

# Die Gesundheit aktiv fördern

Die Belastungen im Lehrberuf sind oft hoch, für eine gute Unterrichtsqualität ist es jedoch wichtig, dass sich Lehrpersonen gesund und wohl fühlen. Projekte wie das Angebot «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz» ermöglichen es Schulen, Belastungen und Ressourcen zu erfassen und gemeinsam im Schulteam geeignete Massnahmen zur Verbesserung der Gesundheitssituation zu erarbeiten.

Es ist ein sommerlicher Vormittag, 20 Oberstufenlehrpersonen der Sekundarschule Elsau-Schlatt sitzen mit ihrer Schulleiterin im Seminarraum eines Tagungshotels in Islikon (TG). Sie nehmen an einem schulinternen Weiterbildungstag über Schulentwicklung teil, an dem auch ein Workshop zu Stressprävention und psychischer Gesundheit von Lehrpersonen auf dem Programm ist.

Wie es um die Gesundheit beziehungsweise Beanspruchung von Lehrpersonen in der Schweiz steht, zeigt eine Erhebung aus dem Jahr 2014: Jede fünfte Lehrperson gibt an, im Lehrberuf ständig überfordert zu sein, rund zwei Drittel leiden unter Müdigkeit, ein Viertel berichtet von regelmässigen Schlafstörungen. Zu den häufigsten somatischen Beschwerden zählen Rückenschmerzen; fast jede dritte Lehrperson wird laut der Erhebung mindestens einmal wöchentlich davon geplagt.

**Ziel: Gesundheitssituation verbessern**  
Die Oberstufe Elsau-Schlatt ist eine von rund 30 Schulen in der Deutschschweiz, die das Angebot «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz» von Gesundheitsförderung Schweiz umsetzen. Dieses hat zum Ziel, Belastungen und Ressourcen von Schulteams zu erfassen und zu analysieren, um schliesslich entsprechende Massnahmen zur Verbesserung der Gesundheitssituation von Lehrpersonen zu erarbeiten. «Die Gesundheit der Mitarbeitenden habe ich seit jeher auf dem Radar», erklärt Doris Frei, seit 20 Jahren Schulleiterin in Elsau. Aus diesem Grund hat sie das Angebot «Schule handelt» in Anspruch genommen. «Gesundheitsmanagement gehört zu den zentralen Führungsaufgaben, denn gesundheitsfördernde Schulen tragen zu einem guten Schulklima bei. Dies wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mitarbeitenden sowie Schülerinnen und Schülern aus»,

sagt Alexandra Mahnig, Fachexpertin bei der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX und im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz für das Projekt Schule handelt zuständig.

**Belastungen und Ressourcen erfassen**  
Jürg Brühlmann, ehemaliger Leiter der Pädagogischen Arbeitsstelle LCH und akkreditierter Schulberater bei Schule handelt, leitet den heutigen Workshop. Er möchte mit dem Schulteam die Ergebnisse der anonymisierten Befragung besprechen. Sie ist ein wesentliches Kernstück des Angebots und für die einzelnen Lehrpersonen freiwillig. Das Online-Befragungstool erfasst Themen wie Arbeitsorganisation, Elternzusammenarbeit, Zeitdruck, somatische Beschwerden und weitere mögliche Belastungsfaktoren, aber auch Ressourcen wie Wertschätzung oder Ganzheitlichkeit der Arbeitsaufgabe. Jede Lehrperson erhielt unmittelbar nach dem Ausfüllen des



Die Ergebnisse der Online-Umfrage werden in der Gruppe besprochen und so auf Schul- und Organisationsebene durchleuchtet. Fotos: Eleni Kougionis

Fragebogens online persönliche Auswertungen und Hinweise. Wie die Ergebnisse auf Schul- und Organisationsebene ausgefallen sind, erfahren die Teilnehmenden im heutigen Workshop: Insgesamt ist ein positives Bild zu verzeichnen, die meisten Lehrpersonen der Oberstufe Elsau-Schlatt berichten über wenig negative Gefühle der Arbeit gegenüber, sind überdurchschnittlich zufrieden mit ihrer Arbeitsorganisation und erleben insbesondere ihre Schulleitung als sehr unterstützend. Schulleiterin Frei freut sich über diese Resultate. «Ich wollte schon immer, dass die Leute gerne im Team arbeiten.»

Schulspezifische Stressoren, also Ergebnisse, die im Vergleich zu anderen Schulen im «roten Bereich» liegen, sind vor allem bei den Erholungsmöglichkeiten während der Pause, den gemeinsamen pädagogischen Vorstellungen oder in der Elternzusammenarbeit auszumachen.

#### Austausch über die Vorstellungen

Workshop-Leiter Jürg Brühlmann, der die Oberstufe Elsau-Schlatt seit bald acht Jahren begleitet, möchte mit den Lehrpersonen diese Resultate in einem ersten Schritt einordnen: «Erkennt ihr euch und eure Schule wieder? Wie interpretiert ihr die Ergebnisse?» Dass die Lehrpersonen in die Auswertung der Daten von Anfang an miteinbezogen werden, ist sehr wichtig. RADIX-Projektleiterin Mahnig ist überzeugt, dass der Ansatz, Betroffene zu Beteiligten zu machen, unverzichtbar ist, um nachhaltige Massnahmen und Verbesserungen für die Gesundheitssituation von Lehrpersonen zu erreichen.

Zuerst wird im Workshop das Ergebnis zu den als unterschiedlich wahrgenommenen gemeinsamen pädagogischen Vorstellungen diskutiert. Die Äusserungen der einzelnen Lehrpersonen fallen differenziert aus: «Für mich ist gerade die Vielfalt an Meinungen, die wir im Team haben, eine Qualität, da sie uns spannende Aushandlungen ermöglicht!» Eine jüngere Lehrperson sagt: «Dennoch fände ich es manchmal hilfreich, etwas mehr Klarheit und Orientierung zu haben.» Es zeigen sich also auch in der Diskussion unterschiedliche Vorstellungen, und es findet ein Austausch darüber statt, wie gemeinsame Abmachungen, die von allen getragen



Workshop-Leiter Jürg Brühlmann möchte, dass die Meinung aller Teilnehmenden gehört wird.

werden, zustande kommen und umgesetzt werden. Die Schulleiterin ergänzt: «Mir ist es wichtig, regelmässig über unsere pädagogischen Vorstellungen zu reden, vielleicht manchmal auch zu streiten!» Fest steht für sie jedoch, dass eine menschenfreundliche Grundhaltung die Basis der

*«Mir ist es wichtig, regelmässig über unsere pädagogischen Vorstellungen zu reden, vielleicht manchmal auch zu streiten!»*

pädagogischen Vorstellungen aller Lehrpersonen sein sollte: «Bei uns haben alle Schülerinnen und Schüler Platz!»

#### Jede Aussage ernst nehmen

Jürg Brühlmann führt zum nächsten Bereich über, der sich in den vergangenen Jahren im Schulalltag allgemein verändert hat: die Zusammenarbeit mit den Eltern. «Was meint ihr zum Ergebnis?», fragt er in die Runde. Auch hier antworten die Lehrpersonen überlegt. Selbst wenn die Befragung ergeben hat, dass man sich von den Eltern manchmal mehr Unterstützung wünsche, hinterfragen sich einige

Lehrpersonen sehr kritisch: Fordern wir denn diese Hilfe auch ein? Und nutzen wir die Ressourcen der Eltern genug? Ein Lehrer sagt: «Der Umgang mit herausfordernden Eltern ist doch spannend, er gehört zu unseren Aufgaben!» Einzelne äussern hingegen auch den Wunsch nach professioneller Unterstützung, um sich dieser Herausforderung souverän stellen zu können, etwa mittels eines Coachings oder einer Supervision. Die einzelnen Standpunkte der Lehrpersonen zu Umsetzungswünschen für dieses Thema werden anonymisiert auf Karten notiert, die Brühlmann einsammelt und dann vorliest. Auch hier kommt wieder eine Vielfalt an Ideen und Vorschlägen zum Ausdruck. Überhaupt fällt auf, wie jede Aussage der Teilnehmenden ernst genommen und geschätzt wird – der Workshop-Leiter trägt seinen Teil dazu bei. «Meine Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass alle sich äussern können. Jede Meinung ist wichtig», sagt er.

Der dritte, im Vergleich zu anderen Schulen auffällige Bereich betrifft den Erholungsmangel in den Pausen. Diskutiert werden dazu die bereits bestehenden Regeln und die bessere Einhaltung der Trennung von Erholung und Arbeit in der grossen Pause. Die Lehrpersonen schreiben ihre Ideen erneut auf Karten,



dies auch als Erinnerungshilfe für weitere Gespräche im Team. Die Regel, dass im Pausenzimmer keine beruflichen Anliegen besprochen werden, lässt sich gut umsetzen, etwa indem für solche Gespräche der Ort gewechselt wird.

#### Online-Befragung offenbart vieles

Peter Diener, Klassenlehrer und unmittelbar vor der Pensionierung, meint, er habe durch das Ausfüllen des Online-Fragebogens einiges über sich selbst erfahren. Dies bestätigt auch Elsbeth Stamm, ebenfalls Klassenlehrerin. «Dass die Work-Life-Balance bei mir ein Thema ist, bei dem ich etwas genauer hinschauen sollte, war für mich eine hilfreiche Erkenntnis.» Beiden Lehrpersonen gefiel es sehr, dass die Ergebnisse im Workshop so offen diskutiert werden konnten. «So haben wir nun auch Anhaltspunkte, welche Themen wir weiter im Team bearbeiten möchten», sagt Stamm. Für Lynn Huwyler, Fachlehrerin, war es hilfreich, dass im Workshop die Aufmerksamkeit auch auf Schwierigkeiten und Herausforderungen, von denen nicht unbedingt alle im Team betroffen sind, gerichtet wurde: «Ich versuche nun, auf Kolleginnen und Kollegen, denen die Erholung in der Pause ein wichtiges Anliegen ist, mehr Rücksicht zu nehmen.»

Wie nachhaltig Gesundheitsförderung für Lehrpersonen ist, bringt Jürg Brühlmann auf den Punkt: «Erschöpfte Lehrpersonen lassen sich – oft aus Selbstschutz – kaum noch auf die Beziehung zu den Kindern ein. Die Unterrichtsqualität leidet, weil die Schülerinnen und Schüler wenig Resonanz erfahren. Die Folgen sind für die Betroffenen meist verheerend.» Ähnlich sieht es auch Andriu Tambornino, Klassenlehrer in Elsau. Ihm habe der Workshop «die Augen geöffnet»: Das Team sei sensibilisiert worden, auf die Gesundheit zu achten, damit die Arbeit längerfristig zufriedenstellend ausgeübt werden könne. ■

Eveline von Arx



In der Diskussion zeigen sich unterschiedliche Vorstellungen.

#### Weiter im Text

Anita Sandmeier et al.: «Negative Beanspruchung von Schweizer Lehrpersonen. Trends von 2006 bis 2014». In: Schweizerische Zeitschrift für Bildungswissenschaften, 39 (1), S. 75–94.

#### Weiter im Netz

[www.LCH.ch](http://www.LCH.ch) > News > Dossiers > Gesundheit > Studien – Studien des LCH zur Gesundheit von Lehrpersonen

[www.radix.ch](http://www.radix.ch) > Gesunde Schulen > Betriebliche Gesundheitsförderung in Schulen > Allianz BGF in Schulen > Info-Drehzscheibe

#### SCHULE HANDELT – STRESSPRÄVENTION AM ARBEITSORT

Das Angebot ist eine Möglichkeit, betriebliche Gesundheitsförderung in der Schule umzusetzen, um Lehrpersonen, Schulleitungen und weitere Mitarbeitende zu stärken. Auf der Basis von bestehenden Ressourcen und Belastungen werden gesundheitsfördernde Massnahmen umgesetzt. Der gesamte Entwicklungsprozess wird von akkreditierten Schulberatenden begleitet. Wissenswertes zum Angebot gibt es unter: [www.schule-handelt.ch](http://www.schule-handelt.ch). Zudem wird die Umsetzung von «Schule handelt» seit Frühling 2019 finanziell von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Antrag und Infos unter: [www.schule-handelt.ch/projektfoerderung](http://www.schule-handelt.ch/projektfoerderung)