

## Liebe Lehrkraft, wie geht es Ihnen eigentlich?

„Guten Tag! Wie geht es Ihnen?“ – Sätze, mit denen wir häufig begrüßt werden, aber über die wir selten wirklich nachdenken. Also mal eine etwas andere Frage – Wie geht es Ihnen mit Ihrer Arbeit?

### Wie belastet fühlen sich die Lehrkräfte?

Es gibt wenige Studien, die sich dem Thema Lehrergesundheit annehmen. Eine vergleichsweise wichtige Lehrerstudie von Schaarschmidt ist bereits von 2006. In dieser Studie stellt sich die Situation im Lehramt so dar, dass Personen, die eine gesundheitsförderliche Einstellung zu ihrem Beruf haben, eher selten sind. Personen, die gesundheitsschädlichen Muster A und B aufweisen mit (jeweils 30%) sehr häufig vorkommen. Dabei gibt es kaum schulformbedingte oder regionale Unterschiede. Die gesundheitsschädlichen Muster sind zusätzlich bei Frauen und Personen mit höherem Lebensalter häufiger vorzufinden (vgl. Saarschmidt 2006a, S. 3).

### Aber nun mal zu Ihnen!

Fühlen Sie sich, wenn Sie an Ihre Arbeit denken, vielleicht häufig überfordert, resigniert, demotiviert? Empfinden Sie die Arbeit als Belastung oder sind Sie motiviert und positiv gestimmt?

Diese Empfindungen zeigen das Gefühlsspektrum auf, dem verschiedene Risikomuster oder Risikotypen zugeordnet werden können. Je nachdem, wie jemand die Anforderungen der Arbeit subjektiv empfindet und damit umgeht, ergibt sich ein geringes oder ein hohes Risiko für die eigene Gesundheit. Die unterschiedlichen Verhaltensweisen werden durch die Risikomuster beschrieben.

### Zu welchem Risikomuster gehören Sie?

Die Einordnung in ein sogenanntes Risikomuster können Sie mit einem Test Namens AVEM - Arbeitsbezogenes Arbeits- und Erlebensmuster vornehmen. Dieser Test ist kostenpflichtig auf der [Seite Pearson/PsyCorp](#) zugänglich. Mit diesem Test ist es möglich, eine zusammenfassende Aussage über das Ausmaß gesundheitsförderlicher oder gesundheitsgefährdender Verhaltens- und Erlebensweisen zu treffen. Durch diesen Test kann für jede Person eine Zuordnung zu einem der vier Referenzmustern G, S, A und B erfolgen. Diese Referenz- oder Risikomuster, die von Schaarschmidt (2006) erstmals

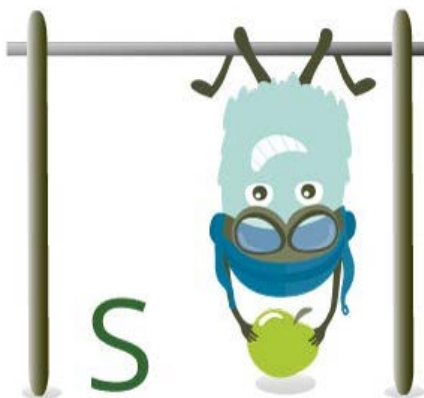
veröffentlicht wurden, werden hier kurz beschrieben. Vielleicht erkennen Sie sich in einem oder mehreren wieder?

## Das Muster G steht für Gesundheit.

Personen mit diesem Risikomuster haben eine eher gesundheitsförderliche Einstellung zu ihrer Arbeit. Sie sind in ihrem Beruf engagiert, jedoch ohne sich selbst zu überfordern. Sie sind Belastungen gegenüber widerstandsfähig und ihrer Arbeit und den Anforderungen gegenüber positiv gestimmt (vgl. Schaarschmidt 2006a, S. 2).



## Das Muster S steht für Schonung.



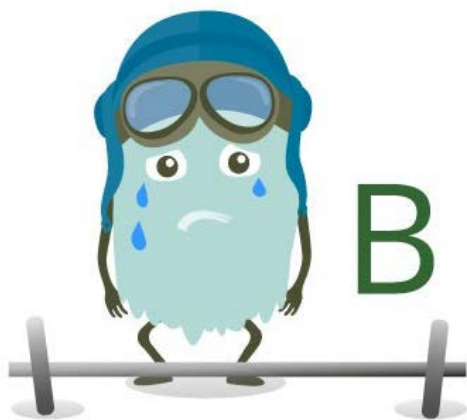
Menschen mit dem Risikomuster S sind wenig engagiert und oft entweder unzufrieden mit ihrer Arbeit oder zu wenig gefordert. Sie entwickeln ein durch Schonung geprägtes Verhalten gegenüber ihrer Arbeit. Diese Personen sind gesundheitlich betrachtet, nicht sonderlich gefährdet, doch im Lehrerberuf auch nicht sonderlich produktiv (vgl. Schaarschmidt 2006a, S. 2).

## Das Risikomuster A steht für Anstrengung.

Personen, die das Risikomuster A aufweisen sind sehr engagiert, ziehen daraus allerdings kein positives Gefühl und sind nicht sehr belastbar. Ihre Gesundheit wird durch diese Selbstüberforderung bedroht, die Kraft reicht für das dauernde Arbeitsengagement auf lange Sicht nicht aus. Oft ist ein Übergang zum Risikomuster B zu beobachten (vgl. Schaarschmidt 2006a, S. 2).



## Risikomuster B steht für Burnout.



Das Risikomuster B ist das gesundheitlich problematischste Muster. Hier zeigen sich bereits die Symptome der späten Stadien eines Burnouts. Personen mit diesem Risikomuster sind ständig überfordert, erschöpft und resigniert. Sie haben ihrem Beruf gegenüber zum Teil stark negative Emotionen und wenig Widerstandskraft gegenüber beruflichen Belastungen. Die Kraft reicht meist nicht aus, um leistungsfähig zu sein und so ist das Engagement für die Arbeit sehr gering (vgl. Saarschmidt 2006a, S. 2).

## Zeit etwas zu verändern?!

Der bereits erwähnte AVEM Test - Arbeitsbezogenes Arbeits- und Erlebensmuster bietet sich darüber hinaus an, um ihn mit dem gesamten Kollegium durchzuführen. Die Ergebnisse sind nicht nur für die Einzelnen, sondern die gesamte Schulentwicklung sehr wertvoll. Oft betreffen die nötigen Veränderungsbedarfe nämlich nicht nur personenbezogene Komponenten, sondern auch arbeitsplatzbezogene Faktoren (vgl. Schaarschmidt 2006b, S.

12f.). Werden beispielsweise im gesamten Kollegium deutlich unter der Norm liegende Ergebnisse im Bereich innere Ruhe und Ausgeglichenheit erzielt, lässt sich im Folgenden gemeinsam an diesem Bereich arbeiten (vgl. Schaarschmidt & Fischer 2013, S. 23f.).

## Im Team oder allein – einfach mal abschalten!

Aber was können Sie persönlich tun, wenn Sie sich relativ stark mit den gesundheitlich problematischen Risikomustern Anstrengung und/oder Burnout identifizieren – wenn der Arbeitsalltag Ihnen zu viel abverlangt? Was immer helfen kann sind Entspannungsübungen (siehe dazu auch den Artikel zum Thema Entspannungsübungen). Diese können zusätzlich die emotionale Distanz zum Beruf herstellen und Ihnen helfen belastende und stressige Situationen hinter sich zu lassen.

Darüber hinaus empfehlen sich Freizeitaktivitäten an der frischen Luft, in Gemeinschaft oder was auch immer Ihnen persönlich Spaß macht. (vgl. Schaarschmidt 2006b, S. 10). Ganz egal also ob Schwimmen, Klettern, Nähen oder Lesen – nehmen Sie sich Zeit für sich und schaffen Sie regelmäßig Möglichkeiten zum Abschalten!



Foto | © Tyler Olson, stock.adobe.com

## Selbstreflexion und ein positives Umfeld schaffen

Außerdem ist es hin und wieder empfehlenswert, über Ihre eigenen Erwartungen an sich und die anderen nachzudenken. Sind Sie manchmal vielleicht strenger mit sich selbst als Sie es mit anderen sind? Zeit, um sich neue Ziele zu setzen und etwas gnädiger mit sich selbst zu sein (Schaarschmidt 2006, S. 9). Ein weiterer wichtiger Aspekt, um die eigene Gesundheit und die Gesundheit Ihres sozialen Umfeldes zu fördern, ist der Aufbau eines guten sozialen Klimas am Arbeitsplatz aber auch im privaten Umfeld. Vertrauen und ein offener Austausch, sowie ein guter Kontakt zur Schulleitung sollte angestrebt werden. Sie selbst sind in der Lage, diesbezüglich Vorschläge einzubringen und die Beziehungen zu Ihren Kollegen zu vertiefen (vgl. Schaarschmidt 2006b, S. 10).

Sollten Sie selbst nicht in der Lage sein, diese positiven Veränderungen Ihrer Lebenssituation anzustoßen, weil Ihnen ganz einfach die Kraft fehlt, scheuen Sie nicht sich Hilfe von außen zu suchen. Ein richtiger Ansprechpartner kann hier zunächst die Hausärztin oder der Hausarzt sowie andere Fachkräfte sein (vgl. Schaarschmidt 2006b, S. 10f.).

## Quellen:

Schaarschmidt, U. (2006a). Die Potsdamer Lehrerstudie Ergebnisüberblick, Schlussfolgerungen und Maßnahmen. Abgerufen von [https://www.schulberatung.bayern.de/imperia/md/content/schulberatung/pdfschw/pdfschw0809/lehrgesundheit\\_potsdamer\\_lehrerstudie\\_06.pdf](https://www.schulberatung.bayern.de/imperia/md/content/schulberatung/pdfschw/pdfschw0809/lehrgesundheit_potsdamer_lehrerstudie_06.pdf) [11.07.2018].

Schaarschmidt, U. (2006b). AVEM: Ein Instrument zur interventionsbezogenen Diagnostik beruflichen Bewältigungsverhaltens. Abgerufen von [http://www.psychotherapie.uni-wuerzburg.de/termine/dateien/Schaarschmidt180407\\_AVEM.pdf](http://www.psychotherapie.uni-wuerzburg.de/termine/dateien/Schaarschmidt180407_AVEM.pdf) [24.07.2018].