

«Kommunikation ist das Allerwichtigste»

Interview. Angelo Luongo, Sportlehrer an der Alten Kanti in Aarau, führte ein Leben im Turbomodus: viel arbeiten, wenig schlafen, alles geben. Bis ihn im Sommer 2013 ein Burn-out aus der Bahn warf. Damals gab ihm Rektor Martin Burkard die nötige Unterstützung und ermöglichte ihm so die vollständige Rückkehr an die Schule bereits nach einem halben Jahr. Im gemeinsamen Interview mit dem SCHULBLATT sprechen die beiden darüber, worauf es im Notfall ankommt – und warum man über ein Burn-out unbedingt reden sollte.

Barbara Saladin: Herr Luongo, was geschah vor drei Jahren, als Sie ein Burn-out erlitten?

Angelo Luongo: Während der Sommerferien merkte ich, dass etwas mit mir nicht stimmte. Am Freitag vor Schulbeginn fuhr ich mit dem Zug von meinem Wohnort nach Aarau zur gesamtschulischen Weiter-

bildung – und musste wieder umkehren, da ich es schlicht nicht schaffte, in die Schule zu gehen.

Sie suchten sofort das Gespräch mit der Schulleitung

Luongo: Ja. Ich redete ehrlich über meine Schweissausbrüche und Angstzustände. Rektor Burkard riet mir eindringlich, diese Signale sehr ernst zu nehmen und einen Arzt aufzusuchen. Er sagte, ich solle mir keine Gedanken machen und mir Zeit nehmen.

Er nahm also die Verantwortung für die Schule von Ihren Schultern?

Luongo: Ja.
Martin Burkard: Ich hatte vorher keine einschlägigen Erfahrungen mit Burn-outs an unserer Schule. Ich bemühe mich aber stets, bei schwierigen Situationen mit Fingerspitzengefühl zu reagieren, egal ob bei Krankheit oder etwa bei einem Todesfall in der Familie. Ganz zentral ist die gegen-

seitige Kommunikation. Schwierig wird es, wenn jemand nichts sagt. Weil Angelo Luongo mit Vertrauen kam, erhielt er auch Vertrauen zurück.

Luongo: Diese Offenheit erfuhr ich sowohl von der Schulleitung als auch von der Fachschaft Sport, die ich leitete. Auch dort informierte ich ehrlich über meine Situation.

Was musste organisiert werden, als Sie ausfielen?

Luongo: Schulleitung, Fachschaft und ich organisierten gemeinsam eine Stellvertretung. Schwierig war natürlich, dass wir keine Ahnung hatten, wie lange ich weg sein würde. Ein Burn-out hat viele Gesichter. Zuerst dachte ich, ich würde bloss zwei Wochen fehlen, aber richtig zurück kam ich erst nach einem halben Jahr. Das musste die Fachschaft tragen, und das tat sie.

Burkard: Was neben dem Teamgeist eine wichtige Rolle spielt, ist die Administration. Ein solcher unplanbarer Krankheitsfall über längere Zeit erfordert unbürokratische Hilfe, aber er ist natürlich ein gewisser Aufwand. Das ist nicht ganz einfach.

Luongo: Auch vom Sekretariat bekam ich zu spüren, dass man mir die Verantwortung abnahm. Ich war ja der Schaffer, der Perfektionist, darum half es mir sehr, dass mir dieser Druck genommen wurde. Ich hatte das grosse Glück, dass eine Lehrperson für mich einspringen konnte, die sehr flexibel war und sich an meine Situation anpassen konnte. Sie war für uns alle der Joker.

Wie ging es weiter, während Herr Luongo zu Hause war?

Burkard: Wir standen immer in Kontakt. Manchmal mussten wir ihn fast stoppen: Er dachte immer an die Schule. Doch die Balance zwischen loslassen können und trotzdem nicht komplett resigniert abzuhängen stimmte schliesslich.

Luongo: Ja, der Kontakt war wichtig, das beschleunigte den Prozess der Rückkehr enorm. Ich war auch ein paar Mal im Schulhaus, oben in der Bibliothek. Sowohl Therapeutin als auch Arzt waren erstaunt, wie schnell ich wieder einstei-



Das gegenseitige Vertrauen half, mit der Situation umzugehen: Rektor Martin Burkard (links) und Angelo Luongo.

gen konnte: Bereits nach drei Monaten begann ich mit ersten kleinen Aufgaben.

Zum Thema Tabuisierung: Sie beide haben in alle Richtungen sehr offen kommuniziert. Auch jetzt stehen Sie für dieses Interview zur Verfügung, was nicht selbstverständlich ist. Wo müsste bei der Aufklärungsarbeit angesetzt werden, um die Stigmatisierung, die einem Burn-out oft anhaftet, zu brechen?

Luongo: Für ein Burn-out sollte sich niemand schämen müssen. Unterstützung ist zentral. Bei Weiterbildungsanlässen in Bezug auf An- und Überforderungen oder bei Gesundheitsprojekten braucht es weniger theoretische Abhandlungen. Es bringt mehr, wenn Betroffene – wenn möglich sogar aus dem Kollegium – konkret über ihr Erlebtes reden. So lernen

alle besser, Signale bei sich und anderen wahrzunehmen. Ich selber konnte die Signale ja auch nicht deuten. Zwar hörte ich immer mal wieder, ich solle nicht zu viel arbeiten, aber ich selber sah es nicht. Und es traute sich auch keiner, mir das Wort Burn-out um die Ohren zu schlagen.

Burkard: Ehrliche Kommunikation ist wichtig. Aber Schulleiter dürfen nicht gegen den Willen von Betroffenen über deren Burn-out informieren. Da geht es dann um das Finden des richtigen umschreibenden Begriffs.

Und wo müsste die Prävention ansetzen, damit es gar nicht so weit kommt?

Luongo: Bereits im Studium sollte damit angefangen werden. Selbstschutz war da nie ein Thema damals. Das wäre aber wichtig.

Burkard: Dass Lehrpersonen zu den Gefährdeten gehören, hängt sicher auch mit dem hohen Grad der Möglichkeit zusammen, die Arbeit selbst einzuteilen. Man kann unbeschränkt viel machen für eine Unterrichtsstunde. Das, was die Schülerinnen und Schüler mitnehmen, steht aber nicht im direkten Verhältnis zur Menge des Aufwands. Zwar hören dies nicht alle Lehrpersonen gern, aber jemand, der Burn-out gefährdet ist, könnte profitieren, wenn er es registrieren würde.

Luongo: Ja, man muss lernen, wo man den Puls runterfahren kann, damit die Arbeit einen nicht auszehrt. Diesbezüglich habe ich enorm viel gelernt. Das musste ich, sonst wäre ich nicht wieder hier.

Interview und Foto: Barbara Saladin

Mir läbed Nöchi

ASANA
Gruppe

Bestnoten für unsere Lehrstellen



Die Asana Gruppe AG bietet Jobs mit «Kopf und Herz».

Nähere Informationen über die Ausbildungsmöglichkeiten am Spital Leuggern und Spital Menziken findest du unter www.asana.ch

Asana Gruppe AG · Spital Leuggern · www.spitalleuggern.ch

Asana Gruppe AG · Spital Menziken · www.spitalmenziken.ch