Lehrergesundheit fördern, Schulen stärken

Am 29. Oktober 2015 stellte Prof. Schaarschmidt die Befunde der sogenannten „Potsdamer Lehrerstudie" vor, bei der die Belastungssituation von Lehrern untersucht und Unterstützungsangebote zur Erhaltung ihrer Gesundheit erarbeitet worden sind.

Die Studie basiert auf dem Selbsteinschätzungsverfahren zur psychischen Gesundheit AVEM (**a**rbeitsbezogenes **V**erhaltens- und **E**rlebens**m**uster)[1]. Dabei wurden die Lehrer anhand einer neunstufigen sogenannten Stanine-Skala[2] befragt, wie sie sich selbst in Bezug auf verschiedene Merkmale in den Bereichen *Engagement*, *Widerstandskraft* und *Emotionen* einschätzen.

Wenn ein Lehrer sich tatkräftig engagiert, bei guter Widerstandskraft, und sich dies in berufliche Anerkennung und Wertschätzung niederschlägt, ist das ein gutes Bewältigungsmuster. Übermäßiges Engagement hingegen, das nicht den gewünschten Erfolg zeitigt, führt schnell zu einem krank machenden Verhaltens- und Erlebensmuster.

Vier verschiedene Bewältigungsmuster

Durch die Angaben ergeben sich auf der neunstufigen Skala vier markante Profile, sogenannte Bewältigungsmuster. Diese können als Indikatoren für die psychische Gesundheit der Lehrer herangezogen werden:

1. Im *Muster G* (G steht hier für Gesundheit) befinden sich gesunde und leistungsbereite Lehrer mit hohem, aber nicht überhöhtem Engagement, verbunden mit guter Widerstandsfähigkeit und positiven Emotionen.

2. Bei *Muster S* (S wie Schutz/Schonung) ist das Engagement reduziert. Der Lehrer verfügt zwar über Widerstandskraft und relatives Wohlbefinden, aber auch Unzufriedenheit mit seiner Tätigkeit, die zur Routine wird. Die Schwerpunkte werden dann im Privaten gesetzt.

3. Beim *Risikomuster A* steht „A" für (übermäßige) Anstrengung. Es zeichnet sich aus durch überhöhtes Engagement bei Einschränkungen in der Widerstandsfähigkeit und im Wohlbefinden sowie durch Erholungsunfähigkeit. Diese Lehrer übernehmen jede Aufgabe, stehen dabei aber unter einem ungeheuren Druck, den sie an ihr Umfeld (die Schüler) weitergeben. Das Risikomuster A tritt bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Indikation überzufällig häufig auf.

4. Am problematischsten aber ist das *Risikomuster B* (B für Burnout). Es kennzeichnet sich durch verringertes Engagement bei deutlichen Einschränkungen in der Widerstandsfähigkeit und im Wohlbefinden, Resignation und chronische Erschöpfung. Von der Diagnose Burnout ist allerdings nur bei einer Entwicklung von Muster A zu B zu sprechen – es gibt nämlich auch junge Menschen, die mit diesem Muster B bereits in den Beruf eintreten.

Im Rahmen der Potsdamer Lehrerstudie wurde auch die Anzahl Krankentage für die Unterrichtszeit analysiert. Die höchste Zahl findet man erwartungsgemäß für das Muster B. Die zweithöchste Zahl jedoch nicht für A, sondern für das Muster S. Hier liegt die Schwelle, krankheitsbedingt von der Arbeit fern zu bleiben, aufgrund der geringen

---

[1] Für weitere Informationen dazu *siehe* http://www.coping.at/index.php?ueberblick-avem (letzter Zugriff: 08.03.2017).

[2] Abkürzung von „Standard Nine" (deutsch: Standard neun). Es handelt sich dabei um eine Normskala mit einem begrenzten Wertebereich von 1 bis 9 (*siehe* https://de.wikipedia.org/wiki/Normwertskala, letzter Zugriff: 08.03.2017).

Identifikation mit dem Beruf deutlich niedriger. Das Muster A hingegen kommt sogar an letzter Stelle, weil diese Personen sich auch im Krankheitsfall zwingen, weiter zur Schule zu kommen. Dafür aber schießen die Krankentage in der Ferienzeit in die Höhe.

Musteranalyse

Es konnte festgestellt werden, dass der Anteil an G-Mustern mit den Berufsjahren von 22 % auf 14 % abnimmt, während die beiden Risikomuster A und B von 56 % auf 61 % zunehmen. Diese Verschlechterung mit zunehmendem Berufsalter hängt unter Umständen mit den Rahmenbedingungen im Lehrerberuf zusammen. Erst in der Kohorte ab 55 Jahren verbessert sich das Bild, was aber wohl damit zusammenhängt, dass Lehrer im Muster B dann schon aus dem Beruf ausgeschieden sind.

Die Musterentwicklung wurde durch den Vergleich zweier Messzeitpunkte (MZP) im Abstand von drei Jahren analysiert. 44 % der Personen, die bei MZP 1 in Muster G waren, blieben es auch in MZP 2. 29 % jedoch wanderten in Muster S ab, wurden also gleichgültiger.

Muster S erwies sich mit einem Verbleib von 64 % als sehr stabil, 23 % wanderten jedoch nach B ab. Nachvollziehbar, denn aus der Schonungshaltung, die wohl auch mit äußerer Kritik bedacht wird, rutscht man leicht in die Resignation.

In Muster A verblieben 60 %, 25 % fanden sich in Muster B wieder. Dies kommt einer Burnout-Entwicklung gleich.

Am stabilsten war Muster B, in dem 66 % verblieben. Viele junge Menschen kommen schon mit diesem Muster in den Beruf. Eine Veränderung erfolgt am ehesten Richtung S, was bereits die erfreulichste Entwicklung der gesamten Längsschnittbetrachtung ist.

Eignung frühzeitig erkennen

Schon im Interesse der Lehrergesundheit muss frühzeitig auf die Eignung der Kandidaten geachtet werden. Das Institut COPING hat dazu einen Online-Selbsteinschätzungstest mit der Bezeichnung „FIT-L (R) – FIT für den Lehrerberuf" entwickelt, mit dem man durchspielen kann, ob man den Anforderungen des Berufs gerecht wird.[3] Eignungstests sollten zudem Möglichkeiten aufzeigen, wie an einer potenziell vorhandenen Eignung weiter gearbeitet werden kann.

Das Studium seinerseits sollte praxisorientierter werden und beispielsweise verstärkt Konfliktgespräche mit Eltern oder den Umgang mit Disziplinverstößen durchspielen.

Lehrkräfte und Schulleitungen unterstützen

Als besonders beanspruchend wird von den Lehrern empfunden, dass sie nie mit der Arbeit fertig sind und nicht abschalten können. In der Klasse müssen sie ständig hoch konzentriert sein und sich auf verschiedenste Situationen einstellen können. Während eines Unterrichtstags können sich Lehrer somit selbst in den Pausen kaum erholen.

Auch sind die Lehrer oft negativen Emotionen (Ärger, Enttäuschung) ausgesetzt. Belastend ist dann vor allem, wenn sie mehrere Jahre mit problematischen Schülern konfrontiert sind.

Aus den vorgenannten Erkenntnissen heraus hat das Institut ein Unterstützungsprogramm („Denkanstöße"[4]) entwickelt, um Lehrer und Schulleiter zu

[3] Dieser Test kann auf der Website http://www.coping.at/index.php?fit-l-nutzen abgerufen werden (letzter Zugriff: 08.03.2017).
[4] Weitere Informationen dazu *siehe* http://www.ichundmeineschule.eu/index.php?ueberblick (letzter Zugriff: 08.03.2017).

befähigen, über sich selbst und die Schule als Ganzes nachzudenken. Dabei werden zunächst die Personen (mittels AVEM) und die Rahmenbedingungen analysiert, und darauf aufbauend werden Gestaltungs- und Fördermaßnahmen entwickelt.

Wichtige Maßnahmen sind beispielsweise:
- Strukturen zur aktiven Einbeziehung aller Kollegen fördern,
- Aufgabenfülle und Arbeitsumfang reduzieren,
- Unterrichtstag unter Beanspruchungsaspekt gestalten,
- Klima gegenseitiger Unterstützung schaffen.

Vor allem Personen der Muster A und B sollten eine persönliche Beratung erfahren, zudem sind Trainings zum Umgang mit sich selbst und mit anderen wichtig.