

Prävention muss sein

Forschungsprojekt zur Erhaltung der Lehrergesundheit

Dagmar Möbius

»Wahrscheinlich gibt es nicht viele Berufe, an die die Gesellschaft so widersprüchliche Anforderungen stellt: Gerecht soll er sein, der Lehrer, und zugleich menschlich und nachsichtig, straff soll er sein, doch taktvoll auf jedes Kind eingehen, Begabungen wecken, pädagogische Defizite ausgleichen. Suchtprophylaxe und Aids-Aufklärung betreiben, auf jeden Fall den Lehrplan einhalten, wobei hochbegabte Schüler gleichermaßen zu berücksichtigen sind wie begriffsstutzige. Mit einem Wort: Der Lehrer hat die Aufgabe, eine Wandergruppe mit Spitzensportlern und Behinderten bei Nebel durch unwegsames Gelände in nordsüdlicher Richtung zu führen, und zwar so, dass alle bei bester Laune und möglichst gleichzeitig an drei verschiedenen Zielorten ankommen.«

Die Züricher »Weltwoche« veröffentlichte dieses Zitat des Arbeitsphysiologen Wolf Müller-Limmroth vor rund 20 Jahren (2.6.1988). An Aktualität hat es nichts eingebüßt. Im Gegenteil. Der Lehrer steht nicht nur permanent im Blickfeld der Öffentlichkeit, er scheint tatsächlich hin und her gerissen zwischen Beruf und Berufung. Der Freiburger Internist und Psychosomatiker Joachim Bauer sieht Lehrer sogar als »Schwerstarbeiter im Klassenzimmer«.

Laut Statistik geht ein Drittel aller Lehrer vorzeitig in Pension. Arbeitsbedingte psychische Fehlbelastungen und chronische Überbeanspruchung werden als häufige Ursachen von

Arbeits- und Sozialmediziner Professor Klaus Scheuch hat sich seit vielen Jahren um die Erforschung der Lehrergesundheit verdient gemacht



Pädagogen-Frühberentungen diskutiert. Doch bisher gab es keine fundierte arbeitsmedizinische und psychologische Vorsorge und Betreuung, die vorbeugend gegen diese arbeitsbedingten Erkrankungen wirken würde. Auch wissenschaftlich gesicherte Belege für die Wirksamkeit nichtklinischer Präventions- und Interventionsmaßnahmen fehlten lange Zeit. »Und das, obwohl die Lehrerpoptation eine der größten in unserem Land ist (laut statistischem Bundesamt 2005 rund 740.000), arbeitsmedizinisch die größte Einheitlichkeit aufweist und das beste Feld der Genderforschung bietet«, wunderte sich der Dresdner Arbeits- und Sozialmediziner Klaus Scheuch, der sich seit vielen Jahren um die Erforschung der Lehrergesundheit verdient gemacht hat.

Vor diesem Hintergrund wurde 2004 das Verbundprojekt »Lange Lehren – Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Lehrerberuf erhalten und fördern« unter der Leitung des Instituts und Poliklinik für Arbeits- und Sozialmedizin der TU Dresden initiiert. Bundesweit vier sich ergänzende Präventionskonzepte für unterschiedliche Schultypen sind zwischen Dezember 2004 und November 2007 entwickelt, praktisch erprobt und unter dem Aspekt der Praxistauglichkeit wissenschaftlich evaluiert worden. Vor allem sollte ein präventives Gesamtkonzept entworfen werden, das über die Dauer des Verbundprojektes hinaus den Gesundheitszustand von Lehrkräften nachhaltig verbessert. »Lange Lehren« wurde vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert und durch die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) Berlin fachlich begleitet.

Der Forschungsverbund bestand neben der Dresdner Arbeitsgruppe¹ aus der Abteilung für psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg² sowie einer Berliner Forschungsgruppe »Lehrergesundheit«. In dieser hatten sich die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport, vertreten durch die schulpsychologischen Beratungszentren Steglitz-Zehlendorf und Marzahn-Hellersdorf³, dem arbeitsmedizinischen Vorsorgezentrum⁴ und dem Institut für Gesundheits- und Sozialforschung⁵ zusammengeschlossen. In Berlin wurden die Teilprojekte »Kompetenztraining zum Umgang mit verhaltensauffälligen Schülern bzw. Lärmreduzierung durch Einsatz einer Lärmampel«, in Freiburg ein »Kompetenztraining zur innerschulischen Beziehungsgestaltung in Coachinggruppen« und in Dresden eine spezielle individuelle Gesundheitsdiagnostik durchgeführt. Mehr als 3000 Lehrkräfte nahmen an dem Modellprogramm teil.

Im November 2007 zogen 150 Projektbeteiligte, Arbeitsmediziner, Psychologen, Gewerkschaftsfunktionäre, Juristen, Soziologen und natürlich Lehrer aus ganz Deutschland in Dresden Bilanz. Alle Präventionsprojekte sowie deren Evaluationsergebnisse wurden erklärt und anschließend diskutiert.

Nach einer vorangegangenen Studie zur Lehrergesundheit einer Arbeitsgruppe um Joachim Bauer wurde davon ausgegangen, dass Lehrerinnen und Lehrer von einem Kompetenztraining profitieren könnten, in dem es vor allem darum geht, wie innerschulische Beziehungen gestaltet werden können. Zwar könne ein solches Coaching-Angebot andere wichtige schulpolitische Ziele, wie zum Beispiel kleinere Klassengrößen, nicht ersetzen, aber es könne einen Teil dazu beitragen, Lehrergesundheit in einer schwierigen gesellschaftlichen Gesamtsituation zu bewahren und zu fördern.

Das Freiburger Kompetenztraining wurde nach einem eigens entwickelten Manual in Coachinggruppen durchgeführt. Es umfasste fünf Doppelstunden, die sich mit der per-

*Mitarbeiterinnen des
»Lange Lehren«-Teams
Teilprojektes Dresden,
v.l.n.r.: Anja Hübler,
Silvia Spitzer, Diana
Dutschke, Anja Beye*



sönlichen Einstellung zur beruflichen Tätigkeit und dem Umgang mit Belastung, mit der Beziehungsgestaltung zu Schülern, Eltern bzw. Kollegium befassten. Zudem wurden Gesundheitsinformationen vermittelt und eine Entspannungsmethode erlernt.

Zum freiwilligen Kompetenztraining wurden neben 2484 Lehrkräften in Hauptschulen und in Gymnasien aus drei Schulkreisen auch 293 Referendare des Staatlichen Seminars Freiburg eingeladen, von denen 295 Lehrkräfte, 22 Schulleiter und 59 Referendare tatsächlich teilnahmen. Diese fühlten sich im Vergleich zu den Nichtteilnehmern häufiger von Schülern beleidigt, erhielten häufiger Elternbeschwerden und waren von Eltern häufiger beleidigt worden.

Im Evaluationsergebnis berichtete Bauer, dass das Kompetenztraining von den Teilnehmern als entlastend empfunden wurde und sich günstige Entwicklungen auf diversen Skalen nachweisen ließen.

Das Berliner Kompetenztraining (SenBWF) richtete sich speziell an Lehrerinnen und Lehrer der Sekundarstufe I.

Ziele waren, methodisch-didaktische Fähigkeiten zu erwerben bzw. zu reaktivieren, um Verhaltensprobleme im Unterricht zu reduzieren, die Handlungskompetenz im Umgang mit verhaltensauffälligen Schülern zu erweitern, das Selbstmanagement zu verbessern und positive Kontrollüberzeugungen zu erreichen, die Arbeitsfähigkeit zu verbessern und psychische Symptome und Beschwerden im Sinn von Burn-out zu reduzieren.

»Teilnahme am Leiden heißt nicht, dass man einen Teil übernehme: sondern Überwindung bzw. Verminderung des Leidens durch etwas Größeres« (Ludwig Hohl). Für Lärm trifft dieses Zitat wohl außerordentlich zu. Nach einer wissenschaftlichen Untersuchung von 2003⁶ fühlen sich 80 Prozent der Lehrer durch von Schülern verursachten Lärm belastet. 73 Prozent dieser Pädagogen können diesen Lärm schwerer ertragen als zu Beginn ihrer Berufstätigkeit. Dauerlärm gefährdet nicht nur Stimme und Hörvermögen, sondern erheblich die Psyche.

Die in Berliner Grundschulklassen eingesetzte »Lärmampel« (AMVZ) ist ein Instrument, das mit relativ wenig Aufwand große Wirkung erzielen kann. Dabei ist das Prinzip so einfach wie genial: mit einem Schallpegelmessgerät wurden der Arbeitsgeräuschpegel und parallel dazu die Unterrichtsereignisse aufgezeichnet.

Sobald der Pegel über 75 dB geht, leuchtet die Ampel rot, was heißt: »Es ist zu laut«. Überschreitet der Wert 65 dB, bedeutet Gelb »Achtung!«, unter 65 dB ist im wahrsten Sinn des Wortes alles im grünen Bereich.

In einem begleitenden Workshop zu Lärm reduzierendem Unterricht vertieften die Teilnehmer Kenntnisse zu deutlich strukturiertem Unterricht, zu einem transparenten Verhältnis von Forderung und Leistung, zu stummen Signalen wie Unterstützung, Korrektur, positive Verstärkung, Erinnerung und schließlich zum Vorleben des Erziehungsziels.

Das subjektive Lärmempfinden verringerte sich nach Projektende bei der Hälfte der Teilnehmer und auch die Stimme musste weniger belastet werden. Zusammenfassend wird die Lärmampel besonders für Grundschullehrer der Klassen 1 bis 4 und Erzieher in Ganztageschulen empfohlen.

Die Arbeitsgruppe der TU Dresden untersuchte, ob sächsische Lehrer gesünder und leistungsfähiger als der bundesdeutsche Durchschnitt sind (2001 wurden in Sachsen nur 7 Prozent der Lehrer vorzeitig berentet, während der bundesweite Durchschnitt bei 54 Prozent lag). Außerdem untersuchten die Wissenschaftler Unterschiede zwischen vollzeit- und teilzeitbeschäftigten Lehrern.

In die sächsische Studie waren 860 Lehrerinnen und 126 Lehrer aus 182 Schulen involviert. Zusammenfassend wurde festgestellt, dass die Mehrzahl der sächsischen Lehrer einen guten Gesundheitszustand aufweist. Burn-out-Symptome wurden selten angegeben, die meisten Lehrer fühlen sich psychisch stabil und sehr gut bis gut arbeitsfähig. Allerdings benötigen 39 Prozent der untersuchten Lehrkräfte eine arbeitsmedizinische Betreuung. Berufliche Belastungsfaktoren beeinflussen die Arbeitsfähigkeit weitaus weniger als angenommen. Der relevanteste Prädiktor der Arbeitsfähigkeit ist das Verhältnis von Aufwand und Anerkennung im Beruf. Auch die wöchentlichen Arbeits- und Unterrichtsstunden spielen dafür eine Rolle. Vollzeitbeschäftigte Lehrer gaben in der Studie häufiger psychische Beeinträchtigungen an als Teilzeitbeschäftigte. Insgesamt zeigten sich jedoch eine eher günstige Effort-Reward-Balance (das Gefühl, für eine erbrachte Leistung ausreichend wertgeschätzt zu werden), psychische Gesundheit, Burn-out und personenbezogene Faktoren.

Die Dresdner Forscher entwickelten eine Handlungsanleitung zur Durchführung der individuellen Vorsorgediagnostik für Lehrkräfte. Ihr *Dresdner Modell* ist ein arbeitsmedizinisch-psychologisches Screening, das verhaltens- (Gefährdungsanalysen) und verhältnisorientierte (Gesundheitsdiagnostik, einschließlich Beratung und Zielkontrolle) Maßnahmen verbindet und im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen arbeitsmedizinischen Betreuung sachsen- bzw. bundesweit eingesetzt werden kann. Beraten wird zu Zivilisationskrankheiten und psychosomatischen bzw. psychischen Erkrankungen. Erfragt der Betriebsmediziner das Freizeitverhalten, außerschulische Belastungen oder Lebensgewohnheiten, will er erkennen, ob möglicherweise »Verschleiß« von Nerven, Bewegungsapparat oder Herz-Kreislauf-System droht. »Nur wenn die Lehrer ihre gesundheitlichen Risiken kennen, können sie etwaigen Erkrankungen vorbeugen«, so Scheuch.

Konkret bedeutet das, dass Lehrkräfte eine präventive Maßnahme bei ihrer Krankenkasse beantragen können, wenn bei der arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchung ein Bedarf dafür erkannt wurde. Das kann zum Beispiel Ernährungsberatung bei Überge-

wicht, Rückenschule bei Muskel-Skelett-Beschwerden, Entspannungstraining oder ein Kurs bei erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko sein. Für die Umsetzung, Koordinierung und abschließende Erfolgskontrolle ist der Betriebsarzt zuständig.

Lehrer ist der erfolgreichste Beruf der Menschheitsgeschichte

Klaus Scheuch sagte zum Abschluss des Verbundprojektes »Lange Lehren«: »Wir wissen genügend über den Gesundheitszustand von Lehrkräften und über beklagte Belastungsfaktoren. Wir wissen, was zur Gesundheitsförderung im Lehrerberuf umgesetzt werden kann und muss, und wir kennen und postulieren die wachsende Rolle von Lehrkräften für die gesellschaftliche Entwicklung unseres Landes.« Gebraucht würden unter anderem Erklärungen für die individuellen Unterschiede, allgemeine und berufsspezifische Interventionen zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit, gesetzliche Regelungen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz, Konzepte zur einheitlichen Betrachtung von Risiken und Ressourcen und Konzepte, die das Ansehen der Lehrer erhöhen sowie Strategien, die Gesundheit als Wert und Produktivkraft verinnerlichen. Außerdem dürften bestimmte Belastungen und Probleme nicht automatisch als Gefährdungen angesehen werden, »denn sie gehören zum Lehrerberuf«. Manchmal müssten Lehrer ihre Einstellung zum Beruf selbst ändern, gab er zu bedenken und betonte: »Sie wissen, ich habe ein ausgesprochenes Herz für Lehrer.«

Die ausführlichen Projektbeschreibungen und Evaluationsergebnisse des Projektes »Lange lehren« sind im Internet auf <http://www.tu-dresden.de/medlefo/content> einsehbar. Die Handlungsempfehlungen stehen zum Download bereit.

Vielleicht sollte Prävention aber schon in der Lehrerausbildung und in der Schulentwicklung beginnen. Dann kann Lehren auch vor dem Hintergrund des demografischen Wandels in Deutschland sein, was es seit jeher war: der erfolgreichste Beruf der Menschheitsgeschichte. Im Idealfall bis zum Eintritt ins gesetzliche Rentenalter.

Zur Autorin: Dagmar Möbius, Jahrgang 1965, medizinisches Fachschulstudium, Volontariat bei medizinischer Hochschulzeitung, Journalistikfernstudium, psychologische Fachberaterin für Krisenintervention und Notfallnachsorge, ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin, seit 2005 freiberufliche Journalistin in Dresden, Schwerpunkte Medizin, Psychologie, Wissenschaft. Fotos ©: Anja Hübler / TU Dresden

Anmerkungen:

- 1 Leitung: Klaus Scheuch und Reingard Seibt
- 2 Leitung: Joachim Bauer und Ruth Pfeifer
- 3 Leitung: Christiane Nevermann, Katharina Winkelmann
- 4 AMVZ GmbH, Leitung: Marianne Zühr-Gäbelein, Iris Schmitz
- 5 IGES GmbH, Leitung: Hans-Dieter Nolting, Margarete Kulik
- 6 Berndt Schönwälder / Tiesler Ströver: Belastung und Beanspruchung von Lehrerinnen und Lehrern. Forschungsberichte der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin Dortmund (BAuA) FB 989, Bremerhaven 2003, und Schönwälder/Ströver: Untersuchung »Lärm in Bildungsstätten – Ursachen und Minderung«. Institut für interdisziplinäre Schulforschung der Universität Bremen im Auftrag der Bundesanstalt für Arbeitsschutz, 2004