

## **Lehrergesundheit ist ein individuelles und auch gesellschaftliches Anliegen**

Im Jahre 2005 haben nur 23 % der Lehrkräfte das reguläre Pensionsalter von 65 Jahren im aktiven Dienst erreicht. Die Frühpensionierungsrate ist ein Indikator dafür, dass es um die Gesundheit vieler Lehrkräfte im Lande nicht gut bestellt ist.

Ein zentrales Ziel des Konzeptes „Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement in Schulen und Studienseminaren“ ist es, die – im Vergleich zu anderen Berufsgruppen – deutlich erhöhte Frühpensionierungsrate bei Lehrkräften zu senken, indem in den Schulen der Aufgabe der Gesundheitsförderung mehr Bedeutung gegeben wird.

### **Statistisch scheiden von den Frühpensionierten**

52% wegen psychischer Erkrankungen

17% wegen Muskel- und Skeletterkrankungen

10% wegen Herz – Kreislauf – Erkrankungen aus.

### **Die psychischen Erkrankungen verteilen sich auf folgende Diagnosen:**

36% Depressionen

16% Erschöpfungszustände

10% Belastungs- und Anpassungsstörungen

7% somatische Störungen

**Die Definition der Weltgesundheitsorganisation: „Gesundheit ist der Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“ ist die bekannteste allgemeine Definition von Gesundheit.**

Der Lehrerberuf beeinträchtigt in besonderem Maße die psychische Gesundheit.

**Psychisch gesund** ist ein Mensch, dem es im Alltag gelingt,

- sich engagiert und doch entspannt den (beruflichen) Anforderungen zu stellen,
- eine positive Einstellung zu sich selbst und zu den eigenen Wirkungsmöglichkeiten zu bewahren,
- (realistische) Ziele zu verfolgen,
- in seinem Tun Sinn zu erfahren und der
- sich sozial aufgehoben fühlt. (Schaarschmidt, 2008)

Genau diese Gelingensbedingungen zur Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit sind bei etlichen Lehrkräften nach mehr oder minder langer Zeit im Beruf nicht (mehr) vorhanden. Hinsichtlich der beruflichen Anforderungen scheinen besonders die Indikatoren „Arbeitsengagement – Widerstandskraft –(positive) Emotionen“ für die psychischer Gesundheit relevant zu sein.

In der Potsdamer Lehrerstudie wurden über alle Beteiligten hinweg vier Muster gefunden, die sich bei über 7000 Lehrkräften prozentual wie folgt verteilen:

17% Lehrkräfte weisen das Muster „G wie Gesund“ (engagiert, widerstandsfähig, positives Lebensgefühl) auf

23 % Lehrkräfte das Muster „S wie Schonung“ (wenig engagiert, sehr widerstandsfähig, positives Lebensgefühl)

30% das Muster „Risikomuster A“ ((zu) sehr engagiert/ wenig distanzierungsfähig/ bedingt positives Lebensgefühl, weil Selbstüberforderung)

29% das Muster „Risikomuster B“ (wenig engagiert/ kaum widerstandsfähig/ Resignation).

In keiner anderen untersuchten Berufsgruppe war der Anteil der zu den Risikogruppen zählenden Menschen so groß wie bei Lehrkräften. Neben den psychischen Belastungen geben mehr als die Hälfte der zu den Risikogruppen gehörigen Lehrkräfte auch körperliche Beschwerden an, sind also insgesamt gesundheitlich sehr beeinträchtigt, was sich bei denjenigen der Risikogruppe B auch in überdurchschnittlichen vielen Krankheitstagen niederschlägt. Der Anteil der Frauen in beiden Risikogruppen ist höher als der der Männer. (Schaarschmidt/ Kieschke, 2007).

Mit fortschreitendem Alter steigt das Risiko: In den Untersuchungen von Prof. Becker (Universität Trier) zeigt sich in der Altersgruppe der über 50jährigen Lehrkräfte ein deutlicher Verlust der Freude und Orientierung am Beruf und eine signifikant Zunahme verbaler Aggressionen und nervöser Gereiztheit. Diese Situation verschärft das Risiko für Burnout und Mobbing.

### **Die sich belastet fühlenden Lehrkräfte nennen am häufigsten die Stressoren:**

- Schwierige Schülerinnen und Schüler
- Hohe Klassenfrequenzen
- Hohe Stundenverpflichtung

### **Die am meisten entlastende Bedingung ist das Erleben sozialer Unterstützung**

(beruflich sowohl durch das Kollegium als auch durch die Vorgesetzten und durch die Familie und Freundschaften. Vgl. Bauer, 2004).

Die psychischen Belastungen, die von der Mehrheit der Lehrkräfte als Beanspruchungen im Sinne des Dauerstressors erlebt werden, sind:

- Druck durch unerledigte Aufgaben/ Übertragung neuer Aufgaben und ständige Veränderungen
- Notwendigkeit permanenter psychischer Konzentrationsleistung in komplexen sozialen Situationen (Schulklassen/ Kollegium/ Elternschaft)
- Negative Emotionen durch Aggressivität in der Schülerschaft und ungelöste Konflikte u. a. im Kollegium und/ oder mit der Schulleitung
- Mangel an Wertschätzung und Anerkennung
- Eingeschränkte Erholungsmöglichkeiten während der Unterrichtszeit

Selbst die Arbeitsbedingungen, die psychologisch eher entlastend wirken, z. B. die Vielfalt der Arbeitsaufgaben und große Freiräume in der Gestaltung der eigenen Arbeitszeit, werden von den meisten Lehrkräften als zusätzliche Stressoren erlebt.

**Die Maßnahmen zur Verbesserung** der Situation müssen auf den drei unterschiedlichen Systemebenen an verschiedenen Problembereichen ansetzen:

#### **I. Gesellschaftlich – kulturelle Rahmenbedingungen**

Kulturelle Normen

Gesellschaftliche Erwartungen

Image des Lehrerberufes

Organisation des Bildungssystems (Ausbildung/ Gehalt/ Personalentwicklung etc.)

Medieneinflüsse etc.

#### **II. Rahmenbedingungen, die sich aus der Arbeitsorganisation ergeben:**

Arbeitsaufgaben/ Arbeitsorganisation/ Schulorganisation

Umweltfaktoren (vom Lärm bis zu Infektionsgefahren)

Soziale Bedingungen (Kollegialität bis zum externen und internen Unterstützungssystemen)

#### **III. Personenbezogene Bedingungen**

Demographische Merkmale (Alter/ Geschlecht)

Persönliche Dispositionen (Motive/ Einstellungen/Humor/ Selbstwirksamkeitsüberzeugung  
Qualifikation/ Bewältigungsstile/ körperliche Konstitution etc.)

Zu den unterschiedlichen Bereichen werden gemäß niedersächsischen Konzept zum Arbeitsschutz- und Gesundheitsmanagement Unterstützungsleistungen angeboten.

Arbeitsschutz- und Gesundheitsmanagement muss immer auf Verhältnis- und auf Verhaltensprävention gerichtet sein, weil Veränderungen auf nur einer Systemebene in einem multifaktoriell bedingten Gefüge immer zu kurz greifen. Nur präventive Ansätze führen auf Dauer zu einer Humanisierung der Arbeitsbedingungen (und helfen die wesentlich höheren Kosten der Rehabilitation zu vermeiden). Gesunde Lehrkräfte sind die Basis für eine qualitativ gute Bildung und Vorbilder für gesunde Kinder.

Bauer, J. (2004). Die Freiburger Schulstudie. In Schulverwaltung BW, Nr.12, S.259 – 264.  
Internetquelle [http://www.vbls.de/ai/ai\\_schulstudie\\_freiburg.pdf](http://www.vbls.de/ai/ai_schulstudie_freiburg.pdf)

Hillert, A. und Schmitz, E. (2004). Psychosomatische Erkrankungen bei Lehrerinnen und Lehrern: Ursachen, Folgen, Lösungen. Stuttgart: Schattauer

Rothland, M. (Hrsg.) (2007). Belastungen und Beanspruchungen im Lehrerberuf. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Schaarschmidt, U. und Kieschke, U. (2007). Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim: Beltz