

Ressourcen und Belastungen im Lehrberuf

Mehrfachbelastungen im Schulkontext werden im Angebot «Schule handelt» untersucht. Handelt eine Schule, dann nehmen Mitarbeitende Verbesserungen bei Wohlbefinden und Zufriedenheit wahr und fühlen sich als Team gestärkt.

Von Alexandra Mahnig

Die grosse Mehrheit der Schweizer Lehrpersonen haben Freude und Spass an ihrem Beruf und üben ihn mit viel Engagement aus. Die Lehrpersonen erachten ihre Tätigkeit als abwechslungsreich, sinnvoll und herausfordernd. Dies resultiert in einer guten Arbeitszufriedenheit und Identifikation mit ihrer Arbeit. Das zeigen verschiedene Erhebungen. Diese zeigen jedoch auch, dass jede fünfte Lehrperson im Berufsalltag ständig überfordert ist, jede dritte Lehrperson mindestens einmal pro Monat unter depressiven Beschwerden leidet und ebenso viele Burnout-gefährdet sind. Expert/-innen sind sich einig, der Lehrberuf ist mit seinen vielfältigen Herausforderungen besonders anspruchsvoll und deshalb mit einem erhöhten Burnout-Risiko verbunden.

Vielfältige Herausforderungen

Im Lehrberuf gehört das Jonglieren mit mehreren Herausforderungen zum Arbeitsalltag: Unterricht, Umgang mit Diversität, Elterngespräche, Koordinationsaufgaben, Aufgaben in der Schulentwicklung (z.B. Einführung Lehrplan 21) und so weiter. Zudem ist das Unterrichten nicht mit der Wissensvermittlung getan, sondern das Ziel ist der Bildungserfolg der Schülerinnen und Schüler. Dies bedeutet ein hohes Mass an Beziehungsarbeit zwischen Lehrpersonen und Lernenden. Es gilt aber auch, mit Störungen im Unterricht, im schlimmsten Fall mit verbalen oder körperlichen Angriffen umzugehen. Sehr belastend können Konflikte mit oder

fehlende Unterstützung von Eltern sein. Oft fehlen Rückzugsmöglichkeiten für Pausen und Privatzeiten im Schulalltag gänzlich. Auch Umgebungsfaktoren im Schulzimmer, wie enge Platzverhältnisse, schlechte Akustik, Beleuchtung, Luftqualität und Hitze, können belasten. Weitere

Burnout-gefährdete Lehrpersonen fühlen sich emotional erschöpft, hegen zynische Abneigungen gegenüber anderen und haben Gefühle von Ineffizienz und Sinnlosigkeit. Ist eine Lehrperson oder gar schlimmer – die Mehrheit eines Teams in diesem Zustand, leidet die Unterrichtsqualität massiv.

typische Herausforderungen im Lehrberuf sind eine Vielzahl an Interaktionen mit unterschiedlichen Personen und Schnittstellen, mangelnde Wertschätzung sowie das ständige Abgrenzen und Verschmelzen von Arbeit und Freizeit.

Belastungen und Ressourcen

Ressourcen wie Unterstützung vom Team und von der Schulleitung, gute Zusammenarbeit mit Eltern, Rückzugsmöglichkeiten, strukturierte Arbeitsorganisation und klare Rollenverteilung mit Handlungsspielraum oder ein gemeinsames pädagogisches Verständnis helfen beim gesunden Umgang mit den Herausforderungen. Schulleitungen spielen – zusammen mit Behörden – eine zentrale Rolle bei der Schaffung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen. Ebenso sind gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und entsprechend angemessene

Bewältigungsstrategien der einzelnen Lehrpersonen zentral.

Sind Belastungen und Ressourcen an einer Schule in einem ungünstigen Verhältnis, kann es zu besonders negativen Beanspruchungsfolgen kommen. Beispielsweise wenn eine anhaltend hohe

Arbeitsbelastung in Kombination mit wenig Gestaltungsspielraum und sozialer Unterstützung wahrgenommen wird. Oder wenn Handlungsspielraum und Unterstützung bei der Einführung des Lehrplans 21 fehlen und dennoch viele langweilige Sitzungen und Konferenzen stattfinden. Ein weiteres Risiko besteht, wenn sich hohes Engagement und die Bereitschaft, sich zu verausgaben, mit wenig Anerkennung paaren. Dies kann zu einer sogenannten Gratifikationskrise führen.

Burnout-gefährdete Lehrpersonen fühlen sich emotional erschöpft, hegen zynische Abneigungen gegenüber anderen und haben Gefühle von Ineffizienz und Sinnlosigkeit. Ist eine Lehrperson oder gar schlimmer – die Mehrheit eines Teams in diesem Zustand, leidet die Unterrichtsqualität massiv. Derart stark belastete Lehrpersonen lassen sich aus Selbstschutz kaum noch auf Schülerinnen

und Schüler ein. Solche Situationen sind verheerend für alle Beteiligten, da dabei nicht nur die Gesundheit der Lehrpersonen leidet, sondern auch diejenige der Lernenden sowie deren Bildungserfolg.

Gutes Schulklima

Ein gutes Schulklima schafft eine günstige Lernumwelt und unterstützt die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Beteiligten. Deshalb ist die Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen und allen anderen Mitarbeitenden so wichtig. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) hat genau dies zum Ziel und umfasst die Verbesserung von Arbeitsorganisation und -bedingungen, Förderung einer aktiven Beteiligung der Mitarbeitenden und die Stärkung persönlicher Kompetenzen. Systematische BGF-Aktivitäten können erwiesenermassen das Verhältnis von Ressourcen und Belastungen am Arbeitsplatz positiv beeinflussen, sodass Mitarbeitende zufriedener und motivierter sind: Sie können besser mit den

Mehrfachbelastungen umgehen. BGF bedeutet gesunde und vorausschauende Organisationsentwicklung und ist somit Chefsache. Die Initiative und die Hauptverantwortung für das Thema liegen bei

werden gemeinsam Handlungsfelder und Massnahmen abgeleitet.

Die Schulleitung wird während des gesamten Prozesses von einer ausgebildeten Beratungsperson begleitet. Praxis-

Ein gutes Schulklima schafft eine günstige Lernumwelt und unterstützt die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Beteiligten.

Deshalb ist die Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen und allen anderen Mitarbeitenden so wichtig.

der Schulleitung, im Idealfall in Absprache mit den vorgesetzten Schulbehörden. Die Sensibilisierung der Mitarbeitenden und deren Einbezug bei der Ausarbeitung von konkreten Massnahmen sind wichtige Erfolgsfaktoren.

Massgeschneiderter Prozess

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung hat im Auftrag von und in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz ein Angebot für einen systematischen und doch massgeschneiderten BGF-Prozess entwickelt: «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsort». Eine Lehrperson meint dazu: «Die Auseinandersetzung in einem Workshop hat mir die Augen geöffnet und das Team wurde sensibilisiert, auf die Gesundheit zu achten, damit die Arbeit längerfristig zufriedenstellend ausgeübt werden kann.»

Am Anfang steht eine Analyse mittels einer Mitarbeitendenbefragung, welche auf Schulebene Ergebnisse zu Ressourcen, Belastungen und Befinden liefert; wie zum Beispiel Wertschätzung, Ganzheitlichkeit der Arbeitsaufgabe, Elternzusammenarbeit, Arbeitsorganisation, Zeitdruck oder Einstellung zur Arbeit. Zudem erhält jede teilnehmende Person unmittelbar nach der Befragung eine persönliche und anonyme Auswertung mit Anregungen für sich zu den gleichen Themen. Auf Basis der Befragungsergebnisse

beispiele geben einen guten Einblick in die Umsetzung von «Schule handelt» und stehen online zur Verfügung. Interessierte Schulen können eine finanzielle Projektförderung einfach und schnell beantragen. Alle Informationen sind abrufbar unter: www.schule-handelt.ch. Ausserdem ist diesem Magazin ein ausführlicher Projektbeschreibung beigelegt.

■ **Alexandra Mahnig** ist Fachexpertin bei RADIX Gesunde Schulen und Projektleiterin des Angebots «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsort».

Literatur

- In «Bildung Schweiz», Ausgabe 9/2019, ist ein Praxisbericht zur Umsetzung von «Schule handelt» bei der Sekundarschule Elsau-Schlatt erschienen. Abrufbar unter: <https://www.lch.ch/publikationen/bildung-schweiz/dokument/9-2019/>
- Die «Allianz BGF in Schulen» hat sich ausführlich mit den verschiedenen Zusammenhängen von Gesundheit, Leistungsmotivation und Bildungserfolg unter dem Titel «Gesundheit stärkt Bildung» auseinandergesetzt. Abrufbar unter: www.radix.ch/gesundheitsstaerktbildung
- Die dem vorliegenden Artikel zugrundeliegende Literatur sowie Hinweise zu Angeboten, Instrumenten und Praxisbeispielen zu Lehrpersonengesundheit und betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in Schulen sind abrufbar unter: www.radix.ch/bgf-info

Angebote der Stellen für Suchtprävention

Im Kanton Zürich stehen interessierten Schulen folgende Stellen für Informationen und Beratung zur Verfügung. Beide Stellen arbeiten mit den Regionalen Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich zusammen.

- Volksschulen: Cathy Caviezel, Beraterin und Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Zürich und akkreditierte Beraterin für «Schule handelt», Tel. 043 305 59 04, cathy.caviezel@phzh.ch
- Mittel- und Berufsschulen: Vigeli Venzin, Leiter Prävention und Sicherheit beim Mittel- und Berufsbildungsamt, Tel. 043 259 78 59, vigeli.venzin@mba.zh.ch