

**Arbeit in der Schule:  
wirksam sein,  
gesund bleiben**

**Hintergründe  
Berichte**

**Kompetenzzentren  
und Partner**



## Gesund im Unterricht – gesund durch den Unterricht?

Tina Hascher

Dass eine wirksame schulische Gesundheitsförderung sowohl an der Person und ihrem Verhalten als auch an den Strukturen und damit an den Verhältnissen des Berufsfeldes anknüpfen muss, ist Ihnen sicher hinreichend bekannt. Jedoch: Wie lässt sich dies im Lehrberuf umsetzen?

---

**Die Gesundheit von Lehrpersonen wird als eine lebensgeschichtlich verankerte und täglich immer wieder neu und aktiv herzustellende Balance verstanden.**

---

### Gesundheit als Balanceakt

Die Gesundheit eines Menschen ist abhängig von seiner Person, von den Rahmenbedingungen, in denen er lebt, und von seiner sozialen Lebenswelt. Diese sind nicht immer förderlich für die Gesundheit, und es bestehen stets Faktoren, die die Gesundheit beeinträchtigen können. Die Gesundheit (von Lehrpersonen) wird deshalb als eine lebensgeschichtlich verankerte und täglich immer wieder neu und aktiv herzustellende Balance verstanden (Hurrelmann, 1991). Balancieren im Lehrberuf bedeutet,

- die Fähigkeit zu entwickeln, «sich aktiv Bedingungen zu schaffen, welche Wohlbefinden ermöglichen», und
- die Fähigkeit zu entwickeln, «jene Bedingungen zu erkennen und zu verändern, welche das Wohlbefinden gefährden» (Interkantonale Lehrmittelzentrale, 1996, S. 50).

Damit geht es auch darum, ein Gleichgewicht innerhalb der eigenen Erwartungen und Ziele (Verhalten), aber ebenso zwischen den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen (Verhalten) und den jeweils gegebenen beruflichen Anforderungen und Rahmenbedingungen (Verhältnisse) herzustellen. Auf den Unterricht bezogen (vgl. auch Hascher & Baillod, 2007; Paulus & Hascher, 2003) kann dies beispielsweise dazu führen, dass der Entscheidungsfreiraum für die Gestaltung der Lehr-Lernumgebungen flexibel genutzt wird; dass Zeiten der Ruhe und der Entspannung nicht nur für die Schüler/innen, sondern auch für die Lehrperson gezielt eingeplant werden; dass der Unterricht sowohl in den Dienst der Leistungs als auch der sozialen Entwicklung der Schüler/innen gestellt wird.

### Risikofaktoren und Schutzfaktoren im Unterricht

Eine wichtige Feststellung von Antonovsky (1997) war, dass ein Mensch nie völlig gesund oder krank ist. Vielmehr bewegen wir uns in einem Kontinuum zwischen den Polen Gesundheit vs. Krankheit. Ob sich ein Individuum eher dem Pol der Gesundheit oder der Krankheit nähert, hängt vom Wechselspiel zwischen Risiko- und Schutzfaktoren ab.

Risikofaktoren können biologischer Art (z.B. hoher Lärmpegel), psychosozialer (z.B. schlechtes Arbeitsklima) oder gesellschaftlicher Natur (z.B. überhöhte Anforderungen an den Beruf durch die Gesellschaft) sein. Personale und soziale Schutzfaktoren mindern die Wirkung der Risiken und können einen direkten Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden ausüben. Folgende Risikofaktoren lassen sich für den Lehrberuf identifizieren (vgl. auch Hillert & Schmitz, 2004): Verausgabebereitschaft, Perfektionsstreben, überhöhte Ansprüche, «Helfer-Syndrom», Resignation, unangemessene Verantwortungsübernahme. Sie spiegeln sich im Unterricht wider, z.B. in der Haltung und Einstellung der Lehrperson gegenüber den Lernenden und der eigenen Tätigkeit, und hängen mit vier Aspekten zusammen, die Weinert (1997) als Fall der neuen Lernkultur charakterisiert hatte, und die sich meiner Meinung nach gut auf das Thema der Gesundheit übertragen lassen:

- Die Romantisierung des lernenden Kindes, der/des lernenden Jugendlichen
- Die Idealisierung des lernenden Kindes, des/der lernenden Jugendlichen
- Die Stigmatisierung der Lehrperson als Kontrollinstanz des schulischen Lernens
- Die Dogmatisierung bestimmter Unterrichtsmethoden

---

**... dass Zeiten der Ruhe und der Entspannung nicht nur für die Schüler/innen, sondern auch für die Lehrperson gezielt eingeplant werden.**

---

Als Schutzfaktoren dienen z.B. Distanzierungsfähigkeit, Erholungsfähigkeit, berufliche Ziele, Bedeutsamkeit der Arbeit, Problembewältigungskompetenzen, innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Erfolgserleben, Zufriedenheit und soziale Unterstützung (Hillert & Schmitz, 2004). Aus der Liste weiterer Schutzfaktoren (vgl. auch Mohr & Udris, 1997) möchte ich drei herausgreifen, die mir für den Unterricht als besonders wichtig und zugleich als zu wenig genutzt erscheinen:

- Der Handlungs- und Kontrollspielraum, den eine Lehrperson hat, kann als Ressource gegenüber Faktoren, die wenig/nicht durchschaubar, nicht vorhersehbar bzw. nicht beeinflussbar sind, genutzt werden. Es ist folglich essentiell, die eigene Wirksamkeit bewusst zu machen, Anforderungen und Leistungsfähigkeit aufeinander abzustimmen und die optimistischen Erwartungen in die eigenen Kompetenzen (weiter-) zu entwickeln.
- Mit sozialer Unterstützung – gleichermassen ein Bestandteil der Arbeitsorganisation und eine individuelle Ressource – kann ein Handlungsrepertoire auch für schwierige Situationen erarbeitet werden. Von Lehrpersonen ist jedoch bekannt, dass sie ihren Beruf eher als Einzelgänger/innen ausführen. Liegt dies nicht auch daran, dass die Erwartungen und Ansprüche an die Unterstützung zu hoch sind? Dass Unterstützungsbedürfnis bzw. -angebot zu wenig kommuniziert werden? Dass dysfunktionale Denk- und Bewertungsmuster hinsichtlich Unterstützungsangeboten bestehen?
- Nicht nur durch den Aufbau von fachlichen und sozialen, sondern auch emotionalen Kompetenzen kann die persönlichkeitsfördernde Wirkung der Arbeit gestärkt werden. Jede Handlung eines Menschen wird von Emotionen begleitet, auch im Arbeitsalltag. Für den Lehrberuf erscheint mir der Umgang mit den folgenden Emotionen als besonders wichtig: (1) der Umgang mit berufsbezogener Angst, vor allem soziale sowie Leistungs- bzw. Versagensangst; (2) die Reduktion von Misstrauen gegenüber Schüler/innen, Eltern und Kolleg/innen; (3) die Betonung von Freude und Zufriedenheit.

---

***Jede Handlung eines Menschen  
wird von Emotionen begleitet,  
auch im Arbeitsalltag.***

---

### Schlussgedanke

Das Ziel meiner Ausführungen war es zu zeigen, dass zwar nicht die einzige, aber doch zentrale Quelle der Gesundheit von Lehrpersonen in der Gestaltung und Durchführung des Unterrichts liegt. Eine hohe Qualität des Unterrichts trägt zur Gesundheit der Lehrpersonen bei. Damit meine ich keineswegs die Formel: Je höher der Aufwand einer Lehrperson, desto besser ist ihr Unterricht; auch nicht: je weniger Aufwand, desto besser. Vielmehr möchte ich mich zur Bestimmung der Qualitätskriterien Franz E. Weinert (1998) anschliessen, der gesagt hat: Guter Unterricht ist ein Unterricht, in dem mehr gelernt als gelehrt wird.

Wird dieses Qualitätskriterium im Schulalltag konsequent umgesetzt, trägt dies sowohl zur Entwicklung der Schüler/innen als auch zur Gesundheit der Lehrpersonen bei.



*Prof. Dr. Tina Hascher  
Professorin für Pädagogik an der  
Universität Salzburg  
tina.hascher@sbg.ac.at*

### Literatur

- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dt. erweiterte Ausgabe von A. Franke. Tübingen: DGVT.
- Hascher, T. & Baillod, J. (im Druck). Gesundheitsmanagement in der Schule. In R. Voss (Hrsg.), *Innovatives Schulmanagement*.
- Hillert, A. & Schmitz, E. (Hrsg.) (2004). *Psychosomatische Erkrankungen bei Lehrerinnen und Lehrern*. Stuttgart: Schattauer.
- Hurrelmann, K. (1991). *Sozialisation und Gesundheit. Somatische, psychische und soziale Risikofaktoren im Lebenslauf*. Weinheim/München: Juventa.
- Interkantonale Lehrmittelzentrale (Luzern) (1996): *«Bisch Zwäg»: Gesundheitsförderung in der Schule – Materialien für den Unterricht*. Buchs: Lehrmittelzentrale des Kt. Aargau (Hrsg.).
- Mohr, G. & Udris, I. (1997). *Gesundheit und Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt*. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie – ein Lehrbuch* (S. 553–573). Göttingen: Hogrefe.
- Paulus, P., & Hascher, T. (2003). *Schule braucht Gesundheit – Lehrpersonen als Vermittelnde, Mitgestaltende und Betroffene*. In *Journal für Lehrerinnen- und Lehrerbildung*, (1), S. 41–48.
- Weinert, F. E. (1998). *Guter Unterricht ist ein Unterricht, in dem mehr gelernt als gelehrt wird*. In J. Freund, H. Gruber & W. Weidinger (Hrsg.), *Guter Unterricht – Was ist das? Aspekte von Unterrichtsqualität* (S. 7–18). Wien: Pädagogischer Verlag.

---

Fussnoten zu: **Der Gesundheitskompass** (Seite 7)

- 1 diesem Beitrag liegt ein gleichnamiges Atelier zugrunde, das ich mit Rainer Steen während der letzten Impulstagung des Schweizer Netzwerkes Gesundheitsfördernder Schulen (2006) angeboten habe. Ausführliche Darstellung zum download unter: [www.gesunde-schulen.ch \(downloads/Lehrergesundheit/Gesundheitskompass\)](http://www.gesunde-schulen.ch/downloads/Lehrergesundheit/Gesundheitskompass)
- 2 Schaarschmidt et al. (2004): *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungswürdigen Zustandes*. Weinheim und Basel, Beltz-Verlag
- 3 Heyse (2003): *Lehrergesundheit zwischen SOLLEN, WOLLEN und KÖNNEN*. (Trier, 2003) unter: [www.lehrergesundheit.bildung-rp.de](http://www.lehrergesundheit.bildung-rp.de)