



Uta Klusmann
Natalie Waschke

Gesundheit und Wohlbefinden im Lehrerberuf

Psychologie
im Schulalltag

 hogrefe

Gesundheit und Wohlbefinden im Lehrerberuf

Psychologie im Schulalltag

Band 1

Gesundheit und Wohlbefinden im Lehrerberuf

Prof. Dr. Uta Klusmann, Natalie Waschke

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Caterina Gawrilow, Prof. Dr. Marcus Hasselhorn,

Prof. Dr. Ulrich Trautwein, Prof. Dr. Christina Schwenck, Stefan Drewes

Uta Klusmann
Natalie Waschke

Gesundheit und Wohlbefinden im Lehrerberuf



Prof. Dr. Uta Klusmann, geb. 1976. 1999 bis 2004 Studium der Psychologie an der FU Berlin; 2008 Promotion, 2005 bis 2010 wissenschaftliche Mitarbeiterin am MPI für Bildungsforschung. 2010 bis 2013 Juniorprofessorin für Lehr-Lern-Forschung an der Christian-Albrechts-Universität Kiel. Seit 2013 Professorin für Empirischen Bildungsforschung am Leibniz-Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften und Mathematik in Kiel. Arbeitsschwerpunkte: Wohlbefinden und professionelle Kompetenz von Lehrkräften.

Dipl.-Psych. Natalie Waschke, geb. 1986. 2005 bis 2011 Studium der Psychologie in Köln; anschließend dort Dozentin für Pädagogische Psychologie und Entwicklungspsychologie. Seit 2012 Schulpsychologin im Zentrum für Schulpsychologie in Düsseldorf. Arbeitsschwerpunkte: Beratung von Lehrkräften, Eltern, Schülerinnen und Schülern; Lehrergesundheit und Prüfungsangst.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © DGLimages – iStock.com by Getty Images
Satz: Matthias Lenke, Weimar
Format: pdf

1. Auflage 2018

© 2018 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2863-5; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2863-6)

ISBN 978-3-8017-2863-2

<http://doi.org/10.1026/02863-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Gesundheit im Lehrerberuf: Eine Einführung in ein individuell, schulisch und bildungspolitisch relevantes Thema	8
2 Grundlegende Konzepte und theoretische Ansätze	12
2.1 Einführung zentraler Konstrukte zum Thema Gesundheit	13
2.1.1 Beeinträchtigung von Gesundheit: Stress, Beanspruchung und Burnout im Beruf	13
2.1.2 Die positive Seite von Gesundheit: Arbeitszufriedenheit, Engagement und Freude an der Arbeit	22
2.2 Zentrale Theorien zur Erklärung (beruflicher) Gesundheit	25
2.2.1 Das Transaktionale Stressmodell	26
2.2.2 Stress als Resultat fehlender Ressourcen	28
2.2.3 Berufliche Anforderungen und Ressourcen	29
3 Aktuelle Forschungsbefunde zur Gesundheit im Lehrerberuf	33
3.1 Gesundheitsstand der Berufsgruppe	33
3.2 Berufliches Wohlbefinden und Unterrichtsverhalten	37
3.3 Ursachen von Wohlbefinden und Gesundheit	40
3.3.1 Berufswahl und potenzielle Selektionseffekte	41
3.3.2 Individuelle Eigenschaften und Fähigkeiten	42
3.3.3 Schulischer Kontext und berufliche Anforderungen	48
3.4 Interventions- und Trainingsstudien	54
3.4.1 Förderung individueller Ressourcen und Bewältigungs- kompetenzen	55
3.4.2 Förderung berufsspezifischen Wissens und Könnens	61
4 Konkrete Handlungsoptionen	64
4.1 Der Blick auf sich selbst	66
4.1.1 Das berufliche Selbstverständnis	66
4.1.2 Energiespender und -fresser	68

4.1.3	Stressbeschleunigende Gedanken	69
4.1.4	Achtsamkeit	72
4.1.5	Selbstwertschätzung	74
4.2	Kompetenzen und Professionalisierung	78
4.2.1	Klassenführung	79
4.2.2	Schwierige Gespräche führen	81
4.2.3	Umgang mit negativen Emotionen.....	84
4.2.4	Unterstützung nutzen	86
4.2.5	Zeitmanagement	91
4.3	Work-Life-Balance.....	97
4.3.1	Von der Arbeit in die Erholung.....	97
4.3.2	Erholung.....	100
4.3.3	Entspannungstechniken	105
4.4	Gesundheit im Schulsystem	108
4.4.1	Gesundheitsförderliches Schulleitungshandeln	108
4.4.2	Entlastungsideen für Schulen	110
4.4.3	Gesundheit als Schulentwicklungsthema	111
5	Ausblick	117
6	Weiterführende Literatur	119
	Literatur	121

Vorwort

Lehrerinnen und Lehrer sind Schlüsselfiguren im schulischen Alltag. Sie gestalten den Unterricht, machen außerunterrichtliche Angebote und begleiten Schülerinnen und Schüler und ihre Familie teilweise über einen langen Zeitraum. Die Anforderungen und Erwartungen an Lehrkräfte sind hoch, von Seiten der Gesellschaft, der Politik, der Eltern und Schülerinnen und Schüler. Eine zentrale Voraussetzung, den Erwartungen und Anforderungen gerecht zu werden, sind gesunde und engagierte Lehrkräfte.

Die Basis des aktuellen Buches bildet unsere langjährige Arbeit zum Thema Gesundheit im Lehrerberuf. Dabei war es uns ein wichtiges Anliegen, dass sich Forschung und Praxis in diesem Buch begegnen. So haben wir versucht unsere Erfahrungen in der Forschung und der schulpsychologischen Arbeit mit belasteten Lehrkräften oder Kollegien zu integrieren.

Wir möchten all denjenigen Lehrkräften, Schulpsychologen und Schulpsychologinnen, Studierenden und Wissenschaftler bzw. Wissenschaftlerinnen, die sich wissenschaftlich und/oder in der Praxis mit dem Thema Gesundheit in der Schule beschäftigen, sowohl aktuelle Forschungsbefunde als auch praktische Handlungsempfehlungen vermitteln.

Wir möchten uns bei allen bedanken, die uns während der Anfertigung dieses Buches unterstützt haben und auch bei den vielen Lehrkräften, die an unseren Studien und Gesundheitstagen teilgenommen haben.

Besonderer Dank gilt unseren Ansprechpersonen im Verlag, Dr. Michael Vogtmeier, Kathrin Rothauge und Franziska Stolz, sowie den Herausgebern der Reihe „Psychologie im Schulalltag“, Stefan Drewes, Prof. Dr. Caterina Gawrilow, Prof. Dr. Marcus Hasselhorn, Prof. Dr. Ulrich Trautwein und Prof. Dr. Christina Schwenck für die Möglichkeit, dieses Buch zu verwirklichen.

Viele Personen haben dieses Buch im Lauf der Entstehung gelesen, Ideen beige-steuert und uns Rückmeldung gegeben. Unser Dank geht hierbei besonders an Karen Aldrup, Juliane Schmidt und Katharina Zimmermann sowie Annika Winter, Vanessa Rieks, Sandra Schneider und Stefanie Hölsken.

1 **Gesundheit im Lehrerberuf: Eine Einführung in ein individuell, schulisch und bildungspolitisch relevantes Thema**

Gesundheit im Lehrerberuf – das ist weder ein Zustand, den man hat oder nicht hat, noch ein Zustand, den man erreicht und ab einem gewissen Alter wieder verliert. Gesundheit ist ein komplexes Phänomen (siehe Kapitel 2), das alle Lebensbereiche betrifft und für die Berufstätigkeit einen hohen Stellenwert hat. Die beruflichen Tätigkeiten und die Gestaltung der beruflichen Umwelt können sowohl die Gesundheit beeinträchtigen, Stress und Burnout verstärken, als auch zu beruflicher und allgemeiner Zufriedenheit und Engagement beitragen. Gleichzeitig hat die Gesundheit einer Lehrkraft auch Konsequenzen für ihr berufliches Verhalten, z. B. wie engagiert sie den beruflichen Anforderungen begegnen kann. Somit ist die Lehrergesundheit nicht nur ein persönliches, sondern auch ein schulisch und bildungspolitisch relevantes Thema. Wie das vorliegende Buch zeigen soll, gibt es aus der psychologischen Forschung mittlerweile wichtige Erkenntnisse zu Bedingungsfaktoren, Konsequenzen sowie Interventionsmöglichkeiten.

Die Empirie versucht herauszufinden, welche Personen aufgrund welcher Faktoren möglicherweise eher gefährdet sind, im Beruf zu erkranken (siehe Kapitel 3). Dennoch gibt es kein Fallbeispiel, das einen stereotypen Verlauf eines erkrankten Lehrers bzw. einer Lehrerin darstellt und gleichzeitig für alle Lehrerinnen und Lehrer passend wäre. Lehrerinnen und Lehrer sind so verschieden, wie Menschen eben verschieden sind. Sie unterscheiden sich im Geschlecht, im Alter, in der Herkunft, der eigenen (Schul-)Biografie, den Lebensumständen, Interessen und Ansprüchen. Einige Faktoren, wie die Lebensumstände und die Belastbarkeit, verändern sich über verschiedene Lebensabschnitte hinweg, was die Variabilität nur erhöht.

Dies macht deutlich, dass das Individuum mit all seinen Besonderheiten beim Thema Gesundheit im Lehrerberuf eine wichtige Rolle spielt. Gleichzeitig kann die Forschung – wie wir noch sehen werden – wichtige Erkenntnisse für die praktische Arbeit beitragen. In der schulpyschologischen Praxis begegnet man Leh-

rerinnen und Lehrern mit ihrer ganz eigenen individuellen Geschichte, eigenen Bewältigungsstrategien sowie eigenen Motiven, sich mit ihrer Gesundheit auseinander zu setzen. Um der Vielfalt des Themas gerecht zu werden, skizzieren wir im Folgenden daher einige Fallbeispiele, die so oder so ähnlich in Schulen zu finden sein oder in einer schulpsychologischen Beratungsstelle vorstellig werden könnten.

Eine Lehrerin mit verloren gegangener Energie

Frau K. ist 60 Jahre alt und arbeitet seit fünfunddreißig Jahren als Grundschullehrerin. Sie hat eine erwachsene Tochter, die in einer anderen Stadt studiert. Frau K. hat immer gerne als Grundschullehrerin gearbeitet und sich insbesondere in der Elternarbeit und in verschiedenen schulischen Projekten eingebracht. In den letzten Jahren bemerkt Frau K. allerdings zunehmend, dass sie am Ende jedes Schuljahres sehr stark erschöpft ist. Sie fühlt sich öfter dünnhäutig, genervt und reagiert sensibler auf Lärm. Zuletzt hat sie in der Klasse laut herumgeschrien, als ein Schüler nach der dritten Ermahnung noch immer mit dem Sitznachbarn quatschte – was sie im Nachgang erschrocken und beschämt hat. Früher war Frau K.s Umgang mit den Kindern warmherzig und zugewandt. In letzter Zeit hat sie den Eindruck, keine Beziehung mehr zu ihren neuen Schülerinnen und Schülern aufbauen zu können.

Mittags muss sie nach der Schule erst mal einen langen Mittagsschlaf halten, um wieder genügend Energie für den restlichen Tag zu bekommen. In Folge dessen hat sie einige schulische Projekte an andere Kollegen abgegeben. Auch im Nachmittagsbereich hat Frau K. einige Aktivitäten gestrichen, die sie sonst immer gerne gemacht hat. Sie trifft sich seltener mit ihren Freunden, zieht sich zu Hause immer mehr zurück. Auch zum Salsakurs ist sie seit Monaten nicht mehr gegangen, weil sie sich abends zu erschöpft fühlt. Dafür hat Frau K. die Leitung einer neuen Klasse übernommen, die sie sehr fordert. Eigentlich hätte sie lieber auf die Übernahme einer neuen Klassenleitung verzichtet. Sie hatte sich aber nicht getraut, dies gegenüber der Schulleitung zu äußern, da Frau K. um die enge personelle Besetzung in der Schule wusste und Sorge hatte, dass andere Kolleginnen und Kollegen unter ihrer Entscheidung zu leiden haben. Gleichzeitig merkt Frau K., dass die Gesamtsituation ihr an die Substanz geht. Immer öfter bekommt sie starke Migräneattacken und muss zu Hause bleiben. Die Anzahl ihrer Krankheitstage ist dadurch in den letzten Monaten deutlich angestiegen. Frau K. würde gerne für die letzten Berufsjahre wieder weniger erschöpft und mit mehr Engagement durchs Schuljahr kommen und sucht jetzt nach Möglichkeiten für sich.

Ein Lehrer mit vielen Aufgaben und wenig Zeit

Herr H. ist Anfang 40, verheiratet und hat zwei kleine Kinder. Seinen Beruf als Gymnasiallehrer für Sport und Biologie geht er humorvoll und mit Elan an. Bei den Schülerinnen und Schülern sowie im Kollegium ist Herr H. beliebt. In der Schule hat er verschiedene Ämter übernommen und befindet sich auch in der Ausbildung als Beratungslehrer. Sowieso wird er in den Pausen und nach der Schule oft von anderen angesprochen und nimmt sich der Anliegen anderer auch gerne an. Herr H. ertappt sich allerdings immer häufiger dabei, wie er sich durch die verschiedenen Aufgaben und Anliegen manchmal verzettelt. Oft sitzt er noch bis spät abends in seinem Arbeitszimmer, um Oberstufenklausuren zu korrigieren oder kopiert in allerletzter Minute Arbeitsblätter für die nächste Stunde. Mehrmals hat er Materialien zu Hause vergessen oder musste Termine verschieben, weil sein Zeitplan zu eng getaktet war. Zu Hause hat sich zudem seine Frau beschwert, dass er so viel arbeitet. Herr H. selbst wünscht sich mehr Zeit für seine Familie und für sich selbst. Gleichzeitig möchte er seine Stellung in der Schule nicht aufgeben, da sie ihm Freude und Arbeitszufriedenheit verschafft. Herr H. fragt sich, ob er einen Weg finden kann, die verschiedenen Aufgaben und Rollen zu vereinen.

Eine Lehrerin mit vielen neuen Herausforderungen

Frau M., 30 Jahre alt, ist gerade mit dem Referendariat fertig geworden und arbeitet jetzt als Sonderpädagogin in einer Förderschule für Hören und Kommunikation. Aktuell ist natürlich jede Situation für sie neu: der erste Elternabend, die erste Projektwoche, der erste Ausflug oder die ersten Förderplangespräche mit Eltern. Vor jeder neuen Situation macht sich Frau M. viele Gedanken, denn sie versucht sich bestmöglich auf alle Eventualitäten vorzubereiten. Insgeheim stresst sie das. Am Abend vor einem Elterngespräch hat Frau M. letztens wach im Bett gelegen, weil sie die potenziellen Gesprächsausgänge immer und immer wieder in ihrem Kopf durchgegangen ist. Da sie Sorge hat, unerfahren zu wirken, hat sie sich bislang nicht getraut, erfahrene Kolleginnen und Kollegen anzusprechen, obwohl diese ihre Hilfe angeboten haben. Frau M. ist sich sicher, dass sie über die Jahre mehr und mehr Erfahrung dazu gewinnen und die Belastung dann auch abnehmen wird. Daher macht sich Frau M. eigentlich noch keine großen Gedanken um ihre Gesundheit, möchte aber dennoch präventiv schauen, was sie noch verändern kann, damit dies auch langfristig so bleibt.

Die drei Fälle zeigen ganz verschiedene Ausgangslagen der beispielhaft skizzierten Lehrerinnen und Lehrern auf. So unterschiedlich die Lebensumstände, Problemstellungen und Anliegen der Lehrerinnen und Lehrer sind, so unterschiedlich

werden die Lösungen und Handlungsstrategien sein, welche sie für sich finden – sei es durch eigene Reflexion, Austausch mit Kolleginnen und Kollegen oder in außerschulischen Angeboten (siehe Kapitel 4).

Dieses Buch hat daher den Anspruch, nicht nur die neusten Erkenntnisse aus Forschung und Praxis zum Thema Gesundheit im Lehrerberuf darzustellen, sondern auch der Vielschichtigkeit und Vielseitigkeit des Themenfelds gerecht zu werden.