

Prof. Dr. Ewald Kiel

„Lehrerin, Lehrer werden!“

Der Berufseinstieg im
Spannungsfeld von Belastung,
Gesundheit und Ressourcen



Schwerhörigkeit durch
ständiges Anschreien

starke Falten vom stetigen Lächeln
und vom Termindruck

Magengeschwür vom Zurückhalten
des Wunsches jemanden zu erschlagen

Arthrose in den Fingern
vom zu vielen Ausschneiden

nervlich bedingte
gekräuselte Haare

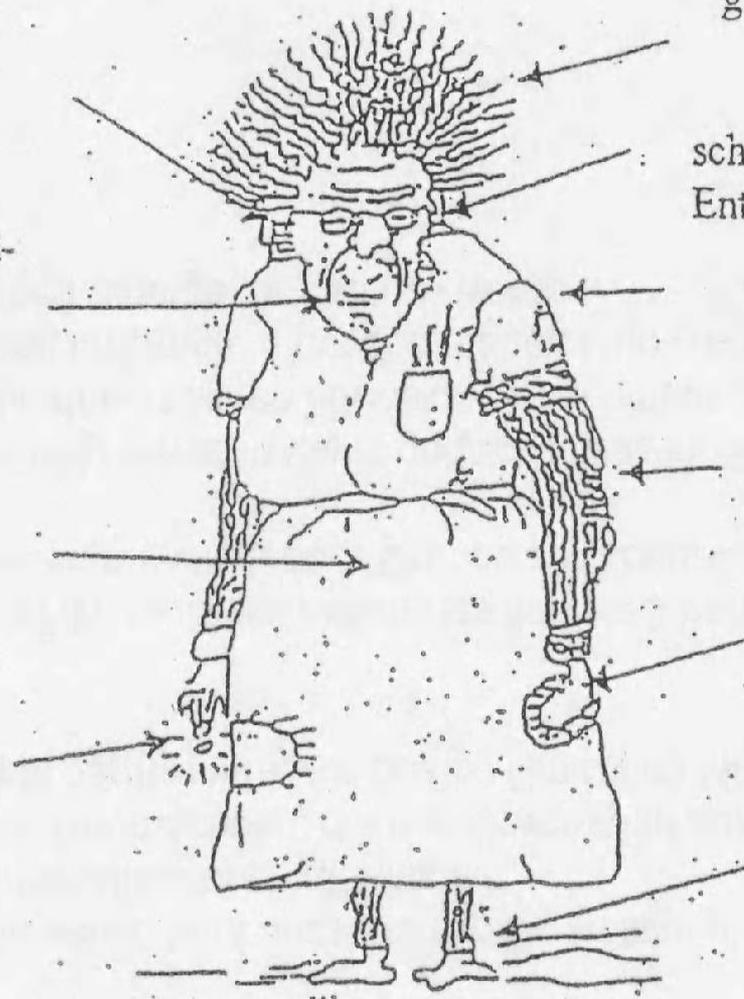
schlechtes Sehvermögen durch das
Entziffern unleserlicher Texte

schlechte Haltung vom Beugen
über Schülertische

abgewetzte Kleidung vom
ständigen Anfassen

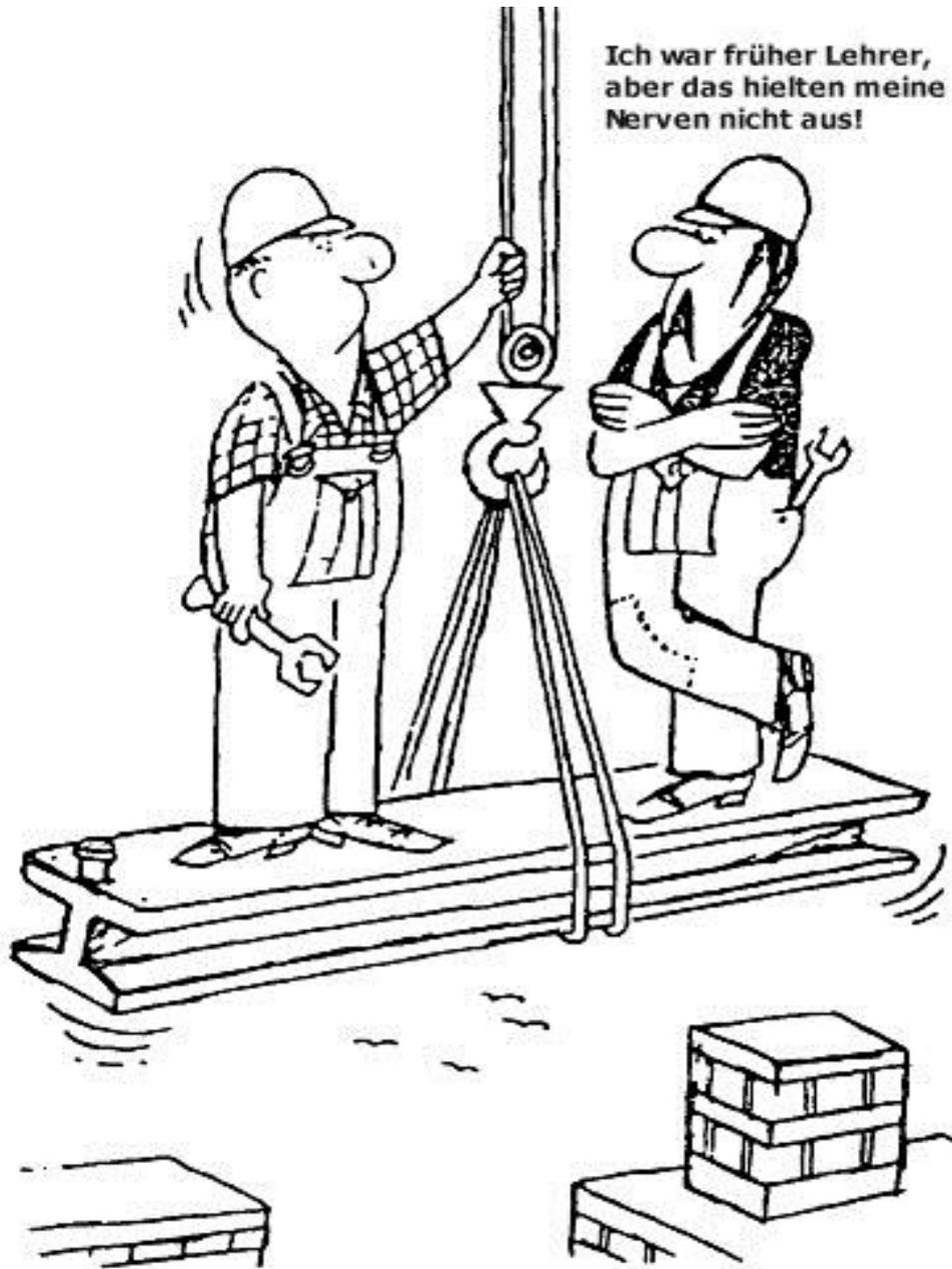
Hand beim Entfernen des Papierstaus
im Kopierer verloren

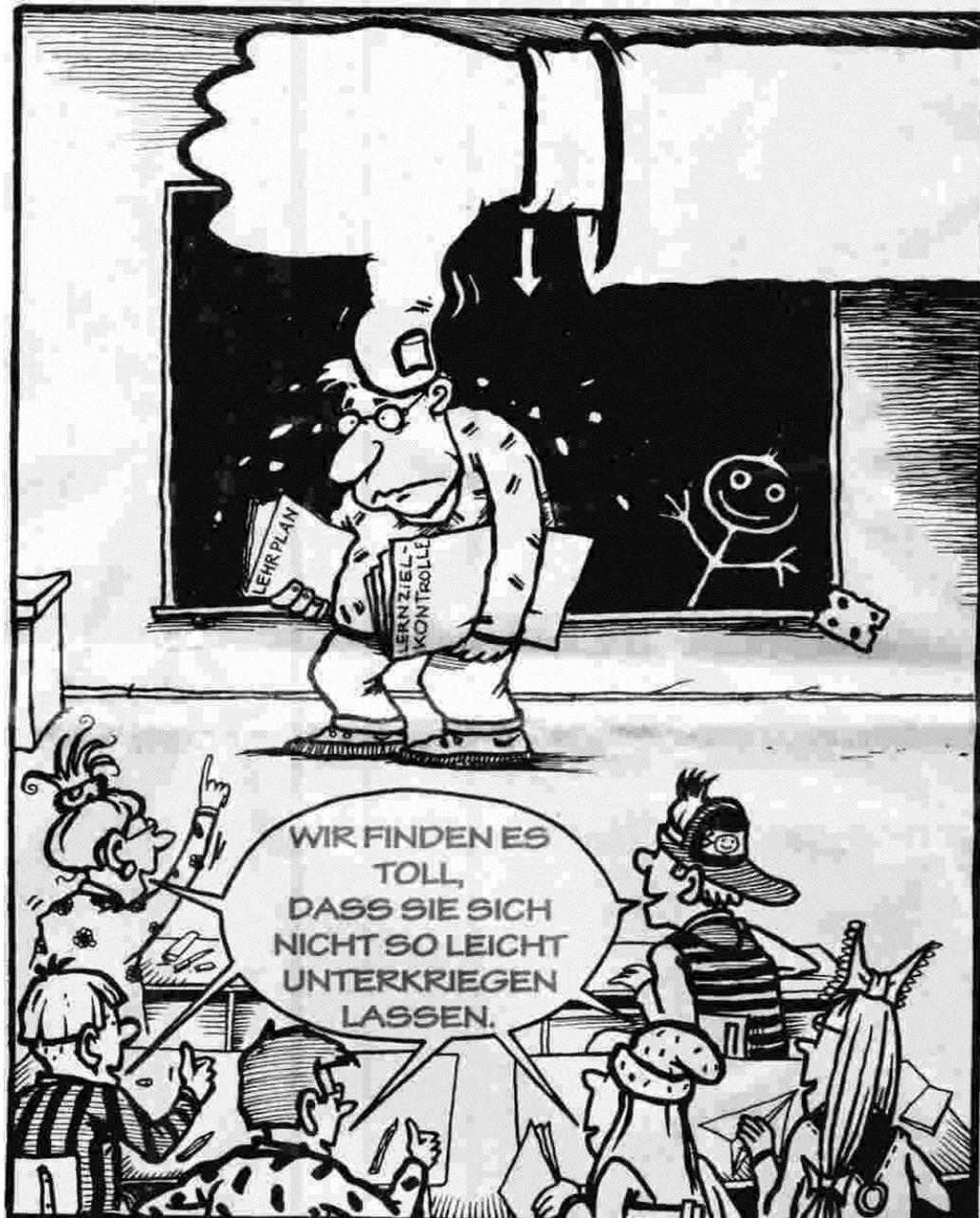
Plattfüße und Hühneraugen
vom vielen Stehen



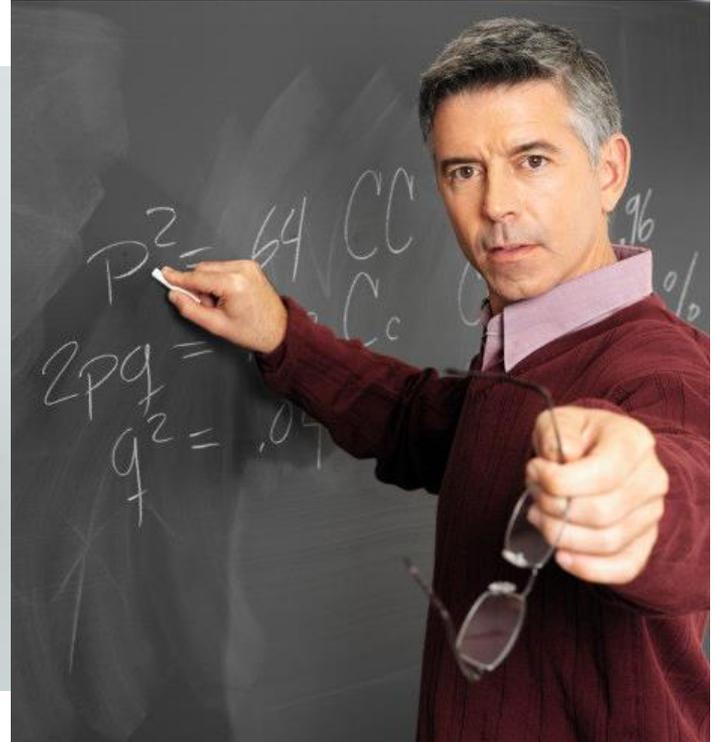


Ich war früher Lehrer,
aber das hielten meine
Nerven nicht aus!









„Lehrerin, Lehrer werden!“

Belastung, Gesundheit und Ressourcen

Belastung

Gesundheit

Ressourcen

„Lehrerin, Lehrer werden!“

Belastung

Was belastet Berufseinsteiger?

**Wie werden diese Belastungen in Mythen
konzeptualisiert?**





LeguPan

Lehrergesundheit: Prävention an Schulen für Referendar/innen



*Prof. Dr. Ewald Kiel
Dr. Sabine Weiß
Gabriele Kurz*
LMU München



*Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert
Dr. Stefan Koch*
Klinik Roseneck Prien



LeguPan - Lehrergesundheit

Aufbau und Ziele

Einzelziele und Maßnahmen

Um Belastung und Erkrankung angemessen entgegenwirken zu können, werden zwei Konzepte mit verschiedenen Schwerpunkten eingesetzt, verglichen und weiterentwickelt.



Evaluation

Um anhaltende Effekte des Programms messen zu können, werden Erhebungen vor und nach Abschluss der Schulung sowie nach einem Jahr durchgeführt. Beide Trainingsmaßnahmen werden auf ihre Wirksamkeit hin evaluiert.



Übergeordnete Zielstellung

Dauerhafte Implementierung von Programmen zur Förderung der Lehrergesundheit, um potentielle Stressoren und psychosoziale Belastungen des Berufs längerfristig zu reduzieren.



LeguPan - Lehrergesundheit

Training AGIL *Arbeit und Gesundheit im Lehrberuf*



- ⇒ *Erarbeitung individuell angemessener Bewältigungsmöglichkeiten, z.B. Stressbewältigung, Zeitmanagement oder Work-Life-Balance.*
- ⇒ *Vermittlung / Ausbau langfristig tragfähiger Handlungskompetenzen, die eigene Belastung im Umgang mit beruflichen Anforderungen niedrig zu halten.*

Training PAUER *Klassen- führung*



- ⇒ *Auf-/ Ausbau von Handlungskompetenzen, die auf ein effektives und Ressourcen schonendes Führen von Klassen abzielen.*
- ⇒ *Selbstreflexion, Verbesserung der Analysefähigkeit des eigenen Unterrichts*
- ⇒ *Objektiv und subjektiv empfundene Stärkung fachlicher Kompetenzen*



LeguPan - Lehrergesundheit

Training AGIL
*Arbeit und
Gesundheit
im Lehrberuf*



Durchführung an der Einsatzschule

Jedes Training besteht aus 4 aufeinander aufbauenden Modulen
zu je 4 Stunden
Durchführung der Module im Abstand von mehreren Wochen

**Training
PAUER**
*Klassen-
führung*



Durchführung an der Einsatzschule

Jedes Training besteht aus 4 aufeinander aufbauenden Modulen
zu je 4 Stunden
Durchführung der Module im Abstand von mehreren Wochen



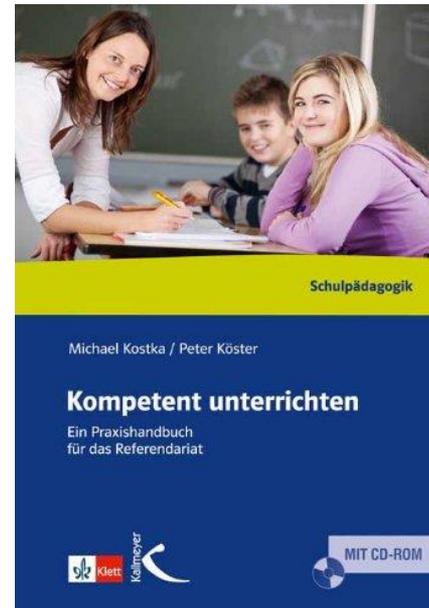
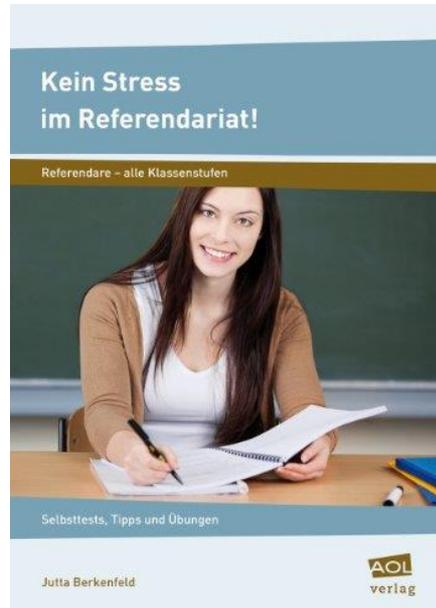
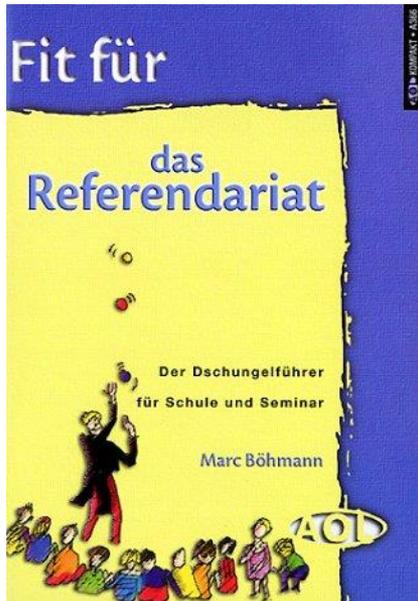
LeguPan - Lehrergesundheit

Stichprobe (Referendar/innen)

Schulart	Geschlecht		
	gesamt	weiblich	männlich
Realschule	96	72 (29,4%)	24 (9,8%)
Gymnasium	149	120 (49,0%)	29 (11,8%)
Gesamt	245	192 (78,4%)	53 (21,6%)



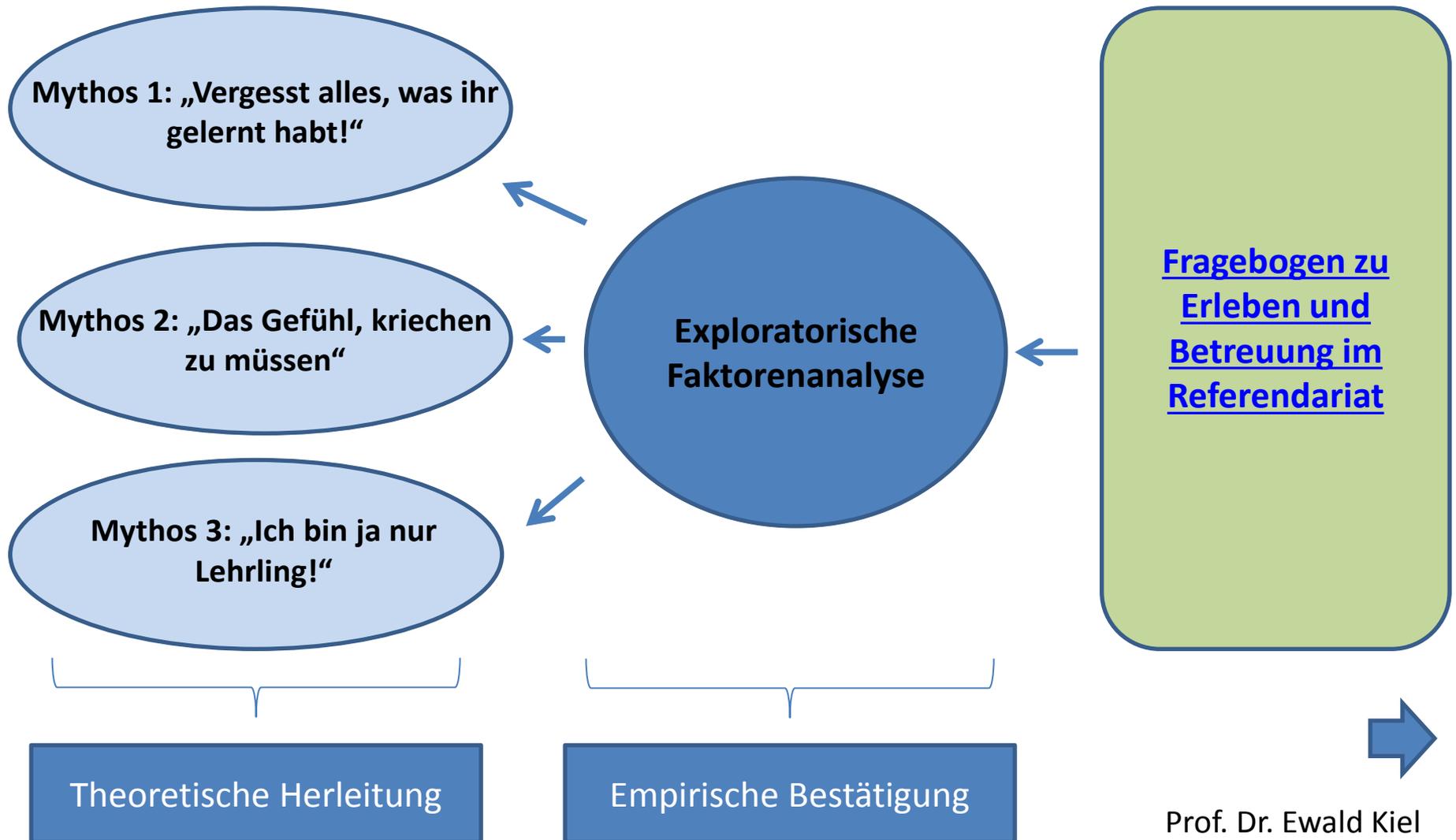
LeguPan - Lehrgesundheit Bücher zum Referendariat





LeguPan - Lehrergesundheit

Forschungsdesign I





LeguPan - Lehrgesundheit

Messinstrumente

Fragebogen zum Erleben des Referendariats

Skala	Itemzahl	Beispielitem	Alpha	CR
Kompetenzerleben in der Rolle als Lehrkraft	8	„Ich kann meine Entscheidungen gegenüber anderen vertreten.“	.84	.88
Unsicherheit in der Lehrerrolle	7	„Kritik von Eltern macht mich unsicher.“	.73	.82
Wissenstransfer in die Praxis	2	„Mein an der Hochschule erworbenes Wissen kann ich in die Praxis transferieren.“	.73	.88
Weiterentwicklung	2	„Im Referendariat erfahre ich eine stetige Weiterentwicklung meiner fachlichen Kompetenzen.“	.67	.86
Eingebundenheit in das Lehrerkollegium	8	„Ich werde in Entscheidungen im Lehrerkollegium eingebunden.“	.84	.88
Unterstützung durch Mitreferendare	5	„Meine Mitreferendare ermutigen mich in schwierigen Situationen.“	.87	.91
Rückhalt an der Schule	3	„Bei meiner Arbeit habe ich Rückhalt von der Schulleitung.“	.83	.84

LeguPan - Lehrgesundheit

Messinstrumente

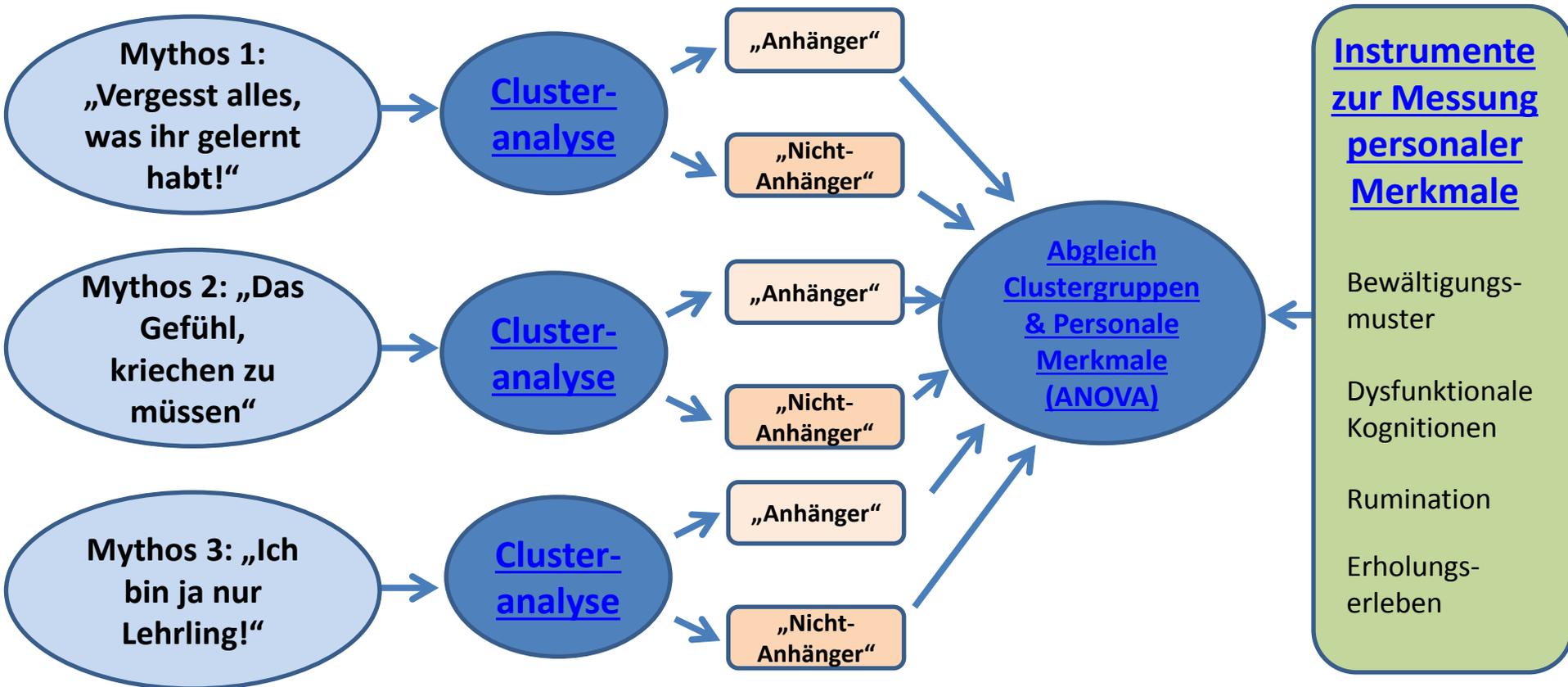
Fragebogen zur Betreuung durch die Ausbildungspersonen

Skala	Itemzahl	Beispielitem	Alpha	CR
Förderung und Unterstützung	7/7	„Ich kann mindestens eine Betreuungslehrkraft um Rat in beruflichen Belangen fragen.“	.90	.92
		„Ich kann mindestens eine Seminarlehrkraft um Rat in beruflichen Belangen fragen.“	.90	.93
Rückmeldung und Anerkennung	5/5	„Ich bekomme von mindestens einer Betreuungslehrkraft konstruktives Feedback.“	.86	.87
		„Ich bekomme von mindestens einer Seminarlehrkraft konstruktives Feedback.“	.89	.92
Anpassung	2/2	„Ich passe mich den Vorstellungen bezüglich Unterrichtsplanung mindestens einer Betreuungslehrkraft an.“	.77	.90
		„Ich passe mich den Vorstellungen bezüglich Unterrichtsplanung mindestens einer Seminarlehrkraft an.“	.76	.88
Willkür	2/2	„Ich fühle mich der Willkür mindestens einer Betreuungslehrkraft ausgeliefert.“	.74	.89
		„Ich fühle mich der Willkür mindestens einer Seminarlehrkraft ausgeliefert.“	.78	.90



LeguPan - Lehrergesundheit

Forschungsdesign II





LeguPan - Lehrergesundheit

Messinstrumente

- Fragebogen zu Bewältigungsmustern (Lehr et al. 2008)
- Fragebogen zu Dysfunktionalen Kognitionen (Trageser 2010)
- Fragebogen zur Rumination (Treyner et al. 2003)





LeguPan - Lehrergesundheit

Bewältigungsmuster (Lehr et al. 2008)

Skalen & Beispielitems:

- **Aufsuchen von positivem Erleben** („Wenn mich Belastungen aus dem Gleichgewicht bringen...beschäftige ich mich mit etwas Angenehmen.“)
- **Entspannung** (...„tue ich etwas zu meiner Entspannung.“)
- **Resignation** (...„neige ich dazu alles sinnlos zu finden.“)
- **Sozialer Rückzug** (...„meide ich Menschen.“)





Dysfunktionale Kognitionen (Trageser 2010)

Skalen & Beispielitems:

- **Internalisierung von Misserfolg** („Ich gebe mir gewöhnlich selbst die Schuld, wenn die Dinge sich nicht gut entwickeln.“)
- **Wertverlust bei Versagen** („Wenn ich bei meiner Arbeit versage, bin ich als ganzer Mensch ein Versager.“)
- **Risikovermeidung** („Etwas zu tun, wenn ich nicht genau weiß, was auf mich zukommt, wäre schrecklich.“)
- **Meidung sozialer Unterstützung** („Wenn ich um Unterstützung bitte, ist das ein Zeichen meiner Inkompetenz und Schwäche.“)





LeguPan - Lehrergesundheit

Rumination (Treyner et al. 2003)

Skala & Beispielitem:

- **Brooding** („Wie oft haben Sie in den letzten beiden Wochen...den Gedanken gehabt: Womit habe ich das verdient?“)





LeguPan - Lehrergesundheit

Clusterbildung

Mythos 1: „Vergesst alles, was ihr gelernt habt!“

Der Mythos vom Fehlen passender Handlungsstrategien und Wissensbestände



Skalen: Kompetenzerleben in der Rolle als Lehrkraft, Unsicherheit in der Lehrerrolle, Wissenstransfer in die Praxis, Weiterentwicklung



Der Cluster der „Anhänger“ von Mythos 1 ist folgendermaßen charakterisiert:

- geringes Kompetenzerleben (bzw. geringe Weiterentwicklung)
- größere Unsicherheit in der Lehrerrolle
- geringere Transferierbarkeit des erworbenen Wissens in die Praxis





LeguPan - Lehrgesundheit

Clusterbildung

Mythos 2: „Das Gefühl, kriechen zu müssen“

Der Mythos von Anpassung,
Unterwerfung und Willkür



Skalen: Förderung und Unterstützung, Rückmeldung und Anerkennung,
Anpassung



Der Cluster der „Anhänger“ von Mythos 2 ist folgendermaßen
charakterisiert:

- weniger förderliches Betreuungsverhältnis
- weniger konstruktive Rückmeldung, weniger Anerkennung
- größere Willkür





LeguPan - Lehrergesundheit

Clusterbildung

Mythos 3: „Ich bin ja nur Lehrling!“

Der Mythos mangelnder
schulischer Eingebundenheit



Skalen: Eingebundenheit in das Lehrerkollegium, Rückhalt an der Schule,
Unterstützung durch Mitreferendar/innen



Der Cluster der „Anhänger“ von Mythos 3 ist folgendermaßen
charakterisiert:

- weniger Integration in das Lehrerkollegium
- geringerer Rückhalt an Schulen
- weniger Unterstützung durch Mitreferendar/innen





LeguPan - Lehrergesundheit

Gruppenvergleich

Mythos 1: „Vergesst alles, was ihr gelernt habt!“

Der Mythos vom Fehlen passender
Handlungsstrategien und
Wissensbestände



Referendar/innen, die diesem Mythos folgen, weisen eine höhere Ausprägung dysfunktionaler Kognitionen auf. Es zeigt sich bei dieser Gruppe zudem eine höhere Tendenz zur Resignation, sozialem Rückzug und Ruminieren. Keine signifikanten Unterschiede zeigen sich bei den positiv zu bewertenden Bewältigungsstrategien (Aufsuchen von positivem Erleben, Entspannung).



LeguPan - Lehrgesundheit

Gruppenvergleich

Mythos 2: „Das Gefühl, kriechen zu müssen“

Der Mythos von Anpassung,
Unterwerfung und Willkür



Referendar/innen, die diesem Mythos folgen, zeigen eine erkennbar höhere Tendenz zu Resignation und Ruminatation. Schwächere Effekte zeigen sich bezüglich einer geringeren Bereitschaft zur Entspannung sowie stärkerem sozialen Rückzug. Bei den dysfunktionalen Kognitionen sind nur im Bereich des Meidens sozialer Unterstützung bedeutsame Unterschiede nachweisbar.



LeguPan - Lehrgesundheit

Gruppenvergleich

Mythos 3: „Ich bin ja nur Lehrling!“

Der Mythos mangelnder
schulischer Eingebundenheit



Referendar/innen, die diesem Mythos folgen, weisen eine höhere Ausprägung der dysfunktionalen Kognitionen „Wertverlust bei Versagen“ sowie „Meidung sozialer Unterstützung“ auf. Kleinere Effekte zeigen sich bei den Bewältigungsmustern „Aufsuchen von positiven Erlebnissen“ und „Entspannung“, die geringer ausgeprägt sind.





Fazit: Mythos Belastung im Referendariat

- Die strukturellen Rahmenbedingungen sind für alle Referendar/innen gleich
- Unterschiede bestehen im individuellen Erleben
- Negatives Erleben findet insbesondere statt bei Referendar/innen mit folgenden Merkmalen:
 - Tendenz zur Rumination
 - Vorhandensein dysfunktionaler Kognitionen
 - Starker Ausprägung ungünstiger Bewältigungsmuster
 - Geringer Ausprägung positiver Bewältigungsmuster
- Identifikation von Referendar/innen mit negativem Erleben und Angebot von Unterstützungsmaßnahmen



„Lehrerin, Lehrer werden!“

Gesundheit

Was unterscheidet gesunde von kranken Lehrkräften?

„Lehrerin, Lehrer werden!“

Gesundheit

Gesunde Lehrer...

- ▶ setzen sich realistische Ziele,
 - ▶ verarbeiten Misserfolge konstruktiv,
 - ▶ pflegen die Perspektive der Genussfähigkeit und Dankbarkeit,
 - ▶ können sich in ein unterstützendes soziales Netz einbinden,
 - ▶ verwenden effektive Methoden der Stressbewältigung, des Zeitmanagements,
 - ▶ verfügen über Distanzierungsfähigkeit und positive Rollendistanz,
-
- ▶ verfügen über eine internale Kontrollüberzeugung und
 - ▶ besitzen Selbstakzeptanz und Ichstärke.

(vgl. Sieland, Schaarschmidt, Hillert, Jehle u.a.)

„Lehrerin, Lehrer werden!“

Wie kann gesundheitsförderliches Verhalten in der Ausbildung unterstützt werden?

Gesunde Lehrer...

- ▶ setzen sich realistische Ziele,
 - ▶ verarbeiten Misserfolge konstruktiv,
 - ▶ pflegen die Perspektive der Genussfähigkeit und Dankbarkeit,
 - ▶ können sich in ein unterstützendes soziales Netzwerk einbinden,
 - ▶ verwenden effektive Methoden der Stressbewältigung, des Zeitmanagements,
 - ▶ verfügen über Distanzierungsfähigkeit und positive Rollendistanz,
-
- ▶ verfügen über eine internale Kontrollüberzeugung und
 - ▶ besitzen Selbstakzeptanz und Ichstärke.

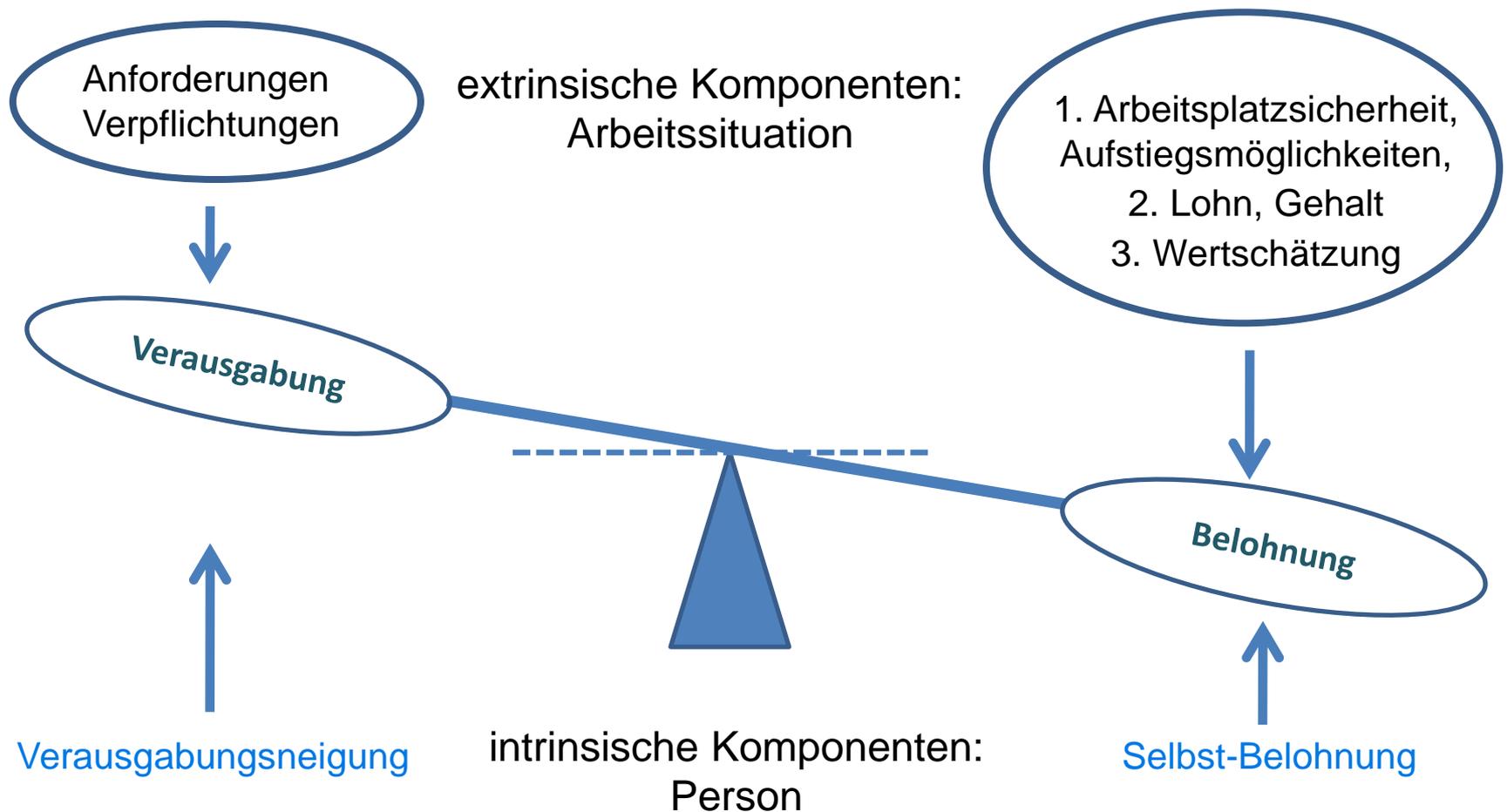
Selbstwirksamkeitstrainings

(vgl. Sieland, Schaarschmidt, Hillert, Jehle u.a.)

„Lehrerin, Lehrer werden!“

Gesundheit

Modell der beruflichen Gratifikationskrise (Siegrist, 2006)



„Lehrerin, Lehrer werden!“

Ressourcen

Welche Ressourcen sind für ein Gelingen des Berufseinstiegs bedeutsam?

„Lehrerin, Lehrer werden!“

Ressourcen

Erholungserleben (Gnau 2010)

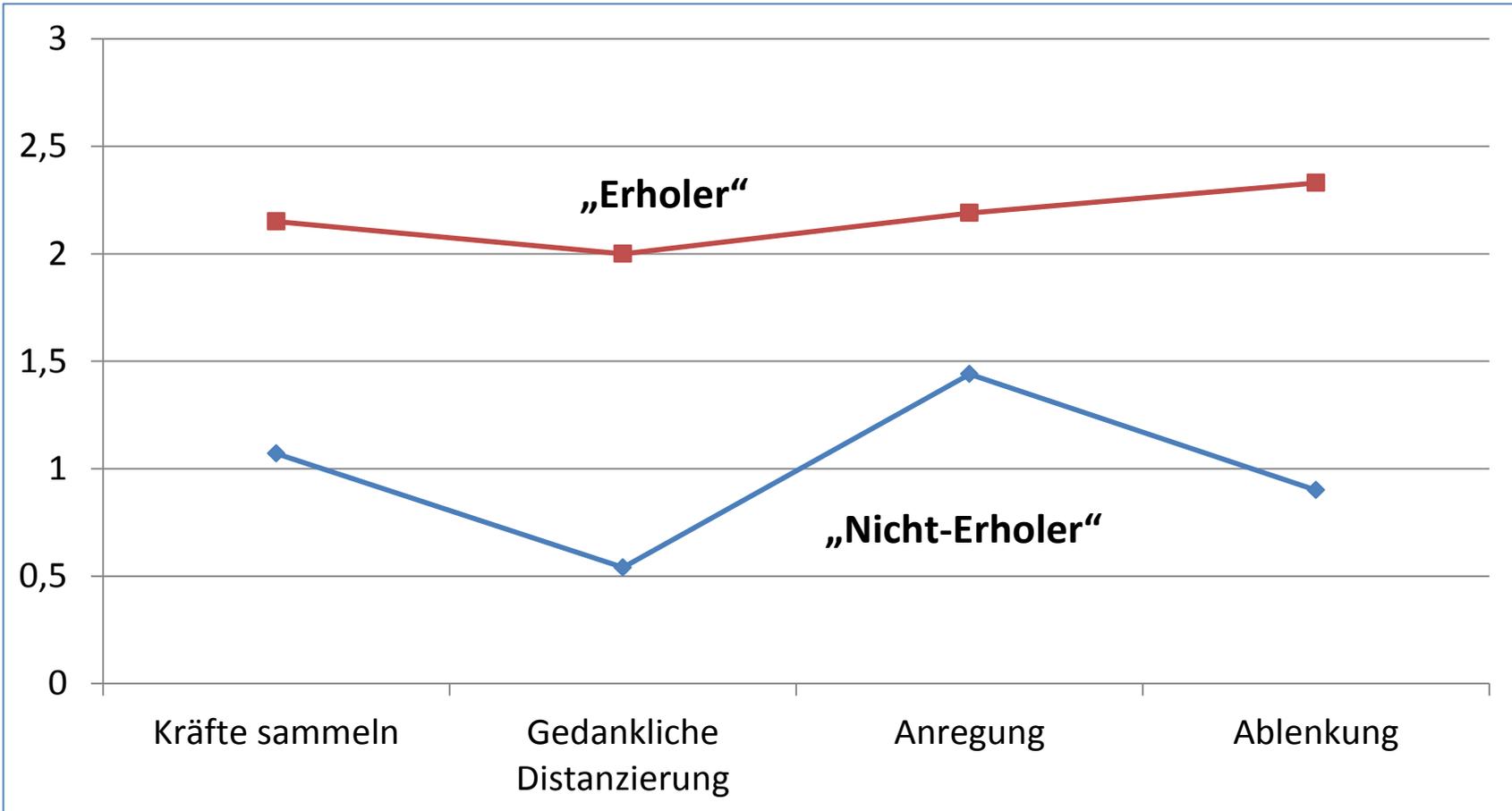
Skalen & Beispielitems:

- **Neue Kräfte sammeln** („Ich habe neue Kräfte getankt.“)
- **Anregung** („Ich bin zu neuen Ideen und Plänen angeregt worden.“)
- **Gedankliche Distanzierung** („Ich habe die Arbeit ganz vergessen können.“)
- **Ablenkung** („Ich habe so etwas Interessantes unternommen, dass ich alles Belastende ganz vergaß.“)

„Lehrerin, Lehrer werden!“

Ressourcen

Erholungserleben bei Referendar/innen



Identifikation zweier Cluster auf Basis einer hierarchischen Clusteranalyse

„Lehrerin, Lehrer werden!“

Ressourcen

Erholungserleben und Personale Merkmale

Die Gruppe der „Nicht-Erholer“...

- zeigt eine geringere Selbstwirksamkeit
- grübelt mehr (Rumination)
- hat deutlich höhere Ausprägungen dysfunktionaler Kognitionen
- resigniert schneller und meidet soziale Unterstützung stärker

„Lehrerin, Lehrer werden!“

Fazit: Was ist wichtig für die Initiation von Lehrer/innen in den Beruf?

- Identifikation von negativem Erleben (Kompetenz, soziale Eingebundenheit) und Bereitstellen von Unterstützungsangeboten.
- In der Ausbildungsstruktur gesundheitsförderliche Zielsetzungen und Fehlerkultur unterstützen; zu Kooperation, Kollaboration und role-taking ermutigen.
- Unterstützung beim Stressmanagement gewähren; im Rahmen des Stressmanagements Erholungsverhalten fördern.