

Eckert · Scherenberg · Schandro | Lehrgesundheit

Bildung und Unterricht

Marcus Eckert
Viviane Scherenberg
Eva Schandro
Lehrergesundheit
Selbst- und Fremdfürsorge stärken

Reclam

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK Nr. 14409

2024 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,

Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen

Gestaltung: Cornelia Feyll, Friedrich Forssman

Druck und Bindung: Esser printSolutions GmbH,

Untere Sonnenstraße 5, 84030 Ergolding

Printed in Germany 2024

RECLAM, UNIVERSAL-BIBLIOTHEK und

RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK sind eingetragene Marken
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-014409-1

Auch als E-Book erhältlich

www.reclam.de

Inhalt

- 1 Forschungsstand Lehrer*gesundheits: Sollbruchstellen und Stellschrauben 7
- 2 Präventive Ansätze der Lehrer*gesundheits: Verhaltens- und Verhältnisprävention 14
- 3 Fürsorgepflicht und Selbstfürsorgepflicht 28
 - 3.1 Selbstfürsorge durch gegenseitige kollegiale Verantwortung und Unterstützung (Growth Coaching) 32
 - 3.2 Die Rollen im Growth-Team 34
 - 3.3 Struktur des Peer-Coaching-Prozesses 37
- 4 Stellschraube Kooperation und soziale Unterstützung 38
 - 4.1 Kooperation 39
 - 4.2 Reziprozität 44
 - 4.3 Oxytocin: das sogenannte »soziale Hormon« 46
 - 4.4 Soziale Unterstützung 50
- 5 Stellschraube Haltung: Wachstums-, Ressourcen- und Lösungsorientierung 62
 - 5.1 Aufwärtsspiralen: Die Broaden-and-build-Theorie 64
 - 5.2 Growth Mindset als Resilienzfaktor 68
 - 5.3 Ressourcen- und Lösungsfokus anstelle von Defizitorientierung 72
 - 5.4 Dankbarkeit – auch für das Scheitern 78
 - 5.5 Benefit Finding – eine besondere Form der Dankbarkeit 79

6	Stellschraube Emotionsarbeit und Stressbewältigung	86
6.1	Deep Acting vs. Surface Acting – eine Frage der Authentizität	88
6.2	Stressbewältigungsstrategien und emotionale Kompetenzen für den Lehrerberuf	93
6.3	Regeneration	99
6.4	Methoden zur Veränderung des Erholungsverhaltens	101
6.5	Erkenntnisgewinn durch Mood Tracking	107
7	Stellschraube Schlaf: eine gute Basis schaffen	111
7.1	Funktionen von Schlaf (Relevanz)	114
7.2	Schlafhygiene	116
7.3	Umgang mit Grübeln – alltagstaugliche Tipps	120
8	Fazit	124
	Literaturhinweise	127
	Zu den Autor*innen	140

1 Forschungsstand Lehrer*gesundheits: Sollbruchstellen und Stellschrauben

Lehrkräfte*gesundheits ist ein hochaktuelles und hochrelevantes Thema. Erstens wird zunehmend deutlich, dass in Zeiten von Personalnot jede einzelne Lehrerin, jeder einzelne Lehrer unbedingt gebraucht wird. Ihr Fehlen belastet die Kolleg*innen und das System spürbar. Zweitens beeinflusst die Gesundheits der Lehrkräfte die Qualität von Interaktionen und von Lehr-Lernprozessen. Wer Qualität will, sollte Gesundheits fördern. Drittens dienen Lehrer*innen als Rollenvorbilder und Verhaltensmodelle. Ungesunde Verhaltensweisen können die Schüler*innen ungewollt und unbewusst beeinflussen und damit nachhaltig deren Gesundheits beeinträchtigen. Von dem menschlichen und persönlichen Leid, das mit psychischen und körperlichen Erkrankungen einhergeht, ist dabei noch gar nicht die Rede. All diese Gründe (sowie alle hier nicht genannten Gründe) sollten wir zum Anlass nehmen, Lehrkräfte*gesundheits auf allen Ebenen zu fördern.

Leider sieht die Realität – sicher dem Personalmangel geschuldet – in Teilen deutlich anders aus. Im Januar 2023 hat die Ständige Wissenschaftliche Kommission (SWK) in der Kultusministerkonferenz (KMK) sechs Vorschläge präsentiert, wie man dem Lehrkräfte*mangel begegnen könne. So wurde beispielsweise vorgeschlagen, die Stundenzahl der vorhandenen Lehrkräfte zu erhöhen und die Klassen zu vergrößern, um auf diese Weise die Unterrichtsversorgung zu verbessern. Zugleich stellte die Kommission klar, dass sie sich der zusätzlichen Belastung für Lehrkräfte bewusst

sei. Deswegen schlugen die Wissenschaftler*innen vor, mehr Angebote zur Gesundheitsvorsorge zu schaffen wie beispielsweise Coachings, Achtsamkeitstrainings oder Supervision (Tagesschau; 27.1.2023). Lehrerverbände reagierten empört. Maike Finnern, Vorsitzende der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) sagte: »Das ist blanker Hohn! Diese Empfehlungen der SWK werden die ohnehin überlasteten Lehrkräfte nur zusätzlich belasten« (GEW, 27.1.2023).

Wie sind die Vorschläge der Ständigen Wissenschaftlichen Kommission mit Blick auf die Lehrkräftegesundheit zu bewerten? Und wie die Einschätzung von Maike Finnern? Grundsätzlich sind strukturelle und organisatorische Maßnahmen, die auf die Rahmenbedingungen abzielen (z. B. gute Arbeitszeitmodelle), wesentlich effektiver als Maßnahmen, die auf der Verhaltensebene Einzelner ansetzen (z. B. Achtsamkeitstrainings). Im zweiten Kapitel nehmen wir Sie deshalb in das Spannungsfeld zwischen Verhaltens- und Verhältnisprävention mit. In den weiteren Kapiteln beleuchten wir Handlungsfelder zur Förderung der Lehrkräftegesundheit, die tendenziell eher verhaltensbezogen ist. Wir legen diesen Schwerpunkt, obgleich wir wissen, dass die Veränderung von Rahmenbedingungen effektiver wäre. Der Grund dafür ist pragmatischer Natur: Wir vermuten, dass Sie als Leser*innen eher Ihr Verhalten (und Erleben) beeinflussen können als die Rahmenbedingungen. In diesem Sinn zielt dieses Buch darauf ab, Ihnen Impulse zur Förderung Ihrer Gesundheit an die Hand zu geben, die wir jedoch mit Theorien und Evidenz unterlegen.

Lassen Sie uns einen kurzen Blick auf wichtige Studien und relevante Zahlen werfen, bevor wir den Fokus auf

praxistaugliche Ansätze zur Förderung der Lehrer*innen-gesundheit richten. Bereits vor der Pandemie zeigten Marina García-Carmona und Kolleg*innen in einer Metaanalyse an einer Gesamtstichprobe von über 14 000 (!) Lehrkräften auf, dass die Lehrtätigkeit in Schulen mit einem hohen Burnout-risiko einhergeht (García-Carmona, Marín & Aguayo, 2019). Belinda Agyapong und ihre Kolleginnen geben einen Überblick über klinisch relevante Störungsbilder bei Lehrkräften, die mit Belastungen assoziiert sind: Etwa 25 % bis 74 % leiden unter Burnout, belastender Stress variiert von ca. 8 % bis 87 %, Angststörungen von 38 % bis etwa 41 % und Depression von 4 % bis 77 % (Agyapong u. a., 2022). Zwei Dinge werden offensichtlich: Erstens sind die Belastungen von Lehrkräften überdurchschnittlich hoch und damit auch die Gefahr, psychisch zu erkranken. Zweitens weisen die Zahlen große Varianzen auf. Das deutet daraufhin, dass die Belastung nicht alleine und automatisch durch die Lehrtätigkeit an sich generiert wird, sondern dass viele Faktoren hier eine Rolle spielen, die zu diesen großen Varianzen führen. Diesen Spielraum gilt es zu erkunden und zu nutzen.

Uns ist es wichtig, Ihnen, liebe Lehrerinnen und Lehrer, Möglichkeiten an die Hand zu geben, mit denen Sie verhaltensbezogen Ihre Gesundheit selbstständig und niederschwellig fördern können. Obwohl verhältnisbezogene Ansätze insgesamt effektiver sind, laden wir Sie ein, auch verhaltensbezogene Quellen der Gesundheitsförderung zu nutzen, denn diese liegen unmittelbar in Ihrer Hand. Wir wollen Sie auf diese Weise einladen, Möglichkeiten zu einer guten Selbstfürsorge zu erproben und in ihren Schulalltag zu implementieren.

Zugleich werden wir aufzeigen, warum Verhaltensprävention alleine nicht ausreicht. Im *zweiten Kapitel* werden wir Verhaltens- und Verhältnisprävention in der Lehrergesundheit gegenüberstellen. Sie werden erfahren, welche Maßnahmen notwendig wären, um die Gesundheit nachhaltig zu fördern. Auch wenn Sie als einzelne Lehrkraft wenig ausrichten können, so kann dieses Kapitel doch Gestaltungshinweise für schulpolitisches Handeln geben und spricht auf besondere Weise die unterschiedlichen Akteure an (z. B. Verbände, Behörden, Landesprogramme, aber auch einzelne Schulen).

Ein wesentlicher Faktor zur Stärkung der Lehrerinnen- und Lehrergesundheit ist die Selbstfürsorge. Wenn Menschen häufig schwierige oder herausfordernde Situationen erleben, kann sich das auf deren Wohlbefinden niederschlagen. Personen, die eine Haltung des Selbstmitgefühls, der Achtsamkeit und der Selbstfürsorge einnehmen, erleben diese Situationen häufig als weniger belastend (Coaston, 2017). Die Sorge für andere (z. B. Kolleg*innen oder Schüler*innen) kann von Lehrkräften sowohl als belastend als auch als bereichernd erlebt werden. Im *dritten Kapitel* wird das Spannungsfeld der Selbst- und Fremdfürsorge aufgezeigt. Es werden relevante Faktoren herausgearbeitet, die sich günstig auf die Gesundheit und auf das Wohlbefinden auswirken. Neben einer kurzen Betrachtung der Pflicht zur Selbst- und Fremdfürsorge wird der Fokus darauf gelegt, wie es im Alltag gelingen kann, trotz teilweise schwieriger Bedingungen mental zu wachsen und gesund zu bleiben. Hierfür wird insbesondere das Konzept des Growth-Mindsets und dessen praktische Implikationen in den Blick genommen.

Der Lehrberuf ist ein interaktionsstarker Beruf – und zugleich nehmen sich viele Lehrerinnen und Lehrer immer noch als Einzelkämpfer wahr (Ebenberger & Engelbrecht, 2019), obgleich die Kooperation in Kollegien erfreulicherweise zunimmt. Kooperation und gegenseitige Unterstützung sind Faktoren, die dem Belastungserleben entgegenwirken. Insbesondere ist die *wahrgenommene* soziale Unterstützung wichtig und wiegt schwerer als die Erleichterung, die die reine praktische Unterstützung tatsächlich bringt. Aus diesem Grunde erarbeiten wir im *vierten Kapitel*, wie Sie Möglichkeiten der sozialen Unterstützung fördern und kultivieren können. Zudem steht die Wahrnehmung – also das Bemerken sozialer Unterstützung – im Zentrum.

Das Phänomen der erlernten Hilflosigkeit beschreibt einen Zustand von Personen, der von der erlernten Überzeugung gekennzeichnet ist, Anforderungen nicht bewältigen, Probleme nicht lösen und Situationen nicht verändern zu können (Cohen, Rothbart & Phillips, 1976). Das Erleben von Kontrollverlust und Hilflosigkeit, insbesondere die generalisierte Erwartung, wirkungslos zu sein, ist ein Risikofaktor für psychische und physische Erkrankungen (Boddez, Van Dessel & De Houwer, 2022). Lehrer*innen, die ein geringeres Ausmaß an Selbstwirksamkeitserwartung haben, reagieren beispielsweise auf unerwünschtes Schülerverhalten schneller mit Stress (Hussain, Khan & Bidar, 2022). Unter Lehrkräften ist die Tendenz, sich zu sorgen und zu grübeln, verbreitet, die u. a. auch den Schlaf beeinträchtigen kann (Gierc u. a., 2023). Selbstwirksamkeit ist auch hier ein schützender Faktor (Roberts u. a., 2020). Im *fünften Kapitel* erarbeiten wir, wie Lehrerinnen und Lehrer

das Erleben von Selbstwirksamkeit in der Schule steigern können.

In interaktionsstarken Berufen spielt die Emotionsarbeit eine wesentliche Rolle. Personen, die professionell mit Menschen arbeiten, müssen ihre Emotionen an die Anforderungen anpassen und zugleich authentisch wirken. Wie kann eine solche professionelle Authentizität gelingen? Zudem bringen soziale Interaktionen vielfach emotionale Herausforderungen und sozialen Stress mit sich. Nicht alle Schüler*innen sind bildungswillig. Nicht immer sind Interessen der Schule und des Elternhauses deckungsgleich. Lehrer*innen benötigen effektivere Emotions- und Stressregulationsstrategien als der Bevölkerungsdurchschnitt. Daher wird im *sechsten Kapitel* die Emotionsarbeit, die Stressbewältigung und die emotionale Kompetenz in den Fokus gerückt.

Viele Lehrer*innen leiden unter Schlafproblemen. Vielfach liegt das daran, dass sie ungelöste Probleme, schwierige Interaktionen oder Befürchtungen nicht loslassen können und dass diese zu Sorgen oder zum Grübeln führen. Deswegen werden im *siebten Kapitel* Hintergründe zum gesunden Schlaf vermittelt und Strategien zu dessen Förderung vorgestellt. Dabei liegt ein besonderer Fokus auf dem Umgang mit Grübeln.

Insgesamt soll dieses Buch Ihnen Hintergründe nahebringen und Anregungen vermitteln, wie Sie Ihre Gesundheit im Lehrberuf stärken und aufrechterhalten können. Dafür haben wir Impulse entwickelt, die darauf abzielen, die theoretischen Hintergründe in eine gelebte Praxis zu überführen. Nicht alle Ansätze sind für jeden gleich hilfreich. Wir empfehlen, dass Sie sich die Ansätze auswählen,

die für Sie hilfreich sind. Zugleich möchten wir Sie ermutigen, sich Hilfe zu suchen, wenn Sie bemerken, dass Sie hochbelastet sind. Viele der Impulse und Übungen zielen nicht nur darauf ab, dann zu helfen, wenn Sie bereits belastet sind, sondern dienen auch der Gesunderhaltung im Sinne der Prävention.