

Wolfgang Hagemann

**Burn-Out
bei Lehrern**

*Ursachen
Hilfen
Therapien*

C.H.Beck

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	II
I. Häufigkeit von Beziehungskrankheiten bei Lehrern	15
1. Lehrerkrankheiten	16
2. Strukturelle Probleme im Gesundheitssystem	18
3. Strukturelle Probleme im Schulsystem	zi
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
iz. 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: H eine systemische Sicht	78
11. 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. Warum Ängste zunehmen.	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 Beziehungs- krankheit	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