

Burnout beim Lehrernachwuchs: Nachsicht mit sich selbst hilft bei Stress

Bericht: Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Knapp ein Viertel aller angehenden Lehrerinnen und Lehrer leidet unter Burnout-Symptomen. Fast ein Drittel verlässt bereits in den ersten fünf Jahren wieder die Schule. Forschende der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU) haben in zwei Studien mit 130 Lehrerinnen und Lehrern im Vorbereitungsdienst herausgefunden: Dem Problem lässt sich vorbeugen, wenn die Betroffenen über ein gut ausgeprägtes Selbstmitgefühl verfügen und nachsichtig mit sich selbst sind. Ihre Studie erscheint in der Fachzeitschrift "Psychologie in Erziehung und Unterricht".

Künftige Lehrerinnen und Lehrer absolvieren nach ihrem Studium das Referendariat, das sie auf ihr künftiges Berufsleben vorbereiten soll. Dieser Übergang ist für viele Studierende eine große Herausforderung. "Angehende Lehrkräfte sind mit vielfältigen Aufgaben konfrontiert: Sie müssen sukzessive ihren eigenen Unterricht durchführen, Leistungen bewerten und mit dem Kollegium sowie den Eltern der Schülerinnen und Schülern interagieren. Gleichzeitig läuft die theoretische Ausbildung im Rahmen des zweiten Staatsexamens weiter", sagt Prof. Dr. Lars-Eric Petersen vom Institut für Psychologie der MLU. Geraten die künftigen Lehrerinnen und Lehrer zudem an unmotivierte Betreuer innerhalb der Schule, könne das mögliche psychische Probleme verstärken.

Die Folgen sind mitunter gravierend: Etwa ein Viertel der Studierenden leidet bereits vor dem eigentlichen Start ins Berufsleben unter Burnout-Symptomen, also emotionaler Erschöpfung, Zynismus und Leistungsmangel. "Burnout geht mit Einbußen im allgemeinen Wohlbefinden und der körperlichen Gesundheit einher", sagt die Psychologin Dr. Nancy Tandler von der MLU. Bei Lehrenden sei dies besonders problematisch: So würden nicht nur die Betroffenen leiden, sondern auch die Schülerinnen und Schüler, weil sie mit weniger Engagement unterrichtet werden. In vielen Bundesländern herrscht bereits jetzt ein akuter Lehrermangel. Das Burnout-Problem könnte die Lage verschärfen. "Entweder lassen sich die Betroffenen häufig krankschreiben, oder sie kommen im Falle der Referendarinnen und Referendare erst gar nicht richtig in der Schule an", erklärt Petersen.

In zwei Teilstudien untersuchten die beiden halleschen Forschenden, ob das sogenannte Selbstmitgefühl vor Burnout schützen kann. "Selbstmitgefühl bedeutet, dass man mit sich selbst so verständnisvoll und nachsichtig umgeht wie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin", sagt Tandler. Dazu gehöre zum Beispiel die Fähigkeit, auf belastende Ereignis-

se sich selbst gegenüber verständnisvoll und nicht zu selbstkritisch zu reagieren. Für ihre Studie befragte das Team Referendarinnen und Referendare in Sachsen-Anhalt und Nordrhein-Westfalen. Dabei zeigte sich nicht nur, dass Personen mit einem höheren Selbstmitgefühl weniger von Burnout-Symptomen betroffen waren. In der zweiten Teilstudie gaben jene Menschen sogar an, souveräner auf typische Problemsituationen in der Schule zu reagieren. Sie konnten den Problemen sogar etwas Positives abgewinnen. Außerdem hilft es laut den Forschenden, sich in Problemsituationen emotionale Unterstützung durch Dritte zu holen und der möglichen Stressquelle durch aktives Planen zu begegnen.

Das Psychologen-Team empfiehlt, bereits während des Referendariats Trainingseinheiten oder Kurse anzubieten, die das Selbstmitgefühl steigern. Eine solche Übung sei zum Beispiel, sich zu fragen, was man seiner besten Freundin oder seinem besten Freund in einer belastenden Situation raten würde - und dieses dann selbst umzusetzen. Für andere Berufskontexte sei die Wirksamkeit der Übungen bereits erwiesen - für Lehrerinnen und Lehrer müsste diese in Folgestudien noch belegt werden.

Originalpublikation:

Tandler, N., Petersen, L.-E. Schützt Selbstmitgefühl angehende Lehrkräfte vor dem Burnout? Über die protektive Rolle von Selbstmitgefühl im Lehramtsreferendariat. *Psychologie in Erziehung und Unterricht* (2021). doi: 10.2378/peu2021.art05d

19.4.2021

Tom Leonhardt

Pressestelle

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Quelle:

www.uni-halle.de

www.idw-online.de