

Schulstress: Jeder 5. Lehrer denkt an Frühpensionierung DAK-Studie: Zeitdruck und fehlende Erholung belasten Gesundheit

Hamburg/Lüneburg, 4. Oktober 2011. Zeitdruck, Stress und Ärger mit Kollegen: Der Schulalltag ist für viele Lehrkräfte eine Belastung. Nach einer neuen DAK-Studie glaubt fast jeder fünfte Lehrer, dass er aufgrund seiner angeschlagenen Gesundheit vorzeitig in den Ruhestand gehen muss. Das zeigt eine aktuelle Befragung von 1.300 Lehrkräften zwischen 24 und 65 Jahren, die die Leuphana Universität Lüneburg im Auftrag der Krankenkasse an 29 Schulen in sieben Bundesländern durchgeführt hat.

In der Studie kommen 16 Prozent der Lehrer zu der Einschätzung, dass ihre Kraft und Gesundheit nicht ausreichen wird, um den Beruf bis zum gesetzlichen Pensionsalter ausüben zu können. Weitere 44 Prozent sind sich nicht sicher, ob sie so lange arbeiten können. Nur 41 Prozent der Befragten glauben, dass ihr Gesundheitszustand ausreichen wird. Lehrerinnen schätzen die Aussichten, bis zur Pensionierung arbeiten zu können, deutlich kritischer ein als ihre männlichen Kollegen.

„Zeitdruck, fehlende Erholungspausen und große Leistungsunterschiede bei den Schülern belasten die Lehrkräfte am meisten“, erklärt Dr. Cornelius Erbe, Leiter des DAK-Geschäftsbereiches Produktmanagement. „Wer seinen Gesundheitszustand als kritisch einschätzt, erlebt meist auch eine höhere Belastung.“

Nach Zahlen des Statistischen Bundesamtes erreichten im Jahr 2009 rund 40 Prozent der Lehrkräfte die Regelaltersgrenze von 65 Jahren. Elf Prozent stellten einen Antrag auf Frühpensionierung mit dem 60. Lebensjahr. 22 Prozent der Lehrkräfte waren dauerhaft dienstunfähig und wurden zum „Versorgungsfall“. Insgesamt ging die Zahl der Frühpensionierungen in den vergangenen Jahren zurück.

Lehrerinnen leiden stärker unter Belastungen

Nach den Ergebnissen der DAK-Studie leiden Lehrkräfte am stärksten unter sogenannter kognitiver Beanspruchung. 45 Prozent aller Befragten geben an, sie könnten nach der Arbeit schlecht abschalten und müssten oft an Schwierigkeiten in der Schule denken. Jeder dritte Lehrer ist zudem emotional hoch beansprucht. Sie fühlten sich gelegentlich „wie ein Nervenbündel“ und reagierten ungewollt gereizt. Die Zahl der Betroffenen war bei Lehrerinnen größer als bei männlichen Kollegen.

„Emotionale Beanspruchungen treten häufiger an Schulen auf, an denen die Schulleitung weniger mitarbeiterorientiert ist und es Unstimmigkeiten oder Streit im Kollegium gibt“, erklärt Projektleiter Prof. Dr. Lutz Schumacher von der Leuphana Universität Lüneburg. Es gebe zentrale Schutzfaktoren, die helfen, mit Belastungen umzugehen und die Gesundheit zu stärken. Im Lehrerberuf stellten neben sozialer Unterstützung durch die Familie auch die Zusammenarbeit im Team wichtige Schutzfaktoren dar. Auf persönlicher Ebene reduzierten die Fähigkeit, abzuschalten sowie ein aktiver und offener Umgang mit Problemen die empfundenen Belastungen.

Hilfsangebote für Schulen und Lehrkräfte

Gemeinsam mit anderen Experten empfehlen DAK und Leuphana Universität, die Gesundheit von Lehrkräften durch die Entwicklung spezieller Präventions- und Interventionsmaßnahmen zu stärken. Eine gezielte Gesundheitsförderung könne bei der Person und bei den Arbeitsbedingungen ansetzen. Beispiele für Lehrkräfte seien:

- Für einen aktiven Ausgleich zum Arbeitsleben sorgen;
- Entspannungsmethoden erlernen und gezielt einsetzen;
- Konflikte mit Schülern und Kollegen aktiv bearbeiten.

Gleichzeitig kann an den Schulen daran gearbeitet werden, Belastungen zu reduzieren und gesundheitsförderliche Ressourcen zu stärken. Ein wesentlicher Schutzfaktor ist das soziale Klima und die gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung innerhalb einer Schule. Lehrkräfte sollten durch ihre Schulleitung das Gefühl bekommen, dass die beruflichen Anforderungen bewältigbar, verstehbar und bedeutsam sind.

Die aktuelle Studie „Lehrergesundheit. Was hält Lehrkräfte gesund?“ entstand im Rahmen der DAK-Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“. Dabei begleitet und berät die Leuphana Universität Lüneburg für die Krankenkasse bundesweit 30 Schulen, die sich für das dreijährige Projekt beworben haben. Die Gesundheitsziele werden von jeder Schule individuell festgelegt. Grundlage ist eine umfassende Befragung von Schülern, Lehrern und Eltern zum Schulalltag und Schulklima. An den Befragungen im Mai 2008, Mai 2009 und Mai 2010 haben sich insgesamt 5.840 Schüler und 1.293 Lehrer von neun Haupt-, Real- und Regionalen Schulen, drei Gesamtschulen, sieben Gymnasien und sechs Berufsschulen beteiligt.