

Max Schmidt (Hrsg.)

## Erfolgreiche Schulleitung

Know-how für eine bessere Schule

Ausgabe: 10

Thema: Schule und Lehrer

Titel: Im Fokus - Lehrgesundheit (16 S.)

### Produkthinweis

Der vorliegende Beitrag ist Teil einer Printausgabe des Standardwerkes „**Erfolgreiche Schulleitung**“. Dieses Handbuch liefert erprobte Konzepte, Maßnahmen und Problemlösungen, die die Schulqualität deutlich verbessern. Das Werk berät in allen Fragen der Schulleitung und Qualitätsentwicklung und bietet mit Beispielen, Checklisten, Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Tests und Erfahrungsberichten eine konkrete Hilfestellung für die Schulpraxis.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Materialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen, bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Materialien – auch auszugsweise – ist unzulässig.

▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@olzog.de](mailto:service@olzog.de)  
✉ Post: OLZOG Verlag | c/o Rhenus Medien Logistik GmbH & Co. KG  
Justus-von-Liebig-Str. 1 | 86899 Landsberg  
☎ Tel.: +49 (0)8191/97 000 220 | 📠 Fax: +49 (0)8191/97 000 198  
[www.olzog.de](http://www.olzog.de) | [www.edidact.de](http://www.edidact.de)

## Im Fokus

Viele Lehrerinnen und Lehrer fühlen sich in ihrem Beruf aufgrund der besonderen Arbeitsbedingungen und angesichts der Erwartungen, die von Eltern, Behörden und Öffentlichkeit an die Schule gestellt werden, stark belastet (Settertobulte/Hurrelmann, o.J., S. 16). Die psychische Belastung zeigt sich häufig in physischen und psychosomatischen Beschwerden.

**Stress. Ängste**, schwierige Situationen nicht mehr bewältigen zu können. **Stimmprobleme**, denn die Atmung reagiert sehr schnell auf das emotionale Erleben (von Steinaecker, 2008, S. 1). 60 bis 70 % der Lehrer leiden gelegentlich oder regelmäßig unter Stimmbeschwerden (Reindl, 2008, S. 1). **Rückenprobleme**, denn Stress verursacht Verspannungen in Nacken und Schultern, die bis zu Blockaden im Rückenbereich führen können. **Reizbarkeit. Ohnmachtsgefühle. Reduzierte Belastbarkeit. Versagensgefühle. Vereinzlung. Vereinsamung. Sinnkrisen. Verzweiflung. Depressionen. Burnout-Syndrom. Psychosomatische Krankheiten. Hohe Fehlzeiten. Versetzungswünsche. Frühpensionierung.**

Abb. 1: Typische Symptome der Entwicklung von Dienstunfähigkeit bei Lehrern und Lehrerinnen, die sich stark belastet fühlen

72% aller Lehrerinnen und Lehrer erreichen krankheitsbedingt nicht die Regelaltersgrenze (Versorgungsbericht der Bundesregierung, 2001, nach Schumacher 2007, S. 7). Ca. 50% der krankheitsbedingten vorzeitigen Pensionierungen erfolgen aufgrund von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen (Weber/Weltle/Lederer, 2003, nach Schumacher, 2007, S. 7).

## I Gesundheit

### 1. Was ist Gesundheit?

„Gesundheit“ ist ein schwer definierbares Phänomen. Der Begriff „Gesundheit“ ist schillernd und umfasst neben körperlichen und seelischen auch soziale Faktoren (WHO, 1946). Die Weltgesundheitsorganisation WHO beschreibt „Gesundheit ... [als] das Ausmaß, in dem der Einzelne oder Gruppen in der Lage sind, einerseits ihre Wünsche und Hoffnungen zu verwirklichen und ihre Bedürfnisse zu befriedigen, andererseits aber auch ihre Umwelt meistern oder verändern zu können. In diesem Sinne ist Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen“ (WHO, Ottawa-Charta, 1986).

Daraus lässt sich folgern:

- Gesundheit beinhaltet eine positive Einstellung zu den Herausforderungen des Alltags und die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit: „Substrat des Gesundseins ist die erlebende, planvoll und zielgerichtet handelnde Person“ (Nieskens, 2007, S. 22).
- Gesundheit ist nur im Lebenskontext der Person und im Rahmen ihrer Interaktion mit der sozialen und materiellen Umwelt zu beschreiben.
- Gesundheit ist außerdem nie vollständig und umfassend, sondern immer bedingt und potenziell eingeschränkt.

- Gesundheit stellt keinen Zustand dar, der einmal erreicht und dann beliebig erhalten werden könnte, sondern gleicht eher einem immer wieder neu auszubalancierenden Gleichgewicht zwischen Herausforderungen und den eigenen Kräften zu deren Bewältigung.
- Auf diese Weise stellt sich Gesundheit als eine „lebenslange Entwicklungsaufgabe“ (Nieskens, 2007, S. 24).

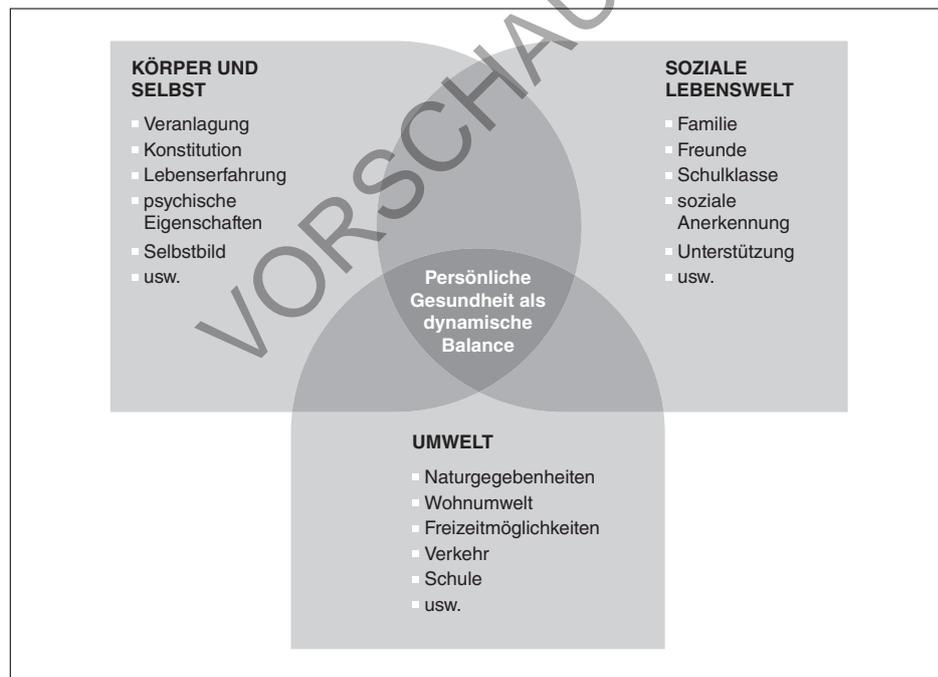


Abb. 2: Gesundheit als dynamische Balance zwischen internen und externen Anforderungen, nach Barkholz u.a. (aus: Nieskens, 2007, S. 24)

## 2. Gesundheit – ein dynamisches Phänomen

Die aktuelle Gesundheitsforschung bedient sich des sogenannten **Anforderungs-Ressourcen-Modells**, um den Gesundheitszustand zu beschreiben. Gesundheit bzw. Krankheit werden dabei als Ergebnisse von Anpassungs- und Regulationsprozessen zwischen dem Individuum und seiner Umwelt betrachtet. Dem Modell liegt die Annahme zugrunde, dass der Einzelne ständig sowohl auf externe als auch auf interne Anforderungen reagieren muss.

Als **interne Anforderungen** werden die existenziellen Bedürfnisse des Organismus (z.B. Nahrung, Schlaf, Bewegung), aber auch das Bedürfnis nach Sicherheit, Anerkennung oder Selbstverwirklichung gezählt. Ebenso gehören Ziele und Werte des Einzelnen zu den internen, vom Individuum an sich selbst gestellten Anforderungen.

Im Gegensatz dazu gehen die **externen Anforderungen** von der Umwelt aus. Hierzu gehören soziale Erwartungen, wie z.B. bestimmtes Rollenverhalten oder dezidierte Leistungserwartungen. Die internen und externen Anforderungen sind nicht unabhängig voneinander, denn individuelle Werte und Ziele sind ja weitgehend durch Erziehung und andere soziale und kulturelle Einflüsse geprägt.

Um die Anforderungen erfüllen zu können, stehen dem Individuum interne und externe Ressourcen zur Verfügung. **Interne Ressourcen** sind physische Voraussetzungen (wie Körpermerkmale und -eigenschaften, Kraft, Kondition) und psychische Faktoren (wie Eigenschaften, Fähigkeiten und Überzeugungen, z.B. die Überzeugung von der eigenen Wirksamkeit).

Die **externen Ressourcen** findet das Individuum in seiner Umwelt. Hier lassen sich soziale Ressourcen (soziale Stützsysteme, wichtige Bezugspersonen, Zusammenhalt in Gruppen), berufliche Ressourcen (ergonomische Arbeitsbedingungen, Kontrolle über die eigene Arbeit), materielle Ressourcen (ausreichendes Einkommen, angenehme Wohnbedingungen) und ökologische Ressourcen (intakte Umwelt, gesunde Ernährung) unterscheiden.

Ob und in welcher Weise es einer Person gelingt, die sich ihr stellenden Anforderungen zu bewältigen, hängt vom Zusammenwirken der genannten Bereiche ab. „Durch das Zusammenspiel von internen und externen Ressourcen und Anforderungen ergibt sich ein individuelles Bewältigungsverhalten einer Person, das maßgeblich die individuelle Gesundheit prägt“ (Nieskens 2007, S. 27).

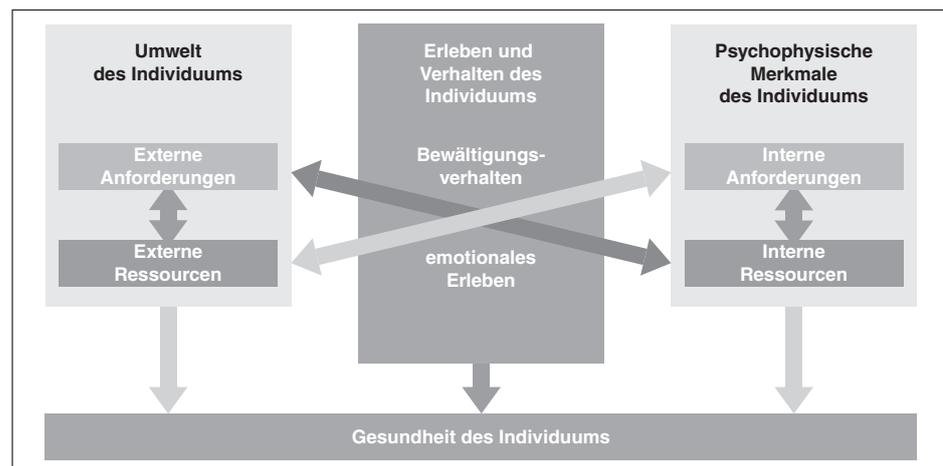


Abb. 3: Das systemische Anforderungs-Ressourcen-Modell (aus Nieskens, 2007, S. 27)

## II Anforderungen im Lehrerberuf

Die Klagen der Lehrer über die Schwierigkeiten in ihrem Beruf sind so alt wie der Beruf selbst, weswegen wohl auch Sigmund Freud den Lehrerberuf, neben dem des Analytikers und des Politikers, für einen der „unmöglichen Berufe [hielt], in denen man des ungenügenden Erfolges von vornherein sicher sein kann“ (Freud, zitiert nach Schaarschmidt 2005, S. 17). Eine Vielzahl von Untersuchungen beweist, dass der Lehrerberuf tatsächlich einer der anstrengendsten Berufe ist. „Wir haben in unseren Untersuchungen keinen anderen Beruf mit vergleichbar kritischen Beanspruchungsverhältnissen auffinden können“ (Schaarschmidt 2005, S. 17). Dabei lassen sich berufsspezifische und berufsunspezifische Belastungen unterscheiden.