



„Krank durch Schule?“ – Aspekte zur Lehrergesundheit

Dr. K. Waligora, Schulpsychologisches Beratungszentrum Mainz



GESUNDHEIT VON LEHRERINNEN UND LEHRERN

- * Lehrerinnen und Lehrer sind häufiger als Vertreter vieler anderer Berufsgruppen Patienten psychosomatischer Praxen und Kliniken (Hillert, 1999)
- * 60% fallen in die Risikogruppe für Stresskrankheiten – die eine Hälfte ist chronisch überfordert, die andere bereits tief resigniert (Schaarschmidt, 1999)
- * der Anteil vorzeitiger Pensionierungen ist höher als bei anderen Beamten → 30% gehen wegen psychischer oder psychiatrischer Erkrankungen in den Ruhestand



BELASTUNGEN IM LEHRER- BERUF

- * unruhige Schüler
- * große Klassen
- * hohes Arbeitspensum (Stundenzahl)
- * Lehrer als drittes Elternteil
- * Koordinierung beruflicher und privater Verpflichtungen
- * geringes gesellschaftliches Ansehen

„Die innere und äußere Erfahrungswelt des
Lehrerberufs passen nicht mehr zusammen: Was
gefordert wird, ist mit den bekannten
Handlungsmöglichkeiten immer weniger - oder nur mit
immer größerer Anstrengung zu realisieren.“





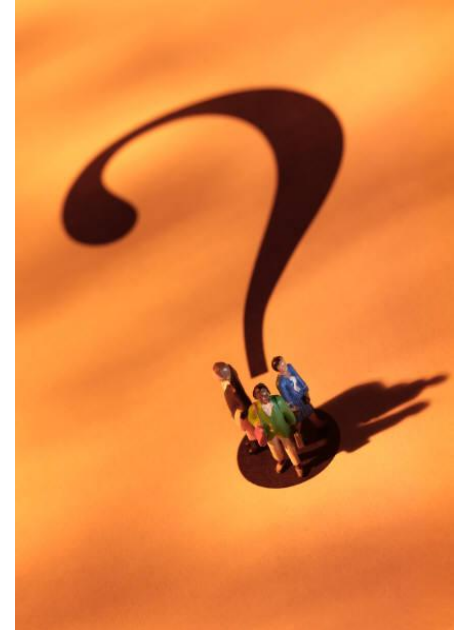
BURN-OUT

Burn-out als Verlust der Handlungsfähigkeit in Folge hohen Belastungserlebens.

- * Chronische körperliche wie emotionale Erschöpfung
- * Zynismus, Rückzug aus sozialen Beziehungen (auch aus der Beziehung zum Schüler und zu Kollegen)
- * Leistungsverlust, Belastungsintoleranz



WAS ALSO TUN?





KONSTRUKTIVE BEWÄLTIGUNGSMUSTER

Objektive Belastung \neq Subjektive Belastung

Subjektiv wenig belastete Lehrkräfte (17%) zeigen:

→ hohes Engagement bei gleichzeitiger Distanzierungsfähigkeit

→ geringe Resignation bei Misserfolgen, offensive Problembewältigung, innere Ruhe



SELBSTWIRKSAMKEITS- ERWARTUNG

= Zuversicht aufgrund eigener Kompetenzerwartungen, künftige Problemsituationen auch dann erfolgreich lösen zu können, wenn sich Widerstände in den Weg stellen.





SELBSTWIRKSAMKEITS- ERWARTUNG

- * als Überzeugungsmuster, das hilfreich oder schädlich sein kann und so beständig, dass wir es subjektiv als die einzig mögliche Art zu denken erleben
- * beeinflusst die Auswahl von Handlungen, die investierte Anstrengung und die Ausdauer angesichts von Schwierigkeiten
- * ist *keine* generelle Persönlichkeitsdisposition, ist bereichsabhängig und kann erlernt werden



SELBSTWIRKSAMKEITS- ERWARTUNG

Menschen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung ...

- setzen sich klarer definierte, anspruchsvollere Ziele
- planen ihr Vorgehen effizienter in realistischem Bezug auf ihre Möglichkeiten und Ressourcen
- fällt es leichter, den ersten Schritt zur Zielerreichung zu tun, also die Initiative zu ergreifen,
- bleiben länger am Ball und lassen sich durch Misserfolge weniger aus dem Konzept bringen



SELBSTWIRKSAME LEHRKRÄFTE

- weisen bei gleicher Unterrichtsstundenzahl eine geringere subjektive Überforderung auf
- verbringen mehr Zeit mit Schüler/innen und Eltern außerhalb des Unterrichts (→ Beziehungsinvestition)
- haben hohe Erwartungen an die eigene Kompetenz und erleben eine deutlich geringere berufliche Beanspruchung → geringere Burn-out-Symptomatik
- erleben sich als zufriedener und sind (psychobiologisch) gesünder



WODURCH WIRD DIE SELBSTWIRKSAMKEIT BEEINFLUSST?

- Aspekte der innerschulischen Beziehungsgestaltung, insbesondere die Lehrer-Schüler Beziehung hat einen hohen Stellenwert für die Entwicklung und Aufrechterhaltung der individuellen Selbstwirksamkeitserwartung
- es existiert ein messbarer Zusammenhang zwischen der Güte des innerschulischen Beziehungsgeschehens und Variablen der Lehrergesundheit (Bauer, 2007)



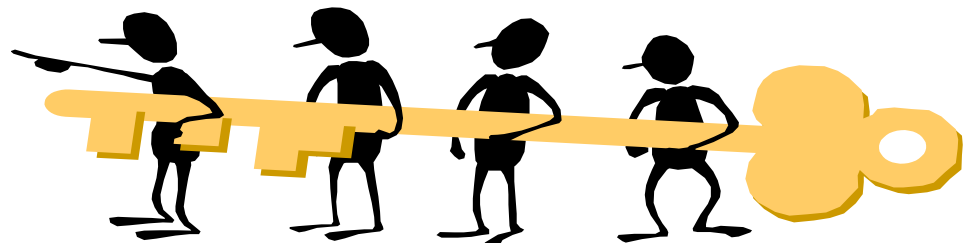
WODURCH WIRD DIE SELBSTWIRKSAMKEIT BEEINFLUSST?

Wenn es nicht gelingt, wahrnehmbare gute Beziehungen herzustellen, werden methodisch-didaktische Aspekte häufig irrelevant und erfolglos.

→ erhöhte Misserfolgswahrscheinlichkeit → negativer Effekt auf Selbstwirksamkeit → negativer Effekt auf Gesundheitsvariablen

WODURCH WIRD DIE SELBSTWIRKSAMKEIT BEEINFLUSST?

- Interkollegiale Kommunikation und Supervisionsgruppen als Möglichkeit Defizite in der Beziehungsgestaltung zu bearbeiten
- Nachweisbare Zusammenhänge zwischen der Teilnahme an Coachinggruppen und gesundheitlichem Befinden





AUF DIE BEZIEHUNG SETZEN

- Störungen als professionelle Herausforderung und Impuls für die Suche nach neuen pädagogischen Möglichkeiten in gegebenen Handlungsspielräumen
- Betonung der problembewältigenden Kompetenzen und Stärken der Kinder → Entmachtung von Defizitbeschreibungen
- Rollen- und Zielklarheit statt Energieinvestitionen in nicht erreichbare Ziele

AUF DIE BEZIEHUNG SETZEN

- Stärken als Entwicklungspotenziale einsetzen und Widerstandskraft stützen (z.B. Selbstwirksamkeit)
- Beziehungskredit pflegen und in der Rolle bleiben statt in Machtkampf und Kränkung gehen





EFFEKTE AUF SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

- Emotionale Wertschätzung und Partizipation fördern das Vertrauen in die eigene Problemlösungskompetenz (Selbstwirksamkeitserwartung) und unterstützen damit die Widerstandskraft
- Zugehörigkeit schafft das Erleben, sich in einem sinnhaften Zusammenhang mit der Umwelt zu erfahren → Schule als „gerechte“ Herausforderung, die Investition und Engagement „erfordert“ und „verdient“



Wer Qualität will, muss Gesundheit fördern und umgekehrt.

H.-G.Rolff



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit...
... und...
viele anregende Erfahrungen in den
Workshops!!**