



Einige Grundgedanken vorweg – Psychosoziale Gesundheit als Thema der Lehrerausbildung

Gesundheit – ein Thema für Schule und Lehrerausbildung?

J. Malach (AK Bildung und Gesundheit Zentrum für schulpraktische Lehrerausbildung)

Nein, wenn man sich in Lehrerkollegien umhört: „Ich kann es nicht mehr hören. Ändert die Strukturen, dann hat Gesundheit vielleicht eine Chance“, „Bloß keine zusätzliche Baustelle. Mir reichen schon die ständigen Korrekturen und Lernstandserhebungen“, „Schule als Spielwiese von Ideologen, völlig praxisfernes Ansinnen“, so oder ähnlich lauten einige Kommentare. Trotz unterschiedlicher Akzentuierung schwingt in allen Aussagen die Befürchtung mit, neben all den Aufgaben und Anforderungen mit dem Thema „gesunde Schule“ zusätzliche Belastungen aufgebürdet zu bekommen.

Ja, weil gerade die Arbeitsbelastung der Lehrerinnen und Lehrer sehr hoch ist und die gesundheitlichen Konsequenzen unausweichlich sind. So weist das Morbiditätsspektrum dienstunfähiger Lehrkräfte klassifiziert nach ICD-10 auf der Grundlage von 5548 Krankenakten ein Übergewicht an psychischen Erkrankungen (52 %) aus (Deutsches Ärzteblatt vom 26.03.2004). Der Schwerpunkt der Erkrankungen bildet vor allem mit Stress assoziierte Leiden, wie depressive Syndrome und Burnout. Maja Storch et al. sehen den Grund für ein erhöhtes, empirisch nachgewiesenes Stressrisiko vor allem darin, dass in der Schule eine „hohe Kommunikationsdichte in einem Feld unterschiedlichster Interessenlagen“ vorliegt. Insbesondere ist das „Soziale Selbst“ von Lehrerinnen und Lehrern, das für deren psychische Gesundheit einen bedeutenden Stellenwert hat, ständig bedroht. Dabei spannt sich die Bedrohungsdimension vom Verhalten von schwierigen Schülerinnen und Schülern, über spitze Bemerkungen von Kolleginnen und Kollegen oder verweigerte Hilfeleistung im Kollegium bis hin zu Anrufen von Eltern zu Hause am Feierabend. Psychische Belastungen stellen mithin ein spezielles Berufsrisiko von Lehrkräften dar. Eine Nichtbehandlung dieser Thematik in der Lehrerausbildung könnte man in Analogie zur Medizin als „Kunstfehler“ bewerten.

Diese Überlegungen machen deutlich, dass die Förderung und **Erhaltung psychischer Gesundheit** ein zentrales Anliegen von Schule und den in dieser Institution lebenden und arbeitenden Menschen sein sollte, aber nicht im Sinne eines die Reaktanz befördernden neuen, zusätzlichen Themas, das es abzuarbeiten gilt, sondern vielmehr als übergreifende Einstellung und Haltung, die Teil der Lehrerverberufung ist und das Handeln im Alltag leitet.

Wie könnte ein für die Schule relevantes Gesundheits-Konzept aussehen und welche Möglichkeiten der praktischen Einführung und Umsetzung ergeben sich daraus?

Die Beantwortung dieser Fragen ist vielschichtig und erfordert die Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen. Einen Ansatz liefert die gesundheitspsychologische Forschung, die den Blick weg von der Frage „Was macht uns krank?“ lenkt hin auf die Möglichkeiten und Bedingungen, die uns gesund erhalten. Hier setzt das Modell der **Salutogenese** des amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky an. Im Zentrum seines Ansatzes stehen Bedingungen von Gesundheit und Faktoren, die Gesundheit schützen. Dabei arbeitet er insbesondere das Konstrukt des „**Kohärenzgefühls**“ (Sense of Coherence, SOC) als übergreifende Ressource heraus.

„Das Kohärenzerleben ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Umfang jemand ein generalisiertes, überdauerndes, jedoch dynamisches Gefühl des Vertrauens besitzt, (1) dass die Ereignisse in der eigenen inneren Welt und in der äußeren Umgebung im Lebensverlauf strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind; (2) dass Ressourcen verfügbar sind, um den aus diesen Ereignissen stammenden Anforderungen zu begegnen, und (3) dass diese Anforderungen Herausforderungen darstellen, für die es sich lohnt, sich zu engagieren und zu investieren“ (Antonovsky 1988, S. 19).



Einige Grundgedanken vorweg – Psychosoziale Gesundheit als Thema der Lehrerausbildung

Das Kohärenzgefühl umfasst also drei Aspekte:

- **Verstehbarkeit:** die Welt wird als kognitiv verstehbar und nicht als chaotisch wahrgenommen,
- **Machbarkeit:** geeignete Ressourcen für die Anforderungsbewältigung stehen zur eigenen Verfügung,
- **Sinnhaftigkeit:** Anforderungen werden als sinnvolle Herausforderungen betrachtet.

Je stärker das Kohärenzgefühl ausgeprägt ist, desto besser gelingt es der Person gesund zu bleiben.

Ähnliche Konstrukte, die psychologische Resilienzfaktoren darstellen, sind Kontrollüberzeugung, Selbstwirksamkeitserwartung, Hardiness, Allen gemeinsam ist, dass sie Schlüssel zur kompetenten Selbstregulation darstellen, indem sie ganz allgemein Denken, Fühlen und Handeln sowie in motivationaler Hinsicht Zielsetzung, Anstrengung und Ausdauer beeinflussen. So zeigen Studien der Universität Mainz zur Selbstwirksamkeit von Lehrerinnen und Lehrern, dass „Selbstwirksame Lehrer (...) eine geringere biologische Stressbelastung (geringere Cortisolwerte) aufweisen, besser mit Stress umgehen (können) , sie haben eine optimistische Einstellung, positive Gestimmtheit und meistern kritische Situationen im Beruf. Selbstwirksamkeitserwartung erweist sich somit als Schutzfaktor, der die Wahrscheinlichkeit einer Entwicklung von beruflichem Burnout deutlich verringert“ (Schwerdtfeger; www.migesaar.de/fileadmin/Uploads/Praxisbuero/Lehrergesundheit/Schwerdtfeger.pdf; letzter Zugriff 4.3.09).

Vor diesem Hintergrund ist ein Ziel der Lehrerausbildung, Lehrkräfte dabei zu unterstützen, sich selbst zu helfen, indem sie sich einen systematisch aufgebauten (evtl. auch in einem „Selbstmanagement-Training“), individuellen Ressourcenpool erarbeiten, den sie dann situativ passend und ihrer Persönlichkeit entsprechend gezielt einzusetzen lernen.

Diese eher individualpsychologisch ausgerichtete Orientierung darf den Blick aber nicht für **systemische Aspekte** der Thematik verstellen. Gesundheit ist nur ganzheitlich denkbar. Damit ist nachdrücklich eine gesundheitsfördernde (Schul-)Umwelt gemeint, ebenso wie die Tatsache, dass eine „gesunde Schule“ alle Beteiligten mitnehmen muss.

In diesem Sinne zielt „Gesundheitsförderung (...) auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an **Selbstbestimmung über ihre Gesundheit** zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein **umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden** zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie **ihre Umwelt meistern bzw. verändern können**. ...“ WHO: Ottawa Charta 1986