

Präv Gesundheitsf 2023 · 18:282–289
<https://doi.org/10.1007/s11553-022-00955-z>
 Eingegangen: 2. Januar 2022
 Angenommen: 8. Mai 2022
 Online publiziert: 2. Juni 2022
 © Der/die Autor(en) 2022



Bärbel Wesselborg¹ · Jürgen Bauknecht²

¹Fliedner Fachhochschule, Düsseldorf, Deutschland; ²Hochschule Koblenz, Koblenz, Deutschland

Belastungs- und Resilienzfaktoren vor dem Hintergrund von psychischer Erschöpfung und Ansätzen der Gesundheitsförderung im Lehrerberuf

Lehrer übernehmen zentrale Bildungsaufgaben in unserer Gesellschaft. Dabei bestehen, entgegen gesellschaftlicher Vorurteile, im Lehrerberuf hohe psychosoziale Anforderungen, die sich insbesondere in einer psychischen Erschöpfung spiegeln. Vor dem Hintergrund der Bedeutung der Lehrergesundheit für Bildungsqualität werden in diesem Beitrag Belastungs- und Resilienz-faktoren bei Lehrern analysiert und im Zusammenhang mit Ansätzen zur Gesundheitsförderung diskutiert.

Einleitung

Die gesundheitliche Situation von Lehrern wird seit einigen Jahren problematisiert [4]. Studien seit den 1990er- und 2000er-Jahren zeigen hohe Belastungen und Gesundheitsgefährdungen (u. a. [29, 33]). Lehrer leiden im Vergleich zu sonstigen Erwerbstätigen signifikant häufiger an arbeitsbedingten psychischen Beanspruchungsreaktionen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Mattigkeit [2, 7]. Zudem sind sie häufiger als andere Berufsgruppen von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen betroffen [32].

Ursächlich erweisen sich studienübergreifend undisziplinierte, unmotivierte und uninteressierte Schüler als wichtiger gesundheitlicher Belastungsfaktor

(u. a. [6, 24, 36]). Ansonsten fächern sich die Belastungsfaktoren, je nach Anlage der Studien, in unterschiedliche Bereiche und können Lärm [33], Konflikte im Kollegium [36] oder ein hohes Arbeitspensum mit langanhaltenden Arbeitsspitzen beinhalten [10].

(Soziale) Resilienzfaktoren, die trotz vorliegender Gesundheitsgefährdungen die psychische oder physische Gesundheit schützen [3], stellen im Lehrerberuf positive Interaktionen mit Schülern [33, 36] und die soziale Unterstützung durch die Schulleitung und das Kollegium [24, 36] dar. Als relevante personale Resilienz-faktoren gelten die Selbstwirksamkeitserwartung [34] sowie die Distanzierungs-fähigkeit (u. a. [29]).

Aus Schülerperspektive zeigen gesündere Lehrer stärker als gesundheitlich eingeschränkte u. a. ein gerechteres Verhalten und fördern stärker die kognitive Selbstständigkeit der Lernenden [22]. Zudem weisen Schüler, welche von Lehrpersonen mit einer höheren emotionalen Erschöpfung unterrichtet werden, geringere (Mathematik)leistungen auf [23].

In den vergangenen Jahren wurden vielfältige Projekte initiiert, welche die Gesundheit von Lehrkräften fördern sollen. Dabei werden personenbezogene Interventionen, wie das Erlernen von Stressbewältigungstechniken [21] angeboten. Zudem werden organisationsbezogene Ansätze wie z. B. eine

gesundheitsgerechte Führungskultur in der Schule (u. a. [27, 31]) verfolgt.

Jedoch ist der Wissensstand zur Gesundheitssituation von Lehrern insbesondere im Berufsvergleich immer noch gering. Zudem ist vor dem Hintergrund der vielfältigen Zugänge zur Förderung der Lehrergesundheit von hohem Interesse, welche Faktoren als Resilienz-faktoren gelten, da diese in gesundheitsfördernden Programmen adressiert werden sollten.

Aufgrund dieser Desiderate verfolgt der Beitrag zwei Forschungsfragen: 1) Wie stark sind die psychische Erschöpfung und berufsspezifische Belastungsfaktoren von Lehrern im Vergleich zu sonstigen Erwerbstätigen ausgeprägt? 2) Welche Faktoren wirken als Resilienz-faktoren und können die psychische Erschöpfung vermindern?

Material und Methode

Datenbasis und Stichprobe

Die Studie analysiert den Datensatz der BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung von 2018 [14]. In diesem nationalen Gesundheitssurvey werden alle 6 Jahre telefonisch ca. 20.000 Erwerbstätige zu Arbeitsanforderungen, Arbeitsbedingungen und Arbeitsbelastungen befragt.

Eingeschlossen werden Lehrer an Gymnasien ($n=180$), Grund-, Haupt-,

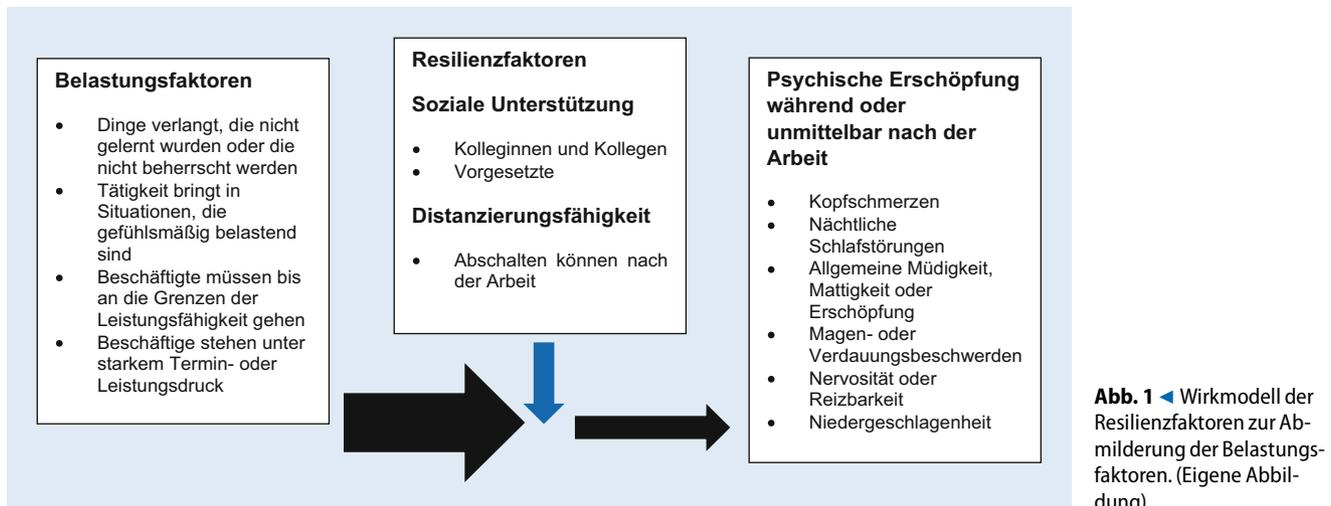


Abb. 1 ◀ Wirkmodell der Resilienzfaktoren zur Abmilderung der Belastungsfaktoren. (Eigene Abbildung)

Real-, und Sonderschulen ($n = 289$) und berufsbildenden Schulen ($n = 122$). Zur Einordnung der Ergebnisse wurden die sonstigen Beschäftigten zusammengefasst ($n = \text{ca. } 19.400$) als Vergleichsgruppe herangezogen.

Variablenbeschreibung und statistische Auswertung

Die psychische Erschöpfung wird als Ergebnis psychischer Belastung erfasst, der das Belastungs- und Beanspruchungsmodell nach Rohmert und Rutenfranz zugrunde liegt [28]. Zudem wird, einer salutogenetischen Sichtweise folgend, das Konzept der Resilienz hinzugezogen. Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit. Darunter werden protektive Faktoren erfasst, die vor dem Hintergrund von Belastungen die Gesundheit eines Individuums schützen. Sie können in personale (individuelle) und in soziale (die Lebensumwelt betreffende) Faktoren differenziert werden [3]. Dabei wird angenommen, dass protektive Faktoren in mehrfacher Hinsicht gesunderhaltend bzw. -förderlich wirken können [3]. So kann z. B. der Resilienzfaktor der sozialen Unterstützung psychosoziale Belastungen „abschirmen, abpuffern oder neutralisieren“ [12]. Zugleich können hilfreiche soziale Beziehungen und Bindungen positiv wirken, indem diese die betroffene Person unterstützen, die Belastungen erfolgreich zu bewältigen bzw. die Belastung zu akzeptieren [12]. Das Wirkmodell der

Resilienzfaktoren ist in **Abb. 1** dargestellt.

Zur Operationalisierung der psychischen Erschöpfung wurde ein etablierter additiver Index aus arbeitsbedingten psychischen Beanspruchungsreaktionen herangezogen [16]. Dem Index „Psychische Erschöpfung“ liegen 6 aufsummierte mögliche psychische Erschöpfungsreaktionen und gesundheitliche Beschwerden zugrunde, welche während oder unmittelbar nach der Arbeit auftreten können (Frage: Sagen Sie mir bitte, ob die folgenden gesundheitlichen Beschwerden bei Ihnen während oder unmittelbar nach der Arbeit häufig auftreten? Variablen: Kopfschmerzen, nächtliche Schlafstörungen, allgemeine Müdigkeit, Mattigkeit oder Erschöpfung; Magen- oder Verdauungsbeschwerden, Nervosität oder Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit; [16]). Diese Symptome stehen im Zusammenhang mit einem erhöhten psychischen Beanspruchungsleben, wie sie nach der internationalen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsstörungen (ICD-10) bei depressiven Erkrankungen oder Erschöpfungszuständen auftreten können [9]. Die Beschwerden wurden mit einer dichotomen Variablen abgefragt (1 = ja; 2 = nein) und umkodiert (1 = liegt vor; 0 = liegt nicht vor).

Um Prädiktoren der psychischen Erschöpfung zu erfassen, werden empirisch bekannte Belastungs- und Resilienzfaktoren (Fragewortlaute unter **Abb. 2** und **3**) im Kontext der Lehrergesund-

heitsforschung herangezogen. Sämtliche nicht-dichotome Fragen wurden in einem 4-stufigen Format abgefragt. Da es sich um ein ordinales Skalenniveau handelt, wurde die Antwortskala dichotomisiert in 0 = nie/selten/manchmal und 1 = häufig. Der personale Resilienzfaktor (Frage: Wie häufig kommt es vor, dass es Ihnen schwer fällt nach der Arbeit abzuschalten?) wurde dichotomisiert und Distanzierungsfähigkeit benannt.

Zunächst werden die Indexwerte für die psychische Erschöpfung von Lehrern im Vergleich zu sonstigen Erwerbstätigen errechnet. Anschließend werden die Anteile der Befragten abgebildet, die den jeweiligen Belastungs- und Resilienzfaktor als „häufig“ bezeichnen. Dabei werden die Ergebnisse mit bivariaten Analysen und Darstellung der Signifikanz dargestellt. Berichtet werden Häufigkeiten mit 95 %-Konfidenzintervallen (KI).

Danach wird mittels einer binär-logistischen Regression überprüft, welche Resilienzfaktoren es bei Lehrern begünstigen, trotz berichteter Belastungsfaktoren weniger als die statistisch erwartete Anzahl an Erschöpfungssymptomen zu zeigen. Dazu wurde ein Index der kollegialen sozialen Unterstützung mit drei Variablen und der Index der Unterstützung durch Vorgesetzte mit zwei Variablen gebildet. Als personaler Resilienzfaktor wird die Variable Distanzierungsfähigkeit aufgenommen. Für die Auswertungen wurde das Softwarepaket IBM SPSS Statistics Version 27 verwendet.

B. Wesselborg · J. Bauknecht

Belastungs- und Resilienzfaktoren vor dem Hintergrund von psychischer Erschöpfung und Ansätzen der Gesundheitsförderung im Lehrerberuf

Zusammenfassung

Hintergrund. Seit einigen Jahren wird auf die hohe psychische Erschöpfung bei Lehrern hingewiesen und es bestehen Programme zur Gesundheitsförderung. Vor dem Hintergrund der gesundheitsfördernden Maßnahmen ist insbesondere von Interesse, welche (Resilienz-)Faktoren die Gesundheit von Lehrpersonen schützen.

Ziel der Arbeit/Fragestellung. Die Studie untersucht die psychische Erschöpfung und berufsspezifische Belastungsfaktoren bei Lehrern im Vergleich mit sonstigen Erwerbstätigen. Zudem werden Resilienz-faktoren identifiziert, die die Wirkung der Belastungsfaktoren vermindern und die psychische Gesundheit bei Lehrpersonen stärken.

Material und Methoden. Die Studie analysiert die Daten der vom Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) und der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) durchgeführten „BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung – Arbeit und Beruf im Wandel, Erwerb und Verwertung beruflicher Qualifikationen 2018“ hinsichtlich psychischer Erschöpfung, Belastungs- und Resilienzfaktoren bei Lehrern im Vergleich zu sonstigen Erwerbstätigen. Dabei werden deskriptive und inferenzstatistische Analysen durchgeführt.

Ergebnisse. Die psychische Erschöpfung bei Lehrern ist im Vergleich zu sonstigen Erwerbstätigen erhöht. Stärkster Belastungsfaktor stellt die emotionale Belastung bei Lehrern

dar und der stärkste Resilienzfaktor ist die soziale Unterstützung des Kollegiums.

Schlussfolgerung. Die gesundheitsfördernden Programme sollten an den identifizierten Resilienzfaktoren anknüpfen und eine gesundheitsfördernde Schulentwicklung fokussieren um die Gesundheitssituation bei Lehrern nachhaltig zu stabilisieren.

Schlüsselwörter

Lehrergesundheit · Emotionale Belastung · Interaktionsarbeit · Soziale Unterstützung · Kollegium

Stress and resilience factors against the background of mental exhaustion and approaches to health promotion in the teaching profession

Abstract

Background. For several years, attention has been drawn to the high level of mental exhaustion among educational staff and there are programs to promote health. Against the background of health promoting programs, it is of particular interest which (resilience) factors protect the health of teachers.

Objective. The study examined the mental exhaustion and job-specific stress factors in teachers in comparison with other workers. In addition, resilience factors will be identified that reduce the effect of stress factors and strengthen the mental health of teachers.

Material and methods. The study analyzed the data of the “BIBB/BAuA Employee Survey – Work and Profession in Change, Acquisition and Exploitation of Professional Qualifications 2018” carried out by the Federal Institute for Vocational Education and Training (BIBB) and the Federal Institute for Occupational Safety and Health (BAuA) with respect to mental exhaustion, stress and resilience factors among teachers compared to other workers. Descriptive and inferential statistical analyses were carried out.

Results. The mental exhaustion of teachers is higher than that of other gainfully employed

persons. The strongest stress factor is the emotional burden on teachers and the strongest resilience factor is the social support of the teaching staff.

Conclusion. The health-promoting programs should tie in with the identified resilience factors and focus on health-promoting school development in order to stabilize the health situation of teachers in the long term.

Keywords

Teachers' health · Emotional stress · Interaktion work · Social support · Teaching staff

Ergebnisse

Psychische Erschöpfung und Belastungsfaktoren

Die psychische Erschöpfung ist bei Lehrern mit einem Mittelwert von 2,03 Symptomen (95 %-KI: 1,92–2,17, $n = 588$) signifikant höher als bei der Vergleichsgruppe der sonstigen Erwerbstätigen (1,73, 95 %-KI: 1,71–1,76, $n = 19.284$).

Bei Lehrern treten alle Belastungsfaktoren, bis auf den dritten Faktor in

▣ **Abb. 2**, signifikant häufiger auf als bei den Angehörigen anderer Berufsgruppen.

Die Anzahl an „häufigen“ Belastungsfaktoren (0–4) und die Anzahl der Symptome psychischer Erschöpfung (0–6) korrelieren mittelstark positiv (Pearson's $R = 0,388$, sig. 0,000, $n = 585$).

Resilienzfaktoren

Die soziale Unterstützung am Arbeitsplatz durch das Kollegium wird von Lehrern als höher eingeschätzt als von Be-

schäftigten anderer Berufe. Umgekehrt verhält es sich mit dem Verhältnis zu Vorgesetzten. Die Distanzierungsfähigkeit bei Lehrern ist im Vergleich zu sonstigen Erwerbstätigen geringer ausgeprägt (▣ **Abb. 3**).

Da die Resilienzfaktoren häufig ähnlich beantwortet werden (bei den ersten 3 Variablen zu sozialer Unterstützung im Kollegium >90 % Überschneidung; bei der 4. und 5. Variable zu sozialer Unterstützung Vorgesetzte ca. 84 % Überschneidung) und eine Multikollinearitätsproblematik vorliegt, werden zwei ad-

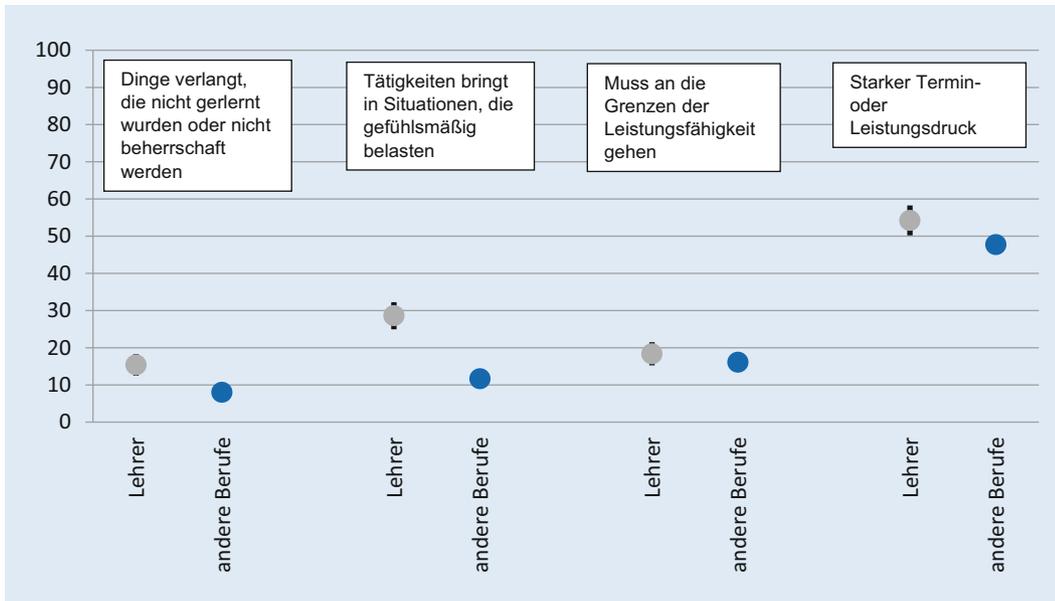


Abb. 2 ▲ Anteile der Befragten, die den jeweiligen Belastungsfaktor als „häufig“ bezeichnen (grau: Lehrer; blau: Beschäftigte anderer Berufe. Angaben in Prozent, Fallzahlen Lehrer/andere Berufe): Wie häufig kommt es vor, dass Dinge von Ihnen verlangt werden, die Sie nicht gelernt haben oder die Sie nicht beherrschen? (591/19.382); Wie häufig kommt es vor, dass Ihre Tätigkeit Sie in Situationen bringt, die Sie gefühlsmäßig belasten? (592/19.386); Wie häufig kommt es vor, dass Sie bis an die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit gehen müssen? (592/19.386); Wie häufig kommt es vor, dass Sie unter starkem Termin- oder Leistungsdruck arbeiten müssen? (592/19.414)

ditive Indizes der sozialen Unterstützung gebildet. Diese messen, wie oft eine befragte Person bei den ersten 3 Variablen (Index Kollegen) und bei den beiden Fragen zu den Vorgesetzten (Index Vorgesetzte) die Antwort „häufig“ angibt.

Der Wert für den Index der sozialen Unterstützung durch das Kollegium liegt bei Lehrern (2,59, 95 %-KI: 2,52–2,66, $n = 557$) signifikant höher als bei den Angehörigen anderer Berufe (2,46, 95 %-KI: 2,44–2,47, $n = 17.020$). Der Indexwert für die soziale Unterstützung durch Vorgesetzte, der durch 2 statt 3 Variablen im Gegensatz zum Indexwerte zum Kollegium den möglichen Maximalwert von 2 statt 3 hat, zeigt einen insignifikant niedrigeren Wert bei Lehrern (0,86, 95 %-KI: 0,80–0,93, $n = 555$) als bei den Angehörigen anderer Berufe (0,92, 95 %-KI: 0,90–0,93, $n = 16.943$). Der Anteil an Lehrern, denen es nicht häufig schwerfällt, nach der Arbeit abzuschalten, ist wie in **Abb. 3** sichtbar signifikant niedriger (61,8%, 95 %-KI: 57,9–65,7%, $n = 592$) als bei den Angehörigen anderer Berufe (78,6%, 95 %-KI: 78,0–79,2%, $n = 19.385$).

Protective Wirkung der Resilienzfaktoren

Zur binär-logistischen Berechnung, welche Resilienzfaktoren dazu führen, dass Lehrer weniger als die erwarteten Erschöpfungssymptome zeigen und mit Belastungsfaktoren vergleichsweise gut zurechtkommen, wurden drei Gruppen von Lehrern gebildet:

- Lehrer, die mindestens über ein Erschöpfungssymptom weniger berichten, als es die von Anzahl an berichteten Belastungsfaktoren nahelegen würde ($n = 183$).
- Lehrer, die mindestens über ein Erschöpfungssymptom mehr berichten, als gemäß der Belastungsfaktoren erwartbar wäre ($n = 158$) und damit das Gegenteil zeigen
- Lehrer, die über weniger als ein Erschöpfungssymptom vom erwarteten Wert entfernt liegen, d.h. ungefähr die Anzahl an Erschöpfungssymptom aufweisen, die ihre Belastungsfaktoren erwarten lassen ($n = 250$). Diese Gruppe wird nicht in die folgende Berechnung aufgenommen.

Die **Tab. 1** zeigt, dass die Wahrscheinlichkeit zur Gruppe 1 statt 2 zu gehören durch alle Resilienzfaktoren signifikant ansteigt. Allerdings zeigt der Index „Soziale Unterstützung Vorgesetzte“, der einen geringeren Wert in $\text{Exp}[B]$ vorweist als auch über weniger Skalenschritte verfügt, dass der Index „Soziale Unterstützung des Kollegiums“ bedeutsamer ist. Zudem erreicht der Index zum Vorgesetztenverhalten ein niedrigeres Signifikanzniveau. Weiterhin beeinflusst der Resilienzfaktor „Distanzierungsfähigkeit“ die Wahrscheinlichkeit deutlich.

Eine Multikollinearitätsproblematik liegt mit Toleranzwerten von 0,864–0,973 nicht vor. Die erklärte Varianz ist mit ca. 18% zwar nur mittelhoch, jedoch muss aufgrund des Studiendesigns berücksichtigt werden, dass das Modell implizit nach Variablen kontrolliert, die nicht in die Regression aufgenommen wurden. Eine direkte Schätzung des Einflusses verschiedener Bewertungen auch auf selbst berichtete Erschöpfungssymptome unterläge Scheinzusammenhängen, die aufgrund der Datenlage nicht kontrollierbar sind. Diese sind z.B. psychische Dispositionen wie eine grundlegend eher optimistische oder

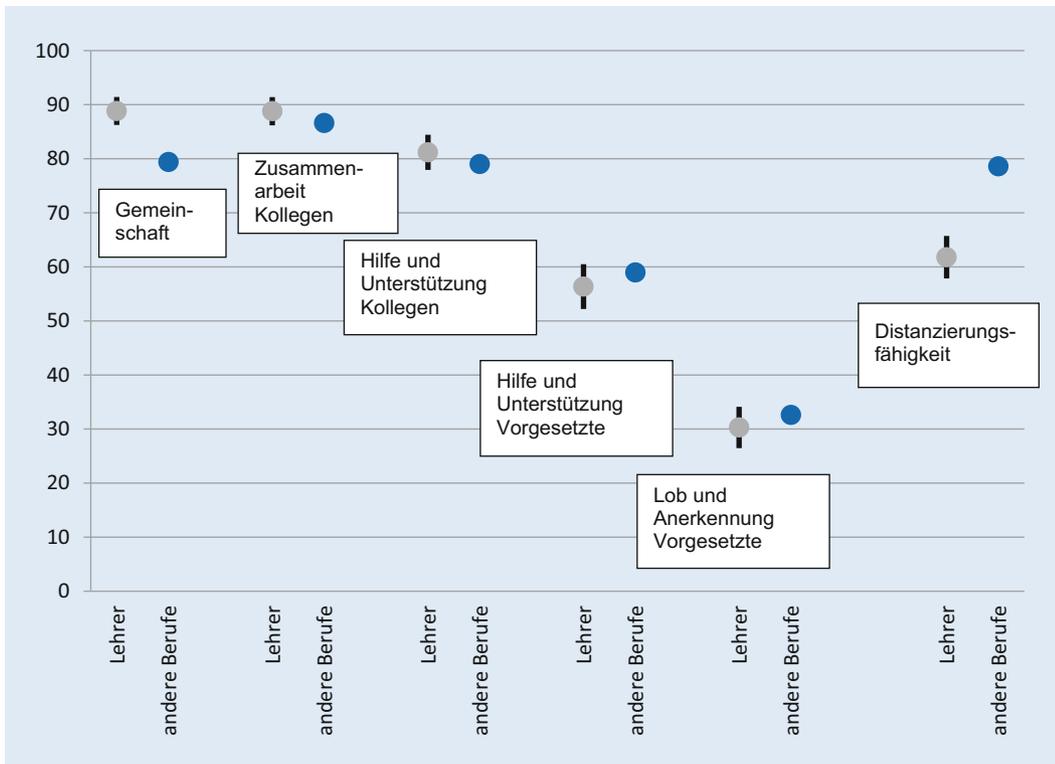


Abb. 3 ▲ Soziale Unterstützung am Arbeitsplatz durch Vorgesetzte und Kollegium und Distanzierungs-fähigkeit von Lehrern (grau) im Vergleich mit Beschäftigten anderer Berufe (blau; Angaben in Prozent. Fallzahlen: Lehrer/andere Berufe): Wie häufig kommt es vor, dass Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz als Teil einer Gemeinschaft fühlen? (572/18.323). Wie oft empfinden Sie die Zusammenarbeit zwischen Ihnen und Ihren Arbeitskollege /Mitarbeitern als gut? (563/17.191). Wie oft bekommen Sie Hilfe und Unterstützung für Ihre Arbeit von Kollegen, wenn Sie diese brauchen? (557/17.054). Und wie oft bekommen Sie Hilfe und Unterstützung für Ihre Arbeit von Ihrem direkten Vorgesetzten, wenn Sie diese brauchen? (559/17.073). Wie oft gibt Ihnen Ihr direkter Vorgesetzter Lob und Anerkennung, wenn Sie gute Arbeit leisten? (562/17.313). Wie oft kommt es vor, dass es Ihnen schwerfällt, nach der Arbeit abzuschalten? (592/19.385)

pessimistische Sicht der Dinge oder positive oder negative Bewertungen verschiedener Eigenschaften. Als nicht kontrollierbare Drittvariablen können diese Dispositionen sowohl die „unabhängigen“ als auch die „abhängige“ Variable in dieselbe Richtung verändern, so dass die Zusammenhänge zwischen beiden überschätzt werden. Das hier angewandte Modell berücksichtigt diese Faktoren bereits in der Gruppeneinteilung, da diese Dispositionen die Verortung von Individuen zwar entlang der Linie in der Korrelation verändern, aber keine Abweichung von der Linie verursachen.

Diskussion

Die Ergebnisse bestätigen die signifikant erhöhte psychische Erschöpfung bei Lehrern [2, 7, 29], die mit verschiedenen erhöhten psychischen und emotionalen Belastungsfaktoren korreliert. Als wichtige

Resilienzfaktoren bestätigten sich die soziale Unterstützung des Kollegiums und der Schulleitung [24, 36]. Dabei zeigte sich, dass die soziale Unterstützung durch das Kollegium signifikant höher eingeschätzt wird als bei sonstigen Erwerbstätigen. Etwas geringer als bei sonstigen Erwerbstätigen ist die soziale Unterstützung durch die Schulleitung ausgeprägt. Überraschend an diesen Befunden ist die hohe Bedeutsamkeit der Kollegen für die Gesundheit in einem beruflichen Bereich, in dem die Kooperation mit Kollegen eher schwach ausgeprägt ist [20].

Insofern sind Fragen des Betriebs- bzw. Schulklimas im Kontext der Gesundheitsförderung im Lehrerberuf höchstrelevant. Entsprechend sollten Ansätze der Organisationsentwicklung [27], Prinzipien und Strategien des betrieblichen Gesundheitsmanagements und die Empfehlungen zur Förderung von organisationaler Resilienz [1, 15]

zukünftig im „Betrieb Schule“ noch stärker berücksichtigt werden. Zentral scheinen im Kontext der psychischen Gesundheit und Arbeitszufriedenheit strukturelle Rahmenbedingungen, die einen partizipativen Führungsstil und eine ausgeprägte Rückmeldekultur, gute Kommunikationsstrukturen und transparente Abläufe gewährleisten [1, 15, 27]. Malinen und Savolainen [25] konnten im Längsschnitt zeigen, dass das wahrgenommene Schulklima (operationalisiert: Zusammenarbeit, Entscheidungsspielraum, schulische Innovationen) vorhersagt, wie zufrieden Lehrer nach einem Jahr Zugehörigkeit an ihrem Arbeitsplatz sind.

Zur Förderung der Interaktion und dem Aufbau von sozialen Beziehungen im Schulkollegium sollten gezielt Orte und Gelegenheiten für Kommunikation und Austausch, wie z. B. Betriebsausflüge, geschaffen werden [26]. Ein strukturier-

Tab. 1 Einflussfaktoren auf die Wahrscheinlichkeit weniger als erwartete Erschöpfungssymptome zu zeigen (Zugehörigkeit Gruppe 1 statt Gruppe 2)

	b	Exp[B]	Signifikanz	95 %-Konfidenzintervall für Exp[B]	
				Unterer Wert	Oberer Wert
Soziale Unterstützung Kollegium	0,507	1,661	**	1,186	2,325
Soziale Unterstützung Vorgesetzte	0,385	1,470	*	1,060	2,037
Distanzierungsfähigkeit	1,030	2,800	***	1,713	4,577

Pseudo R² Nagelkerke 0,183; n = 311
 * ≥ 0,05; ** ≥ 0,01; *** ≥ 0,001

tes Verfahren zur sozialen Unterstützung stellt die kollegiale Fallberatung dar. In dieser findet in einer vertraulichen Atmosphäre unter Kollegen ein Austausch zu einem Problem statt und es werden verschiedene Lösungsvorschläge erarbeitet [35]. Weiterhin können kollegiale Unterrichtsbesuche unter dem Fokus der Reflexion von Lehr-Lern-Prozessen und Lehrergesundheit durchgeführt werden [17]. Dabei ist es notwendig, die strukturellen Barrieren der Schulorganisation wahrzunehmen und zu integrieren sowie an den individuellen Überzeugungen der Lehrer zu arbeiten und deren sozial-kommunikative Kompetenzen zu fördern [20].

Es fällt einem deutlich höheren Anteil der Lehrer im Vergleich zu sonstigen Erwerbstätigen häufig schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Dies könnte durch die Zweiteilung des Arbeitsplatzes erklärt werden. In der Regel gibt es für Lehrer keinen Schreibtischarbeitsplatz in der Schule, so dass auch zu Hause gearbeitet werden muss. Dies erschwert die Trennung von Arbeits- und Privatleben. Weiterhin wird durch den zweigeteilten Arbeitsplatz der Lehrerberuf gesellschaftlich als auf v. a. Vormittage beschränkt wahrgenommen [30]. Darüber hinaus ergeben sich keine zufälligen Kontakte zum Kollegium und zur Schulleitung, sondern müssen stets geplant sein.

Auffällig unterscheiden sich die Ergebnisse hinsichtlich der emotionalen Belastung im Lehrerberuf im Vergleich zu sonstigen Erwerbstätigen. Dies weist auf professionsspezifische Anforderungen hin. Der Lehrerberuf zählt aus arbeitswissenschaftlicher Sicht zur personenbezogenen Dienstleistungsarbeit [13], in dem ein „Koproduktionsverhältnis“ mit Klienten besteht. Damit dieses erfolgreich verläuft, ist die Kooperation der beteiligten Akteure erforderlich [11].

Tatsächlich wird misslingende Schülerkooperation aus Lehrersicht als der stärkste Belastungsfaktor wahrgenommen (z. B. [24, 36]). Darüber hinaus erfordert erfolgreiche Bildungsarbeit nicht nur die „störungsfreie“ Duldung der Unterrichtssituation durch die Schüler, sondern deren aktive Mitwirkung [13]. Die Unterrichtsgestaltung durch Lehrer mit dem Ziel der Kooperation der Schüler kann als Interaktionsarbeit charakterisiert werden [5]. Interaktionsarbeit birgt hohe psychosoziale Anforderungen: Zur Anbahnung einer förderlichen und positiven Verfassung der Schüler erbringen die Lehrpersonen Gefühlsarbeit [5]. So versuchen z. B. die Lehrer die Gefühle der Schüler positiv zu beeinflussen und zur Mitarbeit zu motivieren, indem sie eine wertschätzende Lernatmosphäre schaffen. Zugleich müssen die Lehrer Emotionsarbeit [18] leisten und ihre eigenen Gefühle regulieren, wie z. B. das Verbergen von Verunsicherungen bei respektlosem störendem Schülerverhalten. Angenommen wird, dass sich Emotionsarbeit negativ auf die psychische Gesundheit auswirken kann, wenn die gezeigten Emotionen nicht mit der wirklichen Gefühlslage übereinstimmen [19, 38]. Zudem erfordert Interaktionsarbeit subjektivierendes Arbeitshandeln, da das Handeln in der Unterrichtssituation nicht vollständig vorausgeplant werden kann und spontane Anpassungen benötigt [5].

Entsprechend sind gesundheitsfördernde Ansätze, die Lehrer unterstützen, die Arbeitssituation im Unterricht selbst gesundheitsförderlich zu gestalten, an-

zustreben. Hierbei sollten Klassenführungsstrategien [8] adressiert werden oder die methodische Gestaltung der Unterrichtssituation hinsichtlich ihrer Beanspruchung reflektiert werden [37].

Ausgehend von der Gesundheitssituation im Lehrerberuf wurden in den vergangenen Jahren vielfältige Maßnahmen und Projekte ins Leben gerufen, welche die Gesundheit von Lehrkräften fördern sollen. Positiv hervorzuheben ist, dass sich anders als im Zeitraum von 2006 bis 2012 die Werte bei Lehrern zwischen 2012 und 2018 nicht weiter verschlechterten (aber auch nicht verbesserten [2]). Zukünftig sollten die Programme noch deutlicher über individuelle Maßnahmen hinausgehen und den Arbeitsplatz Schule mit einbeziehen.

Limitationen

Aus methodischen Gründen ist eine Gewichtung sinnvoll, jedoch muss beachtet werden, dass hinter den berichteten 592 Lehrern nach Gewichtung die tatsächliche Anzahl von 1034 befragten Lehrern steht, d. h. die Aussagen über diese Gruppe eine höhere Stabilität haben. Jedoch ist die Aussagekraft der Studie eingeschränkt, da die Daten ausschließlich auf Wahrnehmungen der Beschäftigten beruhen.

Die psychische Erschöpfung wurde mit einem etablierten Instrument mit 6 Fragen erhoben, welche die psychische Erschöpfung bei oder direkt nach der Arbeit messen. Wie für einige Aussagen in Umfragen üblich, könnten diese stimmungs- oder tagesabhängig und dadurch instabil/unzuverlässig sein. Die Ergebnisse stellen keine langfristigen Aussagen zur Gesundheitssituation oder „harte“ Daten im Sinne von ärztlich diagnostizierten Krankheiten dar.

Mittelwerte der einzelnen Berufe können durch Berufsaustritte verzerrt werden. Je eher materiell abgesicherte Austritte für eine Berufsgruppe möglich sind, desto eher befördert dies die Austritte von Personen, die durch hohe Belastungswerte den Gruppenmittelwert verschlechtern hätten. Dies kann dazu führen, dass die Mittelwerte der Lehrer verbessert und die Abstände zu den Angehörigen anderer Berufsgruppen unterschätzt werden.

Fazit für die Praxis

- Gesundheitsfördernde Programme im Lehrerberuf sollten Ansätze weiter vorantreiben, die eine Organisationsentwicklung der Schule mit speziellem Fokus auf das Kollegium als zentrale gesundheitliche Ressource verfolgen. Dabei sollten die strukturellen Barrieren der Schulorganisation wahrgenommen und integriert werden sowie an den individuellen Überzeugungen der Lehrer zur kollegialen Zusammenarbeit als zentraler Resilienzfaktor gearbeitet werden.
- Vor dem Hintergrund der hohen emotionalen Belastung im Lehrerberuf und der notwendigen Interaktionsarbeit sollten gesundheitsfördernde Ansätze Lehrer dazu befähigen, die Arbeitssituation im Unterricht selbst gesundheitsförderlich zu gestalten. Dabei sollten berufliche Handlungsstrategien zur Gestaltung der Interaktionsarbeit und der Reflexion der Unterrichtssituation selbst erweitert werden.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Bärbel Wesselborg

Fliedner Fachhochschule
Alte Landstr. 189, 40489 Düsseldorf,
Deutschland
wesselborg@fliedner-fachhochschule.de

Funding. Open Access funding enabled and organized by Projekt DEAL.

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. B. Wesselborg und J. Bauknecht geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Für diesen Beitrag wurden von den Autoren keine Studien an Menschen oder Tieren durchgeführt. Für die aufgeführten Studien gelten die jeweils dort angegebenen ethischen Richtlinien.

Open Access. Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.

Literatur

1. Ausschuss Arbeitsmedizin, Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2020) Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Arbeitsmedizinische Empfehlung. https://bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/a462-arbeitsmedizinische-empfehlung-betriebliches-gesundheitsmanagement.pdf;jsessionid=76846DEB15F5AFE113D873FB83B13D07.delivery2-replication?__blob=publicationFile&v=3. Zugegriffen: 16. März 2022
2. Bauknecht J, Wesselborg B (2021) Psychische Erschöpfung in sozialen Interaktionsberufen von 2006 bis 2018. *Præv Gesundheitsf*. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00879-0>
3. Bengel J, Lyssenko L (2012) Resilienz und Schutzfaktoren. *BZgA-Leitbegriffe* <https://doi.org/10.17623/BZGA:224-i101-1.0>
4. Blossfeldt HP, Bos W, Daniel HD, Hannover B, Lenzen D, Prenzel M, Prenzel M et al (2014) Psychische Belastungen und Burnout beim Bildungspersonal. Gutachten Aktionsrat Bildung. https://www.vbw-bayern.de/Redaktion/Frei-zugaengliche-Medien/Abteilungen-GS/Bildung/2014/Downloads/ARB_Gutachten_Psychische-Belastungen-und-Burnout-beim-Bildungspersonal.pdf. Zugegriffen: 21. Dez. 2021
5. Böhle F, Wehrich M (2020) Das Konzept der Interaktionsarbeit. *Z Arb Wiss* 74(1):9–22
6. Chang ML (2009) An appraisal perspective of teacher burnout: examining the emotional work of teachers. *Educ Psychol Rev* 21(3):193–218
7. Cramer C, Merk S, Wesselborg B (2014) Psychische Erschöpfung von Lehrerinnen und Lehrern. Repräsentativer Berufsgruppenvergleich unter Kontrolle berufsspezifischer Merkmale. *Lehrerbild Prüfstand* 7(2):138–156
8. Dicke T, Parker PD, Holzberger D, Kunina-Habenicht O, Kunter M, Leutner D (2015) Beginning teachers' efficacy and emotional exhaustion: latent changes, reciprocity, and the influence of professional knowledge. *Contemp Educ Psychol* 41:62–72. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.11.003>
9. Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (2014) International classification of diseases (ICD-10-GM). www.dimdi.de/de/klassi/icd-10-gm/index.htm. Zugegriffen: 21. Dez. 2021
10. Dorssemagen C, Krause A, Lacroix P (2008) Gerechtere verteilte Zeit? Zum Verhältnis von Arbeitszeit, Commitment und Burnout am Beispiel Schule. *Wirtschaftspsychologie* 2(Sonderheft):34–43
11. Dunkel W, Wehrich M (2012) Interaktive Arbeit – das soziologische Konzept. In: Dunkel W, Wehrich M (Hrsg) *Interaktive Arbeit. Theorie, Praxis*

und Gestaltung von Dienstleistungsbeziehungen. Springer, Wiesbaden, S 29–59

12. Franzkowiak P (2018) Soziale Unterstützung. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/soziale-unterstuetzung/>. Zugegriffen: 7. März 2022. <https://doi.org/10.17623/BZGA:224-i110-2.0> (Leitbegriffe der Gesundheitsförderung)
13. Hacker W (2009) Arbeitsgegenstand Mensch. *Psychologie dialogisch-interaktiver Erwerbsarbeit*. Ein Lehrbuch. Pabst, Lengerich
14. Hall A, Hünefeld L, Rohrbach-Schmidt D (2020) BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2018 – Arbeit und Beruf im Wandel. Erwerb und Verwertung beruflicher Qualifikationen. *SUF_1.0 und SV_1.0*; Forschungsdatenzentrum im BIBB. Bundesinstitut für Berufsbildung, Bonn <https://doi.org/10.7803/501.18.1.1.10> (GESIS Köln (Datenzugang))
15. Hartwig M, Kirchoff B, Lafrenz B, Barth A (2016) Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – Organisationale Resilienz. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund <https://doi.org/10.21934/baua:bericht20160713/5>
16. Hasselhorn HM (2009) Arbeitsbedingte psychische Erschöpfung bei Lehrern im Vergleich mit anderen Berufsgruppen. In: Kliebisch UW, Meloefski R (Hrsg) *LehrerGesundheit: Anregungen für die Praxis*. Schneider, Baltmannsweiler, S 73–82
17. Helmke A, Helmke T (2016) EMUplus: Unterrichtsqualität aus Sicht der Lehrergesundheit. <http://www.unterrichtsdiagnostik.de/lehrergesundheit/>. Zugegriffen: 16. März 2022
18. Hochschild AR (1983) *The managed heart: commercialization of human feeling*. University of California Press, Berkeley
19. Hülsheger UR, Schewe AF (2011) On the costs and benefits of emotional labor: a meta-analysis of three decades of research. *J Occup Health Psychol* 16(3):361–389. <https://doi.org/10.1037/a0022876>
20. Gräsel C, Fußangel K, Pröbstel C (2006) Lehrkräfte zur Kooperation anregen – eine Aufgabe für Sisyphos? *Z Pädagog* 52(2):205–219. <https://doi.org/10.25656/01:4453>
21. Hillert A, Bracht M, Koch S, Lüdtker K, Ueings S, Sosnowsky-Waschek N, Lehr D (2019) *Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf (AGIL). Das individuelle Arbeitsbuch*. Schattauer, Stuttgart
22. Klusmann U, Kunter M, Trautwein U, Baumert J (2006) Lehrerbelastung und Unterrichtsqualität aus der Perspektive von Lehrenden und Lernenden. *Z Pädagog Psychol* 20(3):161–173
23. Klusmann U, Richter D, Lüdtker O (2016) Teachers' emotional exhaustion is negatively related to students' achievement: evidence from a large-scale assessment study. *J Educ Psychol* 108(8):1193–1203
24. Ksienzyk B, Schaarschmidt U (2005) Beanspruchung und schulische Arbeitsbedingungen. In: Schaarschmidt U (Hrsg) *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrberuf*. Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Beltz, Weinheim, S 72–87
25. Malinen OP, Savolainen H (2016) The effect of perceived school climate and teacher efficacy in behavior management on job satisfaction and burnout: a longitudinal study. *Teach Teach Educ* 60:144–152
26. Nieskens B, Rupperecht S, Erbring S (2006) Was hält Lehrkräfte gesund? Ergebnisse der Gesundheitsforschung für Lehrkräfte und Schulen. In: Unfallkasse NRW (Hrsg) *Handbuch Lehrergesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen*. Carl Link, Köln, S 41–96

- (<http://www.handbuch-lehrergesundheit.de/downloads/Handbuch-Lehrergesundheit.pdf>)
27. Paulus P, Schumacher L, Sieland B (2014) Evaluationsbericht der DAK-Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“ 2007–2013. <https://www.dak.de/dak/download/studie-gesunde-schule-evaluationsbericht-2121162.pdf>. Zugegriffen: 21. Dez. 2021
 28. Rohmert W, Rutenfranz J (1975) Arbeitswissenschaftliche Beurteilung der Belastungen und Beanspruchungen an unterschiedlichen industriellen Arbeitsplätzen. Bundesminister für Arbeit und Sozialordnung, Bonn
 29. Schaarschmidt U (2005) Situationsanalyse. In: Schaarschmidt U (Hrsg) Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Beltz, Weinheim, S41–71
 30. Schaarschmidt U (Hrsg) (2005) Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf. Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Beltz, Weinheim
 31. Schaarschmidt U, Fischer AW (2013) Lehrergesundheit fördern, Schulen stärken. Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung. Beltz, Weinheim
 32. Scheuch K, Haufe E, Seibt R (2015) Teachers' health. *Dtsch Arztebl Int* 112(20):347–356
 33. Schönwälder HG, Berndt J, Ströver F (2003) Belastung und Beanspruchung von Lehrerinnen und Lehrern. Wirtschaftsverlag NW, Bremerhaven
 34. Schwarzer R, Jerusalem M (2002) Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In: Jerusalem M, Hopf D (Hrsg) Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Beltz, Weinheim, S28–53
 35. Tietze KO (2010) Kollegiale Beratung. Problemlösungen gemeinsam entwickeln. Rowolt, Reinbek
 36. Unterbrink T, Zimmermann L, Pfeifer R, Wirsching M, Brähler E, Bauer J (2008) Parameters influencing health variables in a sample of 949 German teachers. *Int Arch Occup Environ Health* 82(1):117–123
 37. Wesselborg B, Reiber K, Richey P, Bohl T (2014) Untersuchung der Lehrergesundheit im Mixed-Method-Design unter Verwendung von Videografie. *Lehrerbild Prüfstand* 7(2):157–174
 38. Zapf D (2002) Emotion work and psychological well-being: a review of the literature and some conceptual considerations. *Hum Resour Manag Rev* 12(2):237–268. [https://doi.org/10.1016/S1053-4822\(02\)00048-7](https://doi.org/10.1016/S1053-4822(02)00048-7)