



LEHRER- GESUNDHEIT

aus psychosomatischer Perspektive – viel mehr als ein „Nice-to-have“



Sven Steffes-Holländer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Ernährungsmedizin (KÄB)/Sozialmedizin Gesundheitsförderung & Prävention (ÄK Berlin) Klinischer Supervisor (DGPPN)

Die Arbeit als Lehrerin oder Lehrer kann enorm erfüllend und sinnstiftend sein, gleichzeitig aber auch eine außergewöhnliche Herausforderung darstellen, denn die psychomenteale Belastung von Lehrkräften ist unbestritten hoch. Wenn ich die Lehrerinnen und Lehrer, die als Patienten in unserer Klinik sind, nach beruflichen Belastungsfaktoren befrage, höre ich häufig von verschiedensten Anforderungen, denen sie nicht gleichzeitig gerecht werden können: Die großen Klassen beherbergen unterschiedlichste Persönlichkeiten und viele interaktionelle Herausforderungen. Lehrerinnen und Lehrern wird die Aufgabe zuteil, die individuelle Förderung für leistungsschwache, leistungsstarke und/oder verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche unter Berücksichtigung der jeweiligen Gruppendynamik der Schulklasse unter einen Hut zu bringen, wobei die Situationen im pädagogischen Alltag kaum planbar und vorhersehbar sind.

Aus dem klassischen Lehrerberuf als Wissensvermittler hat sich ein sozialer Beruf mit stetig wachsenden bürokratischen Strukturen entwickelt mit unterschiedlichen Rollen als Erzieher, Partner, Berater, Vermittler, Sozialarbeiter sowie Konfliktmanager und politischer Aufklärer. Daneben füllen Lehrkräfte natürlich auch noch ihre individuellen Rollen im Alltag als Kind, Mutter, Vater, Freund oder Bekannter aus. Gleichzeitig sollte der Lehrplan in einer vorgeschriebenen Zeit vermittelt werden, was von Lehrern und Lehrerinnen eine hohe Sozial-, Fach- und Selbstkompetenz verlangt.

Lehrkräfte beeinflussen heranwachsende Generationen von Kindern maßgeblich und haben damit einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung der Gesellschaft. Empirische Befunde belegen eindeutig, dass die Gesundheit der Lehrkräfte einer Schule sich maßgeblich auf die Unterrichtsqualität und damit auch auf den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler auswirkt (Rothland & Klusmann, 2012).

Die Unterrichtsqualität der Lehrerinnen und Lehrer ist ein entscheidender Erfolgsfaktor von Bildungssystemen, Voraussetzung für diese Qualität ist jedoch die Gesundheit der Lehrkräfte. Die Förderung der Lehrergesundheits ist folglich keine Privatsache Einzelner, sondern ein essenzieller Beitrag zur Qualitätssicherung der einzelnen Schule und des Bildungssystems insgesamt.

Dabei stellt sich zum einen die Frage, was die einzelne Lehrkraft dazu beitragen kann, um (psychisch) gesund zu bleiben, und zum anderen, was das System Schule dazu beitragen kann, dass Lehrkräfte gesund, motiviert und arbeitsfähig bleiben.

Nach dem Verständnis der WHO von 2007 lässt sich unter psychischer Gesundheit ein Zustand des Wohlbefindens fassen, „in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen und produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“. Gesundheit stellt somit eine dynamische Balance zwischen der Person und ihrer Umwelt dar: „There is no health without mental health.“

Prof. Peter Paulus vom Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften der Universität Lüneburg definierte psychische Gesundheit als die Fähigkeit, sich kompetent mit gesellschaftlichen Anforderungen auseinandersetzen zu können, aber auch im Leben eigene Wünsche, Bedürfnisse und Hoffnungen konstruktiv zu verwirklichen als Gleichgewicht von Selbsterhaltung und Selbstgestaltung (Selbstverwirklichung).

Zweifeln und Ratlosigkeit in der Freizeit. Punktuell stattfindende Fortbildungsangebote nehmen nur wenig Einfluss auf den alltäglichen Umgang mit beruflichen Problemen und das Bewältigungsverhalten, geeigneter sind kontinuierliche Gesprächs- und Reflexionsangebote, die einen räumlichen und methodischen Rahmen für die Auseinandersetzung mit Problemen des Berufsalltags bieten.

Durch regelmäßige Supervisionen kann das vertiefte Verstehen durch Reflexion der Praxis, der differenzierte Erwerb neuer Kompetenzen (Wissen, Können, Haltung) und die Begleitung veränderter Praxis (Transfer) angestrebt werden. Gewohnheiten im Denken, Fühlen und Handeln können besser verstanden werden, berufsspezifische „blinde Flecken“ geraten mehr ins aktive Bewusstsein. Ungünstige Verhaltensweisen und Strategien werden einer Veränderung zugänglicher gemacht, so entsteht wieder mehr Kapazität für kreatives Arbeiten.



Achtsamkeitspraxis kann für Lehrkräfte sehr gewinnbringend sein, da Qualitäten trainiert werden, die wichtige Ressourcen darstellen und die Unterrichtsqualität verbessern können.



Supervision kann berufsbegleitend eingesetzt werden. Neben dem Setting der Einzelsupervision können schulinterne Gruppen- oder Teamsupervisionen stattfinden, um sich aus der traditionellen „Einzelkämpferrolle“ zu lösen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Es ist ein breites Spektrum an Themen möglich:

- Beziehungsanalyse im Umgang mit bestimmten Schülerinnen und Schülern
- institutionsbezogene und schulinterne Problemstellungen
- Teamarbeit und Kooperation innerhalb des Lehrerkollegiums
- Umgang mit spezifischen Anforderungen und Belastungen

Eine weitere Möglichkeit ist die Intervision als selbst moderierte Supervision, die meistens als kollegiale Fallberatung durchgeführt wird. Vorteil dieser Form der Beratung ist die Ersparnis von Kosten und die größere zeitliche Flexibilität. Aus meiner langjährigen Erfahrung in der psychotherapeutischen Behandlung von zahlreichen Lehrerinnen und Lehrern haben sich insbesondere die Implikation von Achtsamkeit als Haltung und als Methode sowie die Entwicklung eines stärkeren Kohärenzgefühls und von Selbstwirksamkeit als besonders hilfreich erwiesen.

Achtsamkeit als Haltung und Methode

Verschiedene Studien belegen den Wert der Achtsamkeit für Gesundheit und das Wohlbefinden, sodass Elemente flächendeckend

auch Eingang in die Universitätsmedizin gefunden haben. Der Psychiater Michael Huppertz definiert Achtsamkeit als das bewusste Wahrnehmen dessen, was gerade geschieht. Achtsam sein in seinem Sinne bedeutet eine nicht bewertende, akzeptierende Haltung einzunehmen und den sinnlichen Erfahrungen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Sie fördert auf diese Weise das freundschaftliche Verhältnis zur eigenen Person und damit auch das Gefühl einer sicheren Verbundenheit mit anderen und der Lebenswelt.

Achtsamkeit im Schulalltag steht vielleicht im Widerspruch zum täglich erlebten Lehreraltag, der geprägt ist von dauerndem Entscheidungsdruck, „Multitasking“ und dem Zeitdruck in der Unterrichtszeit. Achtsamkeit bedeutet genau das Gegenteil, nämlich Ruhe zu finden und den gegenwärtigen Moment in seiner Gänze wahrzunehmen, ohne unliebsame Gedanken und unangenehme Gefühle ausschließen oder verdrängen zu müssen.

Achtsamkeitspraxis kann für Lehrkräfte sehr gewinnbringend sein, da Qualitäten trainiert werden, die wichtige Ressourcen darstellen und die Unterrichtsqualität verbessern können.

Dauber & Döring-Seipel (2010) zeigen in ihren Untersuchungen zur Salutogenese im Lehrberuf, dass Achtsamkeit eine wichtige Ressource für Lehrerinnen und Lehrer darstellt. Achtsame Lehrkräfte wiesen beispielsweise ein großes Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten auf.

Kohärenzgefühl als Basis psychischer Gesundheit

Eine entscheidende Ressource von Lehrergesundheit stellt das Kohärenzgefühl dar. Es zeigt sich im Vertrauen darauf, dass gestellte Anforderungen verstanden werden können, sie mithilfe zur Verfügung stehender Ressourcen zu bewältigen sind und sich die Anstrengung dafür lohnt.

Die Konzeption des „Sinns für Kohärenz“ („Sense of Coherence“) geht auf den amerikanisch-israelischen Soziologen Aaron Antonovsky zurück, der sich während der 70er-Jahre mit der Frage beschäftigte, was Menschen gesund erhält.

Das Kohärenzgefühl wird durch drei Merkmale charakterisiert: durch das Gefühl der Verstehbarkeit („Ich blicke durch“), das Gefühl der Machbarkeit („Ich kann's packen“) und das Gefühl der Sinnhaftigkeit („Es lohnt sich“).

Folgende Fragen mit Bezug auf das Kohärenzerleben können sich im Schulbetrieb ergeben:

- Kann ich verstehen und verarbeiten, was von mir verlangt wird oder was mit mir geschieht?
- Kann ich mit meinen Ressourcen und Kompetenzen die Anforderungen handhaben und bewältigen?
- Kann ich einen Sinn in meinem Tun erkennen, erscheinen mir angestrebte Ziele als bedeutsam? Welche Tätigkeiten empfinde ich als besonders lohnend, welche nicht?

Selbstwirksamkeitserwartung und Kontrollüberzeugung

Die Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet die Überzeugung einer Person, durch ihr Handeln eigene Ziele erreichen zu können. Lehrpersonen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung erleben die Anforderungen im Beruf als weniger bedrohlich und weniger belastend, da sie geleitet sind durch die Überzeugung, dass sie schwierige Situationen und Anforderungen im Lehrerberuf erfolgreich bewältigen können. Sie haben die Grundhaltungen verinnerlicht: „Das schaffe ich schon. Das traue ich mir zu.“

Lehrkräfte mit hoher Selbstwirksamkeit leiden deutlich seltener an psychischen Beschwerden und Burn-out-Problemen. Selbstwirksamkeit fördert die emotionale Stabilität und den beruflichen Erfolg (Schmitz & Schwarzer, 2002). Zur Steigerung der Selbstwirksamkeit ist es hilfreich, sich bewusst an frühere, erfolgreich erlebte Situationen zu erinnern und diese zu den aktuellen Situationen in Bezug zu setzen, um zu erkennen, dass die eigene Beanspruchung durchaus beeinflusst werden kann.

Aus arbeitspsychologischer Sicht gibt es aber auch gesundheitsfördernde Merkmale des Lehrerberufs, wie Ganzheitlichkeit und Sinn-erfüllung (wie das Gefühl „gebraucht zu werden“), die Anforderungsvielfalt mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten,

Lehrkräfte mit hoher Selbstwirksamkeit leiden deutlich seltener an psychischen Beschwerden und Burnout-Problemen.

die eingesetzt werden können, und die unzähligen Möglichkeiten der sozialen Interaktion.

Der deutsche Theologe Johann Michael Sailer fasste es im 18. Jahrhundert treffend zusammen: „Die Hauptsomme aller Lehrertugenden ist die Liebe und die frohe Laune. Wenn ich's sonst nicht wüsste, wie Seele auf Seele so stark wirkt, so würde ich es in der Schule lehren. Wenn ich froh in dieselbe komme, so sind die Kinder Engel und es geht alles herrlich.“

Wenn Präventionsmaßnahmen nicht erfolgreich sind und es zu Erkrankungen wie Depressionen oder Angsterkrankungen kommt, steht in der stationären Behandlung oft das Miteinander im Vordergrund. Die Gemeinschaft aus Therapeuten und Mitpatienten schafft einen geschützten Raum, in dem Kontakt und Unterstützung erfahrbar werden. Der Austausch miteinander und die grundlegende Erfahrung, nicht allein zu sein, entlastet und lässt Vertrauen wieder wachsen – in sich selbst und andere.

Anzeige

Jugendherbergen im **RHEINLAND**
Willkommen in NRW

**GEMEINSCHAFT ERLEBEN
TEAMGEIST STÄRKEN**

**ZWEI
FREIPLÄTZE
INKLUSIVE**

Ihre Vorteile bei unseren Klassenfahrten:

- Ausgefeiltes Hygienekonzept
- Pädagogische Betreuung der Programme
- Förderung von sozialen Kompetenzen
- Stärkung der psychischen Gesundheit
- Programme zu BNE und den MINT-Bereichen



Jetzt downloaden unter:

JH-KLASSENFAHRT.DE

FAHRTFINDER für Klassen 1–6

KLASSEAKTIV ab Klasse 7

Wir beraten Sie gern persönlich!

Ihr DJH-Service-Team Rheinland

Tel: 0211 3026 3026

service@djh-rheinland.de



Gewalt gegen Lehrkräfte

Landesweites

Präventionsnetzwerk



#sicherimDienst

bietet Schulen Unterstützung

Den Unterricht spannend und anspruchsvoll gestalten, Wissen vermitteln und bei Schülerinnen und Schülern die Neugier wecken. Nicht nur fachlich werden Lehrkräfte Tag für Tag vor neue Herausforderungen gestellt. Neben der Vermittlung von Lerninhalten im Zeitalter der Digitalisierung spielt die Schule eine wichtige Rolle in der Entwicklung von sozialen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler. Selbstbewusst heranwachsen, für sich selber einstehen oder die eigene Meinungen vertreten lernen. Diskussionen und ein gewisses Konfliktpotenzial gehören daher durchaus im Schulalltag dazu und stellen an sich kein weiteres Problem dar – Beleidigungen, Bedrohungen oder körperliche Attacken hingegen schon. Der Bereich, in welchem Lehrkräfte Konfliktpotenzial ausgesetzt sind und diese Begegnungen eskalieren können, ist groß: So können nicht nur der Kontakt zu Schülerinnen und Schülern, sondern auch Elterngespräche, eine Klassenkonferenz oder fremde Personen an der Schule kritische Situationen darstellen. Mögliche daraus entstehende Unsicherheiten, wie man mit solchen Situationen am besten umgehen sollte, können auf Dauer zu Anspannungen führen und das psychische und körperliche Wohlbefinden beeinflussen.

Zwar lassen sich nicht alle Herausforderungen im Vorhinein verhindern, aber eines ist klar: Wenn kritische Situationen auftreten und Unsicherheiten im Umgang mit Gewalt entstehen, sollten Lehrkräfte bestmögliche Unterstützung erhalten. Doch wie kann das umgesetzt werden? Neben der Alltagsorganisation in Schulen und in Zeiten von Lehrkräftemangel und den nach wie vor starken Belastungen der Coronapandemie kann dies sowohl für die Schulleitungen als auch die meist allein in Klassenräumen arbeitenden Lehrkräfte ein schwieriges Unterfangen darstellen.

Gemeinsam für mehr Schutz und Sicherheit an Schulen

Das Anfang des Jahres gegründete Präventionsnetzwerk *#sicherimDienst* des Landes Nordrhein-Westfalen möchte Schulen bei diesem Vorhaben unterstützen. Schon häufig hat sich gezeigt, dass man gemeinsam deutlich mehr Dinge bewirken kann als alleine.

Über 300 Behörden, Organisationen, Gewerkschaften und Institutionen des öffentlichen Dienstes in Nordrhein-Westfalen haben sich bislang bei *#sicherimDienst* zusammengeschlossen. Auch der VBE NRW und weitere Fachgewerkschaften aus dem Bereich Schule sind bereits Mitglied und unterstützen das Netzwerk.

#sicherimDienst richtet sich ministerienübergreifend an alle Beschäftigten des öffentlichen Dienstes und kann somit auch Lehrkräften in ihrer täglichen Arbeit Unterstützung bieten. Für den Umgang mit Gewaltübergriffen bietet *#sicherimDienst* zwei wichtige Hilfestellungen: Zum einen werden umfangreiche, berufsgruppenspezifische und praxisorientierte Informationen zum Thema Gewalt und Tipps zur Vor- und Nachsorge von Übergriffen zur Verfügung gestellt und zum anderen in Rahmen des Netzwerkes die Möglichkeit zum Austausch gegeben. Die vielen positiven Ressourcen können somit genutzt und gemeinsam an Präventions- und Schutzmaßnahmen gearbeitet werden.

In einem Präventionsleitfaden gibt es konkrete Handlungsempfehlungen speziell zugeschnitten für Lehr- und pädagogische Fachkräfte. Dieser Leitfaden wurde gemeinsam von Beschäftigten aus allen Berufsgruppen des öffentlichen Dienstes, der Landesverwaltung sowie Expertinnen und Experten aus der wissenschaftlichen Forschung entwickelt. Neben der Wissensvermittlung zu Bedingungen, Ursachen und Formen der Gewalt werden allgemeine Hilfestellungen und Handlungsempfehlungen zur Verfügung gestellt. Auch strukturelle Aspekte wie Führungsverantwortung und Arbeitsschutz und damit auch Arbeitszufriedenheit werden thematisiert.