflich oder auch privat überfordert fühlt und gereizt, hektisch und nervös reagiert. Man ärgert sich, ist wütend und fühlt sich hilflos und niedergeschlagen. Alle sind betroffen: Arbeits-, Freizeit-, Familien-, Verkehrs-, Behörden- und Prüfungsstress. Es gibt kaum einen Lebensbereich, der nicht mit Stress im Zusammenhang steht.

Lehrkräfte sind an ihrem Arbeitsplatz durch die komplexen und hohen Anforderungen besonderem Stress ausgesetzt. In der Schule bestehen vielfältige Belastungen, die als Stress zu psychischen und psychosomatischen Beschwerden führen können.

Der Umgang mit Stress kann durch ein bewusstes Stress-Management beeinflusst werden (Kaluza & Basler 2005, Wagner-Link 2009). Durch Einwirkung auf die Bedingungen der Stress auslösenden Situation können oft Änderungen bewirkt werden, zudem kann der Einzelne durch gezielte Bewältigungsmaßnahmen die gesundheits-schädlichen Auswirkungen reduzieren oder verhindern.

Das Stress-Management verfolgt deshalb zwei Wege: Einmal vermittelt es Methoden, mit denen die Ursachen von Stress verändert werden können. Diese so genannten langfristigen Stressbewältigungsstrategien ändern entweder die Stresssituation oder den Menschen selbst. Zum anderen lehrt es Techniken zur kurzfristigen Stress-Reduktion. Dabei geht man die Auswirkungen bereits auftretender Stresssituationen direkt an und versucht die Eskalation zu vermeiden. Spezielle Stressbewältigungsstra-

tegien mit kurzfristiger Erleichterung können sein: Spontane Entspannung, Lenken der Wahrnehmung, positive Selbstgespräche, Abreaktion. Langfristige Veränderungen bewirken progressive Muskelrelaxation, Problemlösung, Einstellungsänderung, Kontakte, Zufriedenheitserlebnisse.

Burnout-Management

Burnout als pathologische Erscheinung unserer Leistungsgesellschaft betrifft auch und gerade die berufliche Situation von Lehrkräften (Hillert & Marwitz 2006). Burnout, das Gefühl des Ausgebrannt-Seins, Erschöpfung mit unterschiedlichen psychischen, somatischen und sozialen Auffälligkeiten, ist eine häufige Erscheinung der Folge einer unzureichenden und fehlerhaften Bewältigung der Anforderungen im Beruf bei Lehrerinnen und Lehrern (Hagemann 2003). Die alltäglichen Belastungen überschreiten die psychosoziale Verarbeitungsfähigkeit des Einzelnen. Emotionale Erschöpfung, abnehmende Leistungsfähigkeit, sozialer Rückzug, Entwertung und Zynismus sind Anzeichen einer Entwicklung zum Burnout.

Mögliche Ursachen von Burnout finden sich im Arbeitsleben von Lehrerinnen und Lehrern reichlich. Arbeitsüberlastung, Einschränkung der eigenen Gestaltungsmöglichkeiten und größere und detaillierte Kontrolle von oben, unzureichende Belohnung durch zu geringe materielle Gratifikation oder mangelnde externe Anerkennung und fehlendes Lob, geringere Arbeitsfreude und Befriedigung, Ungerechtigkeit und Fehlen von Respekt und Fairness, Vereinzelung, Untergraben von Teamarbeit, wechselnde Werte und Diskrepanz zwischen Normen und Handeln bestimmen immer wieder die Arbeitssituation in der Schule. Die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern sind je nach individueller Verarbeitungsweise oft drastisch.

Den ungekürzten Artikel, in dem insbesondere die Workshop-Themen ausführlich dargelegt werden, sowie die komplette Literaturliste finden Sie auf unserer Homepage: www.pz.bildung-rp.de – Materialien – Pädagogische Beiträge.

Literatur

BECKER G. E.: Lehrer lösen Konflikte. Handlungshilfen für den Schulalltag. Weinheim/Basel, Beltz, 2006

HAGEMANN W.: Burn-Out bei Lehrern. Ursachen, Hilfen, Therapien. München, Beck, 2003

HILLERT A.: Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer. München, Kösel, 2006

HILLERT A. & MARWITZ M.: Die Burnout-Epidemie oder Brennt die Leistungsgesellschaft aus? München, Beck, 2006

HILLERT A. & SCHMITZ, E. (Hrsg.): Psychosomatische Erkrankungen bei Lehrerinnen und Lehrern. Stuttgart/New York, Schattauer, 2004

KALUZA H. & BASLER, D.: Gelassen und sicher im Stress. Berlin, Springer, 2005

Schaarschmidt, U. (Hrsg.): Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Weinheim/Basel, Beltz, 2005

Wagner-Link, A.: Verhaltenstraining zur Stressbewältigung. Stuttgart, Klett-Cotta, 2009

Weber, A.: Krankheitsbedingte Frühpensionierung von Lehrkräften. In: A. Hillert & E. Schmitz (Hrsg.): Psychosomatische Erkrankungen bei Lehrerinnen und Lehrern. Stuttgart/New York, Schattauer, S. 23-38, 2004

Professor Dr. med. Dipl.-Psych. Heinz Rüdell, Ärztlicher Direktor, Arbeitsschwerpunkte: Stressforschung, Psychophysiologie, affektive Störungen

Dr. Elmar Mans, Leitender Psychologe, Arbeitsschwerpunkte: Burnout, Psychotherapie des 3. Lebensalters, Bewältigung von Lebenskrisen

Professor Dr. Sebastian Murken, Mitarbeiter, Arbeitsschwerpunkte: Gruppenpsychotherapie, Umgang mit Sinnkrisen, Konfliktmanagement

Dr. Gerhard Terporten, Leitender Psychologe, Arbeitsschwerpunkte: Essstörungen, Angsterkrankungen, Depressionen

