

## Was Lehrerinnen und Lehrer stark macht - Ein Lesebuch für den Schulalltag von Helmut Heyse

Rezension von Klaus Seifried, Schulpsychologiedirektor a.D., Berlin

„Lehrerin und Lehrer zu sein, ist ein psychisch anspruchsvoller und anstrengender Beruf.“ „Er verführt eine große Zahl von Lehrerinnen und Lehrern dazu, sich in einer Weise für die Schülerinnen und Schüler, das eigene Fach oder die Schule einzusetzen, die zu gesundheitlich bedenklicher Selbstüberforderung und Selbstausschöpfung führen kann.“ Mit diesen Sätzen beginnt das neue Buch von Helmut Heyse. Als ehemaliger Schulpsychologe ist er seit vielen Jahren ein Experte für das Thema „Lehrergesundheit“.

Noch vor einigen Jahren war das Thema „Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern“ in aller Munde. Kein Kongress, keine Zeitschrift, in der nicht über das Thema diskutiert wurde. Eine große Zahl von frühpensionierten Lehrerinnen und Lehrern führte zu hohen Kosten in den Länderhaushalten und brachte dem Thema „Lehrergesundheit“ hohe Aufmerksamkeit ein. Inzwischen hat eine neue Generation von jungen Lehrerinnen und Lehrern die Arbeit in vielen Schulen übernommen, für die ihre Gesunderhaltung noch nicht so vordringlich scheint. Um das Thema „Lehrergesundheit“ ist es ruhiger geworden. Umso wichtiger ist es, die Erkenntnisse der letzten Jahre in eine sinnvolle Gesundheitsprävention umzusetzen. Denn gerade die Phase des Berufsanfangs bringt große Anforderungen und Belastungen mit sich und das Risiko von Misserfolgen, Überforderung und Selbstzweifeln.

Das Buch von Helmut Heyse richtet sich direkt an Lehrerinnen und Lehrer in der Schulpraxis. Der Text des Buches wird durch Fragen an die Leser unterbrochen, die einen direkten Bezug zur eigenen Berufspraxis herstellen. Berufsanfänger profitieren ebenso wie Lehrerinnen und Lehrer mit langjähriger Berufserfahrung oder Schulleitungen.

Am Arbeitsplatz Schule gibt es eine Vielzahl von Anforderungen und Belastungen. Für Lehrerinnen und Lehrer ist es wichtig, diese Belastungen zu erkennen und zu bewältigen. Eine Grundvoraussetzung dabei ist die eigene (psychische) Gesundheit. Lehrerinnen und Lehrer, die psychisch ausgeglichen und stabil sind, können mit den täglichen Interaktionen, Belastungen, Konflikten, Störungen und Provokationen gelassener und professioneller umgehen.

Mit psychischer Gesundheit meint Helmut Heyse die Balance zwischen „Wollen“, „Sollen“ und „Können“.

*Das Wollen:* Die eigenen Wünsche, Erwartungen und Ziele.

*Das Sollen:* Aufgaben, Arbeitsbedingungen, Anforderungen und Belastungen.

*Das Können:* Die eigenen Kompetenzen sowie interne und externe Ressourcen.

Diese drei Bereiche sollten idealtypisch in der Balance sein. Gelingt diese Balance über einen längeren Zeitraum nicht, entstehen Risikofaktoren für die (psychische) Gesundheit: Selbstausschöpfung, Überforderung, innere Kündigung, Resignation, Rückzug bis hin zum sogenannten Burnout.

Im 2. Teil des Buches widmet sich Heyse den individuellen Schutzfaktoren. Welche pädagogischen, sozialen und persönlichen Kompetenzen brauche ich, um die Anforderungen am Arbeitsplatz Schule gesund zu bewältigen?

*Pädagogische Kompetenzen* beinhalten Fachwissen und methodisch-didaktische Fähigkeiten, den Unterrichtsstoff zu vermitteln und eine Klasse oder Lerngruppe zu steuern.

*Soziale Kompetenzen* wie Empathie, Offenheit, Zuverlässigkeit und Sensibilität sind eine Voraussetzung für verständliche, wertschätzende und einfühlsame Kommunikation. Soziale Kompetenzen sind eine Grundvoraussetzung pädagogischer Berufe und die Basis für die Interaktion mit Schülern, für den Umgang mit Konflikten und für Teamarbeit.

*Personale Kompetenzen* schließlich entscheiden über den Umgang mit sich selbst und der Auseinandersetzung mit dem Umfeld: Bin ich reflexiv? Gelingt mir eine Balance zwischen Arbeit und Freizeit? Stelle ich mir Ziele, die ich auch erreichen kann? Bin ich gut organisiert? Habe ich ein gutes Zeitmanagement? Bin ich sozial in meiner Familie und meinem Freundeskreis integriert?

In weiteren Kapiteln gibt Heyse Tipps und Empfehlungen, wie man sein eigenes Verhalten reflektieren und verändern kann: Gesundheitsförderliche Denkstile, Ursachen von Stress und Möglichkeiten der Stressbewältigung, Misserfolgsmanagement und Kooperation im Kollegium. Wieder gliedern Fragen an die Leser den Text und helfen, sich im Sinne einer Selbstevaluation einzuschätzen.

Der 3. Teil des Buches analysiert die strukturellen Bedingungen, d.h. die Schutzfaktoren auf der Ebene der Schule und des Kollegiums. Zu einer gezielten Gesundheitsprävention gehört zwingend eine Analyse dieser strukturellen Arbeitsbedingungen: Arbeits- und Sozialverhalten der Schülerinnen und Schüler, Kooperation der Eltern, Organisation der Schule, Kollegialität und Teamarbeit, Leitungskompetenz der Schulleitung, Gebäude u.v.a. Auch hierzu gibt Heyse wichtige Informationen und Empfehlungen.

Ein wesentlicher Aspekt der Gesundheitsprävention wird zum Schluss genannt: Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher, Schulleiterinnen und Schulleiter benötigen regelmäßige interne und externe Unterstützung, um die täglichen Anforderungen, Belastungen und Konflikte zu verarbeiten. Sie brauchen Unterstützung zur persönlichen Psychohygiene. Heyse empfiehlt Teamarbeit, kollegiale Beratung, Intervision und Su-

pervision fest im Schulalltag zu verankern, um so die Leistungsfähigkeit, Arbeitszufriedenheit und Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

Das Buch ist für Berufsanfänger und auch erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen geeignet. Es ist gut lesbar und verständlich geschrieben. Es ist ein Arbeits- und Lesebuch für den beruflichen Alltag und hilft, in der Schule gesund zu bleiben.

hep verlag 2016, Taschenbuch, 24 €