

Die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern – ein Thema von besonderer Dringlichkeit

Ein stark belastender Beruf
Lehrerinnen und Lehrer sprechen bekanntlich viel über die Mühen und Erschwernisse ihres Berufs. Das liegt wohl weniger

an einer persönlichen Neigung zum Klagen, die ihnen mitunter nachgesagt wird, sondern daran, dass der Lehrerberuf in der Tat mit hohen Belastungen und damit auch stärkeren gesundheitlichen Risiken einhergeht. Diesen Gefährdungen zu begegnen, ist im Interesse der Lebensqualität der Lehrerinnen und Lehrer erforderlich, aber auch im Interesse der Erfüllung ihrer pädagogischen Aufgaben. Ohne Lehrergesundheit ist eine hohe Qualität des Lehrens und Lernens auf Dauer nicht möglich.

Beziehungen resultieren, meist nachhaltiger und intensiver sind als solche, die aus sachbezogenen Auseinandersetzungen herrühren. Sie erschweren die Distanzierung vom Berufsalltag und lassen die Betroffenen weniger zur Ruhe kommen. Bei Lehrerinnen und Lehrern kommt noch verstärkend hinzu, dass auch eine räumlich-zeitliche Abgrenzung von beruflicher und privater Sphäre kaum möglich ist. Der Großteil der Vor- und Nachbereitungsarbeiten ist an den Abenden und den Wochenenden zu Hause zu erledigen. Damit reicht der Beruf mit all seinen Problemen in alle Lebensbereiche hinein. Und was außerhalb der Schule gilt, trifft innerhalb noch stärker zu: Es fehlt an Erholungsmöglichkeiten! Noch immer ist es im heutigen Schulalltag die Regel, dass der Lehrerin/dem Lehrer über Stunden hinweg außerordentliche Kraftanstrengungen und Konzentrationsleistungen abgefordert werden, ohne dass Phasen der Entspannung zwischengeschaltet wären. In ihrer auch heute noch vorherrschenden Form ist die Lehrertätigkeit durch ein starkes Missverhältnis zwischen permanenter Anspannung und ständiger psychischer Präsenz auf der einen Seite sowie fehlenden Möglichkeiten angemessener Entspannung und Regeneration auf der anderen Seite gekennzeichnet. In vielen Fällen erfährt

diese Belastungssituation noch eine weitere Steigerung dadurch, dass die aufzubringende Tages- und Wochenarbeitszeit die kritische Grenze erreicht, wenn nicht gar überschritten haben dürfte. Fast alle einschlägigen Analysen, auch unsere eigenen, sprechen dafür, dass der Lehrertag oftmals deutlich länger ist als der der übrigen abhängig Beschäftigten in der Bevölkerung. Hier werden nun gern die Ferien gegen gerechnet. Doch können auch längere Ferien die über Wochen und Monate sich aufschaukelnden Belastungseffekte nicht kompensieren.

Anliegen der Potsdamer Lehrerstudie

Es geht also insbesondere um die psychischen Belastungen, die diesen Beruf zum Risiko machen können. Deshalb wandten wir uns mit der Potsdamer Lehrerstudie¹ auch speziell der psychischen Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer zu. Insgesamt nahmen an der Studie rund 16.000 Lehrerinnen und Lehrer aus dem gesamten Bundesgebiet sowie ca. 2.500 Lehramtsstudierende und Referendare teil. Darüber hinaus waren etwa 1.500 Lehrerinnen und Lehrer aus anderen Ländern sowie annähernd 8.000 Vertreter anderer Berufe zu Vergleichszwecken mit einbezogen. Das Ziel war es, Wege zur Erhaltung und Stärkung der Lehrergesundheit

Der Autor

Prof. Dr. rer. nat. habil. Uwe Schaarschmidt, geb. 1943. Professor im Ruhestand, ehemals Leiter der Abteilung Persönlichkeits- und Differenzielle Psychologie am Institut für Psychologie der Universität Potsdam, jetzt COPING, Institut für Psychologische Diagnostik und Personalentwicklung, Wampersdorf bei Wien. Studium der Psychologie an der Humboldt-Universität Berlin, Lehre und Forschung an der Humboldt-Universität, der Akademie der Pädagogischen Wissenschaften und den Universitäten Havanna, Wien und Potsdam. Arbeitsschwerpunkte: Psychologische Diagnostik und Persönlichkeitspsychologie, Beanspruchungsforschung, zahlreiche Projekte zum Zusammenhang von Persönlichkeit, Arbeit und Gesundheit, darunter die Potsdamer Lehrerstudie Uwe.Schaarschmidt@coping.at

1) Schaarschmidt U. (Hg.) (2005). Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf. Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Weinheim: Beltz. Schaarschmidt U., Kieschke U. (Hg.) (2007). Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim: Beltz.

Was macht den Lehrerberuf so belastend? Da ist zunächst grundsätzlich festzuhalten, dass Berufe mit erhöhter psychosozialer Beanspruchung, in denen also ständiger Umgang mit Menschen und die Wahrnehmung von Verantwortung für andere Menschen gefordert ist, im Allgemeinen zu den anstrengendsten Berufen gehören – allein schon deshalb, weil Gedanken und Gefühle, die aus zwischenmenschlichen

aufzuzeigen. Damit konnte die Studie nicht bei der Analyse der vorgefundenen Belastungssituation stehen bleiben. Es ging im Weiteren auch darum, Unterstützungsangebote auszuarbeiten, die zu einer Belastungsreduktion führen können.

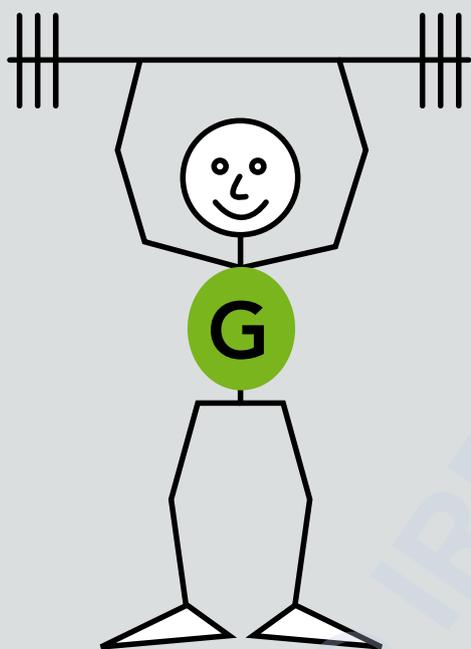
Im Rahmen der Studie wurden Einschätzungen zu unterschiedlichen Aspekten der Arbeit und Belastungsmerkmale auf mehreren Ebenen erfasst. Insbesondere galt es, ein differenziertes Bild der psychischen Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer zu

erhalten. Als die wichtigsten Indikatoren dienten uns dabei die persönlichen Muster des arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens.²

Muster des arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens

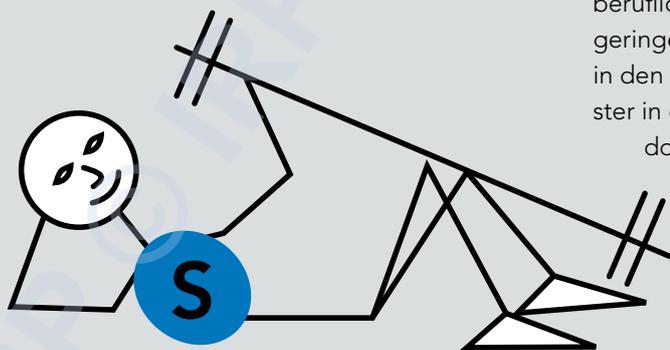
In diesen Mustern schlägt sich nieder, wie *Arbeitsengagement, Widerstandskraft und Emotionen* bei der Auseinandersetzung mit den beruflichen Anforderungen zusammenwirken. Das Zueinander dieser drei Bereiche entscheidet darüber, inwieweit

von Ressourcen für eine gesundheitsförderliche Anforderungsbewältigung gesprochen werden kann oder aber auf gesundheitliche Risiken geschlossen werden muss. Wir unterscheiden vier solche Muster:



Muster G

Dieses Muster ist Ausdruck von **G**esundheit und Hinweis auf ein gesundheitsförderliches Verhältnis gegenüber der Arbeit. Es ist durch stärkeres, doch nicht exzessives berufliches Engagement, höhere Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und positive Emotionen gekennzeichnet. Es steht außer Frage, dass Lehrerinnen und Lehrer mit diesem Muster über die günstigsten Voraussetzungen verfügen, um erworbenes Wissen und Können sowie pädagogische Überzeugungen und Absichten wirksam umzusetzen.



Muster S

Hier charakterisiert die **S**chonung das Verhältnis gegenüber der Arbeit (als ein möglicher Hinweis auf ungenügende Herausforderungen und/oder berufliche Unzufriedenheit). Charakteristisch ist geringes Engagement bei wenig Auffälligkeiten in den übrigen Bereichen. Zwar zeigt dieses Muster in der Regel kein gesundheitliches Risiko an, doch im Lehrerberuf dürfte es (mehr als in manch anderen Berufen) ein Hindernis für erfolgreiche Arbeit sein, kommt es hier doch verstärkt auf eigenaktives und engagiertes Handeln an.

2) Erfasst mit dem Verfahren AVEM. Es handelt sich dabei um kein lehrerspezifisches, sondern ein berufsübergreifendes Diagnoseinstrument. Literatur: Schaar-schmidt U. & Fischer A. W. (2008). AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster. London: Pearson (dritte erweiterte Auflage).