

KÖLNER REIHE

Materialien zu Supervision und Beratung

Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Supervision e. V. (DGsv)

Elke Döring-Seipel / Heinrich Dauber

Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält

Empirische Ergebnisse zur Bedeutung
psychosozialer Ressourcen im Lehrerberuf

Vandenhoeck & Ruprecht



Kölner Reihe – Materialien zu Supervision und Beratung

Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Supervision e.V. (DGSv)

Band 4

Elke Döring-Seipel / Heinrich Dauber
Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält
Empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer
Ressourcen im Lehrerberuf

Elke Döring-Seipel / Heinrich Dauber, Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält

Elke Döring-Seipel / Heinrich Dauber

Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält

Empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen im Lehrerberuf

Unter Mitwirkung von
Nils Altner und Sebastian Sauer

Mit 4 Abbildungen und 16 Tabellen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-40344-0

ISBN 978-3-647-40344-1 (E-Book)

© 2013, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen/
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Lektorat: Anna Lea Pasdzierny, Berlin

Satz: Fernando Aguado Menoyo, Köln

Druck und Bindung: Hubert & Co, Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

Vorwort 7

Einleitung 11

Teil 1

Gesundheitssituation von Lehrkräften in Deutschland 19

Anforderungen, Belastung und die Entstehung von
Gesundheit und Krankheit 22

Ressourcen und ihre Bedeutung im dynamischen
Prozess von Gesundheit und Krankheit 26

Konsequenzen für die Untersuchung von
Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf 31

Die Gruppe der Gestaltpädagoginnen und -pädagogen 32

Die Gruppe der Supervisorinnen und Supervisoren 38

Achtsamkeitspraxis als Gesundheitsressource für
Lehrerinnen und Lehrer (*Nils Altner und Sebastian Sauer*) 45

Teil 2

Die Kasseler Studie zu Lehrgesundheit und Lehrbelastung 55

Ergebnisse 70

Zusammenfassung der Ergebnisse 103

Schlussfolgerungen und weiterführende Überlegungen 111

Literatur 117

Anhang

Aufbau des Fragebogens – erfasste Konzepte 129

Autorin und Autoren 131

Vorwort

Das vorliegende Buch und die Arbeiten zur Lehrgesundheit, die den Kern des Buches bilden, sind das Ergebnis eines langen Prozesses, an dem eine Reihe von Personen in verschiedenen interdisziplinären Arbeits- und Projektzusammenhängen mitgewirkt haben. Dies gilt sowohl im Blick auf ihren Entstehungszusammenhang wie für die theoretische Begründung, die empirische Konzeption und die praktische Durchführung.

Am Anfang standen zwei aufeinander aufbauende Arbeitsgruppen des neugegründeten Zentrums für Lehrerbildung an der Universität Kassel, die sich zu einer Zeit zusammenfanden, als die Frühpensionierungszahlen im Lehrerberuf ihren Höhepunkt erreichten.

- Was sind die hauptsächlichen Belastungsfaktoren im Lehrerberuf, die zur Frühpensionierung aus Krankheitsgründen führen?
- Wie gehen Lehrerinnen und Lehrer mit diesen Belastungsfaktoren um?
- Was kann bzw. muss getan werden, um diese Belastungen rechtzeitig zu verringern und eine stabilere Gesundheit der Lehrkräfte zu erreichen?
- Und: Welchen Beitrag kann Lehrerbildung und -forschung zur Verbesserung dieser Situation leisten?

Diese und weitere Fragen standen im Mittelpunkt der ersten interdisziplinären Arbeitsgruppe „Psychosoziale Belastungen im Lehramt“ am Zentrum für Lehrerbildung der Universität Kassel, in der seit Sommer 2001 aus den Bereichen Lehrerbildung (alle drei Phasen), Schulpsychologie, ärztliche Psychotherapie, Schulleitung sowie Schulverwaltung zusammengearbeitet haben. Zunächst wurde eine empirische Untersuchung (Dauber u. Vollstädt 2004) durchgeführt, um ein konkretes Bild vom Stand der Frühpensionierung in Nordhessen zu ermitteln. Auf der Grundlage der ermittelten Befunde und bereits stattfindender Aktivitäten zur Gesundheitsförderung im Lehramt wurden anschließend erste Vorschläge erarbeitet, wie die Lehrerbildung in allen Phasen zur Verringerung der Frühpensionierung beitragen kann. Die Ergebnisse und erarbeiteten Vorschläge wurden dem Hessischen Kultusministerium vorgelegt (leider ohne dort auf entsprechende Resonanz zu stoßen, was möglicherweise der Tatsache geschuldet ist, dass die durch Frühpensionierung aus Krankheitsgründen entstehenden Kosten (nur) die Pensionskassen und nicht den Haushalt des Kultusministeriums belasten).

Die folgende – ebenfalls interdisziplinäre – Arbeitsgruppe „Eignung zum Lehrerberuf“ entstand im WS 2004/5 als Nachfolgeprojekt der Gruppe „Psychosoziale Belastungen im Lehramt“. Aus den Ergebnissen der ersten Untersuchung hatte sich die Frage ergeben, was schon in der ersten Phase der Lehrerbildung getan werden könne, um einen Selbstprofessionalisierungsprozess im Hinblick auf für den Lehrerberuf zentrale soziale und personale Kompetenzen einzuleiten und solche Studierenden

frühzeitig zu identifizieren, zu beraten und zu fördern, die nur eingeschränkt über die entsprechenden Kompetenzvoraussetzungen verfügen.

Als Ergebnis dieser Arbeitsgruppe wurde ein Seminarmodell entwickelt, das seit 2008 integraler Bestandteil der Lehrerausbildung der Universität Kassel ist und das Studienanfängerinnen und -anfängern im Lehramtsstudium Erfahrungs- und Erprobungsräume für wichtige psychosoziale Basiskompetenzen bietet und mit einem individuellen Beratungs- und Feedbackgespräch abrundet. Im Dezember 2009 wurde dieses Seminarmodell vom Hessischen Ministerium für Wissenschaft und Kunst und der gemeinnützigen Hertie-Stiftung mit dem 1. Preis für Exzellenz in der Lehre ausgezeichnet.

Ein ausführlicher Zwischenbericht über den derzeitigen Stand dieses Seminars, das kontinuierlich weiterentwickelt wird, findet sich in Bosse, Dauber, Döring-Seipel, Nolle (2012).

Parallel zu den auf eine Verbesserung der Lehrerbildung an der Universität Kassel gerichteten Aktivitäten dieser (zweiten) Arbeitsgruppe entstand das Konzept zu einer weiteren empirischen Untersuchung, die an die erste Studie anknüpfen, diese weiterführen und offengebliebene Fragen klären sollte.

Im Zentrum der ersten Studie an frühpensionierten Lehrerinnen und Lehrern hatte die Frage nach den Faktoren gestanden, die aus Sicht der Befragten zum Nachlassen ihrer Gesundheit und letztlich zur Frühpensionierung geführt hatten. In den Ergebnissen dieser Studie zeigten sich jedoch auch erste Hinweise auf die Faktoren, die zur Gesunderhaltung von Lehrerinnen und Lehrern beitragen. So beschrieben sich in der rückblickenden Selbsteinschätzung diejenigen Kolleginnen und Kollegen als weniger belastet, die mit ihrer Lebens- und Berufssituation zufrieden waren, die soziale Unterstützung erlebten, die ihre Arbeit als bedeutsam und sich selbst als wirksam erlebten und die mit Problemen offensiv umgingen. Offen blieb bei der ersten Untersuchung, was die Frühpensionierten von den Lehrerinnen und Lehrern unterschied, die länger gesund im Schuldienst blieben.

Unbefriedigend war diese erste Untersuchung auch insofern, als sie keine differenzierten Erkenntnisse erbrachte, wie berufliche Belastungen bewertet werden, wie sich daraus Gefühle von Überforderung ergeben und wie sich dies alles schließlich auf die tatsächliche Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern auswirkt.

Aus diesen Fragen entstand das Design für die erste hier vorgelegte Untersuchung, die den Fokus auf die gesunderhaltenden Faktoren im Lehrerberuf legte und deren Arbeitstitel demzufolge „Salutogenese in Lehrerberuf und Schule (SALUS)“ lautete.

In der praktischen Durchführung (Druckkosten der Fragebogen) wurden wir unterstützt durch die Hardtwaldklinik II, Bad Zwesten und die DEBEKA (Auswahl der Stichprobe, Versendung der Fragebogen).

Die ergänzende zweite Untersuchung wurde möglich durch die Zusammenarbeit mit Jörg Bürmann von der Gestaltpädagogischen Vereinigung, Annette Lentze und Jörg Fellermann von der Deutschen Gesellschaft für Supervision (DGSv) sowie Nils

Altner (Klinik und Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Duisburg-Essen) und Sebastian Sauer (Ludwig-Maximilians-Universität München), die sich ihrerseits bedanken bei Maria Tussi Kluge, Silke Rupprecht und Thomas Grosser.

Wir hoffen und wünschen uns vor allem, dass unsere wichtigsten Adressaten, die im Beruf stehenden Lehrerinnen und Lehrer, sich trotz belastender äußerer Arbeitsbedingungen durch unsere Ergebnisse ermutigt fühlen, sich aktiv für deren Verbesserung einzusetzen und dabei auch für sich und ihre Gesundheit zu sorgen.

Elke Döring-Seipel und Heinrich Dauber

Einleitung

Die Gesundheitssituation von Lehrerinnen und Lehrern wurde seit den 1990er Jahren zum Gegenstand von zahlreichen Forschungsprojekten und empirischen Untersuchungen. Auslöser für die starke wissenschaftliche und inzwischen auch öffentliche Aufmerksamkeit für dieses Thema waren die hohen krankheitsbedingten Frühpensionierungsquoten von Lehrkräften, die im Jahr 2001 mit ca. 60 Prozent einen vorläufigen Höhepunkt in den alten Bundesländern erreichten (seitdem sind die Frühpensionierungszahlen rückläufig und haben sich inzwischen bei 26 bis 30 Prozent eingependelt), verbunden mit der weiterhin alarmierend hohen Quote von – vor allem – psychischen Erkrankungen bei Angehörigen dieses Berufsstandes.

Die Interpretationen dieser Statistiken fielen recht kontrovers aus und reichten vom berühmt gewordenen „faule Säcke“-Zitat des ehemaligen Bundeskanzlers Schröder, das dem ganzen Berufsstand mangelnde Einsatzbereitschaft und eine nur eingeschränkte Belastbarkeit attestierte, bis zu etlichen aktuellen Wiederbelebungen der ursprünglich von Freud (1937, vgl. auch Carlsburg und Heitger 2005) geprägten Charakterisierung des Lehrerberufs als „unmöglichen Beruf“, die „Arbeit und Praxis von Lehrerin und Lehrer als unlösbarer Zumutung“ (Tenorth 2006) umschreibt und unterstellt, dass vorzeitiger beruflicher Ausstieg und Krankheit im Lehrerberuf Folgen des mehr oder weniger zwangsläufigen Scheiterns an nicht einlösbaren beruflichen Anforderungen darstellen.

Gründe für die unbefriedigende und erklärungsbedürftige Situation wurden also zum einen in der Person des Lehrers bzw. der Lehrerin gesucht und lösten in der Folge eine immer noch anhaltende Diskussion über Eignung zum Lehrerberuf aus, die auf der Annahme basiert, dass eine Reihe von Personen den Lehrerberuf ergreifen, die nicht über die notwendigen persönlichen Voraussetzungen dafür verfügen. Alternative Erklärungsansätze, die die Ursache für die schlechte Gesundheitssituation von Lehrerinnen und Lehrern vorwiegend in der äußeren Situation, d. h. in krankmachenden Bedingungen vermuten, führten entsprechend zur Erforschung von Belastungsfaktoren und zur Suche nach den kritischen Aspekten der Arbeitsbedingungen und Anforderungsstrukturen von Lehrkräften, von denen gesundheitsbelastende und -gefährdende Wirkungen ausgehen.

Beide Richtungen – sowohl der person- als auch der situationszentrierte Forschungsansatz – teilen jedoch eine auf die Negativaspekte gerichtete Sichtweise, verbunden mit einer einseitigen Konzentration auf persönliche Defizite in der personorientierten und auf Belastungs- beziehungsweise Risikofaktoren in der situationsorientierten Perspektive.

Eine Betrachtung von gesundheitsschützenden Faktoren wie Ressourcen, Widerstands- und Resilienzfaktoren, die einen konstruktiven Umgang mit beruflichen Anforderungen ermöglichen und eine Aufrechterhaltung von Gesundheit und Arbeitsfä-

higkeit auch unter belastenden Bedingungen unterstützen, blieb demgegenüber lange Zeit weitgehend unberücksichtigt. Ressourcen und Widerstandsfaktoren scheinen jedoch entscheidend für die gesundheitlichen Auswirkungen von Stress- und Belastungsbedingungen zu sein. Dies legen zumindest salutogenetisch orientierte Gesundheitsmodelle nahe, die Krankheit nicht streng deterministisch als Folge von krankmachenden Bedingungen begreifen, sondern Krankheit und Gesundheit als Ergebnis einer Wechselwirkung von Belastungsbedingungen und individuellen Schutzfaktoren auffassen. Eine derartige Sichtweise verändert die Fragestellung: *Im Zentrum steht jetzt nicht mehr allein die Suche nach den potenziell gesundheitsschädigenden Anforderungsbedingungen, denen Lehrerinnen und Lehrer ausgesetzt sind, sondern der Fokus richtet sich auf die spezifischen Ressourcen und Widerstandsfaktoren, die die Gesundheit von Lehrkräften stärken und die diese nutzen können, um gesund mit den Anforderungen ihres Berufs umzugehen.*

Dieser Perspektivenwechsel von den krankmachenden Bedingungen zu den gesundheitserhaltenden und -stabilisierenden Ressourcen inspirierte die beiden empirischen Studien des Autorenteams, über die in den folgenden Kapiteln berichtet werden soll. Ausgangspunkt der Überlegungen war die Tatsache, dass einer – sicherlich inakzeptabel hohen – Quote von gesundheitlich beeinträchtigten Lehrerinnen und Lehrern ein ungefähr ebenso hoher Anteil von Lehrkräften gegenübersteht, der den Beruf gesund über viele Jahrzehnte ausübt. Die Untersuchung einer gesunden Gruppe von Lehrerinnen und Lehrern und besonders der Vergleich mit einer entsprechenden, gesundheitlich beeinträchtigten Lehrerpoptation sollte Aufschluss über die situativen und persönlichen Faktoren geben, die die gesunde Gruppe im Unterschied zu ihren weniger gesunden Kollegen kennzeichnen und die es ihnen ermöglichen, ohne negative gesundheitliche Folgen mit ihren beruflichen Anforderungen umzugehen.

Auf der Basis dieser Überlegungen entstand eine erste Studie, die gesunde und gesundheitlich mehr oder weniger stark eingeschränkte Lehrerinnen und Lehrer im Hinblick auf Anforderungen und Belastungsfaktoren, individuelle Formen der Verarbeitung und Bewältigung, vor allem aber auch im Hinblick auf verfügbare psychosoziale Ressourcen und deren Bedeutung für die gesundheitliche Situation verglich. Die Ergebnisse dieser Untersuchung waren äußerst aufschlussreich und unterstrichen die Bedeutung individueller Verarbeitungs- und Bewältigungsstile, vor allem aber die zentrale Rolle verfügbarer interner und externer Ressourcen für die Aufrechterhaltung der Gesundheit von Lehrkräften. Offen blieb in dieser ersten Studie, ob eine in diesem Sinne günstige oder ungünstige Ressourcenausstattung sozusagen „Schicksal“ ist oder ob es Kontexte gibt, die die Ausbildung und Bewahrung förderlicher Ressourcen begünstigen.

Um erste Hinweise zur Klärung dieser Frage zu bekommen, wurde eine zweite Studie durchgeführt, die Lehrkräfte mit spezifischen Zusatzausbildungen bzw. Weiterbildungshintergründen einbezog und diese Gruppen untereinander sowie mit den kranken und gesunden Lehrerinnen und Lehrern der ersten Studie verglich. Für diese Studie sollten Formen der Zusatzausbildung bzw. Weiterbildung berücksichtigt werden, die von Lehrkräften hinreichend häufig gewählt werden und die aufgrund ihrer Ausbil-

dungsziele und -inhalte erwarten ließen, dass sie Einfluss auf gesundheitsbezogene psychosoziale Ressourcen nehmen sollten. Anhand dieser Kriterien wurden letztlich Gestaltpädagogik, Supervision und achtsamkeitsbasierte Verfahren als drei verschiedene, in diesem Kontext vielversprechende Weiterbildungsrichtungen ausgewählt und drei Gruppen von Lehrern befragt, die zusätzlich zu ihrer Lehrertätigkeit eine Weiterbildung in einem dieser drei Bereiche absolvierten oder abgeschlossen hatten. Die Daten dieser Untersuchung zeigten eindrucksvoll, dass Personen mit einem derartigen Weiterbildungshintergrund im Mittel einen guten Gesundheitszustand aufweisen, der vergleichbar gut ist wie der der ausgewählten gesunden Gruppe aus der ersten Untersuchung, oder das Niveau dieser Gruppe zum Teil noch übertrifft. Außerdem zeichnen sich diese Lehrkräfte durch eine auffallend gute psychosoziale Ressourcenbasis aus, die je nach speziellem Weiterbildungshintergrund spezifische Ausformungen zeigt und ebenfalls das Niveau der gesunden Gruppe aus der ersten Studie erreicht oder in verschiedenen Bereichen sogar übertrifft. Die Anlage der Untersuchung erlaubt zwar keine Ursache-Wirkungs-Aussagen dahingehend, dass diese Formen der Weiterbildung ursächlich an der Ausbildung der Ressourcen beteiligt sind, jedoch sind die Ergebnisse vielversprechend genug, um die Annahme von ressourcenerweiternden und -stabilisierenden Effekten dieser Weiterbildungsformen mit langfristig positiven Auswirkungen auf die Gesundheit weiterzuerfolgen und eingehender zu untersuchen.

Überblick über die folgenden Kapitel

Teil 1

Der erste Teil des Buches führt in das Thema Lehrgesundheit und Lehrerbelastung ein und gibt einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand.

Er beginnt mit einem kurzen Abriss der Ergebnisse zur *Gesundheitssituation von Lehrkräften in Deutschland* in Bezug auf körperliche Erkrankungen, psychische Erkrankungen und Burnout.

Nach dieser deskriptiven Bestandsaufnahme geht es im folgenden Kapitel um die *Entstehung von Gesundheit und Krankheit* und um die Rolle, die Beanspruchung, Belastung und Stress im Prozess der Entwicklung von Krankheit und Gesundheit spielen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei Modellen des Zusammenwirkens von Person- und Situationsfaktoren bei der Entstehung von Stress und Belastung, Krankheit und Gesundheit.

Ressourcen und ihre Bedeutung im dynamischen Prozess von Gesundheit und Krankheit stehen im Zentrum des anschließenden Kapitels, wobei verschiedene Ressourcenbereiche differenziert und in ihrer Bedeutung für die Erhaltung von Gesundheit dargestellt werden sollen.

Den Abschluss des ersten Teils bildet die *Vorstellung der drei ausgewählten Weiterbildungsbereiche Gestaltpädagogik, Achtsamkeit und Supervision*, deren Weiterbildungs-

ziele und -inhalte im Hinblick auf ihr Potenzial zur Förderung zentraler Ressourcen betrachtet werden sollen.

Teil 2

Der zweite Teil des Bandes widmet sich der Darstellung einer aus zwei Teilstudien bestehenden empirischen Untersuchung der Ressourcen- und Gesundheitssituation von Lehrerinnen und Lehrern, deren Ergebnisse ausführlich beschrieben und im Hinblick auf ihre Implikationen für Gesundheitsförderung, Ausbildung und Weiterbildung von Lehrkräften diskutiert werden.

Die ersten Abschnitte dieses Teils geben Aufschluss über Konzeption und Fragestellungen der Untersuchung und den Aufbau des verwendeten Fragebogens, der eigens für diesen Verwendungszweck entwickelt wurde und die zentralen Konzepte Gesundheit, Belastung und Ressourcen von Lehrerinnen und Lehrern erfasste.

Befragt wurden in einer ersten Befragungswelle eine Gruppe von Lehrerinnen und Lehrern mit gutem und eine Gruppe mit angegriffenem Gesundheitszustand. In einer zweiten Befragungswelle wurden Lehrkräfte einbezogen, die Weiterbildungen in Gestaltpädagogik, Supervision oder achtsamkeitsorientierten Verfahren durchlaufen hatten.

Beide Befragungswellen erhoben Daten zur Gesundheits-, Belastungs- und Ressourcensituation, zu Bewältigungsstrategien im Umgang mit beruflichen Anforderungen und zu Merkmalen des Unterrichtshandelns.

Verwendet wurde in beiden Teilstudien derselbe Fragebogen, der für die Teilnehmenden mit Weiterbildung um zusätzliche Fragen ergänzt wurde, die sich auf Spezifika der drei Weiterbildungsrichtungen bezogen.

Die Befragung lieferte eine Fülle von Erkenntnissen zur Gesundheitssituation von Lehrerinnen und Lehrern und zu den verschiedenen Bedingungen, die mit Gesundheit und Krankheit in systematischer Weise zusammenhängen. Ein Vergleich von gesunden und kranken Lehrkräften miteinander und mit Lehrkräften mit spezifischen Weiterbildungen ergab aufschlussreiche Unterschiede in der Ressourcensituation der verschiedenen Gruppen und Hinweise auf relevante gesundheitsschützende und gesundheitsgefährdende Faktoren im Umgang mit beruflichen Anforderungen und Belastungen.

Im Vergleich der Gruppen zeigte sich, dass Lehrerinnen und Lehrer mit Gesundheitsproblemen in nahezu allen untersuchten Aspekten von ihren gesunden Kolleginnen und Kollegen abwichen und dass Unterschiede in der Verfügbarkeit von Ressourcen offenbar besonders bedeutsam für Entwicklungen in Richtung auf Gesundheit oder Krankheit waren. Die Ergebnisse zur Gesundheitsrelevanz von psychosozialen Ressourcen wurden durch die Einbeziehung von Lehrergruppen mit Weiterbildung erhärtet, die zeigten, dass sich Absolventinnen und Absolventen der einbezogenen Weiterbildungsformen sowohl durch eine besonders gute Gesundheitssituation als auch durch einen besonders ausgeprägten Ressourcenstatus auszeichneten.

Überlegungen zu möglichen Implikationen und Konsequenzen der Ergebnisse für die Gesundheitsförderung von Lehrkräften sowie für Aus- und Weiterbildungen schließen den zweiten Teil ab.

Teil 1

Gesundheitssituation von Lehrkräften in Deutschland

Die verfügbaren Daten der letzten zwei Jahrzehnte zur Gesundheitssituation deutscher Lehrkräfte legen den Schluss nahe, dass der Lehrerberuf mit nicht unerheblichen Gesundheitsgefahren verbunden ist, die im Sinne einer Fürsorgepflicht des Arbeitgebers dringend einer sorgfältigen Analyse von möglichen Verursachungsbedingungen und von möglichen Veränderungsoptionen bedürfen.

Der augenfälligste Indikator für die problematische Gesundheitssituation des Berufsstands in den ausgehenden 1990er Jahren war sicherlich die hohe Quote an krankheitsbedingten Frühpensionierungen im Lehrerberuf. So lag der Prozentsatz von krankheitsbedingten Frühpensionierungen an der Gesamtzahl der Ruhestandseintritte von Lehrkräften in den 1990er Jahren zwischen 50 und 60 % und stieg im Jahre 2000 auf den Höchststand von 64 %. Die Frühpensionierungsquote bei Lehrkräften lag damit deutlich höher als bei vergleichbaren Akademiker- und Beamtenberufen. Inzwischen haben sich nach Inkrafttreten der Versorgungsreform für Beamtinnen und Beamte, die mit Pensionsabschlüssen für den vorzeitigen Eintritt in den Ruhestand verbunden war, die Zahlen deutlich reduziert und bewegen sich inzwischen auf einem Niveau von ca. 25 %. Diese administrative Intervention führte allerdings nur zu einer Verschiebung des Problems, so dass in neuerer Zeit ein Anstieg der Fehlzeiten durch Krankheit besonders in der Gruppe der älteren Lehrkräfte zu beobachten ist.

Das mittlere Frühpensionierungsalter lag in verschiedenen Studien bei ca. 54 Jahren, was bedeutet, dass aus Krankheitsgründen vorzeitig pensionierte Lehrkräfte im Mittel zehn Jahre vor Erreichen der regulären Altersgrenze aus dem Beruf ausscheiden.

Forscht man nach den Gründen, die zu einer Frühpensionierung wegen Dienstunfähigkeit führen, so spielen psychische und psychosomatische Erkrankungen eine prominente Rolle. Verschiedene Studien zeigen übereinstimmend, dass krankheitsbedingte vorzeitige Pensionierungen am häufigsten aufgrund von psychischen und psychosomatischen Leiden erfolgen (vgl. Schröder 2008; Buschmann und Gamsjäger 1999; Weber 2004), wobei Depressionen, Erschöpfungssyndrome und Anpassungsstörungen als besonders häufig gestellte Diagnosen auffallen.

Hinweise auf ein erhöhtes psychisches Erkrankungsrisiko von Lehrkräften ergeben sich jedoch nicht nur aus Untersuchungen an frühpensionierten Lehrerinnen und Lehrern, sondern finden sich in ähnlicher Weise auch in Studien wieder, die aktiv berufstätige Lehrkräfte untersuchen.

So berichten Lehrkräfte in repräsentativen Befragungen in höherem Maße über psychosoziale und psychosomatische Belastungen als Nicht-Lehrkräfte (Hillert 2007).

Pruessner (2004) kommt auf der Basis vorliegender Studien zu der Einschätzung, dass im Jahresdurchschnitt 15–20 % der Lehrkräfte einer Schule unter psychosomatischen Erkrankungen leiden.

Nach Daten von Bauer (2004) lag der Prozentsatz von Lehrkräften mit massiven

psychischen Symptomen bei 20,3 %. In Folgestudien der Autorinnen und Autoren aus den Jahren 2006 und 2007 (Bauer et al. 2006; 2007) lag der Anteil von Personen mit ernsthaften psychischen Gesundheitsproblemen in der untersuchten Lehrerpopulation sogar bei 30 %. Verglichen mit einer Quote von 10–15 % in einer von den Autorinnen und Autoren herangezogenen großen repräsentativen Bevölkerungsstichprobe spricht dies für ein auffallend hohes Maß an psychischen Beeinträchtigungen und Gesundheitsproblemen in der Berufsgruppe der Lehrerinnen und Lehrer.

In dieselbe Richtung gehen Ergebnisse von Becker (2006), der in einer Studie zur Stressbelastung von Lehrkräften unterschiedlicher Schultypen feststellte, dass *„die von uns untersuchten Lehrkräfte (insbesondere die Lehrerinnen) im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung im Mittel sowohl unter einer erhöhten chronischen Stressbelastung als auch einer erhöhten Symptombelastung leiden. Lehrer und insbesondere Lehrerinnen fühlen sich gehäuft durch ihre Arbeit und hohe soziale Anforderungen überlastet und überfordert und klagen über mangelnde soziale Anerkennung. Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung berichten sie über eine höhere Symptombelastung, insbesondere körperliche Beschwerden, Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten, Depressivität und Ängstlichkeit. Diese erhöhte Symptombelastung weist eine beträchtliche Ähnlichkeit zur Burnout Symptomatik auf“* (Becker 2006, S. 91).

Im obigen Zitat stellt Becker einen expliziten, wenn auch vorsichtigen Bezug zwischen dem beschriebenen Symptombild und dem Burnout-Konzept her, so dass an dieser Stelle vielleicht ein kurzer Einschub zur Burnout-Problematik angezeigt ist. Burnout entwickelt sich nach etlichen prominenten Fällen zumindest im Spiegel der Medien zu einer „Volkskrankheit“, die sich in verschiedenen beruflichen Feldern und Altersgruppen massiv ausbreitet und die Arbeitsfähigkeit der Betroffenen dauerhaft einschränkt. Ursprünglich zur Kennzeichnung eines spezifischen berufsbedingten Erschöpfungssyndroms von sozialen Dienstleistungsberufen geprägt, findet sich die typische Burnout-Symptomatik inzwischen auch in Arbeitsbereichen, die wenig mit der ursprünglich als ursächlich vermuteten überhöhten Investition psychischer und körperlicher Energien in Beziehungs- und Emotionsarbeit, wie sie vor allem in helfenden Berufen vorzufinden ist, zu tun haben. Nach einer Arbeitsdefinition von Schaufeli und Enzmann aus dem Jahre 1989 (zit. nach Hillert u. Schmitz 2004, S. 52) ist Burnout „ein andauernder negativer, *arbeitsbezogener* psychischer Zustand ‚normaler‘ Personen, der primär durch Erschöpfung gekennzeichnet ist und von Überforderung (distress), dem Gefühl verminderter Wirksamkeit, abnehmender Motivation sowie der Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen begleitet wird“ [Hervorhebung durch die Verfasser].

Eine saubere Definition des Konzepts, die eine Abgrenzung zu anderen psychischen Störungen mit vergleichbaren Symptomen – wie z. B. der Depression – ermöglichen würde, steht jedoch weiterhin aus. Dementsprechend ist Burnout auch keine eigenständige Diagnose im Sinne der Internationalen Klassifikation von Erkrankungen (International Classification of Diseases, ICD-10). Diese konzeptuellen und differen-

zialdiagnostischen Unschärfen erschweren die Burnout-Forschung seit Jahren und lassen offen, ob sich Burnout langfristig als fruchtbares Konzept zur Erforschung von arbeitsbedingten psychischen Erkrankungen erweisen wird.

Nichtsdestotrotz wurde Burnout bei Lehrkräften in den letzten Jahren zum Gegenstand zahlreicher Veröffentlichungen; Lehrerinnen und Lehrer mit Burnout-Problemen stellen einen großen Prozentsatz des Klientels von Reha- und psychosomatischen Kliniken, Schmitz (2004) schätzt auf der Basis von Daten verschiedener Untersuchungen, dass zwischen 15 und 28 % der Lehrerinnen und Lehrer in deutschsprachigen Ländern von Burnout-Problemen betroffen sind.

Alles in allem weisen die verschiedenen Befunde darauf hin, dass die Berufsgruppe der Lehrerinnen und Lehrer im Vergleich zu anderen Berufs- und Bevölkerungsgruppen offenbar ein erhöhtes Gefährdungspotenzial besonders im Hinblick auf ihre psychische Gesundheit aufweist und demnach in der Formulierung von Schaarschmidt „unter dem Gesichtspunkt der psychischen Gesundheit als Risikopopulation zu betrachten ist“ (Schaarschmidt 2004b, S. 98).

Die Aufklärung dieser recht alarmierenden Situation ist bei weitem noch nicht befriedigend abgeschlossen, obwohl seit etlichen Jahren verstärkte Forschungsbemühungen zur Identifikation von relevanten Bedingungsfaktoren zu verzeichnen sind. Eine nähere Betrachtung von berufsspezifischen Anforderungsbedingungen, die kennzeichnend für den Lehrerberuf sind und die einen Erklärungsbeitrag liefern könnten, warum sich gerade diese Berufsgruppe offenbar besonders schwer damit tut, berufliche Anforderungen auf Dauer gesund zu meistern, schließt sich im nächsten Kapitel an. Zuvor ist jedoch eine Anmerkung angebracht, die ein etwas anderes Licht auf die berichteten Befunde wirft. Inzwischen ist ein allgemeiner gesellschaftlicher Trend zu einem Anstieg von psychischen Erkrankungen zu beobachten; die Krankenkassen konstatieren quer durch alle Berufsgruppen eine kontinuierliche Zunahme von Ausfällen und Krankheitstagen, die durch psychische Erkrankungen bedingt sind. Somit wäre zumindest theoretisch denkbar, dass die seit Jahren bei Lehrkräften immer wieder nachgewiesene prekäre psychische Gesundheitssituation gar nicht so sehr durch die spezifischen Arbeitsbedingungen und Belastungen einer definierten Berufsgruppe bedingt ist, sondern eher als Vorbote einer generellen gesellschaftlichen Entwicklung verstanden werden kann. Sollte dies der Fall sein, wäre es müßig, nach den differenzierenden Bedingungsfaktoren zu fahnden, die kennzeichnend für die Berufsgruppe der Lehrerinnen und Lehrer sind und sich gleichzeitig von anderen Berufsgruppen unterscheiden. Eine nähere Erforschung der Gesundheitssituation von Lehrkräften hätte dann einen eher exemplarischen Charakter und ließe auch generalisierbare Aufschlüsse darüber erwarten, wie berufliche Anforderungen und persönliche Voraussetzungen von Arbeitskräften bei der Entstehung von Belastungssituationen zusammenwirken, wie diese bewältigt werden (können) und welche gesundheitlichen Folgen nach Jahren von immer wiederkehrenden Auseinandersetzungszyklen mit beanspruchenden beruflichen Anforderungen zu beobachten sind. Umgekehrt bietet diese erweiterte

Perspektive wiederum die Möglichkeit, Erkenntnisse, die in der gesundheitspsychologischen Forschung und der Forschung zu Belastung und Beanspruchung in anderen Kontexten gewonnen wurden, auf diese spezifische Population zu beziehen, um daraus neue Einsichten für die Erklärung und Veränderung der Situation von Lehrkräften zu gewinnen. Diesem Ansatz folgten die beiden Studien des Autorenteam, über die im Folgenden ausführlich zu berichten sein wird.

Anforderungen, Belastung und die Entstehung von Gesundheit und Krankheit

Geht man auf der Grundlage der im vorangegangenen Kapitel aufgeführten Daten und Befunde von einem allgemeinen Trend zu einer Zunahme psychischer Erkrankungen und darüber hinaus von einer jenseits dieses generellen Trends auffallend hohen Quote psychischer und psychosomatischer Probleme speziell in der Gruppe der Lehrerinnen und Lehrer aus, so stellt sich die Frage nach möglichen Verursachungsfaktoren und nach Erklärungsmodellen, die herangezogen werden könnten, um theoretisch begründete Zusammenhänge zwischen Klassen von Bedingungsfaktoren und dem Auftreten von psychischen Gesundheitsstörungen herzustellen und Annahmen über Prozesse der Krankheitsentstehung zu formulieren.

(Chronischer) Stress und langandauernde Belastungen werden seit längerer Zeit als wichtige Bedingungsfaktoren für die Entwicklung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen diskutiert, wobei insbesondere berufliche Belastungen als wichtige Quelle für stress- und belastungsabhängige Gesundheitsstörungen zunehmend in den Fokus des Interesses rücken. Es liegen inzwischen gesicherte Erkenntnisse zum Zusammenhang von beruflichem Stress und dem Auftreten von psychischen Störungen vor, die darauf verweisen, dass besonders psychomentele und psychosoziale berufliche Belastungen offenbar eine besonders gewichtige Rolle für die Entstehung von psychischen Überforderungszuständen und Erschöpfungssyndromen spielen.

Weitgehende Einigkeit herrscht über die Annahme, dass Lehrerinnen und Lehrer im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit besonderen Belastungen ausgesetzt sind, und dass der Lehrerberuf gerade im Bereich der psychosozialen und psychomentalen Anforderungen besonders hohe Ansprüche stellt, mit denen sich die Angehörigen dieses Berufs tagtäglich auseinandersetzen müssen und die sie immer wieder aufs Neue erfolgreich bewältigen müssen (vgl. Schaarschmidt 2004b; Becker 2006).

Theoretisch wird die Verbindung zwischen Anforderungen, Bewältigung von Anforderungen und Gesundheit bzw. Krankheit in transaktionalen Stress- bzw. Gesundheitsmodellen wie z. B. dem Anforderungs-Ressourcen-Modell der Gesundheit (Becker 2003) hergestellt, das davon ausgeht, dass

„der Gesundheitszustand einer Person davon abhängt, wie gut es ihr gelingt, externe

und interne Anforderungen mithilfe externer und interner Ressourcen zu bewältigen“ (Becker 2006, S. 82).

Externe Anforderungen beziehen sich in diesem Kontext auf verschiedene berufliche und familiäre Anforderungen, während interne Anforderungen auf basalen Bedürfnissen nach Orientierung, Sicherheit, Kontrolle, Bindung, Anerkennung und Selbstverwirklichung beruhen. Bezogen auf die Ressourcen werden unter externen Ressourcen alle außerhalb der Person liegenden – vor allem soziale – Ressourcen verstanden und unter internen die psychischen und körperlichen Ressourcen, die innerhalb der Person lokalisiert sind. (Nähere Ausführungen zu Ressourcen finden sich im Kap. „Ressourcen und ihre Bedeutung im dynamischen Prozess von Gesundheit und Krankheit“.) Die zitierte Kernaussage des Anforderungs-Ressourcenmodells der Gesundheit formuliert in komprimierter Form ein Bedingungsmodell von Gesundheit, das mehrere bedeutsame Aspekte enthält:

Zunächst einmal wird explizit die Abhängigkeit des Gesundheitszustandes einer Person von einer gelingenden respektive nicht gelingenden Auseinandersetzung mit den Anforderungen des Lebens formuliert. Gesundheit wird danach als dynamischer Prozess betrachtet, der immer wieder aktiv hergestellt und austariert werden muss und der aus dem Wechselspiel von Anforderungen und individuellen Formen der Bewältigung dieser Anforderungen entsteht. Wichtig für die Gesundheit ist demnach nicht allein die Höhe, Intensität, Dauer oder Schwierigkeit von Anforderungen, sondern das, was die Person diesen Anforderungen entgegensetzen kann und wie gut es ihr gelingt, mit diesen Anforderungen zurechtzukommen.

Mit diesem Konzept wird eine deutliche Abkehr von physikalisch-mechanistischen Vorstellungen vollzogen, aus deren Kontext die Begriffe Stress, Belastung und Beanspruchung ursprünglich entlehnt wurden und die ganz allgemein davon ausgehen, dass (äußere) Belastungen auf einen (passiven) Organismus einwirken und dort zu Beanspruchungen führen, die in Abhängigkeit von Dauer und Intensität dieser Beanspruchung auf längere Sicht Schädigungen und Krankheiten hervorrufen. Dieses Modell erwies sich als zu einfach, um zu erklären, wie aus Anforderungen Belastungen werden, wie psychischer Stress entsteht und wie dieser wiederum mit der Entstehung von psychischen Erkrankungen zusammenhängt.

Folgt man aktuellen transaktionalen Modellen, so ist Stress keine alleinige und unmittelbare Folge des Einwirkens von Umweltstressoren, sondern das Ergebnis eines subjektiven Verarbeitungsprozesses, der die wahrgenommenen Anforderungen mit den eigenen Möglichkeiten zur Bewältigung dieser Anforderungen in Beziehung setzt. Stress entsteht dann, wenn wahrgenommene Anforderungen die adaptiven Ressourcen einer Person übersteigen oder zu übersteigen drohen. Schon die Entstehung von Stress ist demnach abhängig von den Ressourcen, die eine Person aufzubieten hat und auf die sie dann im weiteren Verlauf zurückgreifen kann, um die Situation zu bewältigen. Das bedeutet wiederum, dass Personen, die über vielfältige Bewältigungsressourcen verfügen,

ein geringeres Risiko tragen, häufig belastende Stresssituationen zu erleben und dass sie selbst dann, wenn sie Stresserfahrungen ausgesetzt sind, bessere Chancen haben, diese gesund zu bewältigen, weil sie auf Grund ihrer soliden Ressourcenbasis über ein höheres Potenzial zur Generierung von erfolgreichen Bewältigungsstrategien verfügen.

Diese Zusammenhänge ließen sich auch empirisch nachweisen und zeigten sich z. B. eindrucksvoll in mehreren empirischen Untersuchungen, die Bedingungen für den mehr oder weniger erfolgreichen Umgang von Personen mit prekären Lebenslagen erforschten (vgl. Lantermann, Döring-Seipel, Eierdanz, Gerhold 2009). Die Bedeutung von Ressourcen als wichtigem Gelingensfaktor für einen erfolgreichen und gesunderhaltenden Umgang mit Anforderungen, der an mehreren Stellen im Prozess der Belastungsentstehung und -bewältigung wirksam wird und zur Aufrechterhaltung von Gesundheit beiträgt, wird hier deutlich.

Einen noch größeren Stellenwert erhalten Ressourcen in einem anderen Modell der Stressentstehung und -bewältigung, das auf der Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll (Hobfoll 2002; Hobfoll et al. 1994) beruht. Nach diesem Konzept sind Personen bestrebt, Ressourcen verschiedenster Art zu gewinnen und zu erhalten. Stress entsteht dann, wenn Ressourcen bedroht sind, verloren gehen oder fehlinvestiert werden, was bedeutet, dass sich der Einsatz von Ressourcen nicht in entsprechende Ressourcengewinne umsetzt. Um stressreichen Situationen erfolgreich begegnen zu können, werden wiederum Ressourcen benötigt; sie müssen eingesetzt werden, um drohende Ressourcenverluste abzuwenden, um Verluste auszugleichen und zu kompensieren und um neue Ressourcen zu gewinnen und aufzubauen.

Aus dieser Dynamik des fortlaufenden Ressourcenauf- und -abbaus können im Laufe der Zeit sogenannte Gewinn- oder Verlustspiralen entstehen. Menschen, die über vielfältige Ressourcen verfügen, können Ressourcen investieren, um damit weitere Ressourcen zu gewinnen und so auf lange Sicht eine positive Ressourcenbilanz aufbauen, die Ressourcenbedrohungen und -verluste abfedert und diese Personen widerstandsfähiger gegenüber Anforderungen und schwierigen Lebenssituationen werden lässt.

Personen mit einer eingeschränkten Ressourcenbasis sind demgegenüber verwundbarer und tragen ein höheres Risiko, in eskalierende Verlustspiralen abzugleiten, die dann entstehen, wenn (drohende) Ressourcenverluste mit dem Einsatz weiterer Ressourcen kompensiert werden müssen, was die verbliebenen verfügbaren Ressourcen weiter strapaziert und die Verletzlichkeit gegenüber weiteren Bedrohungen der Ressourcenbasis erhöht. Die Voraussetzungen für einen ressourcenerhaltenden, erfolgreichen Umgang mit Anforderungen werden auf diese Weise zunehmend ungünstiger, während gleichzeitig das Risiko für eine langfristige Erschöpfung der Ressourcenbasis steigt.

Buchwald und Hobfoll (2004) nutzen dieses Modell, um Burnout-Prozesse zu beschreiben, die sie als fortgeschrittenes Stadium von derartigen Ressourcenverlustspiralen konzipieren. Burnout resultiert demnach aus einem anhaltenden Missverhältnis von Ressourcenverbrauch und -gewinn und lässt sich als schleichender Prozess des Ressourcenverlusts verstehen,

„bei dem bestehende Ressourcen durch eine permanente Arbeitsbelastung schneller aufgebraucht als ersetzt werden können“ (Buchwald u. Hobfoll 2004, S. 249).

Die berufliche Anforderungsstruktur von Lehrerinnen und Lehrern birgt nach Buchwald und Hobfoll besondere Gefahren, in eine ungünstige Ressourcendynamik hineinzugeraten:

„LehrerInnen investieren extrem viele Ressourcen in die Arbeit mit ihren SchülerInnen. Neben dem vorrangigen Ziel der Wissensvermittlung steht vor allem die Beziehungsarbeit zu den SchülerInnen im Vordergrund. Stressfaktoren wie große Klassen, Lautstärke und lernschwache Kinder bilden eine lange Kette von Mikroverlusten auf Seiten der Lehrenden. Die typische Isolation von LehrerInnen verschärft die Situation zusätzlich (Schmid 2003). Trotz massiver Anstrengungen und Investitionen erhalten LehrerInnen nur wenig Ressourcengewinne zurück“ (Buchwald u. Hobfoll 2004, S. 250).

Die Problematik einer unausgewogenen Bilanz von „Investitionen“ und „Erträgen“ wurde schon zuvor in der soziologisch orientierten Stressforschung mit dem Konzept der beruflichen Gratifikationskrise beschrieben und als Risikofaktor für Burnout diskutiert (vgl. Siegrist 1996). Buchwald und Hobfoll betrachten diesen Prozess nun unter einer ressourcentheoretischen Perspektive und stellen die schleichende Aushöhlung verfügbarer Ressourcen ohne die Möglichkeit eines Ausgleichs durch entsprechende Ressourcenzugewinne in den Mittelpunkt ihres Erklärungsmodells für die Entstehung von psychischen und physischen Erschöpfungszuständen mit den damit verbundenen emotionalen, motivationalen und leistungsbezogenen Problemen, die den Kern des Burnout-Komplexes bilden.

Vergleichbare Überlegungen zum Zusammenhang von Anforderungen, Ressourcen und Gesundheit bilden die Basis einer von Schaarschmidt (2004a) entwickelten Typologie verschiedener Bewältigungsmuster im Umgang mit beruflichen Anforderungen und Belastungen, die einen empirisch abgesicherten systematischen Zusammenhang zu Gesundheit und Krankheit aufweisen.

Schaarschmidt unterscheidet vier charakteristische Verhaltens- und Erlebensmuster bei der Bewältigung von Arbeits- und Berufsanforderungen, von denen zwei als gesundheitlich unbedenklich und zwei weitere als gesundheitliche Risikomuster eingestuft werden. Das Gesundheitsmuster „G“ zeichnet sich durch eine ausgewogene Balance von Ressourceneinsatz und -erhaltung aus. Lehrerinnen und Lehrer, die diesem Muster zugeordnet werden, verfügen über eine ausgeprägte psychosoziale Ressourcenbasis und verbinden hohes berufliches Engagement, d. h. Bereitschaft zur Investition von Ressourcen mit ausgeprägten Fähigkeiten zur Regeneration, zum Schutz und zur Erhaltung von Ressourcen. Dieses Muster erzeugt offenbar eine nachhaltig stabile Ressourcensituation und erwies sich in verschiedenen Studien als positiv für die Aufrechterhaltung eines guten Gesundheitszustands. Das Schonungsmuster „S“ ist vor allem auf den Schutz verfügbarer Ressourcen ausgerichtet. Aus gesundheitlicher Perspektive ist dieses Muster unproblematisch – allerdings um den Preis, dass berufliche Anforder-

Die psychosozialen Belastungen von Lehrerinnen und Lehrern sind seit längerem Thema interdisziplinärer Forschung. Auch Fragen der Kompetenz und Eignung für den Lehrerberuf wurden untersucht. Daraus leitet sich folgerichtig der Blick auf die gesunderhaltenden Faktoren ab. Zentrales Ergebnis der vorliegenden Studie ist, dass die Stärkung von übergreifenden Metakompetenzen geeignet ist, um den Belastungen im Lehrerberuf konstruktiv zu begegnen. Konkret heißt das für Lehrerinnen und Lehrer:

- Förderung personaler Kompetenzen,
- Aufbau sozialer Unterstützungssysteme,
- Ermöglichung von Selbstverantwortung,
- Institutionelle Anerkennung und Honorierung.

Autorin und Autor

Dr. Elke Döring-Seipel, Diplom-Psychologin, ist wissenschaftliche Angestellte am Lehrstuhl für Persönlichkeits- und Sozialpsychologie des Instituts für Psychologie an der Universität Kassel.

Dr. phil. Heinrich Dauber war bis 2009 Professor für Erziehungswissenschaft an der Universität Kassel.

ISBN: 978-3-525-40344-0



9 783525 403440

www.v-r.de