

RESILIENZ IM LEHRBERUF – EINE EINFÜHRUNG

Der stressige Schulalltag und aktuelle Krisen wie die Pandemie oder der Ukrainekrieg führen bei Lehrkräften beruflich wie persönlich zu hohen körperlichen, seelischen und fachlichen Belastungen. Wie können sie damit besser umgehen? Die Serie »Resilienz im Lehrberuf« bietet dazu evidenzbasierte Ansätze und Hilfen an.

ANNIKA MILENA GRIMM

Ich schlafe nicht mehr richtig, bin ständig unkonzentriert, schon nach zwei, drei Unterrichtsstunden erschöpft ... Dann kommen die Rückenschmerzen wieder, ich bin den ganzen Tag über angespannt. Momentan wächst mir alles über den Kopf. Wenn ich nur wüsste, was ich noch tun kann, wie ich aus dieser Stress- und Belastungs-Achterbahn wieder herauskomme.«

Lehrkräfte sind in ihrem Berufsalltag ständig hohen Anforderungen ausgesetzt: Sie sind eben keine einfachen »Dienstleister«, die eine Leistung »abliefern«. Vielmehr müssen sie ihre fachlichen, sozialen und psychischen Kompetenzen in ihre berufliche Tätigkeit einbringen und dabei auf neue Unsicherheiten, Ängste und Unvorhersehbares eingehen. Herausforderungen gehören zum Lehrberuf dazu: Sie können bei erfolgreicher Bewältigung große Befriedigung und Zufriedenheit verschaffen und das Gefühl vermitteln,

etwas Wichtiges und Gutes geleistet zu haben. Als Überforderung erlebte Herausforderungen wirken sich jedoch negativ auf die körperliche und seelische Gesundheit aus und können zu Krankheit führen. Gerade im Lehrberuf ist das eine große Gefahr – einige Zahlen:

- Mehr als die Hälfte der Lehrenden leidet gesundheitlich stark unter Stress und emotionaler Belastung (DAK-Studie »Lehrergesundheit« 2011).
- Gesunde, weitgehend beschwerdefreie Lehrkräfte in Deutschland sind eine Minderheit (Schönwälder u. a. 2003).
- 97 Prozent der Schulleitungen meinen, dass sich die Anforderungen in der Zeit der Corona-Pandemie nochmals gesteigert haben (FORSA 2021, S. 5).
- 60 Prozent der Schulleitungen geben an, dass das Kultusministerium keine ausreichenden Möglichkeiten zur Gesunderhaltung der Lehrkräfte und des pädagogischen Personals durch Fortbildungen oder andere Maßnahmen wie Supervision bietet (FORSA 2021, S. 8).
- Dass sich Schule und Schulleitung aktiv um die Gesundheitsförderung ihrer Lehrkräfte kümmern, ist für fast die Hälfte der Bewerberinnen und Bewerber auf Lehrerstellen wichtig (FORSA 2021, S. 12).
- Psychische und psychosomatische Erkrankungen kommen bei Lehrkräften häufiger vor als in anderen Berufen. Lehrpersonen leiden mehr als andere Berufsgruppen unter Müdigkeit, Angespanntheit und Kopfschmerzen (Scheuch u. a. 2015).

Eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Lehrkräfte die Belastungen und Herausforderungen ihres Berufes schaffen, besteht darin, dass sie auf ihre eigene Gesundheit achten und für sie sorgen. Denn dann verfügen sie über körperliche und psychische Widerstandskraft zur Bewältigung von Belastungen – über Resilienz (abgeleitet vom lateinischen Verb »resilire«: zurückspringen, sich wiederaufrichten, abprallen). Sie ist die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen zurückzugreifen auf Kräfte und Ressourcen, negativen Stress zu verarbeiten, sich schnell an Umstände anzupassen und widerstandsfähig zu sein gegenüber