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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 79 (2017)

Heft: 2: Gesundheit der Lehrpersonen

Artikel: Die Belastung von Lehrpersonen aus arbeitsmedizinischer und -psychologischer Sicht

Autor: Sidler, Claude

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-823576

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: 12.07.2025

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

Die Belastung von Lehrpersonen aus arbeitsmedizinischer und -psychologischer Sicht

Das Institut für Arbeitsmedizin Baden wurde vom LCH beauftragt, im Jahr 2016 eine Beobachtungsstudie zur Belastung von Lehrpersonen durchzuführen. Die Studie soll den Lehrberuf sowie den «Arbeitsplatz Schule» aus der Sicht der Arbeitsmedizin und Arbeitspsychologie beschreiben und so einen Aussenblick auf die scheinbare «Normalität» des Lehrerberufes gewähren.

VON CLAUDE SIDLER, ARBEITSMEDIZINER AM INSTITUT FÜR ARBEITSMEDIZIN BADEN

Um eine möglichst grosse Vielfalt an Unterrichtssituationen erleben und beobachten zu können, fiel unsere Wahl auf eine Lehrperson Kindergarten, eine Klassenlehrperson Oberstufe (Sekundarschule) sowie eine Fachlehrperson Englisch an der Primarstufe. Der Anspruch an die Lehrpersonen war, dass sie mindestens acht Jahre Berufserfahrung hatten, ein Mindestpensum von 80% sowie keine Zeichen von Überbelastung oder von Ausbrennen aufwiesen. Letzteres wurde anhand von Fragebögen, Interviews und v.a. Messungen der Herzratenvariabilität (Tool zur Früherkennung von chronischem Stress, Schlafstörungen, Erschöpfung, etc.) sichergestellt. Die Wahl der Schule fiel auf eine mittelgrosse Volksschule ohne extreme Werte bezüglich Schulklima oder Schulführung mit stabiler Schulleitung und kontinuierlicher Schulentwicklung.

Die Lehrpersonen wurden ganztags von einem Arbeitsmediziner und zwei Arbeitspsychologen bezüglich diverser Belastungskategorien beobachtet, und zwar vom Eintreffen am frühen Morgen bis zur Entlassung der Kinder. Bewusst wurde ein «strenger» Tag mit vielen Lektionen ausgewählt. Parallel führten wir Messungen der Umgebungsfaktoren durch, wie CO_2-Konzentration, Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Lichtverhältnisse und Raumgrösse. Akustische Messungen beschränkten wir auf einen Untersuchungstag. Der Unterricht wurde mittels Videokamera festgehalten.

Ich möchte in der Folge selektiv auf einige Aspekte eingehen, die uns besonders beeindruckt haben. Interessierten Lesern empfehle ich zur Vertiefung die Kurz- oder Langversion der Studie, welche auf der Website des LCH zu finden ist.

Die Hauptbelastung des Lehrberufes, also quasi die «Hauptgefahr» liegt zweifellos in den psychosozialen Faktoren, wie z.B. der intensiven Auseinandersetzung (Vermittlung von Sach-, Selbst- und Sozialkompetenzen) mit den Schülerinnen und Schülern, den vielen verschiedenen Aufgaben und Verpflichtungen neben dem Kerngeschäft des Unterrichts sowie dem Verschmelzen der Grenzen Arbeit – Freizeit («Home Office», fast ständige Erreichbarkeit). Eine solch vielschichtige Tätigkeit mit zahlreichen Anspruchspartnern (Kinder, Kollegium, Schule, Behörden, Eltern, Gesellschaft etc.) verlangt ein hohes Mass an Abgrenzungsfähigkeit. Die Lehrperson muss merken, wann genug genug ist und wann sie Zeit und Raum braucht, um sich zu regenerieren und abzuschalten. Aus der täglichen Erfahrung in der Beratung von Menschen, die in die Burnout-Spirale geraten sind, wissen wir, dass eben dieses Abgrenzen schwierig ist und oft nicht ausreichend gelingt.

Die Unterrichtszeit beinhaltet ein hohes Mass an Emotionsarbeit mit dem zu fördernden, mehr oder weniger selbständigen Kind als «Kunde». Hinzu kommt das fast vollständige Fehlen von Rückzugsmöglichkeiten, eingeschränkte Möglichkeiten zu erholsamen Pausen sowie viele Störfaktoren, welche das Primärziel Unterrichten anstrengender machen (Regulationshindernisse im direkten Umgang mit den Schülern, eingeschränkte Luftqualität, ungenügende Akustik, mangelhafte Beleuchtung etc.). In unserer Studie massen wir bis vierfach erhöhte CO_2-Werte während des Unterrichts. Auch lagen die Werte für die Beleuchtung ständig unter den geltenden Normen; in den Schulräumen war es zu dunkel.

Keine Pause für Lehrpersonen im Kindergarten

Betrachten wir exemplarisch den Arbeitstag der Kindergartenlehrperson, so fällt auf, dass diese pausenlos gefordert ist, keine Minute Privatzeit aufweist (Zeit, um in Ruhe und ohne Unterbrechungen für sich zu arbeiten) und auch keine Pausen im Sinne des Arbeitsgesetzes für sich in Anspruch nehmen kann. Den Nachnamen der Kindergartenlehrperson werden wir wohl nie mehr vergessen, da wir ihn gefühlt 1000x aus dem Munde der Kinder gehört haben. Diese Dauerbeanspruchung mit ständigem Wechsel der Aufmerksamkeit, Abholen und Anleiten der Kinder wirkte auf uns neutrale Betrachter sehr anstrengend. Wir wählten spontan den Begriff «Gewusel».

> Erholsame Pausen mit Rückzugsmöglichkeiten sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Abgrenzung.

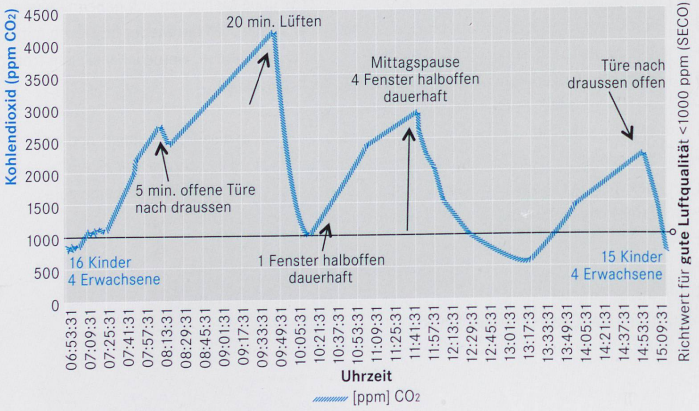
Wir massen bis zu 200 Kontaktaufnahmen/Aufmerksamkeitszuwendungen pro Stunde, welche die Kindergartenlehrperson ausführen musste (z.B. via Ansprechen, via Blickkontakt, via Handreichen etc.). In Kombination mit den fehlenden Privatzeiten ergibt dies eine erhebliche Belastung im Bereich der Emotionsarbeit.

Welche praktischen Empfehlungen können wir aufgrund unserer Beobachtungen geben? Im Falle der Kindergartenlehrperson müsste dies mit einer Pausenablöse geregelt werden. Die Lehrperson sollte die Möglichkeit haben, während der Zeit, die sie im Schulhaus verbringt, über etwas anderes als die Schule sprechen zu können. Ausserhalb der Unterrichtszeit muss klar geregelt sein, wann und wie die Lehrperson erreichbar ist (telefonisch, per Mail, WhatsApp etc.), um die Problematik der ständigen Erreichbarkeit zu mindern. Raumparameter sollten systematisch gemessen werden. Es macht einen grossen Unterschied auf die Leistungsfähigkeit der Lehrperson aber auch der Kinder und Jugendlichen, ob die CO_2-Konzentration im Normbereich liegt oder ob sie 2 – 3x erhöht ist. Die Messungen sind einfach und kostengünstig durchzuführen.

Der Arbeitgeber ist im Rahmen des Gesundheitsschutzes des Arbeitsgesetzes verpflichtet, «alle Anordnungen zu erteilen und alle Massnahmen zu treffen, die nötig sind, um den Schutz der physischen und psychischen Gesundheit zu wahren und zu verbessern». Dies betrifft bauliche und raumtechnische Massnahmen aber auch die generelle Organisation des Arbeitsalltages von Lehrpersonen: z.B. Pausenregelungen, Arbeitszeiten, Verteilung von Zusatzaufgaben, Unterstützung in der Elternarbeit, Planung von gemeinsamen Sitzungen etc. Hingegen unterliegt es der Eigenverantwortung der Lehrperson, Beruf und Privatleben in Balance zu halten. Berufliches Engagement ist notwendig und selbstverständlich zu bejahen. Unerkanntes Überengagement hingegen führt zu destruktivem, chronischem Stress, den es mit allen Mitteln zu vermeiden gilt. Kehren eine gewisse Freudlosigkeit und ein Zynismus dem Beruf gegenüber ein, sind dies Alarmzeichen und müssen ernst genommen werden. Entsprechende professionelle Anlaufstellen stehen heute in grosser Zahl zur Verfügung. Während unserer drei Beobachtungstage haben wir sehr viel Engagement, Herzblut und Freude am Lehrberuf gesehen. Das stimmt zuversichtlich, dass es trotz der vielen Anforderungen und Belastungen möglich ist, den Lehrberuf dauerhaft zufrieden und engagiert auszuführen.

Studie nachzulesen auf www.lch.ch

Schulzimmer Primarschule Englisch



Kohlendioxid im Schulzimmer. Die Raumgrösse lag mit 7m³ pro Person deutlich unter der geforderten Norm von 12m³ pro Person. Nach etwas mehr als 2 Std. Unterricht ohne Stosslüften stiegen die CO_2-Werte auf maximal 4168 und waren 4x höher als der Wert für gute Luftqualität.