

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 67 (2005-2006)

**Heft:** 9: Salutogenese

**Artikel:** Studie zur Berufszufriedenheit in Abhängigkeit mit dem Kohärenzgefühl

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357598>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Studie zur Berufszufriedenheit in Abhängigkeit mit dem Kohärenzgefühl

Zur Erlangung des Grades eines Masters of Science (MSc) am Interuniversitären Kolleg für Gesundheit und Entwicklung in Graz/Schloss Seggau, habe ich im Verlaufe der Jahre 2004/05 eine Studie zum Kohärenzempfinden bei Lehrpersonen schweizerischer Kindergärten und Schulen differenziert nach Angaben zur Person, dem Gesundheitsverhalten und der Zukunftsperpektive gemacht. Für meine Untersuchung habe ich 150 Lehrpersonen im Raum Mittelbünden mittels eines Fragebogens befragt. Bei der Arbeit richtete ich mich nach den Prinzipien von Aaron Antonovsky.

## Fragestellung

Die zentrale Fragestellung dieser Untersuchung lautet: «Wie hoch ist der SOC-Gesamtwert und die Werte der SOC-Komponenten von Lehrpersonen in Mittelbünden. Unterscheiden sich diese signifikant von anderen Normstichproben?»

Als zusätzliche Fragen – ausgehend von den angeführten Untersuchungen – sind folgende anzuführen:

«Bestehen Unterschiede in Abhängigkeit von Geschlecht, Alter, Beschäftigungsstatus, Berufserfahrung, Schultypus, in Bezug auf den ermittelten Kohärenzwert und dessen Komponenten?»

«Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem persönlichen Gesundheitsverhalten, der Sicht der Zukunft und den SOC-Werten?»

«Bestehen Unterschiede in Abhängigkeit von Geschlecht, Alter, Beschäftigungsstatus, Berufserfahrung, Schultypus, in Bezug

auf das Gesundheitsverhalten und der Sicht der Zukunft?»

## Zusammenfassung

### Titel der Arbeit

Kohärenzempfinden – Sense of Coherence nach Antonovsky – bei Lehrpersonen schweizerischer Kindergärten und Schulen differenziert nach Angaben zur Person, dem Gesundheitsverhalten und der Zukunftsperpektive.

## Einleitung

### Hintergrund und Stand des Wissens

Lehrpersonen befinden sich in einer ständigen Auseinandersetzung mit SchülerInnen, Schulreformen und gesellschaftlicher Veränderung. Um in diesem Berufsumfeld erfolgreich und zufrieden zu sein, bedarf es bestimmter Voraussetzungen, die in dieser Untersuchung erforscht werden.

Antonovskys Konzept der Salutogenese und des Kohärenzsins ist weithin akzeptiert. Der von Antonovsky standardisierte Fragebogen wird häufig als Instrument zum Erfassen des SOC in Korrelation mit anderen Variablen verwendet. Die Höhe des SOC hängt direkt mit dem psychischen Gesundheitsbewusstsein, der Lebenszufriedenheit und dem Umgang mit Stress zusammen (Bengel, Strittmatter, Willmann 2001).

Mit dem Erfassen des Sense of Coherence nach Aaron Antonovsky (SOC) kann eine Aussage gemacht werden, inwieweit sich das Mass an Lebenszufriedenheit von Mensch zu Mensch unterscheidet. Es gibt

viele Vergleichsstudien zu unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen (Schumacher et al. 1997; Hannover 2003) jedoch noch keine, welche Lehrpersonen als separate Berufsgruppe erfasst.

Berufszufriedenheit und Gesundheit sind eng miteinander verbunden und haben einen direkten Bezug auf das Gesundheitsverhalten und die Bedrohung durch Burnout (Landert 2002, Kuntsche et al. 2004; Delgrande, Kuntsche, Sidler 2004).

## Forschungsfragen

Die vorliegende Arbeit beschreibt anhand einer Umfrage mit Lehrpersonen schweizerischer Kindergärten und Schulen die Ausprägung des Kohärenzsinn nach Antonovsky, die Einschätzung des persönlichen Gesundheitsbewusstseins und der Eigeninitiative zum Erhalt der Gesundheit unter Einbezug der subjektiven Burnoutbedrohung sowie der Sicht der persönlichen Zukunft und der Veränderung des Bildungssystems.

Gemäss der Hauptfragestellung wird der SOC der Lehrpersonen erhoben und mit jenem anderer Berufsgruppen und Studien verglichen. Die Nebenfragen beschäftigen sich mit dem Zusammenhang zwischen SOC-Werten und dem persönlichen Gesundheitsverhalten, der Sicht der Zukunft, dem Geschlecht, Alter, Beschäftigungsstatus, der Berufserfahrung und dem Schultyp.

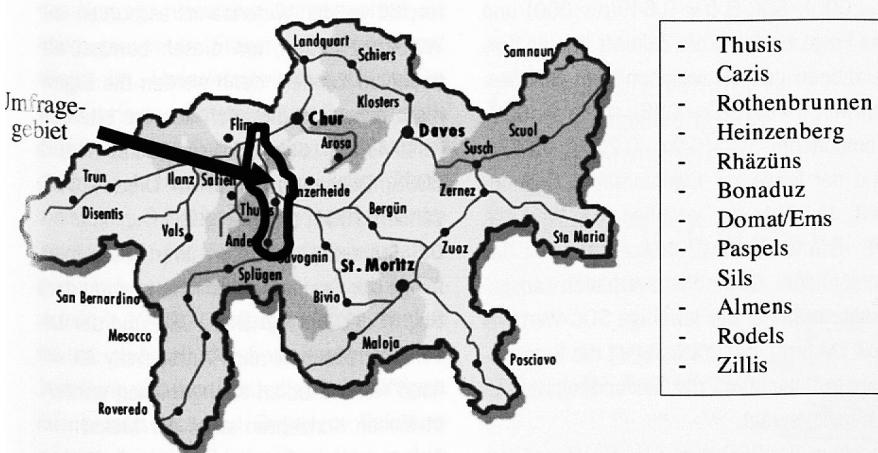
## Methodik

### Design

Bei der vorliegenden Studie handelt es sich um eine quantitative Datenerhebung in einer Einmalmessung mittels des standardisierten SOC-Fragebogens nach Antonovsky sowie fünf Zusatzfragen. Als unabhängige Variablen wurden Berufsgruppe, Altersgruppen, Geschlecht, Berufserfahrung definiert und als abhängige Variablen der Ausprägungsgrad des Gesamt-SOC und der verschiedenen Subskalen. Des Weiteren wurden Zusammenhänge (Korrelationen) zwischen den einzelnen Variablen erforscht.

## TeilnehmerInnen

An der Studie nahmen 122 KindergärtnerInnen und Lehrpersonen an Schulen mit



Kindern zwischen 5 und 16 Jahren teil. Das Durchschnittsalter beträgt 38,41 Jahre, 61% waren Frauen und 39% Männer. Die Zusammensetzung nach Schulstufen mit 25% Kindergarten, 34% Primarschule, 22% Oberstufe und 19% Fachlehrer ist annähernd repräsentativ für den Kanton Graubünden.

### Durchführung

Die Untersuchung wurde im September 2004 durchgeführt. Die Fragebögen wurden mit einer Kurzinformation versehen und persönlich vor Ort ausgeteilt. Die Rücksendung erfolgte mittels beigelegtem frankiertem Kuvert. Die Rücklaufquote betrug 83%.

### Statistische Analyse

Die Antworten wurden mit Hilfe von Hauptkomponentenanalysen untersucht. Bei der Auswertung wurden Untergruppen nach Geschlecht, Alter, Schultypus und Berufserfahrung gemacht. Es wurden univariante (ANOVA) Varianzanalysen berechnet. Weiter wurden Post-Hoc-Tests (Scheffé-Prozedur) durchgeführt. Das Signifikanzniveau wurde der Konvention entsprechend bei allen Berechnungen auf  $\leq 0.05$  festgesetzt. Tests zu Korrelationen und Homogenität der Varianzen wurden ebenfalls standardmäßig durchgeführt. Alle Berechnungen wurden mit Hilfe der Statistik-Software SPSS durchgeführt.

### Ergebnisse

#### Überblick

Der SOC-Gesamtwert der untersuchten Stichprobe liegt bei 151.9. Im Vergleich mit der Normstichprobe von Schumacher et al. (SOC=145.66) ist dieser Wert statistisch signifikant höher. Im Vergleich mit einer

Stichprobe von Lehrpersonen aus Österreich (Falkenberg 2004) zeigt sich kein Unterschied in Bezug auf den Gesamt-SOC oder die Einzelkomponenten (siehe Abb.

18) und die Fragen zum Gesundheitsverhalten. Im Gegensatz zur österreichischen Stichprobe zeigt sich in der schweizerischen Befragung jedoch ein Unterschied hinsichtlich des Geschlechts. Im Vergleich mit weiteren am Interuniversitären Kolleg Graz/Schloss Seggau erhobenen Daten unterscheidet sich der Gesamt-SOC nicht von jenen der Berufsgruppen der Pädagogen (Falkenberg 2005), Gesundheitstrainern (Steixner 2005), praktischen Ärzten (Siber 2005) und Physiotherapeuten (Binder 2003). Er unterscheidet sich jedoch signifikant von den Ergebnissen bei Jugendlichen allgemein (Tranniger 2005), bei Maturanden (Gipser 2004) und bei Langzeitarbeitslosen (Pochmann 2005), die jeweils einen deutlich niedrigeren Gesamt-SOC aufweisen. Er unterscheidet sich auch von den Ergebnissen bei Psychotherapeuten (Binder 2005), die einen deutlich höheren Gesamt-SOC aufweisen.

#### Besonderheiten

In der vorliegenden Studie fanden sich signifikante Korrelationen zwischen dem SOC-Gesamtwert ( $r=0.392/p=.000$ ), sowie einzelnen SOC-Komponenten SOC-V ( $r=0.315/p=.000$ ), SOC-H ( $r=0.359/p=.000$ ), SOC-B ( $r=0.338/p=.000$ ) und der Frage zum Gesundheitsverhalten. Weiter zeigten sich signifikante Korrelationen zwischen dem SOC-Gesamtwert ( $r=-0.543/p=.000$ ) sowie einzelnen SOC-Komponenten SOC-V ( $r=-0.357/p=.000$ ), SOC-H ( $r=-0.456/p=.000$ ), SOC-B ( $r=-0.649/p=.000$ ) und der Frage zur Sicht der Zukunft. Kleine Korrelationen gab es zwischen dem SOC-Gesamtwert ( $r=0.188/p=.038$ ), sowie der SOC-Komponente SOC-H ( $r=0.225/p=.013$ ), und der Frage zur Eigeninitiative Gesundheit. Je höher der jeweilige SOC-Wert (-V, -H, -B und Gesamt), desto stärker ist das persönliche Gesundheitsverhalten ausgeprägt. Je höher der jeweilige SOC-Wert (-H und Gesamt), desto stärker ist die Eigeninitiative hinsichtlich des Gesundheitsverhaltens ausgeprägt.

Je höher der SOC-Wert (-V, -H, -B und Ge-

	N	Korrelation	Signifikanz
sohv & soch	122	,642	,000
sohv & socb	122	,533	,000
soch & socb	122	,554	,000

Tabelle 5

samt), desto positiver wird die Zukunft gesehen (siehe Tab. 6; Tab. 11).

In der vorliegenden Untersuchung ist der SOC-V von Männern mit 54.56 signifikant ( $p=0.002$ ) höher als der von Frauen von 49.10. Es gibt keine signifikanten Unterschiede zwischen den Lehrpersonen in Abhängigkeit von Alter, Anstellungsmodus, Schultypus und Berufserfahrung. Es gibt eine nicht signifikante Tendenz beim SOC-V, hier haben Lehrpersonen mit geringer Berufserfahrung (max. 7 Jahre) einen etwas geringeren Wert als jene mit viel Berufserfahrung (mind. 18 Jahre).

### Schlussfolgerung

#### Interpretation

Es konnte eindrücklich aufgezeigt werden, dass es Zusammenhänge zwischen dem SOC und den Variablen gibt. Je höher der SOC im Gesamten, umso besser wird die Lehrperson mit den Herausforderungen im Berufsalltag zu Recht kommen. Die geringe Bedrohung durch «Burnout» weist darauf hin, dass Lehrpersonen die soziale Sicherheit, die Berufsfreiheit und Kreativität sowie das sichere Einkommen mehr schätzen als dass sie unter der Angst leiden, an ihren Berufsaufgaben zu scheitern.

#### Folgerungen auf die untersuchte Problematik und den Stand des Wissens

Wenn davon ausgegangen werden kann, dass zufriedene Menschen automatisch auch besser mit Stress umgehen können, respektive die Widerstandressourcen zur Verfügung haben, um diesen bewusst abbauen zu können, dann werden die Ergebnisse dieser Studie auch aus der Literatur verständlich (siehe Wolters 2003; Badura 2003; Delagrande et al im Druck 2004; Landert 2002; BzGA 2001).

Das theoretische Wissen über Zusammenhänge der Gesundheitserhaltung unter dem Begriff der WHO-Charta 1986 und der Lebenszufriedenheit nach Antonovsky ist anhand vieler Studien nachgewiesen worden. In diesen Konzepten steht der Mensch im Zentrum seines Seins und kann sein Wirken

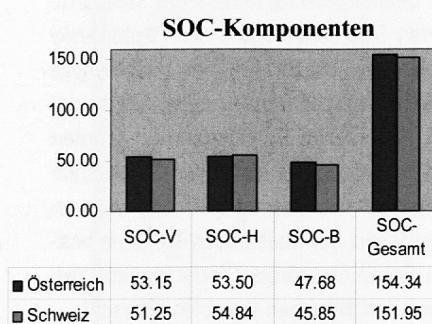


Abb. 18: Grafische Darstellung der SOC-Werte der Lehrpersonen aus Österreich und der Schweiz.

nur dann bestimmen, wenn er die Welt mental, psychisch und auf der Handlungsebene als kohärent zu erleben vermag, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beruf, ja soweit möglich auch unabhängig von weiteren Umfeldbedingungen. In den Schulen müsste diese Einsicht der Gesundheitsförderung ein fester Bestandteil der Curricula sein, denn die Schule hat eine immense gesellschaftspolitische Funktion. Selbstverständlich steht dabei die Lehrperson und deren eigene Einstellungen an zentraler Stelle in der Vermittlung entsprechender Skills.

## Das Modell der Salutogenese

Warum bleiben Menschen – trotz vieler gesundheitsgefährdender Einflüsse – gesund? Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen

Sinne, dass es nun um die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit als einem absoluten Zustand geht. Salutogenese meint, dass der Mensch auf einer Achse mit den Polen «gesund», respektive «krank» wandert. Sie befasst sich mit Ressourcen. Daraus ergibt sich die Frage: Wie wird ein Mensch mehr gesund und weniger krank? Antonovsky benutzt für die Salutogenese diese Metapher:

«...meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist.

*Niemand geht sicher am Ufer entlang. Daraüber hinaus ist für mich klar, dass ein Grossteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche*

*reellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?» (Antonovsky, Übersetzung durch Franke, 1997, S. 92)*

Die Metapher des Flusses als Abbild des Lebens und die Vorstellung, dass ein Mensch immer in einem mehr oder weniger gefährlichen Fluss schwimmt, spiegelt seine philosophische Anschauung wider. Ob Menschen kurz vor dem Ertrinken aus dem Fluss gezogen werden, ob der Flusslauf entschärft oder den Menschen das Schwimmen beigebracht wird, hängt von gesundheitspolitischen Rahmen-Bedingungen und Voraussetzungen ab. Die individuelle Fähigkeit «zu schwimmen» entspricht einer Persönlichkeitseigenschaft, die von Antonovsky Kohärenzgefühl genannt wird. Die Verknüpfung der verschiedenen Eigenschaften des Flusses und der schwimmenden Menschen ergibt sein psychologisches Modell zur Erklärung von Gesundheit.

Antonovskys Vorstellung über die Entstehung von Gesundheit ist von systemtheoretischen Überlegungen beeinflusst: Gesundheit ist kein normaler, passiver Gleichgewichtszustand, sondern ein labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen. Das Grundprinzip menschlicher Existenz ist nicht Gleichgewicht und Gesundheit, sondern Ungleichgewicht, Krankheit und Leiden.

«Der menschliche Organismus ist ein System und wie alle Systeme der Kraft der Entropie ausgeliefert.» (Antonovsky, 1993a, S. 7).

Der Begriff der Entropie stammt aus der Thermodynamik und meint die Tendenz von Elementarteilchen, sich auf einen Zustand

N=122		SOC-V	SOC-H	SOC-B	SOC
Eigenes Gesundheitsverhalten	Korrelation nach Pearson	0.315(**)	0.359(**)	0.338(**)	0.392(**)
	Signifikanz (2-seitig)	0.000	0.000	0.000	0.000
Eigeninitiative Gesundheit	Korrelation nach Pearson	0.087	0.225(*)	0.203	0.188(*)
	Signifikanz (2-seitig)	0.342	0.013	0.025	0.038
Zukunft	Korrelation nach Pearson	-0.357(**)	-0.456(**)	-0.649(**)	-0.543(**)
	Signifikanz (2-seitig)	0.000	0.000	0.000	0.000
Zukunft Bildungssystem	Korrelation nach Pearson	0.028	-0.005	0.076	0.035
	Signifikanz (2-seitig)	0.762	0.953	0.407	0.703

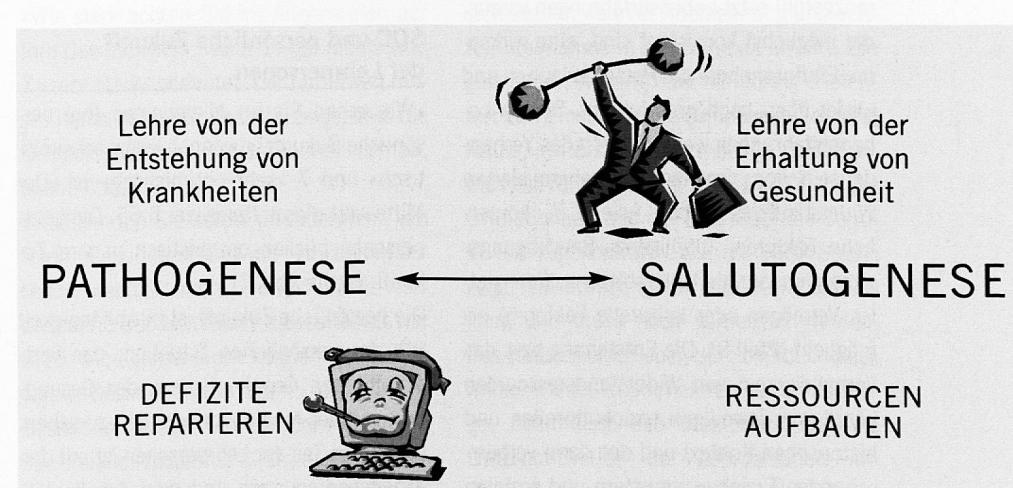
\*\* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0.01 (2-seitig) signifikant.

\*\* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0.05 (2-seitig) signifikant.

Tabelle 11

wieder zu erholen? Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden? Dies sind die zentralen Fragen, welchen sich Antonovsky zu Beginn seiner theoretischen und empirischen Arbeiten stellte. Antonovsky nannte das Konzept hinter den Antworten auf die oben genannten Fragen «Salutogenese». (Salus, lat.: Unverletztheit, Heil, Glück; Genese, griech.: Entstehung). Es sollte als Gegenstück zur Pathogenese, der bis anhin gängigen Auffassung der westlichen Medizin stehen. Salutogenese bedeutet für Antonovsky nicht nur die Kehrseite einer pathogenetisch orientierten Sichtweise (Antonovsky, 1989). Pathogenetisch denken heißt, sich mit der Entstehung und Behandlung von Krankheiten zu beschäftigen. Sie befasst sich mit Defiziten. Salutogenese bedeutet nicht das Gegenteil in dem

*Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: ›Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokultu-*



immer grösserer Unordnung hinzubewegen. Bezogen auf den Gesundheitszustand bedeutet dies, dass Gesundheit immer wieder aufgebaut werden muss, und dass gleichzeitig der Verlust von Gesundheit ein natürlicher und allgegenwärtiger Prozess ist. «Der salutogenetische Ansatz betrachtet den Kampf in Richtung Gesundheit als permanent und nie ganz erfolgreich.» (Antonovsky, 1993a, S. 10)

In seinem salutogenetischen Modell der Gesundheit setzt Antonovsky eine Reihe von Konstrukten mit der Entstehung bzw. dem Erhalt von Gesundheit in Zusammenhang. Auffallend an der Entwicklung seines Modells zur Entstehung von Gesundheit ist, dass er keine Gesundheitsdefinition formuliert hat:

*Er sei nicht an der Erklärung von Gesundheit als absolutem oder idealistischem Konzept interessiert, da dies nicht den realen Gegebenheiten entspräche (Antonovsky, 1979). Zudem erfordere eine Gesundheitsdefinition immer die Festlegung von Normen und beinhalte damit die Gefahr, andere Menschen an Werten zu beurteilen, die für sie gar nicht zuträfen (Antonovsky, 1995).*

Das Kernstück des Modells, das Kohärenzgefühl, soll exemplarisch vorgestellt werden.

#### Darstellung des Modells der Salutogenese

Jeden Tag warten neue Herausforderungen auf den Menschen. In diesem Kapitel geht es um die Wirkungsweise der verschiedenen Komponenten, die zur Bewältigung der Lebensaufgaben zur Verfügung stehen. Anhand des Modells sind die Wechselbeziehungen untereinander grafisch dargestellt. Lebenserfahrungen formen das Kohärenzgefühl (Pfeil A). Ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl setzt Lebenserfahrungen voraus, die möglichst konsistent sind, eine wirksame Einflussnahme der Person erlauben und weder über- noch unterfordern. Solche Lebenserfahrungen werden durch das Vorhandensein von sogenannten generalisierten Widerstandsressourcen (wie z.B. körperliche Faktoren, Intelligenz, Bewältigungsstrategien, soziale Unterstützung, finanzielles Vermögen oder kulturelle Faktoren) ermöglicht (Pfeil B). Die Entstehung bzw. das Vorhandensein von Widerstandsressourcen hängt vom jeweiligen soziokulturellen und historischen Kontext und den darin vorherrschenden Erziehungsmustern und sozialen

Rollen ab. Einen Einfluss haben aber auch persönliche Einstellungen und schliesslich auch zufällige Ereignisse (Pfeil C). Inwieweit diese einmal entstandenen generalisierten Widerstandsressourcen mobilisiert werden können, hängt von der Stärke des Kohärenzgefühls ab (Pfeil D). Hier besteht also eine Rückbezüglichkeit, die schnell zu einem Teufelskreis werden kann: Sind zu wenig Widerstandsressourcen vorhanden, dann beeinflusst dies die Entstehung des Kohärenzgefühls negativ; ein niedriges Kohärenzgefühl wiederum verhindert die optimale Nutzung der vorhandenen Widerstandsressourcen. Stressoren konfrontieren den Organismus mit nicht automatisch beantwortbaren Reizen und lösen daher Spannungszustände aus (Pfeil E). Die mobilisierten Widerstandsressourcen beeinflussen den Umgang mit den Stressoren (Pfeil F) und den Spannungszustand (Pfeil G). Auch hier besteht wieder ein Rückbezug: Das Gelingen der Spannungsreduktion hat eine stärkende Wirkung auf das Kohärenzgefühl (Pfeil H): «Indem wir einen Stressor bewältigen, lernen wir, dass das Leben weder zerstörerisch noch sinnlos ist.» Aufgrund der erfolgreichen Spannungsreduktion bleibt der Gesundheitszustand bzw. die Lokalisation auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum erhalten (Pfeil I). Eine günstige Position auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum erleichtert dann wiederum den Erwerb neuer Widerstandsressourcen (Pfeil K). Erfolgloses Spannungsmanagement führt hingegen zu einem Stresszustand (Pfeil J). Dieser Stresszustand steht in Wechselwirkung mit vorhandenen pathogenen Einflüssen und wirkt sich damit negativ auf die Position auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum aus.

#### SOC und persönliche Zukunft der Lehrpersonen

«Wie sehen Sie im Allgemeinen Ihre persönliche Zukunft?» wenn 1 «sehr pessimistisch» und 7 «sehr optimistisch» ist. Der Mittelwert dieses Items war 5.65. Die Lehrpersonen blicken optimistisch in ihre Zukunft. (siehe Abb. 7)

Die persönliche Zukunft ist in Abhängigkeit von der persönlichen Situation, den wirtschaftlichen Gegebenheiten, der Gesundheit und der Arbeitszufriedenheit zu sehen. Der grosse Teil der Lehrpersonen ist mit den Arbeitsbedingungen und dem Arbeitsplatz

zufrieden. Wolters 2003 zeigt auf, dass der Beruf des Lehrers verglichen mit anderen Berufen relativ krisenresistent ist und sich die Karriere und Einkommensstruktur genau planen lässt. Kuntsche 2004 kommt zu ähnlichen Resultaten. Im Gegensatz zu Wolters sind die Ergebnisse Kuntsches auf die Selbstwahrnehmung der Lehrpersonen abgestützt. In dieser Untersuchung konnte folgendes nachgewiesen werden. Es besteht eine zweiseitige signifikante Korrelation vom SOC  $r=0.543$  und SOC-B  $r=0.649$  mit Item 34. Bei diesen hohen Korrelationen darf angenommen werden, dass je höher der Kohärenzsinn einer Person ist, desto sicherer und bewusster diese in die eigene Zukunft blickt. Im Kontext zur befragten Gruppe muss angemerkt werden,

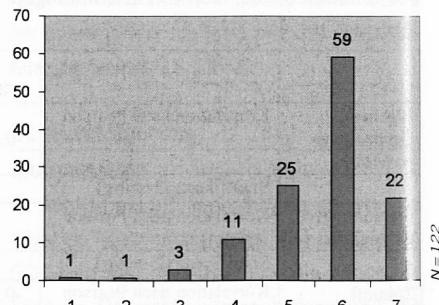
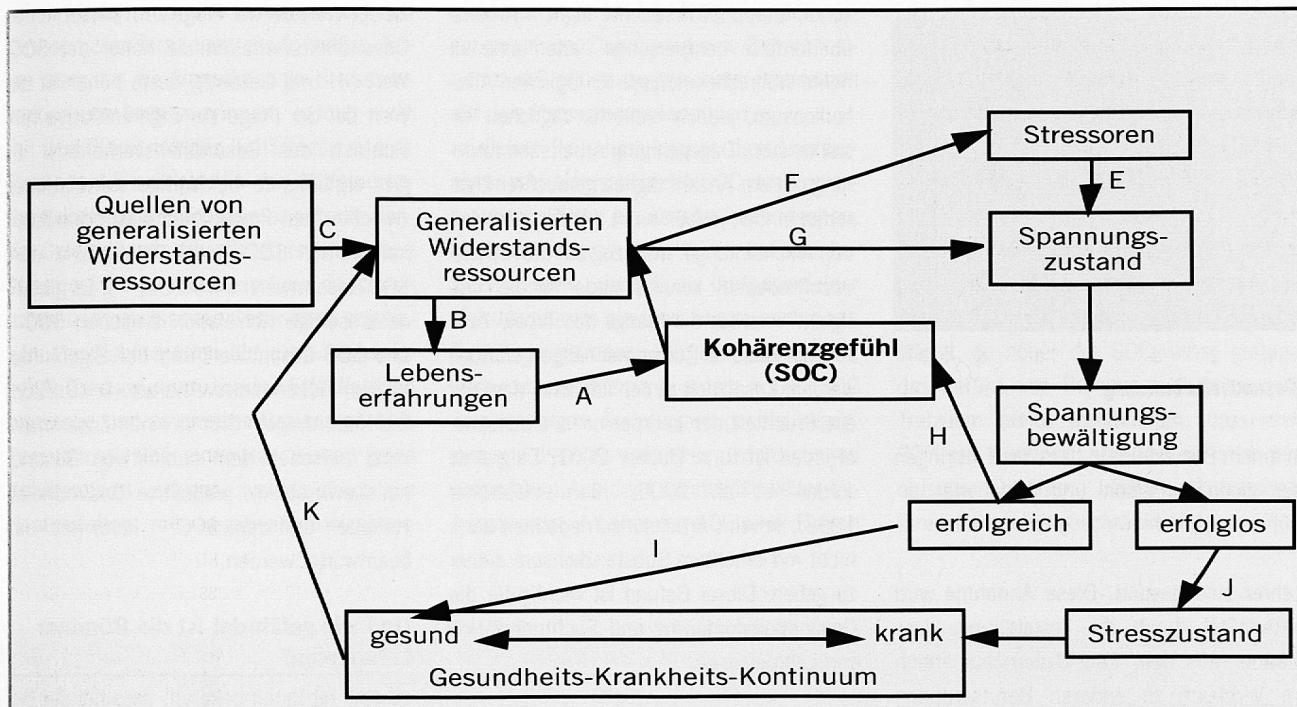


Abb. 7: Persönliche Zukunftsperspektive

dass der Markt der Bildung trotz hohem Reformdruck und Veränderung des Berufsfeldes ein berechenbarer und guter Arbeitgeber ist. Die Nebenfrage «Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem persönlichen Gesundheitsverhalten, der Sicht der Zukunft und den SOC-Werten?» wird unter Vorbehalt bestätigt.

#### SOC und Entwicklung des Bildungssystems

«Wie sehen Sie im Allgemeinen die Zukunft der Bildung auf der Volksschulstufe, wenn 4 dem Ist-Zustand im 2004 entspricht?», wenn 1 «Qualitätsabbau» und 7 «Qualitätsausbau» bedeutet? Mehr als die Hälfte der Lehrpersonen rechnet mit einem Qualitätsabbau an der Schule. (siehe Abb. 17) Qualitätsabbau wurde in der Frage nicht weiter definiert. So hat bei diesem Item jede Person den Begriff mit ihren Inhalten ausgefüllt. Tendenziell ist der Begriff in Bezug auf Bildung negativ besetzt. Dies zeigt eine weitere Umfrage bei einigen Lehrpersonen der verschiedenen Gruppen. «Zukunft der Bildung» umfasst nebst der Situa-



**Abb.1: Darstellung «Modell Salutogenese»**

tion für Schülerinnen und Schüler, der Lehrinhalte und Reformen auch die persönlichen Arbeitsbedingungen und Berufszufriedenheit. Sollte dem so sein, so wird die Lehrperson in nächster Zeit gefordert sein. Im Unterschied zur persönlichen Zukunft und der allgemeinen Berufszufriedenheit wird hier nach der möglichen Veränderung des Arbeitsfeldes gefragt. Gemäss diverser Studien, herrscht eine sehr hohe Berufszufriedenheit bei den Lehrpersonen in der Schweiz. Dass trotzdem ein Qualitätsabbau als realistisch ins Auge der Mehrheit der Lehrpersonen gefasst wird, hängt mit der Beurteilung der allgemeinen Situation zusammen und beeinflusst die persönliche Zukunft wenig. Es wurde aber festgestellt, dass je höher der SOC-Wert (-B) ist, desto höher ist der Wert bei der Frage zur Zukunft des Bildungssystems, was bedeutet, dass in der Schule ein Qualitätsausbau stattfinden

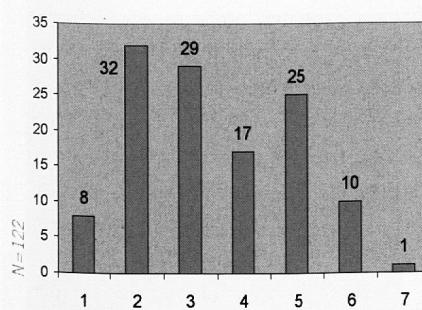
wird. Mit anderen Worten: unabhängig vom Grad und der Art der Veränderungen in der Bildungslandschaft, werden die Lehrpersonen mit einem höheren SOC-B-Wert auch versuchen, das Beste in dem sich verändernden Arbeitsumfeld zu machen. Sie werden es verstehen, sich so gut und so rasch als möglich den verändernden Umständen anzupassen, respektive die Ressourcen freimachen, welche die Anpassung auf die Weise ermöglicht, dass es wieder stimmt für sie. Die Nebenfrage «Lehrpersonen mit hohen SOC-Werten blicken zuversichtlicher in die Zukunft ihres Arbeitsumfeldes/Arbeitsplatzes» bestätigt sich zum Teil.

### Wie gesund fühlen sich die Lehrpersonen?

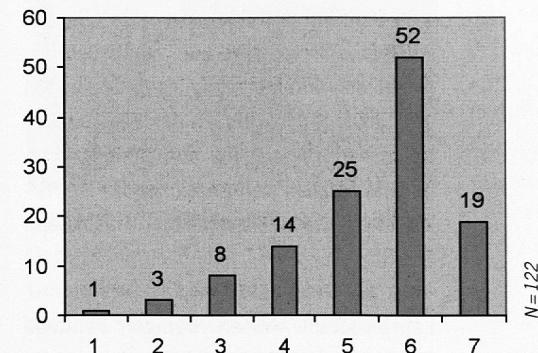
«Wie stark achten Sie im Allgemeinen auf Ihre Gesundheit?», wenn 1 «gar nicht» und 7 «sehr stark» bedeutet. Der Mittelwert dieses Items war 5.52. Das Bild zeigt, dass die Lehrpersonen auf ihre Gesundheit achten. (siehe Abb.13)

«Was können Sie selbst unternehmen, um Ihren Gesundheitszustand zu beeinflussen?», wenn 1 «nichts» und 7 «sehr viel» bedeutet. Der Mittelwert dieses Items war 6.25. Die Lehrpersonen können viel für die eigene Gesundheit tun. (siehe Abb.14)

Gesundheit hängt stark mit der Autonomie der Person zusammen. Je unabhängiger diese ist, umso stärker vermag sie den eige-



**Abb.17a Veränderung Schule nach Skalenpunkten**



**Abb.13: Gesundheitsbewusstsein**

nen Lebensweg zu beeinflussen. Teile dieser Autonomie sind die Wirtschaftlichkeit, die Möglichkeit der persönlichen Entwicklung, und das Einbringen der eigenen Kreativität in die Arbeit. Jeder Mensch fühlt sich besser, wenn er Anerkennung und echte Anteilnahme in seiner Arbeit erfährt. Ein gesundes Coaching oder Mentoring erleichtert den Einstieg in die Berufswelt. Zeit und Raum, um Erfahrungen machen zu dürfen, müssen Voraussetzung sein. Der Druck der Öffentlichkeit und der Eltern auf die Schule hat zugenommen, wie die PISA-Studie zeigt. Der Umgang mit der Kritik daraus kann und muss noch verbessert werden. Das Hin und Herschieben der Schuld, und das immer wieder Neudefinieren der Schuldfrage, beeinflusst den Idealismus und die Unterrichtsfreude der Lehrpersonen immens. Dennoch bewegt sich die Lehrperson

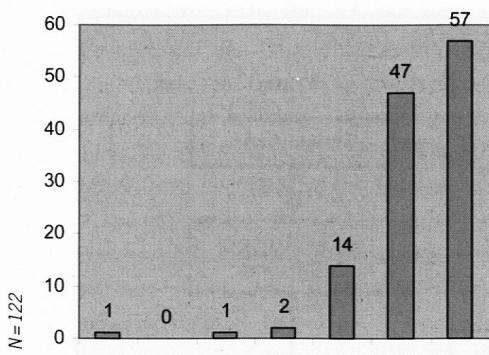


Abb. 14: Gesundheitsförderung

in einem Berufsfeld, in dem das Einbringen der eigenen Person und Kreativität erwünscht ist.

Lehrer sind gesund. Diese Annahme wird unterstützt durch die Feststellung, dass Männer aus dem Lehr-Unterrichtsbereich im Vergleich zu anderen Berufsgruppen deutlich älter werden. Das Mortalitätsrisiko liegt um einen Drittelp tiefer im Vergleich zum Durchschnitt der untersuchten Berufsgruppen. Dies zeigte die Untersuchung. Nebst den Arbeitsbedingungen begünstigt das Gesundheitsverhalten das Erreichen eines höheren Alters. Bei den Lehrern andererseits ergaben sich Anzeichen für ein risikoarmes Gesundheitsverhalten. (Gass&Bopp 1998)

Lehrpersonen weisen weniger Fehltage auf als Personen anderer Berufsgruppen. Trotz steigender Anforderungen im Leistungsprofil und dazugekommener Aufgaben haben die Fehltage nicht zugenommen. Gemäss Bundesamt für Statistik 2003 hat das Unterrichtswesen mit 44 Stunden pro Stelle die tiefste Absenszrate in den Branchen.

Es darf angenommen werden, dass ein grosser Teil der Lehrpersonen den ihnen gewährten Freiraum ökonomisch nutzt. Gemäss Studien ist nur ein kleiner Teil der Lehrpersonen massiv gesundheitlich gefährdet. Dies zeigt auch eine Studie im Bereich Tabak-Alkoholkonsum von Delgrande Jordan et al., 2005. Im Vergleich zu Arbeitsüberforderung scheint Arbeitsunzufriedenheit eher ein geringes Problem darzustellen, was darüber hinaus auch mit weniger gravierenden Konsequenzen einhergeht.

Etwa 10% der Lehrpersonen trank täglich Al-

kohol; knapp 20% rauchte täglich. Arbeitsüberforderte Lehrpersonen hatten eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für täglichen Alkoholkonsum, jedoch nicht für täglichen Tabakkonsum. Dagegen ging Arbeitsüberforderung mit der Anzahl täglich gerauchter Zigaretten einher, jedoch nicht mit der getrunkenen Alkoholmenge. In Bezug auf die Arbeitsunzufriedenheit konnten weder für die Häufigkeit noch für die Menge des Tabak- bzw. Alkoholkonsums Zusammenhänge gefunden werden. Zusätzlich zu der Tatsache, dass nur ein Bruchteil der Lehrpersonen arbeitsunzufrieden ist (u.a. Bucher 2001; Delgrande Jordan et al. 2005, Kramis-Aebischer 1996), scheint Arbeitsunzufriedenheit auch nicht mit erhöhtem Substanzkonsum einher zu gehen. Dieser Befund ist wichtig für die Gesundheitsförderung und Suchtprävention von Lehrpersonen.

#### SOC und Gesundheit der Lehrpersonen

Unabhängig von Geschlecht, Alter, Schulstufe und Berufserfahrung wurde die Frage ähnlich beantwortet. Die beiden Items unterscheiden sich um 0.75, wobei die Lehrpersonen der Meinung sind, dass sie die Gesundheit aktiv beeinflussen können. Es darf angenommen werden, dass diese bei so hohen SOC-Werten auch sehr auf ihre Gesundheit achten, respektive bei Veränderungen oder Krankheitssymptomen rasch reagieren. In die ähnliche Richtung gehen die Ergebnisse von Gass und Bopp. Lehrpersonen weisen weniger Fehltage auf als Personen anderer Berufsgruppen, wie die Zahlen der Landesstatistik von 2004 zeigen. Weiter haben Lehrpersonen auf Grund der Ferien die Möglichkeit ihre Batterien öfters und länger aufzuladen, sich zu erholen und von Stresssymptomen zu befreien.

Menschen mit einem ausgeprägten SOC sind eher in der Lage, sich gezielt für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu entscheiden (z.B. gesunde Ernährung, rechtzeitig einen Arzt aufzusuchen, an Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen) und gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen zu vermeiden. Damit hat der SOC über die Auswirkungen des Gesundheitsverhaltens indirekt Einfluss auf den Gesundheitszustand. Lehrpersonen mit einem hohen SOC haben auch einen bewussten Zugang zum eigenen Gesundheitsverhalten, respektive zur eigenen Gesundheit. Je höher der SOC-Wert (-V, -H, -B und Gesamt), desto höher

ist der Wert bei der Frage zum persönlichen Gesundheitsverhalten. Je höher der SOC-Wert (-H und Gesamt), desto höher ist der Wert bei der Frage zur Eigeninitiative hinsichtlich des Gesundheitsverhaltens. Es gibt signifikante beidseitige Korrelationen zwischen den Fragen zum Gesundheitsverhalten, den SOC-Komponenten bzw. dem SOC-Gesamtwert. ( $r=0.392^{**}$ ) Es gibt eine einseitige Korrelation zwischen SOC-H und SOC-Gesamtwert und der Eigeninitiative im Gesundheitsverhalten. ( $r=0.225^*$ ) Die Nebenfrage: «Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem subjektiven Gesundheitsbewusstsein, respektive Gesundheitsverhalten und dem SOC?» kann mit «Ja» beantwortet werden.

#### Und wie gefährdet ist die Bündner Lehrperson?

«Sicher ist Ihnen bekannt, dass bei der Berufsgruppe der Lehrpersonen <Burnout> stark verbreitet ist. Wie stark sind Sie persönlich von <Burnout> bedroht?» wenn 1 «sehr stark» und 7 «gar nicht» bedeutet. Das Item wurde umgepolzt. (vgl. Fragebogen) Die Bedrohung durch Burnout ist für knapp ein Fünftel Lehrpersonen ein Thema. (siehe Abb.15)

#### SOC und Burnout-Bedrohung

Es wurde kein weiteres standardisiertes Verfahren zum Messen von Stress oder Burnout angewendet. Die Lehrpersonen haben die Frage nach ihrem Stand an Wissen beantwortet. Mit Blick auf die Literatur und andere Untersuchungen lässt sich das Ergebnis zum Teil recht gut erklären.

Es besteht eine signifikante beidseitige Korrelation zwischen den SOC-Komponenten und dem Gefühl der Bedrohung durch Burnout. Je höher der SOC-Wert (-V, -H, -B und Gesamt), desto weniger ist die Person durch Burnout bedroht. Mit dem salutogenet-

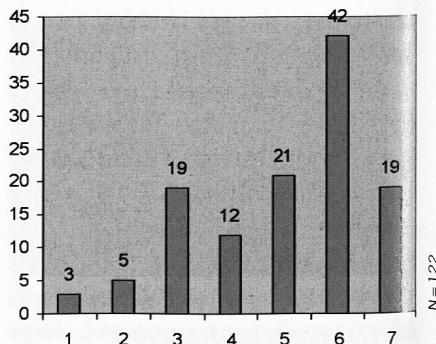


Abb. 15: Burnoutbedrohung

schen Modell wird eine Sichtweise auf den Stressprozess formuliert, die in weiten Teilen stark an die transaktionale Stresskonzeption von Lazarus erinnert. Jedoch rückt mit dem Konstrukt des Kohärenzsins eine Persönlichkeitsvariable in den Mittelpunkt. Der Kohärenzsinn wird als eine entscheidende Determinante für die Entstehung von Stressreaktionen sowie den Grad der physischen und psychischen Gesundheit angesehen. Der Kohärenzsinn übt nach Antonovskys Auffassung einen direkten Effekt auf die physische und psychische Gesundheit aus. Personen, die über einen stark ausgeprägten Kohärenzsinn verfügen, werden durch die Konfrontation mit negativen Ereignissen

nicht nur nicht beeinträchtigt, sondern sogar gewinnen. Damit wird eine Extremposition zum Einfluss von personaler Disposition auf den Stressprozess formuliert.

In diesem Falle ist erklärbar, dass Lehrpersonen mit einem höheren SOC auch gelassener mit Stress am Arbeitsplatz umgehen, respektive sich weniger durch Burnout bedroht fühlen, obwohl die Aufgabenfelder sich für alle im gleichen Masse verändern. Es könnte gar davon ausgegangen werden, dass Lehrpersonen mit einem hohen SOC den ständigen Änderungen positiv begegnen und diese als wahre Herausforderungen betrachten. Aus der Literatur ist weiter bekannt, dass, je höher der SOC einer Person

ist, umso weniger ist sie von psychischen Krankheiten bedroht. Dies belegt folgende Studie: «Hoher negativer Zusammenhang ( $r = .73$ ) zwischen SOC und wahrgenommenem Stress bei beiden Gruppen» (Frenz, Carey & Jorgensen; 1993).

Die Hypothese, dass Lehrpersonen mit einem hohen SOC bewusster mit dem Risiko an Burnout zu erkranken umgehen, wird bestätigt. Je höher der SOC, umso geringer das Gefühl, von Burnout bedroht zu sein. Trotzdem bleibt festzuhalten, dass etwa 20% der Bündner Lehrpersonen unter psychischer Ermüdung leiden und massiv in ihrem Wirken eingeschränkt sind.

## **Interview mit dem Autor Mark Niederdorfer**

### **Worin bestand die Motivation zu dieser Ausbildung?**

Mein Lebensmotto ist «Lehren und Lernen». Ich denke, dass gerade die Lehrperson privilegiert ist, um sich persönlich weiterzubilden. Ich habe in den letzten 20 Jahren viele Weiterbildungen besucht und abgeschlossen. Dabei bestand immer der Kontakt zum Lehrinstitut oder Trainer im Vordergrund. So konnte ich aussuchen bei wem ich was lernen wollte. Mit der Ausbildung zum Master of Science (MSc) in Gesundheitswissenschaften, erhoffte ich das Haus zu erhalten, in welches die bereits vorhandenen Zimmer und Möbel passen.

### **Weshalb wählten Sie für Ihre Studie Lehrpersonen?**

Da ich selber Lehrer bin, ist mir diese Bevölkerungsgruppe vertraut. In meinem Werdegang vom Schüler bis zum Lehrer habe ich einige Male festgestellt, dass Lehrpersonen scheiterten, obwohl sie objektiv betrachtet alles richtig machten. Andere aber, die von außen als schräge Vögel angeschaut werden, überleben in diesem einzigartigen System. Mit diesem Paradox wollte ich mich auseinander setzen.

### **Wer war Aaron Antonovsky?**

Aaron Antonovsky war ein Medizinalsoziologe. Er war Jude und hat seine Forschungs-

arbeit in Israel begonnen. Dabei stellte er sich die Frage: «Weshalb können die einen Menschen, die den Holocaust überlebten, wieder eine Zukunftsperspektive entwickeln und andere aber nicht?» oder allgemein formuliert: «Warum bleiben Menschen – trotz vieler gesundheitsgefährdender Einflüsse – gesund? Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen? Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden?»

### **Was bedeutet Salutogenese?**

Salutogenese besteht aus «Salus», lateinisch: Unverletztheit, Heil, Glück und «Genese», griechisch: Entstehung. Es sollte als Gegenstück zur Pathogenese, der bis anhin gängigen Auffassung der westlichen Medizin stehen. Salutogenese bedeutet für Antonovsky nicht nur die Kehrseite einer pathogenetisch orientierten Sichtweise. Pathogenetisch denken heißt, sich mit der Entstehung und Behandlung von Krankheiten zu beschäftigen. Sie befasst sich mit Defiziten.

Salutogenese bedeutet nicht das Gegenteil in dem Sinne, dass es nun um die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit als einem absoluten Zustand geht, sondern meint, dass der Mensch auf einer Achse mit den Polen «gesund», respektive «krank»



Name:	Niederdorfer Mark, Lehrer
Geburtsdatum:	3. Juli 1964
Ursprungsausbildung:	Lehrseminar mit Lehrpatent der Volksschule Jahrgangsstufe 1–6
Komplement:	Lehrpatent für
Ausbildungen:	Oberstufe/Sekundarstufe I NLP Practitioner LIFO Analyst (nach Stuart-Atkinson) bei Dr. Czichos; München Mentaltraining nach Ackermann; Andreas Ackermann, Anwil NATHAL; bei Dr. Lathan und Dr. Evrard Konfliktlösen nach Dr. G. Schwarz
Ausgeübter Beruf:	Lehrer an der Oberstufe
Familie:	verheiratet, drei Söhne
Anschrift:	Mark Niederdorfer Hauptstrasse 81 CH-7421 Summaprada Tel. 081 651 40 66 E-Mail: mark.niederdorfer@bluewin.ch