

## AFA<sup>®</sup>-Atemtherapie als Hilfe zur Selbsthilfe bei Stress und Burnout im Lehrerberuf **wirkt!**



### Konzept und Ablauf unserer Burnout-Studie – Ein Werkstattbericht

62 Prozent der Bevölkerung Deutschlands kombinieren im Krankheitsfall Schulmedizin und Alternativmedizin. Jeder 20. Berufstätige im Gesundheitswesen praktiziert schon heute eine Methode der Komplementär- und Alternativmedizin. Über diese Untersuchungsergebnisse wurde bei der 3. Nationalen Branchenkonferenz Gesundheitswirtschaft am 24. und 25. Mai diesen Jahres in Rostock-Warnemünde mit dem Thema „Komplementär- und Alternativmedizin (CAM), Chancen – Grenzen – Standards“ berichtet. Im Interesse der Klienten fordern Staat, Krankenkassen und die Schulmedizin in dieser Sparte stets Grenzen und Standards. Bemängelt wird immer wieder das Fehlen von Wirksamkeitsstudien und das Fehlen einer übergreifenden Qualitätssicherung.

Für Letzteres kann unser Verband, die Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege AFA und der Berufsverband für Atempädagogik und Atemtherapie BVA, seit langem auf interne kontrollierte Qualitätssicherung mit Beschreibung eines Berufsbilds, geregelter Ausbildung auf der Basis eines schulenübergreifenden Curriculums, Existenz eines Berufsverbandes, Tätigkeit in Forschung etc. verweisen. Aktuell wurde jetzt auch der Forderung nach wissenschaftlichen Wirksamkeitsstudien mit dem AFA<sup>®</sup>-Forschungsprojekt „Wirksamkeit von AFA<sup>®</sup>-Atemtherapie als Hilfe zur Selbsthilfe bei Stress und Burnout im Lehrerberuf“ entsprochen.

#### Die Konzeption

Zur Vorbeugung von Burnout-Beschwerden bei LehrerInnen haben sich Elemente der Atemtherapie als ein sinnvolles Angebot erwiesen. In einer kontrollierten Studie sollte überprüft werden, ob sich diese Therapeuten- und Klientenerfahrungen auch empirisch belegen lassen im Sinne eines Wirksamkeitsnachweises. Die Studie sah ein Kontrollmonitoring von den LehrerInnen vor, die sich freiwillig für das Projekt meldeten, ein atemtherapeutisches Angebot mit unterschiedlicher Dichte sowie eine Nachbeobachtungszeit.

Im August 2004 machten wir uns daran, das Projekt konkret anzugehen. Zuvor hatte es in der damals 46jährigen Geschichte der AFA einige Forschungsprojekte gegeben, doch keines nahm die hier vorgesehene Größenordnung ein. Wir konnten als wissenschaftlichen Leiter Herrn Professor Dr. Thomas Loew, Abteilung für Psychosomatische Medizin am Klinikum der Universität Regensburg gewinnen. Als weitere verantwortliche Leiterin waren Frau Dr. Karin Tritt und als wissenschaftliche Mitarbeiterin Frau Dr. Katja Götz maßgeblich an der Fertigung der Studie beteiligt.

Seitens der AFA standen Vorstand und Mitgliederversammlung hinter dem Projekt, das nicht zuletzt mittels einer großzügigen Spende der Mittelsten Scheid - Familienstiftung realisiert werden konnte.



## Ablauf der Studie

Zunächst wurden in den Bundesländern Bayern, Regierungsbezirk Oberbayern, und Berlin über die obersten Schulbehörden, die unser Anliegen tatkräftig unterstützten, insgesamt jeweils ca. 16.000 bzw. in Berlin 30.000 LehrerInnen mittels eines Faltblattes und Plakataushängen auf das Angebot aufmerksam gemacht und eingeladen, eine Internetadresse anzuwählen. Auf dieser Internetadresse ([www.forschen.org](http://www.forschen.org)) fand sich ein Portal „Burnout“, bei dem die LehrerInnen ihr Interesse an der Teilnahme signalisieren konnten. Im ersten Schritt wurde den LehrerInnen angeboten, eine Internetplattform aufzusuchen mit dem Angebot, pseudonymisiert ein diagnostisches Inventar durchzuarbeiten, das sicherstellte, dass keine psychisch erkrankten Lehrer das Angebot annahmen, da im Rahmen eines präventiven Programms nicht daran gedacht war, eventuelle psychische Störungen zu behandeln, sondern im Vorfeld auftretende Belastungen abzubauen. Das bedeutet nicht, dass die AFA®-Atemtherapie nicht auch für psychisch erkrankte LehrerInnen geeignet wäre, um Stress abzubauen - langfristig kann die Forschung zu Bausteinen der Therapie führen -, sondern im Rahmen der Wirksamkeitsstudie soll eben gezielt der Effekt eines präventiven Kurzzeitprogramms (8 bis 16 Stunden) erprobt werden.

Nach dieser virtuellen Diagnostik, die zu einer unmittelbaren Rückmeldung an den/die teilnehmende(n) Lehrer(in) führte, wurde die Einladung ausgesprochen, an der Studie teilzunehmen. Auf der genannten Seite zeigten sich 1300 Besucher interessiert, 410 LehrerInnen meldeten sich an. Auf rund ein Drittel der Anmeldungen mussten wir verzichten, da die LehrerInnen zu starke Belastungsmerkmale aufwiesen. 190 der ausgewählten LehrerInnen meldeten sich auch zurück, was Ihre tatsächliche Teilnahme erst begründete.

## Ausgewählte AFA-Praxen

Parallel dazu waren praktizierende AFA-Mitglieder aus den Untersuchungsgebieten zur Teilnahme an der Studie aufgefordert. Sie mussten eine umfangreiche Zulassungsarbeit erstellen und bestimmte Kriterien erfüllen. Die eingereichten Bewerbungen wurden anonymisiert von 2 Mitgliedern unserer AFA-Kommission für Ausbildungsfragen ausgewertet und jeweils 6 Mitglieder aus Berlin und München ausgewählt und im Januar 2005 beauftragt. In Abstimmung mit den Münchner Teilnehmerinnen wurde von den Berliner PraxisleiterInnen ein für die Durchführung der Settings verbindliches Schulungsmanual erstellt. Die Heranführung an die Manualisierung erfolgte durch die wissenschaftliche Leitung.

Im nächsten Schritt wurden auf der Internetplattform von den PraxisleiterInnen, die an der Studie teilnahmen, jeweils wohnort- oder arbeitsplatzbezogen Zeitfenster angeboten, auf die die LehrerInnen, die ausgewählt wurden und zugestimmt haben, verteilt wurden. In der Regel begannen die Settings etwa ein Vierteljahr nach der Erstmessung, die Zielparameter wurden zu Beginn der Settings dann erneut abgegriffen, damit war die Kontrollgruppe als Vergleichsgruppe definiert. Es erfolgte im nächsten Schritt die manualisierte Durchführung der Settings mit 8 bzw. 16 Stunden oder 8 Stunden und 3 ergänzenden Einzelsitzungen, die Zuordnung erfolgte randomisiert. In dieser Phase wurde das Monitoring nach zwei Konzepten durchgeführt: Zum Einen fanden am Ende der Settings und nach einer Nachbeobachtungsphase von einem halben Jahr (Katamnese) erneute psychologische Messungen statt. Ein zweiter Blickwinkel auf das Geschehen ergab sich in der direkten Einschätzung der therapeutischen Angebote durch die Teilnehmer mittels zweier standardisierter Beobachtungsbögen. Zum Abschluss der Studie wurde im Sinne eines intraindividuellen Vergleiches überprüft, welche Effekte hinsichtlich der Zielgröße Burnout erzielt werden konnten und ob sich zwischen den verschiedenen Angeboten Effektunterschiede nachweisen ließen. Das Vorgehen entsprach somit dem üblichen Vorgehen bei Wirksamkeitsnachweisen.



Nach Abschluss der Settings im Juli 2006 konnten wir auf insgesamt 1260 virtuelle Fragebögen zurückgreifen, und 2050 Beobachtungsbögen. Dem wissenschaftlichen Team stand somit reichhaltiges Auswertungsmaterial zur Verfügung. Hier mussten nun nochmals alle Fragebögen zugeordnet, verglichen, auf zeitgerechtes Einreichen hin überprüft werden. Leider mussten wir alle jene LehrerInnen in der Studie unberücksichtigt lassen, die nicht alle virtuell angeforderten Fragebögen ausgefüllt hatten.

### Ergebnis-Trend

Als Ergebnis der vorliegenden Studie, die vor Kurzem bei einer ausgewählten Fachzeitschrift eingereicht wurde, lässt sich sagen, dass die Wirksamkeit von AFA<sup>®</sup>-Atemtherapie bei Stress und Burnout bei Lehrerinnen und Lehrern erwiesen ist. Bei 9 von 11 Skalen des AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster) wurden deutliche Verbesserungen der Parameter gefunden. So zeigt sich auf den Skalen „Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit“, „Verausgabungsbereitschaft“, „Perfektionsstreben“ und „Resignationstendenz bei Misserfolg“ eine Abnahme und auf den Skalen „Distanzierungsfähigkeit“, „Innere Ruhe und Ausgeglichenheit“, „Erfolgs erleben im Beruf“, „Lebenszufriedenheit“ und „Erleben sozialer Unterstützung“ eine Zunahme der Werte. Es konnten signifikante Verbesserungen im Sinne des erhofften Effekts durch diese Maßnahme erzielt werden. Die gesamte Studie wird nach Publikation in der Fachliteratur auch hier im Internet zugänglich gemacht werden.

### Inzwischen zieht unser Burnout-Projekt erste Kreise und ist bereits Gegenstand im Programm wissenschaftlicher Veranstaltungen:

- **Kongress KörperPotenziale** in der Psychotherapie, Leipzig 29.05. – 31.05.2007, Vortrag am 29.7. durch Frau PD Dr. Karin Tritt
- **Kongress der Deutschen Gesellschaft für Körperpsychotherapie** (deren Mitglied die AFA ist): Berlin vom 20.09. – 23.09.2007, Vortrag am 21.09. durch Frau Dr. Katja Götz

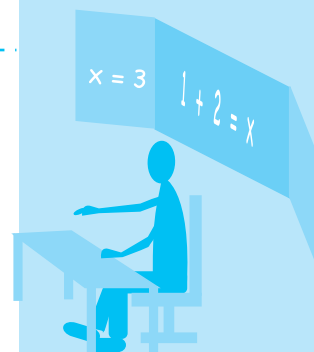


Zudem sind wir als Teilnehmer bei der Bewerbung um den **Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2007** der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. mit unserem Projekt zugelassen.

### Große Herausforderung

Das Durchführen der Burnoutstudie war eine große Herausforderung für einen Verband wie den unseren. Viel professionelle Leistung wurde ehrenamtlich erbracht, nur so war dies überhaupt zu finanzieren. Anerkennung gebührt hier auch den Probanden aus der Lehrerschaft, die oft Eis, Schnee und auch Hitze nicht scheuten, um ihre Atemstunden zuverlässig wahrzunehmen und die viel Zeit in die Beantwortung der Fragebögen investierten. Neben dem Vorteil, den unser Verband aus dem Nachweis der Wirksamkeit von AFA<sup>®</sup>-Atemtherapie zieht, kann sich hieraus auch ein Nutzen für sie und auch ein gesamtgesellschaftlicher Effekt ergeben.

Laut dem Statistischen Bundesamt arbeiteten 2006 insgesamt 790.200 Lehrerinnen und Lehrer hauptberuflich an allgemeinbildenden und beruflichen Schulen (Statistisches Bundesamt 2007). Im Mittel scheiden Angehörige dieser Berufsgruppe zehn Jahre vor dem gesetzlichen Renteneintrittsalter von 65 Jahren



aus dem Beruf aus (Median 54 Jahre). Hauptgrund soll die enorme berufliche Belastung sein und die daraus folgenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen, wie Studien zum Problem der krankheitsbedingten Frühpensionierung und zu Stärke und Ausmaß der beruflichen Belastungen bei Lehrkräften deutlich belegen. Besonders stressbedingte psychosomatische Störungen werden hier aufgezeigt; Burnout bzw. das Erschöpfungssyndrom wird als spezifisches berufsbedingtes Erkrankungsrisiko genannt, das auch häufig zur Frühinvalidität führt. Hier gezielt mit AFA<sup>®</sup>-Atemtherapie entgegenzuarbeiten, nützt sowohl den Betroffenen als auch ihren Schülern und uns allen als SteuerzahlerInnen.

Auch beim Atemkongress von AFA/BVA vom 18. – 20. April in Pullach bei München wird das Forschungsprojekt Möglichkeit bekommen, sich in Vortrag, Podiumsdiskussion und einer kleinen Demonstration (so geplant) vorzustellen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

**Regina Hornung**

AFA-Bereichsleiterin Forschung

