

SCHULE

Die Ausgebrannten

Die größte deutsche Studie zur Lehrergesundheit zeigt, dass Pädagogen seelisch stärker belastet sind als Ärzte oder Polizisten. Helfen würden mehr Kollegialität und Selbstbestimmung. Ein Gespräch mit dem Psychologen Uwe Schaarschmidt

DIE ZEIT: Herr Professor Schaarschmidt, Sie haben mit Ihrem Team rund 20.000 Pädagogen befragt und die größte Studie zur Lehrergesundheit in Deutschland erstellt. Was belastet unsere Lehrer? Und was können sie dagegen tun? © Meike Gerstenberg für ZEIT online BILD

Uwe Schaarschmidt: Wir finden vier Muster beruflichen Verhaltens und Erlebens. Das erste steht für psychische Gesundheit: hohes, aber nicht überzogenes Engagement, Widerstandskraft gegenüber Alltagsbelastungen – und Zufriedenheit. Ein weiteres, bei Lehrern selteneres Muster ist die Schonungshaltung. Und dann gibt es zwei Risikomuster: erstens die Tendenz, sich über alle Maßen zu verausgaben, und zweitens den Rückzug in die Resignation – das problematischste Muster.

ZEIT: Und die beiden Risikomuster kommen besonders häufig vor?

Schaarschmidt: Ja. Nur ganze 17 Prozent sind dem erstgenannten »gesunden« Muster zuzurechnen. Doch jeweils 30 Prozent der Lehrer gehören zu einer der beiden Risikogruppen. Sie zeigen nicht immer voll ausgeprägte Symptome mit Krankheitswert, doch von Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit ist in jedem Falle auszugehen. Rund zwei Dritteln der Lehrer mangelt es also an Widerstandsressourcen, Ausgeglichenheit und Spaß an der Arbeit.

ZEIT: Das Bild von den beneidenswerten Halbtagsjobbern...

Schaarschmidt: ...war schon immer falsch. Vielmehr üben Lehrer – was ihre seelischen Belastungen angeht – einen der anstrengendsten Berufe aus. Bei anderen Berufsgruppen, die ebenfalls psychosozialen Beanspruchungen ausgesetzt sind, wie Pflegekräften, Polizisten oder Ärzten finden wir nicht eine annähernd so hohe Zahl von Personen mit Risikomustern. Dabei ist das häufige Vorkommen von Resignation besonders bedenklich, denn Lehrer sollten doch ihre Schüler motivieren und mitreißen können. Das ist jedoch unmöglich, wenn sie ihre verbliebene Kraft nur dazu aufwenden, irgendwie über die Runden zu kommen.

ZEIT: Bei Lehrerinnen fallen die Ergebnisse noch negativer aus. Warum?

Schaarschmidt: Für Lehrerinnen ist ein gutes Verhältnis zu Schülern und Eltern besonders wichtig. Die soziale Sensibilität ist ihre Stärke, macht sie aber gleichzeitig verletzlicher für Beziehungsstörungen, von denen es ja zunehmend mehr in der Schule gibt.

ZEIT: Schlagen Konflikte mit Schülern und Eltern dem Lehrer besonders auf die Seele?

Schaarschmidt: Ja, neben zu großen Klassen und zu hohen Stundenzahlen nennen Lehrer »schwierige Schüler« als größte Belastung. Sie sehen sich mehr als früher mit geringer Lernbereitschaft und destruktivem Schülerverhalten konfrontiert und fühlen sich mit diesen Problemen allein gelassen. Dennoch finden wir auch Schulen, wo es trotz problematischen Schülerverhaltens und großer Klassen nicht so schlecht um die Lehrgesundheit steht.

ZEIT: Wie erklärt sich das?

Schaarschmidt: Zum Beispiel durch ein gutes soziales Klima im Kollegium. Dies ist, so haben wir festgestellt, der wichtigste entlastende Faktor. Eine gute Zusammenarbeit im Kollegium verleiht Lehrern das Gefühl, mit ihren Problemen nicht allein zu stehen, und gibt ihnen Halt und Anerkennung. Das Erleben kollegialer Unterstützung hilft ihnen auch, besser damit zurechtzukommen, dass sich die Dankbarkeit der Schüler für die investierten Bemühungen in aller Regel in Grenzen hält.

ZEIT: Steht das Einzelkämpfertum der Lehrer dieser Zusammenarbeit nicht im Weg?

Schaarschmidt: Viele Lehrer haben Angst, ihren Unterricht zu öffnen und sich anderen anzuvertrauen, wenn es schlecht läuft. Hier ist ein partnerschaftliches Verhalten der Schulleitung gefragt. Doch so verstandene Personalführung und Teamentwicklung ist leider nicht die Norm.

ZEIT: Was kann noch helfen, damit Lehrer gesund bleiben?

Schaarschmidt: Es fehlt schlicht an Erholungsmöglichkeiten. Lehrer müssen heute fünf, sechs, sieben Stunden am Stück unterrichten und dabei enorme Konzentrationsleistungen erbringen. Auch in den Pausen, die meist ebenso mit Arbeit und Lärm verbunden sind, gibt es kaum eine Chance zur Entspannung.

ZEIT: Dafür genießen die Lehrer lange Ferien.

Schaarschmidt: Richtig, aber der menschliche Organismus kann nicht wochenlang von Reserven leben, die sich erst in den Ferien wieder auffüllen. Deutlich mehr als in anderen Berufen finden wir über die Dienstjahre hinweg eine Abnahme der Widerstandsressourcen.

ZEIT: Was fordern Sie?

Schaarschmidt: Ein völlig anderes Zeitregime in der Schule. Wir dürfen den Unterricht nicht auf wenige Stunden des Tages verdichten.

ZEIT: Ein Plädoyer für die Ganztagschule?

Schaarschmidt: Sie kann gesundheitsförderlich sein, wenn dadurch ein Wechsel von Phasen der Anspannung und Entspannung erreicht wird. Auch müssten

räumliche Lösungen gefunden werden, die Rückzug zum Zweck der Regeneration und für eine ungestörte Vor- und Nachbereitung des Unterrichts erlauben. Es sollte gewährleistet sein, dass der Lehrer am späten Nachmittag die Schule verlässt und die Arbeit im Wesentlichen erledigt ist.

ZEIT: Den schulfreien Nachmittag werden die wenigsten Lehrer freiwillig aufgeben.

Schaarschmidt: Er ist ja gar nicht frei. Nach Unterrichtsende geht die Schule für viele Lehrer zu Hause weiter, und zwar nicht selten bis in die Nacht. Vorbereitungen stehen an, Klassenarbeiten sind zu korrigieren. Nicht zu unterschätzen ist zudem, dass die am Tage aufgestauten Emotionen zu verarbeiten sind. Nicht selten sind es Ärger, Kränkung und Enttäuschung – Gefühle, von denen wir wissen, dass sie lange anhalten und das Immunsystem schwächen.

ZEIT: Wie kann die Politik die Gesundheit der Lehrer fördern?

Schaarschmidt: Indem sie ihnen zum Beispiel mehr Möglichkeiten für selbstbestimmtes professionelles Handeln einräumt. Der Schulalltag ist in ein Korsett von Reglementierungen und Bevormundungen geschnürt, wie sie in anderen akademischen Berufen kaum vorstellbar sind. Diese Art der Fremdbestimmung macht es Lehrern schwer, auch längerfristig Ziele zu setzen und zu verfolgen – eine wesentliche Bedingung psychischer Gesundheit im Berufsleben.

ZEIT: Die selbstständige Schule ist doch in aller Munde.

Schaarschmidt: Die Realität sieht im Empfinden vieler Lehrer anders aus. Da werden die Schulen von oben mit immer neuen Reformen, Reförmchen und Kampagnen beglückt. Denken Sie nur an die unzähligen Forderungen, denen sich die Lehrer nach Pisa ausgesetzt sahen. Die Schulen brauchen mehr Ruhe und Muße für eine solide Arbeit.

ZEIT: Bringen die Lehrer denn die in ihrem Beruf notwendige Stressresistenz mit?

Schaarschmidt: Es gibt zu viele Lehramtsstudierende, denen die Basisvoraussetzungen für ihren Beruf fehlen. Das sind neben der psychischen Belastbarkeit vor allem eine optimistische und aktive Lebenseinstellung sowie die erforderlichen sozial-kommunikativen Fähigkeiten. Dazu gehören Geschick und Freude im Umgang mit Kindern und Jugendlichen.

ZEIT: Muss man das betonen?

Schaarschmidt: Unbedingt. Zu viele junge Leute, die sich für diesen Weg entscheiden, meinen, einen angenehmen Beruf mit viel Ferien und Freizeit zu ergreifen. Später müssen sie schmerzlich erfahren, dass sie sich geirrt haben. Die Fragen stellte Martin Spiewak