

Pädagogen-Burnout

So entkommen Lehrer der Stressfalle

Von *Lena Greiner*

Erschöpft, deprimiert, krankgeschrieben: Kaum eine Berufsgruppe leidet so häufig unter Burnout-Symptomen wie Lehrer - obwohl sie ihren Beruf durchaus mögen. Der Aktionsrat Bildung warnt vor Auswirkungen auf den Unterricht. Was Lehrern besonders zusetzt - und was ihnen hilft.

Viele Arbeitnehmer leiden unter Stress, darunter besonders viele Lehrer. Gut 2,1 Millionen Menschen in Deutschland arbeiteten im Jahr 2011 in Bildungseinrichtungen - ein Drittel von ihnen gab an, unter zu hohen Belastungen zu leiden. Das zeigt der Aktionsrat Bildung in seinem aktuellen Gutachten "Psychische Belastungen und **Burnout** beim Bildungspersonal".

Die **Metastudie**, die am Dienstag in München vorgestellt wurde, gibt einen Überblick über unterschiedliche Untersuchungen zur Stressbelastung von Lehrern. Auch wenn die meisten dieser Studien weder neu noch repräsentativ sind, zeichnet das Gutachten in der Gesamtschau ein Bild davon, wie es Lehrern in Deutschland geht.

"Die Analysen sind besorgniserregend", sagte der Vorsitzende des Aktionsrates, Dieter Lenzen. Viele Beschäftigte im Bildungswesen leiden dem Gutachten zufolge unter chronischem Stress und psychischen Beeinträchtigungen. Studien, in denen Berufsgruppen verglichen werden, zeigen, dass Beschäftigte im Bildungswesen subjektiv besonders stark belastet sind, heißt es in dem Gutachten.

Der Rat ist ein politisch unabhängiges Expertengremium, das von der Vereinigung der bayerischen Wirtschaft finanziert wird. Zu den Autoren des Gutachtens zählen renommierte Bildungsexperten und Hochschulprofessoren wie Hans-Peter Blossfeld, Wilfried Bos und Dieter Lenzen.

Lehrer sind mit ihrer Arbeit zufrieden - eigentlich

Mangelndes Prestige des Lehrerberufs und **Mobbing** seien Gründe, warum die Diagnosen psychischer Erkrankungen im Bildungswesen anstiegen, sagte Alfred Gaffal, Präsident der Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft. Der Aktionsrat Bildung verlangt deshalb von den Bundesländern und den Schulen deutlich mehr Unterstützung für Lehrer. Denn: Unter Burnout leiden nicht nur die betroffenen Lehrer. Studien zeigen, dass ausgebrannte Lehrkräfte auch einen weniger guten Unterricht abhalten.

Allerdings zeigt eine großangelegte Untersuchung in Baden-Württemberg aus dem Jahr 2012 auch: Lehrer sind im Vergleich zu anderen Gruppen zufriedener mit ihrer Berufswahl. Ihre Arbeitszufriedenheit ist höher, sie denken weniger darüber nach, ihren Beruf aufzugeben und haben eine höhere Lebenszufriedenheit - obwohl sie "ungünstigere Werte für gesundheitsbezogene Aspekte" und höhere "Stresssymptome" aufwiesen.

Offenbar mögen die meisten Lehrer ihren Beruf grundsätzlich. Doch: Worunter leiden Lehrer am meisten? Und was würde ihnen helfen?

Darunter leiden Lehrer:

Als gesundheitsgefährdende Merkmale des Lehrerberufs gelten die extrem hohe Interaktionsdichte zwischen Lehrern und Schülern im Unterricht, wobei der Lehrer in jeder Stunde viele Entscheidungen darüber treffen muss, worauf er reagiert - und worauf nicht.

Als problematisch bewerten die Forscher auch, dass häufig wenig Kooperation unter den Lehrerkollegen stattfindet. Viele Schulen schöpfen ihr Potential in diesem Bereich nicht aus, heißt es.

Stress erzeugt zudem ein Umstand, den die meisten Lehrer generell begrüßen: Die Tatsache, dass sie einen großen Teil ihrer Arbeit zu Hause erledigen müssen. Einerseits werde dadurch die Trennung zwischen Beruf und Privatleben schwieriger, heißt es in dem Gutachten. Andererseits sehen sich viele Lehrer mit Vorurteilen aus der Bevölkerung konfrontiert, sie würden nur einen "Halbtagsjob" machen.

Das hilft Lehrern:

Am stärksten burnoutgefährdet sind den Studien zufolge sowohl überengagierte Lehrer mit wenig Widerstandspotential sowie resignierte Lehrer ohne Engagement und Widerstandskraft. Beide Gruppen

zeigen die deutlichsten Überlastungserscheinungen.

Viel Enthusiasmus wirkt sich dagegen positiv aus: Hohes Engagement bei gleichzeitig hoher Widerstandskraft stellt demnach einen Schutzfaktor vor Burnout und eine Voraussetzung für qualitativ hochwertigen Unterricht dar.

Dabei spielen auch das private Umfeld der Lehrer eine Rolle: Generell, so die Forscher, seien Menschen, die gute soziale Beziehungen haben, sozial eingebunden sind und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil pflegen, weniger anfällig für psychische Probleme.

Angesichts der hohen Erschöpfungsquote bei Lehrern forderten die renommierten Bildungsforscher des Aktionsrats Bildung den Bund und die Bundesländer zu mehr Präventionsmaßnahmen auf. Unter anderem soll es zu Beginn eines Lehramtsstudiums Auswahl- und Beratungsgespräche geben, um über die Anforderungen des Berufs aufzuklären. Studenten sollen nach Ansicht der Experten zudem etwa durch Unterrichtspraktika früh Erfahrungen in der Praxis sammeln.

URL:

<http://www.spiegel.de/schulspiegel/lehrer-burnout-trotz-hoher-zufriedenheit-a-963266.html>

Mehr auf SPIEGEL ONLINE:

Motivation von Schülern: "Jeder hat das Potential für eine Eins" (11.03.2014)

<http://www.spiegel.de/schulspiegel/wissen/schueler-motivieren-wie-lehrer-benoten-und-ermutigen-sollten-a-957468.html>

Studie zu Jobchancen: Forscher sagen Lehrer-Überschuss für 2030 voraus (10.03.2014)

<http://www.spiegel.de/unispiegel/jobundberuf/lehrer-studie-300-000-stellen-fallen-2030-weg-a-957857.html>

Weltweite Umfrage zu Status: Lehrer werden in Deutschland kaum respektiert (03.10.2013)

<http://www.spiegel.de/schulspiegel/ausland/weltweite-umfrage-deutsche-lehrer-werden-kaum-respektiert-a-925826.html>

Schul-Klischees im Faktencheck: Lehrer haben es leicht - oder doch nicht? (26.03.2013)

<http://www.spiegel.de/schulspiegel/wissen/faktencheck-wie-viel-arbeiten-lehrer-und-wie-viel-freizeit-haben-sie-a-874089.html>

Reformbaustelle Schule: Unsere Lehrer müssen besser werden (12.03.2013)

<http://www.spiegel.de/schulspiegel/reform-der-schule-lehrer-muessen-dienstleister-werden-a-887750.html>

Kampfplatz Schule: Lehrer verzweifeln an Eltern (10.04.2013)

<http://www.spiegel.de/schulspiegel/wissen/warum-viele-lehrer-bei-der-elternarbeit-versagen-a-893421.html>

Umfrage: Jeder sechste Lehrer fühlt sich gemobbt (13.11.2012)

<http://www.spiegel.de/schulspiegel/wissen/studie-jeder-sechste-lehrer-fuehlt-sich-gemobbt-a-866808.html>

Allensbach-Studie: Junglehrer erleben Praxisschock (24.04.2012)

<http://www.spiegel.de/unispiegel/jobundberuf/neue-studie-wie-lehrer-ihre-ausbildung-arbeit-und-motivation-einschaetzen-a-829264.html>

Junglehrer: Ausgebrannt, bevor es losgeht (30.04.2012)

<http://www.spiegel.de/unispiegel/jobundberuf/verkuerztes-referendariat-angehende-lehrer-leiden-unter-stress-a-826861.html>

Schulstudie: Schlappe Lehrer brennen schneller aus (08.01.2008)

<http://www.spiegel.de/unispiegel/jobundberuf/schulstudie-schlappe-lehrer-brennen-schneller-aus-a-527131.html>

Mehr im Internet

Gutachten Aktionsrat Bildung

http://www.aktionsrat-bildung.de/fileadmin/Dokumente/ARB_Gutachten_Burnout.pdf

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich für die Inhalte externer Internetseiten.

© SPIEGEL ONLINE 2014

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH

