

Wolfgang Hagemann

**Burn-Out
bei Lehrern**

*Ursachen
Hilfen
Therapien*

C. H. Beck

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
I. Häufigkeit von Beziehungskrankheiten bei Lehrern	15
1. Lehrerkrankheiten	16
2. Strukturelle Probleme im Gesundheitssystem	18
3. Strukturelle Probleme im Schulsystem.	21
II. Krankheits- und Therapieverständnis	30
1. Körper–Geist–Seele als Einheit	31
2. Menschsein: eine anthropologische Sicht	35
3. Sinneswahrnehmung als Komposition.	41
4. Körperliche Veränderungen und Beeinträchtigungen der Seele	43
5. Affekt und Gefühl.	44
6. Bindungstheoretische Überlegungen.	45
7. Tragende Beziehung(en) als «sicherer Ort»	51
8. Etablierung eines sicheren Ortes in der Psychotherapie	54
9. Etablierung eines sicheren Ortes als pädagogische Aufgabe	56
10. Kooperation und Zusammenhalt	57
11. Wir	57
12. Wir-Bildung und Kenntnis seines Selbst	63
13. Verbale Kommunikation.	65
14. Beziehungsmedizin und Bildung durch Beziehung	67
15. Bedingungen, die Heilung bzw. Bildung ermöglichen	68
16. Ein psychologisches Menschenbild als Bezug	71
III. Systemische Reflexionen zur spezifischen beruflichen Situation	78
1. Die Suche nach individuellen Antworten: eine systemische Sicht	78
2. Rollenverständnis und Rollenzuschreibung	80

3. Die Macht des Lehrers.	84
4. Die Kompetenzraute.	86
5. Normale Entwicklung beinhaltet Krisen.	91
6. Die Gestaltung von Grenzen der Systeme zueinander	93
7. Der Lehrkörper	94
8. Das pädagogische System als sicherer Ort.	97
9. Schule als sicherer Ort für Schüler und Lehrer. . .	100
10. Affektiv positive Verbindung mit dem Lehrstoff . .	103
11. Schule als Ort kreativer Selbstentfaltung	103
12. Schule als bildende Gemeinschaft.	104
13. Systemisches psychologisch-pädagogisches Grund- verständnis	106
IV. Gewalt und Aggression	111
1. Thema Gewalt im Unterricht und in unserer Gesellschaft.	112
2. Überlegungen zu einer Friedenspädagogik.	115
3. Selbstreflexive Fragen zum Thema Gewalt und Aggression	117
4. Alltägliche Gewalt im Kindesalter	119
5. Gewalt im Schulalltag aus der Sicht von Lehrern .	121
6. Mobbing	127
7. Posttraumatische Belastungsstörung und Therapie von Gewalterfahrung und Aggression.	142
8. Musiktherapie – Aggression und Gewalt (von Heinz Sondermann)	143
9. Ein offener Brief zur Tragödie von Erfurt im April 2002	157
10. Suizid und Suizidversuch.	158
11. Ein zweiter offener Brief nach dem Selbstmord eines Schülers an der Schule in Erfurt.	159
V. Systemische Sichtweise von Krankheit	161
1. Beziehungskrank?	163
2. Wie sich eine Beziehungskrankheit entwickelt . . .	164
3. Der Kontextkreis	167
4. Die Rollenmanagement-Raute	172
5. Die Unvorhersehbarkeit systemischer Abläufe . . .	177
6. Krankheit und System beeinflussen sich wechselseitig	178
7. Die Gesundheitsraute	183

8. Krankheiten und Beziehungsmuster	186
9. Lebensumbrüche und Krisen	190
10. Die Zeit und die Historie	199
11. Akute Krisen und die Reinszenierung früherer Konflikte	204
VI. Angst und Depression	208
1. Lehrerangst	209
2. <i>Warum Ängste zunehmen</i>	214
3. Krankhafte Angst	215
4. Die Vielgestaltigkeit der Angst	216
5. Symptomatik der Panikattacke	217
6. Unterscheidungen verschiedener Ängste	220
7. Bindungserfahrung und Erkundungstrieb in der Entwicklung von Angst	223
8. Systemische Hypothesen zur Entstehung von Angst .	226
9. Angst in unterschiedlichen Lebensphasen	228
10. Behandlung von Angst als Beziehungskrankheit . .	236
11. Team als helfendes System, das den sicheren Ort bildet.	242
12. Depression	243
VII. Burn-Out	250
1. Symptomatik des Burn-Out	251
2. Schule als Verantwortungsgemeinschaft	263
3. Die Selbstverantwortung des Lehrers	271
4. Instrumentarien zur Bestimmung der eigenen Lebens- und Belastungssituation	285
Anmerkungen	293