

## Kennen Sie die Belastungen des Lehrberufes?

Wenn man die Entwicklung einer guten und gesunden Schule anstrebt, reicht es nicht, sich nur die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler anzuschauen und diese zu fördern. Auch Lehrerinnen und Lehrer sind Teil der Schule, ihre Gesundheit sollte genauso im Fokus stehen.



Foto | © Robert Kneschke, stock.adobe.com

Nur gesunde Lehrerinnen und Lehrer sind in der Lage langfristig guten Unterricht zu machen. Sie brauchen Kraft und müssen Tag für Tag leistungsfähig sein. Sie sollten jedoch auch bereit sein, sich weiterzuentwickeln und gesundheitsförderliche Maßnahmen in den Schulalltag einzubringen (Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter 2013, S. 5).

### Belastungen im Lehrberuf

Es ist nicht immer einfach im Lehrberuf gesund zu bleiben, denn Lehrkräfte werden häufig mit besonderen Belastungen konfrontiert. Lehrerinnen und Lehrer sind nach wie vor oft „Einzelgänger“ und müssen alle Anforderungen und Schwierigkeiten im Unterricht und darüber hinaus allein lösen. In der Klasse sind die Lehrkräfte in der Regel alleine, denn ein Teamteaching – der Unterricht im Team - stellt zum heutigen Zeitpunkt leider nur eine glückliche Ausnahme dar. Der darüber hinaus erfolgende Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen ist in jeder Schule recht unterschiedlich (vgl. Barkholz et al. 1998, S. 65).



## Fehlende Anerkennung

Mit dem Einzelgängertum kann sich der ein oder andere vielleicht ganz gut arrangieren, doch leider finden die Lehrerinnen und Lehrer immer seltener Anerkennung, für das was sie leisten.

So bringen teilweise auch die Eltern den Lehrkräften wenig Anerkennung entgegen, was sich in der Beziehung zwischen Eltern und Lehrkraft als Problem herausstellen kann. Die Fachkompetenz der Lehrerschaft wird eher bestritten, als beispielsweise die der Ärzte oder anderer Fachleute. Ob die Arbeit einer Lehrerin, beziehungsweise eines Lehrers Erfolg hatte, lässt sich nicht direkt messen. Noten können dabei zwar eine kurzfristige Auskunft darüber geben, die gesamten Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler können mit Klassenarbeiten aber nicht abgebildet werden. Außerdem liegt Freud und Leid bei den Noten nah beisammen. Neben den lernenden Kindern, die in den Klassenarbeiten und Tests erfolgreich sind, gibt es in der Regel auch Kinder, die lernen und sich dennoch bei der Abfrage des Gelernten schwerer tun.

## Komplexe Anforderungen

Eine weitere Herausforderung liegt in der Komplexität des Lehrberufs. Die Lehrkraft ist gleichzeitig Erzieherin oder Erzieher, Motivatorin oder Motivator, Beraterin oder Berater, Coach und noch vieles mehr (vgl. Barkholz et al. 1998, S. 65). Weitere relevante Faktoren, die belastend oder stärkend wirken können, sind die persönlichen Merkmale der Lehrkraft wie ihr Selbstbewusstsein oder das Geschlecht. Aber auch die jeweilige Schulform und das Umfeld spielt eine große Rolle. So unterschieden sich die Risikomuster in der Potsdamer Lehrerstudie teilweise deutlich von Schule zu Schule (Schaarschmidt 2006, S. 4).

Was den Belastungen mindern kann, ist ein harmonisches Miteinander unter Schülerinnen und Schülern sowie Lehrerinnen und Lehrern, kleine Klassengrößen, Rückhalt und Unterstützung für die Lehrkräfte seitens der Schulleitung und die Identifizierung mit der eigenen Schule (vgl. Barkholz et al. 1998, S. 65f.). Für diese – eigentlich selbstverständlichen – Voraussetzungen sollte jeder einzelne und auch die Schulleitung sorgen.



Foto II © Christian Schwier, stock.adobe.com

# Die Realität des Lehrerberufs - Potsdamer Lehrerstudie

Die Potsdamer Lehrerstudie ist eine große Studie, welche sich mit dem Thema Lehrgesundheit befasst hat. Hier wurden die gesundheitlichen Belastungen des Lehrerberufs erfasst:

"Wer heute noch der Meinung ist, Lehrer seien in jeder Hinsicht beneidenswert, hätten sie doch einen sicheren und bequemen, mit gutem Gehalt und langen Ferien garnierten Halbtagsjob, der dürfte die Realität des Lehrerberufs gründlich verkennen. Tatsache ist, dass es sich hier um einen der anstrengendsten Berufe handelt. [...] Ja, wir haben in unseren Untersuchungen keinen anderen Beruf mit vergleichbar kritischen Beanspruchungsverhältnissen auffinden können." (Schaarschmidt 2005, S. 15)

Die Beanspruchungen zeigen sich in der Studie insbesondere dadurch, dass wenige Lehrkräfte eine gesundheitsförderliche Einstellung zu ihrer Arbeit haben, mit der sie den Belastungen standhalten könnten. Viele hingegen fühlen sich angestrengt oder gar erschöpft und zeigten somit ein langfristig gesundheitsgefährdendes Risikomuster. Die Verteilung der Risikomuster war im Lehramt ungünstiger als bei allen anderen untersuchten Berufen (vgl. Schaarschmidt 2006, S. 2ff.)

Viele Menschen, die ein Lehramt anstreben oder bereits ihren Beruf ausüben, sind den Herausforderungen und den Anforderungen des künftigen Berufes nicht gewachsen oder kennen diese nicht. Das Institut COPING möchte unter anderem die gesundheitliche Situation der Lehrkräfte fördern. Zu diesem Zweck wurde unter anderem ein Instrument zur Erfassung der Gesundheitsressourcen und der individuellen Voraussetzungen von Lehramtsanwärterinnen und -anwärtern und bereits beschäftigten Lehrkräften entwickelt.

## Quellen:

COPING OG., Psychologische Diagnostik & Personalentwicklung, Schaarschmidt, U.; Fischer, A.W. (o.J.). COPING – der Name als Programm. Abgerufen von <https://coping.at/index.php?profil> [18.07.2018].

Verband Bildung und Erziehung e.V (VBE) (o.J.). Potsdamer Lehrerstudie. Abgerufen von <https://www.vbe.de/service/potsdamer-lehrerstudie/?L=0> [18.07.2018].

Barkholz, U.; Israel, G.; Paulus, P.; Posse, N. (1998). Gesundheitsförderung in der Schule. Ein Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen. 1. Aufl. Bönen: Verl. für Schule und Weiterbildung Dr.-Verl. Kettler (Lehrerfortbildung in Nordrhein-Westfalen).

Schaarschmidt, U. (2005). Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf: Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Weinheim: Beltz

Schaarschmidt, U. (2006). Die Potsdamer Lehrerstudie Ergebnisüberblick, Schlussfolgerungen und Maßnahmen. Abgerufen von [https://www.schulberatung.bayern.de/imperia/md/content/schulberatung/pdfschw/pdfschw0809/lehrgesundheit\\_potsdamer\\_lehrerstudie\\_06.pdf](https://www.schulberatung.bayern.de/imperia/md/content/schulberatung/pdfschw/pdfschw0809/lehrgesundheit_potsdamer_lehrerstudie_06.pdf) [11.07.2018].