

Inhaltsverzeichnis

1. Risikofaktoren: Warum Lehrkräfte zu viel trinken!	3
2. Warnsignale erkennen: Was das schulische Umfeld tun kann	5
3. Fazit: Hinschauen statt Wegschauen!	12

VORANSICHT

1. Risikofaktoren: Warum Lehrkräfte zu viel trinken!

Schwierige Rahmenbedingungen und komplexe Belastungen im Schulalltag

Es ist gut belegt, dass der Lehrerberuf mit zahlreichen Belastungsfaktoren einhergeht, die Alkoholmissbrauch begünstigen. Sicher kann man Suchtverhalten nicht ausschließlich auf den Stress des Lehrerberufs reduzieren, aber der Arbeitsplatz spielt dabei eine wichtige Rolle. Folgende Faktoren erleben Lehrkräfte besonders belastend:

- das Verhalten schwieriger Schüler,
- die Klassenstärke,
- die Anzahl der zu leistenden Unterrichtsstunden.

Besonders gefährlich wird es für die Psyche, wenn alle Belastungsfaktoren zusammen auftreten. Z. B. wird es in großen Klassen vermehrt zu Unterrichtstörungen kommen, das Unterrichten entsprechend anstrengender sein und das häusliche Arbeitspensum entsprechend groß sein.

Persönliche Verhaltensweisen und Frustration bei hohem Arbeitseinsatz

Die Potsdamer Lehrerstudie von Uwe Schaarschmidt hat einen Fragebogen entwickelt, den man als Diagnoseinstrument einsetzen kann, um das arbeitsbezogene Erleben und Verhalten der Lehrer zu ermitteln. Dabei zeigten sich drei Bereiche von großer Bedeutung für die Gesundheit der Lehrkräfte:

1. Ihr Arbeitsengagement, z. B. ihr Umgang mit Perfektionismus, mit beruflichem Ehrgeiz oder ihre Fähigkeit, sich vom Beruf zu distanzieren.
2. Ihre Widerstandskraft, z. B. ihr Umgang mit Misserfolgen oder ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen.
3. Ihr Gefühlsmanagement, z. B. ihr Erfolgserleben im Beruf, ihr soziales Einbindungsein im Kollegium und ihre Lebenszufriedenheit.

Wer in diesen drei Bereichen Frustrationen und Misserfolge erlebt, kann die Droge Alkohol zur Belastungsbewältigung einsetzen. Nicht nur ihrer entspannender Wirkung wegen, sondern, weil der Alkoholkonsum mit dem Belohnungszentrum im Gehirn verknüpft ist. Das heißt, die Droge reagiert wie auf eine Belohnung. Daraus ergibt sich eine riskante Konstellation für einen drohenden Alkoholmissbrauch.

Überlastung, sinkende Leistungsfähigkeit und Burnout

Gefährdet sind vor allem Lehrer, die sich stark engagieren und mit Begeisterung an die Arbeit gehen. Doch wenn sie aus irgendeinem Grund, der auch in der Persönlichkeitsstruktur des Betroffenen liegen kann, an Grenzen stoßen, reiben sie sich auf. Die verzweifelten Anstrengungen, doch noch das angestrebte Ziel, z. B. „ein guter Lehrer zu sein“ zu erreichen, werden unter Einsatz aller Kräfte und im wahrsten Sinne des Wortes schamlos geführt. Doch selbst die größten Kraftreserven gehen irgendwann erschöpft zu Grunde. Burnout-Symptome machen sich eventuell bemerkbar. Die eigene Arbeit wird abgewertet. Der Betroffene fühlt sich wie in einer Zwickmühle. Sein Ziel kann und will er nicht aufgeben, erlebt aber ständig die Unmöglichkeit, es doch noch zu erreichen. Die Folge: er fühlt sich nicht verantwortlich und schlecht, er wird auch weniger leistungsfähig. Die Leistungen sinken ab, kommt es zu gravierenden Fehlern und am Ende herrscht Empathielosigkeit und Zynismus vor: „Wenn nur nicht die Eltern oder die Kollegen wären, dann hätte ich einen tollen Beruf...“ usw. Das Risiko, zur Flasche zu greifen, um sich einen Entspannungsschluck, einen Schlummertrunk, einen Stresserlacker zu gönnen, wächst.

Ihre Nicht-Verhandelbarkeiten
Jeden Abend eine Entspannungsmeditation vor dem Einschlafen anhören
Jeden Tag 10 Minuten Zeit nehmen, um meinen Vortrag auszuarbeiten
Jeden Mittwochabend gemeinsames Essen mit der Familie
Keine Arbeit am Sonntag
...

Wichtig

Nicht-Verhandelbarkeiten sind ein Konzept, mit dem Sie Ziele erreichen!

Nicht-Verhandelbarkeiten sind keine radikalen Veränderungen in Ihrem Leben. Sie können ein Konzept sein, mit dem Sie Ziele erreichen. Z. B. das Ziel, weniger Stress im Unterricht zu haben oder das Ziel, einen Fachartikel zu schreiben usw. Finden Sie heraus, was Sie am meisten unterstützt und erklären Sie es für nicht verhandelbar. Das heißt Sie planen Freiräume in Ihrem Leben (mit Eintrag in Ihrem Terminkalender), damit Sie Zeit haben, was Sie tun wollen. Sagen Sie sich beherzt, wenn Sie Zweifel haben oder nach Ausreden suchen: Darüber wird nicht diskutiert und ziehen Sie „Ihr Ding“ durch.

Auffälligkeiten nicht verharmlosen!

Alkohol ist eine gesellschaftlich akzeptierte Droge. Man über den Durst trinken wird eher als Kavaliersdelikt denn als Anlass zur Sorge bewertet. Die Grauzone zwischen fröhlichem Trinkgelage und Alkoholmissbrauch sind fließend. Aber gerade der großzügig gehandhabte Umgang mit Alkohol macht es so schwer, ein offenes Wort zu sagen. Weniger Alkoholkonsum anzumahnen. Kann es sein, dass man die Dinge zu eng sieht? Wer will schon als Missbremse oder Moralapostel im Kollegium belächelt werden? Oder leistet man dem Phänomen der Co-Abhängigkeit Vorschub? Werden Auffälligkeiten im Kollegium harmlos, um den Schein zu wahren, um den Kollegen nicht reinzureiten, weil man Angst hat, etwas Falsches zu interpretieren, dem Kollegen unrecht zu tun, weil man nicht als Denunziant dastehen will? Andererseits bilden sich Gräben, statt mit den Betroffenen über ihre Besorgnisse oder die gemachten Beobachtungen zu reden, beginnt man hinter ihrem Rücken zu tuscheln und sich aufzuregen. Je größer allerdings ein Kollegium ist, umso mehr besteht die Gefahr, dass ein betroffener Kollege untergeht, sein Verhalten nicht registriert wird.

Mit Feingehöl vorgehen – wie mit dem Tabu Alkoholabhängigkeit ansprechen!

Alkohol am Arbeitsplatz ist ein großes Tabu. Wer kann schon mit Sicherheit sagen, ob ein Kollege getrunken oder bereits alkoholabhängig ist.

Tipp**Eine Frage kann das Alkoholproblem entlarven!**

Wenn Sie Ihren Kollegen auf seine Trinkgewohnheiten ansprechen und Sie erhalten eine unverhältnismäßig ärgerliche und gereizte Reaktion, kann das ein Zeichen sein, dass Sie den Finger in die Wunde gelegt haben.

Die größte Schwierigkeit für einen Alkoholiker liegt darin, einzusehen, dass er alkoholabhängig geworden ist. Wenn Sie nachfragen: „Trinkst du (zu viel)?“, werden Sie damit rechnen müssen, auf Widerstand zu stoßen, möglicherweise auf Aggression und Entrüstung. Sie können Ausreden zu hören: „Das liegt am Hustensaft“, „oje – die Weinbrandproben, hätte mir nie gedacht, dass die so stark riechen“ usw.

Tun Sie es trotzdem. Dulden Sie keine Atmosphäre aus Schweigen und Tuscheln. Unterschätzen Sie nicht die Macht der Worte. Ihre Kraft liegt darin, etwas zu benennen und bislang Verheimlichtes offen an- und auszusprechen. Dadurch wird die Schweigewand gebrochen. Wenn Sie das heiße Eisen Alkohol ansprechen, wird es nie mehr so sein wie vorhin. Zeigen Sie die Situation wahrnehmen, dass sie an einer Lösung interessiert sind und nicht weiter tatenlos zuschauen.

Gesprächsvorbereitung – eine positive Gesprächssituation erzeugen

Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor, indem Sie sich einige Minuten Zeit zum Nachdenken nehmen: Wie groß ist das Tabu Alkoholismus an Ihrer Schule? Wann haben Sie den Kollegen auf Ihren Verdacht noch nie angesprochen? Tauschen sie sich mit einem Kollegen aus. Teilt dieser Ihre Sichtweise. Wie hoch schätzt er das Risiko an, ein so schwieriges Thema zur Sprache gebracht wird. Welche Vorteile können für alle Beteiligten aus einem offenen Gespräch entstehen? Lassen Sie sich alles in Ruhe einige Tage durch den Kopf gehen und notieren Sie Ihre Ergebnisse.

Diese **Gesprächsregeln** helfen Ihnen dabei, das Gespräch wertschätzend und dennoch zielgerichtet zu führen:

- Achten Sie auf eine positive **Gesprächssituation!**
- Werden Sie **nicht zum Ankläger und Moralapostel!**
- Geben Sie ehrlich zu, wie schwierig es Ihnen fällt, das **Thema anzusprechen!**
- **Stützen Sie sich auf die Fakten:** „Ich habe nun in dieser Woche schon dreimal bemerkt, dass du nach Alkohol reichst. Ich kann mich natürlich täuschen. Aber gleich dreimal...?“
- **Fragen Sie nach**, was Ihr Gegenüber von Ihrer Intervention hält und was ihm gerade durch den Kopf geht.
- **Unterbrechen Sie das Gespräch und vertagen es**, wenn Sie merken, dass Ihr Gegenüber dichtmacht.
- Wenn Sie immer noch überzeugt sind, dass Ihr Gegenüber Hilfe braucht, dann sagen Sie ihm, dass Sie sich **an die Schulleitung wenden** werden.

Dieses Werk ist Bestandteil der RAABE Materialien

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den privaten und schulischen Gebrauch. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu § 52a UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen, wobei die durch den § 60a UrhG erlaubten Nutzungen davon ausgenommen sind. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.

Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Internetseiten, auf die in dem Werk verwiesen wird.

Falls erforderlich wurden Fremdrechte recherchiert und ggf. angefragt.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20 % Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10 % Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de