

Der Titel im Rahmen der Vortragsreihe
"Lehrerbildung im Diskurs"
am 14. Dezember 2006 an der Universität zu Köln
lautete
DIE PSYCHISCHE BELASTUNG IM LEHRERBERUF

Uwe Schaarschmidt

**"Die Potsdamer Lehrerstudie
Ergebnisüberblick, Schlussfolgerungen und Maßnahmen"**

Vorbemerkung

Lehrerinnen und Lehrer sind keineswegs beneidenswerte Halbtagsjobber. Vielmehr üben sie einen der anstrengendsten Berufe aus. Das betrifft speziell die psychischen Belastungen, die dieser Beruf mit sich bringt. Mit der Potsdamer Lehrerstudie, die wir im Auftrage und mit Unterstützung des Deutschen Beamtenbundes und seiner Lehrgewerkschaften durchführten, sollten Beiträge zur Verbesserung der Belastungssituation und damit vor allem der psychischen Gesundheit in dieser Berufsgruppe geleistet werden.¹

Die Arbeiten, die im Dezember 2006 abgeschlossen wurden, gliederten sich in zwei Etappen. Die erste Etappe (2000 – 2003) galt der differenzierten Analyse der vorgefunden Belastungssituation und der dafür verantwortlichen Bedingungen. In die Analyse war auch der Vergleich mit anderen Berufen eingeschlossen. Aufbauend auf diesen Ergebnissen ging es in der zweiten Etappe (2003 – 2006) darum, Maßnahmen zu erproben und darauf gegründete Unterstützungsangebote auszuarbeiten, die zu einer Belastungsreduktion führen können.

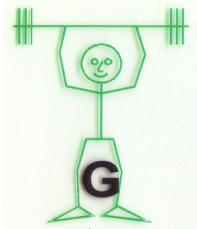
Insgesamt nahmen an beiden Abschnitten der Studie rund 16000 Lehrerinnen und Lehrer aus dem gesamten Bundesgebiet sowie ca. 2500 Lehramtsstudierende und Referendare teil. Darüber hinaus waren (in der ersten Etappe) etwa 1500 Lehrerinnen und Lehrer aus anderen Ländern sowie annähernd 8000 Vertreter anderer Berufe zu Vergleichszwecken mit einbezogen.

Indikatoren psychischer Gesundheit

Mit der Potsdamer Lehrerstudie werden Wege und Wege und Möglichkeiten gesucht, die psychische Gesundheit in dieser stark beanspruchten Berufsgruppe zu fördern. Als die wichtigsten Indikatoren psychischer Gesundheit dienen uns dabei Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens, auch als Bewältigungsmuster bezeichnet (erfasst über das diagnostische Instrument AVEM, vgl. Schaarschmidt & Fischer, 2001, 2003, 2006). Die Bewältigungsmuster konstituieren sich über Merkmale des *Arbeitsengagements* (Bedeutsamkeit der Arbeit, beruflicher Ehrgeiz, Verausgabungsbereitschaft, Perfektionsstreben), der *psychischen Widerstandskraft* (Distanzierungsfähigkeit, Resignationstendenz bei Misserfolg, offensive Problembewältigung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit) sowie der *Emotionen*, die die Auseinandersetzung mit den Arbeitsanforderungen begleiten (Erfolgserleben im Beruf, generelle Lebenszufriedenheit, Erleben sozialer Unterstützung). Auf der Basis der Muster beschreiben und

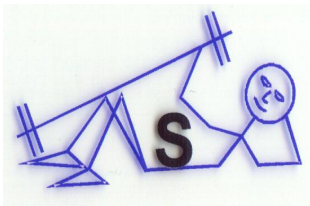
¹ vgl. auch www.dbb.de (Lehrerbelastungsstudie)

bewerten wir die vorgefundene Situation. Sie zeigen an, ob und in welchem Ausmaße die Auseinandersetzung mit den Arbeitsanforderungen in gesundheitsförderlicher oder gesundheitsgefährdender Art und Weise geschieht. Es werden vier Muster unterschieden:



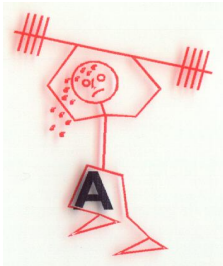
Muster G

Dieses Muster ist Ausdruck von Gesundheit und Hinweis auf ein gesundheitsförderliches Verhältnis gegenüber der Arbeit. Es ist durch stärkeres, doch nicht exzessives berufliches Engagement, höhere Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und positive Emotionen gekennzeichnet. Es steht außer Frage, dass Lehrer mit diesem Muster über die günstigsten Voraussetzungen verfügen, um erworbenes Wissen und Können sowie pädagogische Überzeugungen und Absichten wirksam umzusetzen.



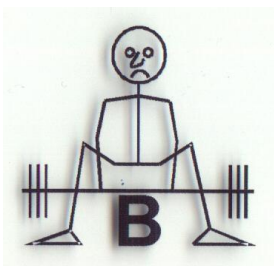
Muster S

Hier charakterisiert die Schonung das Verhältnis gegenüber der Arbeit (als ein möglicher Hinweis auf ungenügende Herausforderungen und/oder berufliche Unzufriedenheit). Charakteristisch ist geringes Engagement bei wenig Auffälligkeiten in den übrigen Bereichen. Zwar zeigt dieses Muster in der Regel kein gesundheitliches Risiko an, doch im Lehrerberuf dürfte es (mehr als in manch anderen Berufen) ein ernstes Hindernis für erfolgreiche Arbeit sein, kommt es hier doch verstärkt auf eigenaktives und engagiertes Handeln an.



Risikomuster A

Entscheidend ist hier, dass hohe Anstrengung keine Entsprechung in einem positiven Lebensgefühl findet: Das Bild ist durch überhöhtes Engagement bei verminderter Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und eher negative Emotionen gekennzeichnet. Das Gesundheitsrisiko besteht in der Selbstüberforderung. Lehrer dieses Typs sind oftmals ihrer hohen Einsatzbereitschaft wegen besonders geschätzt. Doch ist abzusehen, dass auf Dauer die Kraft nicht ausreicht, den Belastungen des Berufs standzuhalten. Nicht selten ist mit dem Übergang zum folgenden Risikomuster B zu rechnen (Burnout-Prozess).



Risikomuster B

Bei diesem zweifellos problematischsten Muster sind permanentes Überforderungserleben, Erschöpfung und Resignation vorherrschend. Das Profil weist überwiegend geringe Ausprägungen in den Merkmalen des Arbeitsengagements, deutliche Einschränkungen in der Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und (stark) negative Emotionen aus. In seinem Erscheinungsbild entspricht dieses Muster den Symptomen in den letzten Stadien eines Burnout-Prozesses. Klar ist, dass bei stärkerer Ausprägung des Musters B der Betroffene kaum (noch) ein guter Lehrer sein kann. Die verbliebene Kraft reicht dazu nicht aus. Sie wird aufgewendet, um irgendwie „über die Runden“ zu kommen.

Aus der Musterbeschreibung geht bereits hervor, dass wir in unserer Studie unter psychischer Gesundheit mehr verstehen wollen als allgemeines Wohlbefinden. Auch genügt es uns nicht, sie nur als Ausdruck persönlicher Lebensqualität zu sehen. Psychische Gesundheit ist nach unserer Überzeugung zugleich eine unverzichtbare Voraussetzung für die erfolgreiche Ausübung des Lehrerberufs. Von Lehrerinnen und Lehrern erwarten wir, dass sie auch über die Wissensvermittlung hinaus zur Förderung von Leistungsbereitschaft, sozialer und emotionaler Kompetenz der Schüler beizutragen vermögen. Dafür ist psychische Kraft erforderlich und

dafür bedarf es des Modells des psychisch gesunden Lehrers, an dem sich Schüler orientieren können. Wer kraftlos und ausgelaugt ist, wenig Selbstvertrauen zeigt und durch eigene Konflikte anhaltend in Anspruch genommen wird, kann den Schülern schwerlich ein Partner sein, der ihnen bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung in einer komplexer und widersprüchlicher gewordenen Welt zuverlässig zur Seite steht.

Situationsbeschreibung

Es sei zusammenfassend dargestellt, welche Ergebnisse die in der ersten Etappe der Studie durchgeführte Analyse erbracht hat. Die vorgefundene Situation lässt sich danach wie folgt beschreiben:

- Im *Vergleich mit anderen Berufsgruppen* zeigt sich, dass für die Lehrerschaft die ungünstigste Musterkonstellation besteht. Auf der einen Seite ist der Anteil des wünschenswerten G-Musters sehr gering (17%), auf der anderen kommen die Risikomuster A und B außerordentlich häufig vor (mit je 30%). Vor allem mit dem hohen Anteil des durch Resignation und Erschöpfung gekennzeichneten B-Musters hebt sich die Berufsgruppe der Lehrer deutlich von den anderen ab.
- Ein Vergleich nach den *Regionen* innerhalb Deutschlands lässt erkennen, dass landesweit kritische Beanspruchungsverhältnisse vorliegen, d.h. regionale Unterschiede nur wenig zu Buche schlagen.
- Auch für die *Schulformen* können keine nennenswerten Unterschiede ausgemacht werden.
- Sehr deutlich treten allerdings Abhängigkeiten vom *Geschlecht* hervor. Die Geschlechtsunterschiede fallen dabei immer zum Nachteil der Frauen aus. Für sie liegen durchgehend die höheren Anteile in den Risikomustern vor (sowohl in A als auch in B).
- Eine Betrachtung nach dem *Alter* lässt erkennen, dass eine progressive Verschlechterung der Beanspruchungssituation über die Berufsjahre stattfindet, wobei diese Tendenz noch sehr viel mehr für die Frauen als für die Männer gilt.
- Einbezogen wurden auch *Lehramtsstudierende* und *Referendare* (Anwärter auf das Lehramt). Für beide Gruppen gilt, dass der Anteil des Risikomusters B (je 25%), vor allem aber der des S-Musters (mit 31 bzw. 29%) hoch ist. Damit zeigen sich ungünstige Voraussetzungen bereits vor Berufsbeginn.
- Als die am stärksten *belastenden Bedingungen* werden von den Lehrkräften aller Schulformen problematisches Schülerverhalten, zu große Klassen und eine zu hohe Stundenzahl genannt.
- Mit ebenso großer Übereinstimmung sehen die Lehrerinnen und Lehrer das Erleben sozialer Unterstützung im Kollegium und durch die Schulleitung als die wichtigste *entlastende Bedingung*.

Einen umfassenden Überblick zum ersten Abschnitt der Studie gibt die Publikation „Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes“ (Schaarschmidt, 2005).

In der zweiten Etappe ging es nun vorrangig darum, Wege und Möglichkeiten zur Veränderung der insgesamt problematischen Situation aufzuzeigen. Prinzipiell gab es dafür zwei mögliche Ansatzpunkte: die Einflussnahme auf die Arbeitsbedingungen (bedingungsbezogene Intervention) und unterstützende Maßnahmen, die direkt an den betroffenen Personen ansetzen (personenbezogene Intervention). Unter beiden Aspekten haben wir Entwicklungsarbeiten durchgeführt, deren Ergebnisse wir nunmehr als konkrete Angebote unterbreiten können. Sie sollten in der Organisation der schulischen Arbeit, der Lehrerausbildung, der Lehrer- und

Schulleiterfortbildung, der Berufsorientierung für Abiturienten und nicht zuletzt der psychologischen und medizinischen Betreuung von Lehrerinnen und Lehrern umgesetzt werden. Im Folgenden werden einige dieser Beiträge kurz vorgestellt. Eine ausführliche Darstellung ist dem folgenden Buch zu entnehmen: „Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer“ (Schaarschmidt & Kieschke, 2007).

Einflussnahme auf die Arbeitsbedingungen

Die Analyse der Gesundheitssituation, die Gegenstand der ersten Untersuchungsetappe der Potsdamer Lehrerstudie war, hatte u.a. zu folgender Erkenntnis geführt: Bei aller Problematik, die sich für den Lehrerberuf im Ganzen zeigt, lassen sich doch auch beachtliche Unterschiede von Schule zu Schule feststellen. Und dabei kann es sich durchaus um Schulen am gleichen Ort und des gleichen Typs handeln. Es hängt also offensichtlich vieles davon ab, wie der berufliche Alltag an der konkreten Schule verläuft. Damit ist auch gesagt, dass man nicht nur auf die Verbesserung der Rahmenbedingungen warten muss, sondern dass auch weitgehende Möglichkeiten der Arbeitsgestaltung vor Ort bestehen.

Um Schulen dabei zu unterstützen, haben wir u.a. eine für die Arbeits- und Organisationsgestaltung geeignete Analysemethode entwickelt: den Arbeitsbewertungscheck für Lehrkräfte (ABC-L). Mit diesem Instrument werden in standardisierter Form Einschätzungen der Lehrerinnen und Lehrer zu unterschiedlichen Aspekten der Arbeitsverhältnisse an der Schule eingeholt. Über die Bezugnahmen auf schulformspezifische Normen bietet es eine geeignete Grundlage, um die Stärken und Schwächen in den Bedingungen der jeweiligen Schule herauszuarbeiten und Veränderungsnotwendigkeiten zu begründen. Der ABC-L kann an jeder beliebigen Schule aus eigener Kraft eingesetzt werden. Er kann sehr konkrete Hilfestellung für Maßnahmen der Teamentwicklung und der Qualitätssicherung an der jeweiligen Schule geben. Und dass derartige Maßnahmen letztlich gesundheitsfördernde Wirkungen haben, die sich auch in günstigeren Konstellationen der arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster niederschlagen, konnte durch unsere Erfahrungen bestätigt werden.

Gegenstand der Bewertung sind im ABC-L die Arbeitsaufgaben und -bedingungen, die sich in unseren bisherigen Analysen als relevant unter Gesundheitsbezug erwiesen haben und die der Einflussnahme durch die Lehrerinnen und Lehrer selbst zugänglich sind. Es sind dies die im beruflichen Alltag vorkommenden pädagogischen Anforderungen, die damit verbundenen organisatorischen und sachbezogenen Ausführungsbedingungen und nicht zuletzt die vielfältigen sozialen Faktoren, die zur Lehrerarbeit gehören. Nicht berücksichtigt wurden solche Bedingungen, die in der Regel durch zentrale Vorgaben gesetzt sind, wie z. B. das Stunden-deputat und die Arbeitszeitregelung. Im Ganzen werden Einschätzungen zu 60 Arbeitsmerkmalen aus folgenden 15 Bereichen verlangt:

- Unterrichten
- Arbeit mit Schülern über den Unterricht hinaus
- offizielle Zusammenkünfte im Kollegium
- Gespräche mit Eltern
- schulbezogene Arbeit zu Hause
- Verhalten der Schüler
- Verhalten der Eltern
- Klima im Kollegium
- Verhalten der Schulleitung
- Schulkultur (Kultur des Miteinander in der Schule)
- Arbeitsorganisation in der Schule
- Bereitstellung von Arbeitsmitteln
- räumliche Bedingungen in der Schule

- hygienische Bedingungen in der Schule
- Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung

Anhand des folgenden Beispiels (Abb. 1) soll verdeutlicht werden, wie die Bereiche unter-
setzt und in welcher Form die Einschätzungen zu treffen sind. Das Beispiel bezieht sich auf
den Bereich *Klima im Kollegium*.

Wie sehr trifft es zu, dass im Kollegium...

	trifft völlig zu	trifft überwiegend zu	trifft teils/teils zu	trifft überwiegend nicht zu	trifft überhaupt nicht zu
ein offenes und vertrauensvolles Klima besteht?	5	4	3	2	1
gegenseitige Unterstützung erfolgt?	5	4	3	2	1
entlastende Gespräche möglich sind?	5	4	3	2	1
gemeinsame Normen und Ziele verfolgt werden?	5	4	3	2	1

*Abbildung 1. Darstellung des Bereichs *Klima im Kollegium* aus dem Verfahren ABC-L*

Wie aus dem Beispiel hervorgeht, sind die Fragen stets in positiver Richtung formuliert. Es ist nicht beabsichtigt, eine erhöhte Sensibilisierung für die negativen Aspekte der Tätigkeit zu erreichen (wie es der Fall ist, wenn nach der belastenden Wirkung der jeweiligen Bedingungen gefragt wird). Vielmehr steht die Orientierung auf die Möglichkeiten, die Ressourcen im Vordergrund. Auf Mängel und Schwachstellen ist dann dort zu schließen, wo Ressourcen offensichtlich nicht ausgeschöpft werden. Mit diesem Zuschnitt des Verfahrens ist bezweckt, dass bei der Anwendung in der konkreten Schule das konstruktive Herangehen an die Auseinandersetzung mit den vorliegenden Arbeitsverhältnissen gefördert wird.

ABC-L ist dem Kapitel 2 im oben genannten Buch „Gerüstet für den Schulalltag“ (Schaarschmidt & Kieschke, 2007) zu entnehmen. Es empfiehlt sich die online-Bearbeitung des Verfahrens. Das dazu erstellte Programm ist unter www.abc-l.de verfügbar.

Auf der Basis der Ergebnisse, die bei der Entwicklung und Normierung des ABC-L erzielt wurden, und gestützt auf eine ergänzende Tagebuchmethodik haben wir aus der Studie auch generelle Hinweise und Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche Organisation und Gestaltung des Lehrerarbeitstages ableiten können. Unsere besondere Aufmerksamkeit galt dabei der Lehrerarbeitszeit. Die Aussagen zur Arbeitszeit wurden durch die Analyse von Beanspruchungsverläufen über den Tag und die Woche untersetzt. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse führen zur Forderung nach einem veränderten Arbeitszeitmodell, das sowohl der Qualität der pädagogischen Arbeit als auch der Lehrergesundheit zugute kommen muss.

Deutlich wurde aber auch, dass die Einflussnahme auf die Arbeitszeit nicht ausreicht, um bessere Voraussetzungen für Entspannung und Regeneration der Kräfte zu schaffen. Es wird deshalb ein ganzer Komplex weiterer Bedingungen betrachtet, die – im Interesse der Beanspruchungsoptimierung – der gezielten Gestaltung bedürfen. In diesem Sinne plädieren wir für eine arbeitspsychologisch und arbeitsmedizinisch fundierte Organisation der schulischen Abläufe (vor allem im Kontext der Ganztagschule), für kleinere Klassen und Schulen mit überschaubarer Größe, für eine verbesserte Ausstattung, dabei insbesondere für räumliche Bedingungen, die den Lehrkräften ungestörtes Arbeiten und Erholung in den Pausen ermöglichen, für ein hochwertiges Angebot an Fort- und Weiterbildung, das auch die Kompetenzent-

wicklung in Hinblick auf die erzieherischen Aufgaben und den persönlichen Umgang mit Belastungen einschließt, und schließlich für die Förderung eines Arbeitsklimas, das durch vertrauensvolle Beziehungen und soziale Unterstützung im Kollegium gekennzeichnet ist. Letzterem Anliegen dient auch ein speziell ausgearbeitetes und erprobtes Programm der Teamentwicklung. Es sieht im Kern eine Veranstaltung mit dem Kollegium vor, in der das Arbeitsklima und Fragen der täglichen Zusammenarbeit in einer moderierten Diskussion und in Gruppenarbeit erörtert werden. Eine geeignete Grundlage können dabei die Einschätzungen der Lehrerinnen und Lehrer im oben erwähnten ABC-L sein. Im Ergebnis werden Schlussfolgerungen zur Teamentwicklung und Führungstätigkeit festgehalten, deren Umsetzung in weiterführenden Beratungsgesprächen mit der Schulleitung unterstützt wird. Die Evaluation des Modells erbrachte Resultate, die einen klaren Nutzen im Sinne gesundheitsförderlicher Entwicklungen innerhalb der betreffenden Kollegien ausweisen. (Näheres zu allen genannten Punkten siehe vor allem die Kapitel 3 & 4 in Schaarschmidt & Kieschke, 2007.)

Personenbezogene Maßnahmen

Mit dem Ziel der direkten, an den betroffenen Personen ansetzenden Unterstützung intensivierte wir im zweiten Abschnitt der Studie auch die Arbeiten zur Weiterentwicklung des Gruppentrainings und der individuellen Beratung. Beide Methoden, die wir nicht nur bei Lehrkräften, sondern auch bei Lehramtsstudierenden und Referendaren erprobten, erwiesen sich als geeignete Möglichkeiten, die Widerstandsfähigkeit gegenüber den berufsspezifischen Belastungen sowie die Problembewältigungs- und sozial-kommunikativen Kompetenzen nachhaltig zu verbessern.

Exemplarisch soll auf das Training bei Lehramtsstudierenden eingegangen werden. Die Ergebnisse der im Zeitraum von einem Semester wöchentlich durchgeführten Übungen schlagen sich in einem erprobten und evaluierten Trainingsprogramm nieder, das sich durch die enge Verbindung mit unserem diagnostischen Ansatz (Identifizierung der Bewältigungsmuster) und einen modularen Aufbau auszeichnet. Unter Letzterem ist zu verstehen, dass das Trainingskonzept ein größeres, auf die komplexen Anforderungen des Lehrerberufs zugeschnittenes Themenspektrum umfasst, das unterschiedliche inhaltliche Akzentsetzungen je nach vorherrschender Problemlage ermöglicht. Im Ganzen bilden die folgenden Module die Trainingsinhalte:

- Reflexion über die beruflichen Voraussetzungen, vor allem über die Bedingungen und Ursachen erlebter Unzulänglichkeiten, Unsicherheiten und Schwierigkeiten,
- Aneignung von Techniken des systematischen Problemlösens (unter Bezug auf Alltagsschwierigkeiten des Studiums sowie – mehr noch – des späteren Lehrerberufs),
- Zeit- und Selbstmanagement (ebenfalls mit Sicht auf die Studien- und die Berufsanforderungen),
- Kommunikation und soziale Kompetenz (vor allem bezogen auf kritische Situationen des Lehreralltags),
- Zielsetzung und Zielplanung (auch bezogen auf die Realität des Schulalltags, der oft eher auf das Durchhalten in der aktuellen Drucksituation als auf das Setzen von langfristigen und motivierenden Zielen ausgerichtet ist),
- Erlernen von Entspannungstechniken (zugeschnitten auf die Person und die gegebenen bzw. zu erwartenden emotionalen Belastungen)

Aus Abbildung 2 ist – in getrennter Darstellung für 366 Trainingsteilnehmer und 51 Teilnehmer einer nicht trainierten Kontrollgruppe – die Verteilung der mittels AVEM erfassten Be-

wältigungsmuster vor und (3 Monate) nach dem Training zu entnehmen. Für die Trainingsteilnehmer lässt sich dabei ein klarer Entwicklungsfortschritt verzeichnen. Das Muster G tritt bei der Zweitmessung verstärkt auf. Bemerkenswert ist weiterhin, dass der Anteil der beiden Risikomuster, insbesondere der des kritischsten Musters B, deutlich verringert werden konnte. Diese Veränderungen sind in der Kontrollgruppe nicht zu verzeichnen. Die Musterkonstellation bleibt dort weitgehend unverändert problematisch. Ins Auge fällt allerdings auch die starke Zunahme des Schonungsmusters S bei den Trainingsteilnehmern, die mit dem Trainingsziel nicht unbedingt vereinbar ist. Hierbei ist zweierlei zu bedenken: Erstens ist festzuhalten, dass ein Abbau des Musters B in aller Regel mit einer Zunahme des S-Musters „erkauft“ wird. D. h., es gelingt, die resignative Tendenz zurückzudrängen und das Wohlbefinden zu steigern, es bleibt aber die Zurückhaltung im Arbeitsengagement bestehen. Zweitens ist zu erkennen, dass auch für die Kontrollgruppe eine Zunahme des S-Musters gilt. In dem Befund schlägt sich also offensichtlich ein genereller Trend nieder, der sich auch außerhalb des Trainings vollzieht. Hier wird nicht zuletzt die Frage aufgeworfen, welche Motivationsförderung vom Studium ausgeht.

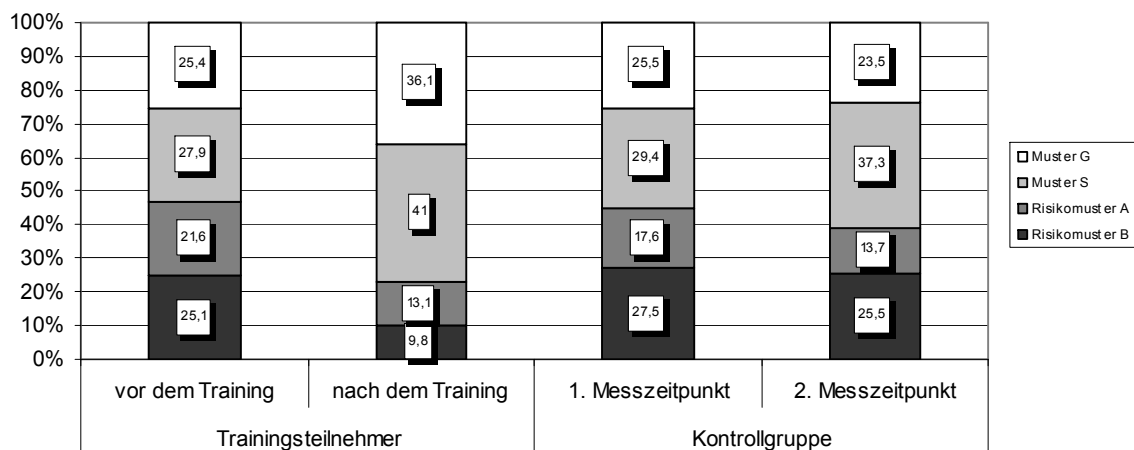


Abbildung 2. Musterverteilung bei Lehramtsstudierenden vor und nach dem Training im Vergleich mit der nicht trainierten Kontrollgruppe

Die Kontrollgruppe nahm nicht am Training, sondern lediglich an der Befragung mittels AVEM (zu beiden Zeitpunkten) teil. In der Zusammensetzung nach Alter, Geschlecht und wesentlichen Studienmerkmalen entsprach sie der Trainingsgruppe. Es konnte im Weiteren auch statistisch gesichert werden, dass sich die Trainings- und die Kontrollgruppe in Bezug auf die AVEM-Muster-Verteilung zum ersten Messzeitpunkt nicht bedeutsam unterscheiden, so dass später gefundene Differenzen auf die Wirkung des Trainings zurückgeführt werden können.

In ihren Rückmeldungen hoben die meisten Teilnehmer hervor, dass ihnen das Training ein anforderungsnahes Lernen ermöglichte, wie sie es ansonsten in der Ausbildung nicht erleben, und dass es ihnen half, mehr Sicherheit bezüglich der später zu erwartenden Anforderungen zu erwerben. Hervorzuheben ist, dass die Personen, die einem der beiden Risikomuster zuneigten, am meisten zu profitieren vermochten. Es war also möglich, sowohl der Selbstüberforderungstendenz (A) als auch der Tendenz zu Rückzug und Resignation (B) entgegenzuwirken und damit einen Gewinn an psychischer Gesundheit zu erreichen. Ausgehend von dieser Erfahrung empfehlen wir dringend, solche Formen und Inhalte, wie sie das Training bestimmten, systematisch in die Ausbildung zu integrieren und damit so früh wie möglich zu beginnen. Nach unserer Überzeugung kann auf diese Weise wesentlich dazu beigetragen werden, dass Berufsanfänger ihre ersten, oftmals für den weiteren Verlauf entscheidenden Schritte mit mehr Trittfestigkeit tun.

Es dürfte also nach den vorliegenden Ergebnissen unbestritten sein, dass mittels verhaltensorientierter Übung Veränderungen in wünschenswerter Richtung angestoßen und in Gang gesetzt werden können. Allerdings gilt das nicht unbegrenzt. So erwies sich, dass in den Fällen, in denen ein stark akzentuiertes und verfestigtes Muster B vorlag, wo also in hohem Maße Hoffnungslosigkeit, Instabilität und Versagensängste das Bild bestimmten, wenig auszurichten war. Ähnliches gilt nach unseren Erfahrungen für eine stark ausgeprägte Schonungstendenz (Muster S). Auch das beste Training kann gravierende motivationale Einschränkungen, die in das Studium eingebracht werden, nicht beheben. Wer das Lehramtsstudium vor allem deshalb gewählt hat, weil er sich einen Halbtagsjob verspricht und lange Ferien genießen möchte, wird auch nach dem Training in aller Regel keine anhaltende Freude an den zu erwartenden pädagogischen Aufgaben zeigen. Kurzum: Es müssen grundlegende Eingangsvoraussetzungen gegeben sein, wenn Programme dieser Art auf fruchtbaren Boden fallen sollen. Gemeint sind hier unverzichtbare Eignungsmerkmale, die bereits bei der Entscheidung für ein Lehramtsstudium vorliegen sollten. Nicht selten sind es Defizite in solchen stark an die Persönlichkeit gebundenen Merkmalen, die als Ursachen für Beeinträchtigungen in der psychischen Gesundheit und berufliche Misserfolge in Frage kommen. Aufschlussreich ist in diesem Zusammenhang das in Abbildung 3 dargestellte Ergebnis. Es geht daraus hervor, dass die Personen mit dem problematischsten Beanspruchungsmuster B, die immerhin ein Viertel der Studierenden ausmachen, ihre Eignung für den Lehrerberuf am stärksten in Frage stellen. Auch aus diesem Ergebnis leitet sich die Forderung ab, dass bereits vor Aufnahme des Studiums die Entsprechung von Eignungs- und Anforderungsprofil stärkere Berücksichtigung finden muss. Als vom Kandidaten einzubringende Basisvoraussetzungen sind neben emotionaler Stabilität und einer aktiv-offensiven Haltung den Lebensanforderungen gegenüber vor allem Stärken im sozial-kommunikativen Bereich gefordert. Und dazu zählen prosoziale Einstellung, Sensibilität und Rücksichtnahme, zugleich aber auch die Fähigkeit zur Durchsetzung und Selbstbehauptung. Als ein weiterer Schwerpunkt erweist sich die für den Beruf angemessene Motivation. Natürlich kann die berufsspezifische Motivation durch eine gute Ausbildung gefördert werden. Allerdings müssen auch dafür Basisvoraussetzungen vorhanden sein. Dazu gehört, dass man sowohl Gefallen am Umgang mit Kinder und Jugendlichen hat als auch fachliches Interesse mitbringt. Auch zählt dazu ein höheres Maß an Verausgabebereitschaft, als es in manch anderem Beruf gefordert ist. Gefragt sind junge Menschen, die gestalten und verändern wollen.

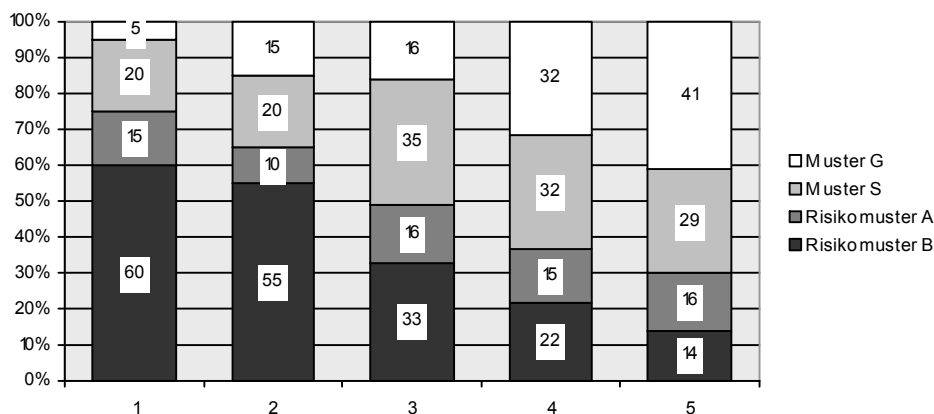


Abbildung 3. Zusammenhang von Musterverteilung im Lehramt und Selbsteinschätzung zur Richtigkeit der Berufswahl

1: Ich bin mir *sehr unsicher*, dass der Lehrerberuf der richtige Beruf für mich ist.

5: Ich bin mir *sehr sicher*, dass der Lehrerberuf der richtige Beruf für mich ist.

Was nun das Herangehen an die Eignungsfeststellung betrifft, so sind viele Wege denkbar und möglich. Anknüpfend an bereits bestehenden sog. „Selbsterkundungsverfahren“ (vgl. Sieland, 2002; Mayr, 2001) galten unsere eigenen Bemühungen der Entwicklung eines Instruments, das es Interessenten am Lehramtsstudium selbst ermöglicht, sich ein konkretes Bild von den Anforderungen des Lehrerberufs zu machen und über den Abgleich mit den eigenen Erwartungen und Voraussetzungen zu einem Urteil über ihre persönliche Eignung zu kommen (vgl. das Beispiel in Abb. 4).

Anstrengungs- und Entbehrungsbereitschaft

Mit dem Unterrichten allein ist die Arbeit eines Lehrers/einer Lehrerin nicht getan. Er/sie muss Gespräche mit Eltern und Schülern führen, vielfältige Verwaltungsaufgaben erledigen, Klassenveranstaltungen organisieren, an Fortbildungsmaßnahmen und Schulkonferenzen teilnehmen und in der Regel noch am Abend Unterrichtsstunden vorbereiten und Arbeiten korrigieren. So gesehen ist ein Lehrer/eine Lehrerin den ganzen Tag über „im Dienst“. Eine Trennung von Arbeitszeit und Freizeit ist unter Umständen gar nicht mehr möglich. Von einem Lehrer/einer Lehrerin erfordert dies die Bereitschaft, Anstrengungen und Entbehrungen auf sich zu nehmen.

Wie ist das bei Ihnen?

	...überhaupt nicht	...überwiegend nicht	...teils/teils	...überwiegend	...völlig
1. Ich bin darauf eingestellt, dass es in diesem Beruf keinen wirklichen Feierabend gibt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich bin bereit, Privates zugunsten der Arbeit zurückzustellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mir wird es schwer fallen, mich auch abends und am Wochenende mit der Schule beschäftigen zu müssen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abbildung 4. Ausschnitt aus dem Selbsterkundungsbogen „Fit für den Lehrerberuf?“

Das Instrument ermöglicht die Selbsteinschätzung auf insgesamt 21 anforderungsrelevanten Merkmalen (hier als Beispiel das Merkmal „Anstrengungs- und Entbehrungsbereitschaft“). Im Ergebnis entsteht ein individuelles Profil, das im Weiteren mit Normprofilen (z.B. der wünschenswerten Lehrerpersönlichkeit oder dem „durchschnittlichen Lehramtsstudierenden“) verglichen werden kann. Möglich ist es auch, die Selbst- durch eine Fremdeinschätzung zu ergänzen und damit den Abgleich von Selbst- und Fremdbild zur Grundlage der Reflexion über die Berufseignung zu machen. Das Verfahren ist dem Kapitel 6 des Buches „Gerüstet für den Schulalltag“ (Schaarschmidt & Kieschke, 2007) zu entnehmen. Es gibt darüber hinaus auch hier die Möglichkeit der online-Bearbeitung (über www.fit-fuer-den-lehrerberuf.de).

Wir setzen also insbesondere auf Selbstselektion durch frühzeitigen Einblick in die Realität des Berufes (den die Bewerber ja bis dahin nur aus der Schülerperspektive kennen). Deshalb plädieren wir auch dafür, dass vor Eintritt in ein Lehramtsstudium ein mit Kinderbetreuung oder Jugendarbeit verbundenes Praktikum verbindlich absolviert werden sollte. Hier vor allem könnten die sozial-kommunikativen Fähigkeiten geprüft und auch die Frage nach der „motivationalen Passung“ beantwortet werden. Die Praktikumserfahrungen könnten dann eine solide Grundlage für den Einsatz des vorgestellten Instruments bilden.

Forderungen an die Politik

Es bleibt zusammenfassend festzuhalten, dass im Ergebnis unserer Studie weitreichende Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer und darüber hinaus für Lehramtsstudierende, Referendare und Schulleitungen unterbreitet werden, die der Erhaltung und Förderung von

Gesundheit und Leistungsfähigkeit zugute kommen können. Allerdings hängt die Wirksamkeit dieser Angebote in starkem Maße davon ab, inwieweit sie sich in übergreifende, durch die Bildungspolitik zu treffende Maßnahmen einordnen können. Ausgehend von den mit unserer Studie gewonnenen Erfahrungen fordern wir insbesondere die Einflussnahme der politisch Verantwortlichen auf...

1. die Entwicklung eines praktikablen Systems der Eignungsfeststellung vor dem Studium (über Vorpraktikum und damit verbundene Beratung und Orientierung),
2. die größere Praxisrelevanz der Ausbildung i. S. von mehr verhaltens- und situationsnahem Lernen,
3. den Aufbau eines Systems der medizinischen und psychologischen Betreuung der Lehrerinnen und Lehrer,
4. die Schaffung überschaubarer, kommunikationsförderlicher Schulstrukturen (kleinere Klassen, keine Megaschulen),
5. eine effektive und qualifizierte Leitungsarbeit an den Schulen (auch in Bezug auf Personalführung und -entwicklung sowie motivations- und gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung)
6. die gezielte Gestaltung der Lehrerarbeitszeit nach zwei Kriterien: Qualität der pädagogischen Arbeit und Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer

Abschließend sei angemerkt, dass wir interessierte Schulen und für die Schule zuständige Institutionen und Personen gern dabei beraten, die von uns unterbreiteten Angebote aufzugreifen und umzusetzen. Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an den Autor.

Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt, Projektleiter
em. Professor für Persönlichkeits- und Differentielle Psychologie an der Universität Potsdam
Uwe.Schaarschmidt@uni-potsdam.de

Literatur

- Mayr, J. (2001). Ein Lehrerstudium beginnen? Selbsterkundungs-Verfahren als Entscheidungshilfe. *Journal für LehrerInnenbildung*, 1, 88-97.
- Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2001). *Bewältigungsmuster im Beruf*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2003). *AVEM - Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster*. Frankfurt/M.: Swets & Zeitlinger (2. erw. Aufl.). Computerversion im Rahmen des Wiener Testsystems, Mödling: Schuhfried Ges.m.b.H.
- Schaarschmidt, U. (Hrsg.) (2005). *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf. Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes*. 2. Aufl., Weinheim: Beltz.
- Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2006). Diagnostik des beruflichen Bewältigungsverhaltens. Teil 1: *Sichere Arbeit* 3, 32 – 35; Teil 2: *Sichere Arbeit* 4, 22 – 25.
- Schaarschmidt, U. & Kieschke, U. (Hrsg.) (2007). *Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer*. Weinheim: Beltz.
- Sieland, B. (2002). Entwicklungs- und Problemlösung für LehrerInnen im Internet. In H. Brunner, E. Mayr, M. Schratz & I. Wieser (Hrsg.). *Lehrerinnen- und Lehrerbildung braucht Qualität. Und wie!?* S. 435-444. Innsbruck: Studien Verlag.

Prof. em. Dr. rer. nat. habil. Uwe Schaarschmidt

Professor für Psychologie
Leiter der Abteilung für Persönlichkeits-
und Differentielle Psychologie am Institut
für Psychologie der Universität Potsdam