

# Wie halten Sie sich gesund? Lehrkräftegesundheit als Voraussetzung erfolgreicher Lehr-Lern-Prozesse

---

Prof. Dr. Uta Klusmann

Leibniz-Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften und Mathematik (IPN)  
an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

# Was würden Sie antworten?

---

	nie	mehrmals im Jahr	einmal im Monat	mehrmals im Monat	einmal in der Woche	mehrmals in der Woche	täglich
<i>Ich fühle mich durch meine Arbeit erschöpft.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	trifft nicht zu		trifft eher nicht zu		trifft eher zu		trifft zu
<i>Wenn ich noch einmal wählen könnte, würde ich sofort wieder Lehrkraft werden.</i>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>

# Überblick

---

1. Was macht eine mental gesunde Lehrkraft aus?
2. Welche Folgen hat mentale Belastung?
3. Wie kann man die mentale Gesundheit fördern?

# Was macht eine mental gesunde Lehrkraft aus?

---

<b>gering</b>	<b>hoch</b>
Stress negative Emotionen	Motivation positive Emotionen
Burnout	Zufriedenheit

(Klusmann & Deventer, 2019)

# Woran erkenne ich Stress?

---

Körperlich

Verhalten

Gedanken

Gefühle

(Hillert et al., 2016)

# Woran erkenne ich Stress?

## Körperlich

- Häufige Kopfschmerzen
- Nervosität, innere Unruhe
- Übermäßiges Schwitzen
- Trockener Mund
- Schlaflosigkeit
- Schwindel
- Schneller Puls und Herzklopfen
- Rücken- und Genickschmerzen
- Unbeabsichtigte Gewichtszunahme und -abnahme
- Ständiges Schwächegefühl, schnelle Ermüdbarkeit
- Zucken der Lippe, des Augenlides oder der Hände

## Verhalten

- Zunahme von „kleinen Unfällen“
- Verringerte Arbeitsleistung
- Zunehmende Unpünktlichkeit
- Soziale Abkehr und Isolation
- Sich in die Arbeit stürzen, Mangel an Planung und Übersicht
- Schnelles Aus-der-Haut-Fahren
- Steigender Alkohol- und Nikotinkonsum
- Übermäßiger Genuss von Süßigkeiten, fetten Speisen oder Appetitlosigkeit

## Gedanken

- Abwertende Selbstgespräche („Ich schaffe das nicht“)
- Konzentrations-schwierigkeiten
- Vergesslichkeit, Konzeptlosigkeit
- Unentschlossenheit

## Gefühle

- Häufige Wutanfälle
- depressive Verstimmungen
- Schuld- und Schamgefühle
- Angstgefühle
- Überforderung
- Einsamkeit, Wertlosigkeit
- Frustration und Gereiztheit
- Skeptische Haltung, Abwehrreaktion

(Hillert et al., 2016)

# Burnout als Folge chronischen Stresses

---

## Symptome (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001)

- **Emotionale Erschöpfung:**  
Müdigkeit, emotionale und physische Erschöpfung
- **Depersonalisation/Zynismus:**  
Distanzierte, abwertende Haltung gegenüber Schüler/innen
- **Reduktion der Leistungswahrnehmung:**  
Gefühl keine Wirksamkeit zu haben, nicht kompetent zu sein

➔ **Lehrkräfte mit relativ erhöhtem Burnout**  
(Hasselhorn & Nübling, 2004; Johnson et al., 2005; Lehr, 2014, Scheuch et al., 2015)

➔ **Erschöpfung deutlich erhöht in der Covid-19 Pandemie**  
(Hansen, Klusmann & Hahnewinkel, 2022)

# Überblick

---

1. Was macht eine mental gesunde Lehrkraft aus?
2. Welche Folgen hat mentale Belastung?
3. Wie kann man die mentale Gesundheit fördern?



# Welche Folgen hat mentale Belastung?

---

## Burnout



## Berufliche Entwicklung



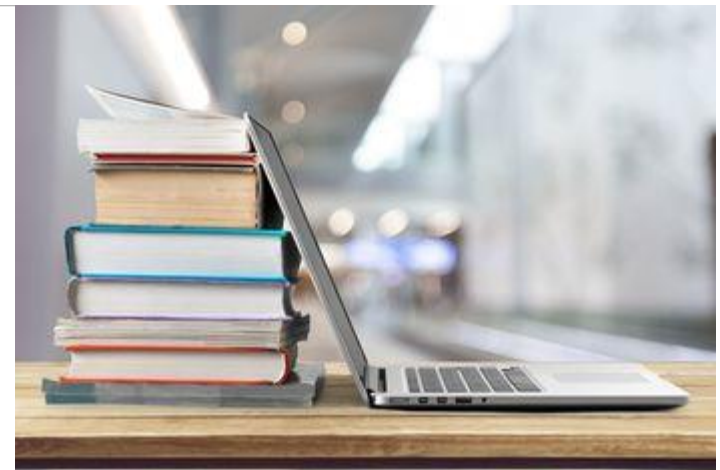
## Soziale Interaktion



## Schüler/innen



# Empirische Studien



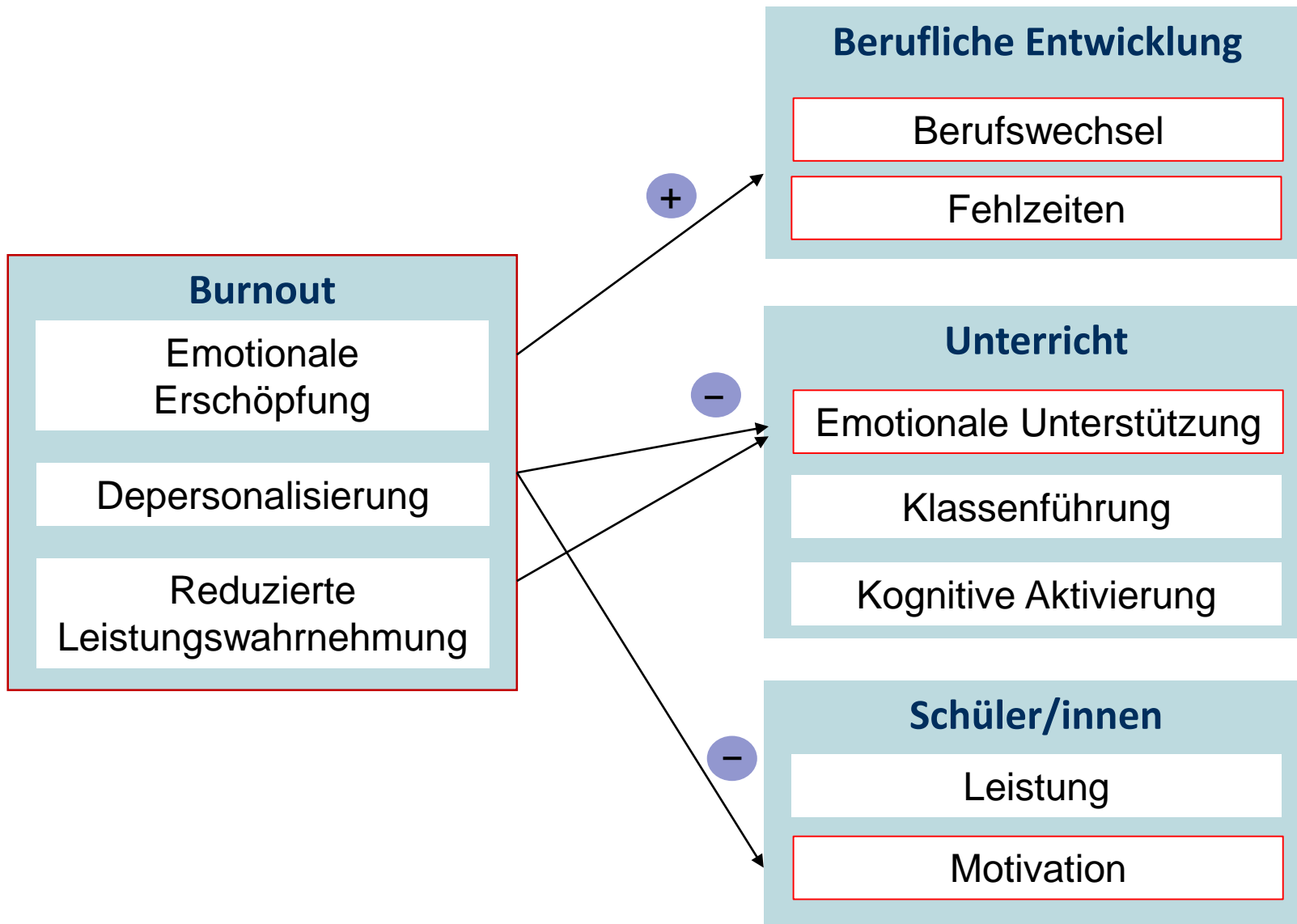
Klusmann, U. & Richter, D. (2014). Beanspruchungserleben von Lehrkräften und Schülerleistung: Eine Analyse des IQB-Ländervergleichs in der Primarstufe. *Zeitschrift für Pädagogik, 60*, 202-224.

Klusmann, U., Richter, D. & Lüdtke, O. (2016). Teachers' emotional exhaustion is negatively related to students' achievement: Evidence from a large-scale assessment study. *Journal of Educational Psychology, 108*, 1193-1203

Klusmann, U., Aldrup, K., Roloff-Bruchmann, J., Lüdtke, O. & Hamre, B. (2021) Does instructional quality mediate the link between teachers' emotional exhaustion and student outcomes: A large-scale study using teacher and student reports: *Journal of Educational Psychology*

Wartenberg, G., Aldrup K., Grund, S., & Klusmann, U. (under review.)The relationship between teachers' burnout symptoms and teacher effectiveness: A systematic review and meta-analysis. *Educational Research Review*

# Aktuelle Meta-Analyse



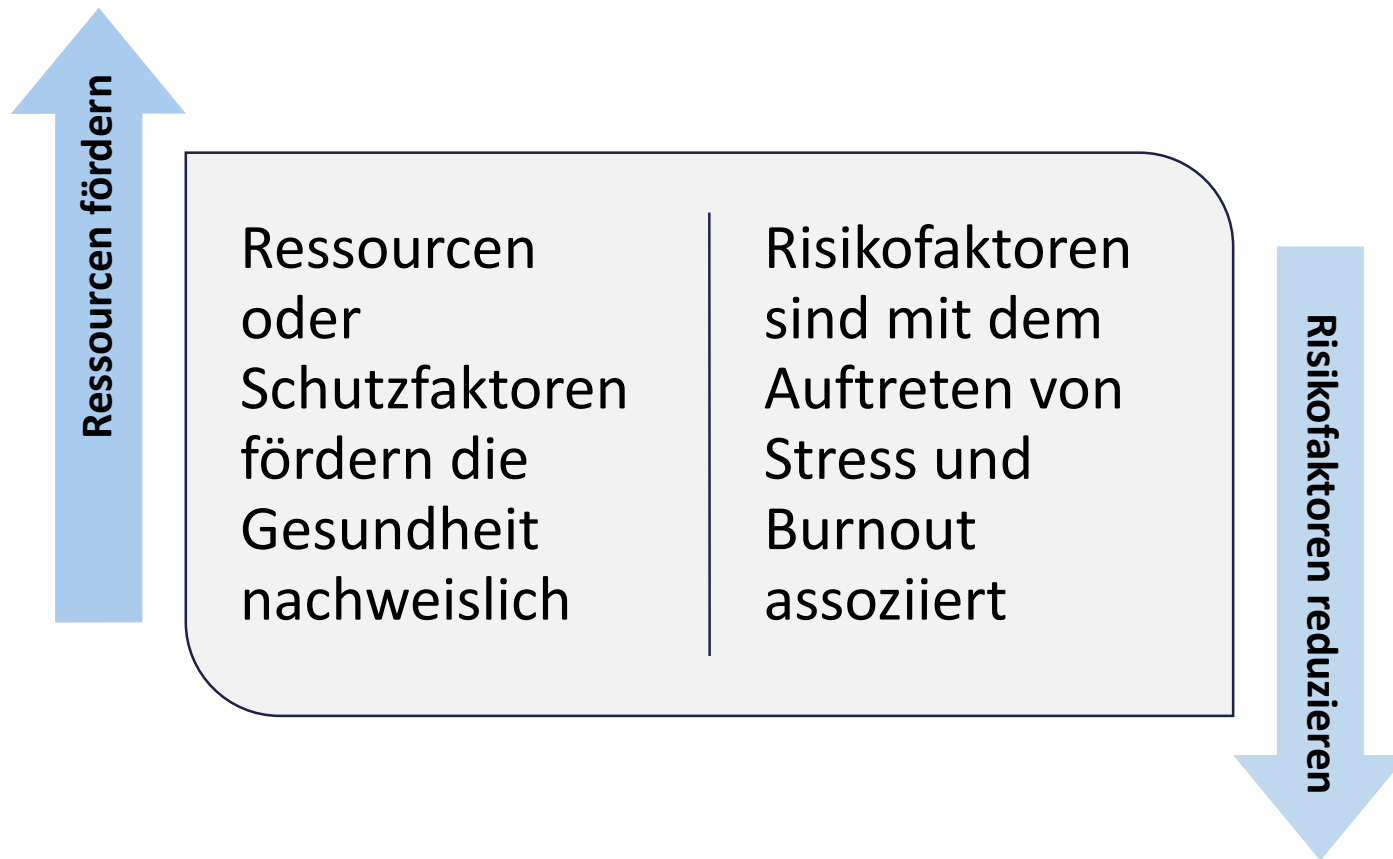
# Überblick

---

1. Was macht eine mental gesunde Lehrkraft aus?
2. Welche Folgen hat mentale Belastung?
3. Wie kann man die mentale Gesundheit fördern?

# Ziele der Gesundheitsförderung

---



Klusmann & Waschke, 2018

# Ansatzpunkte

---

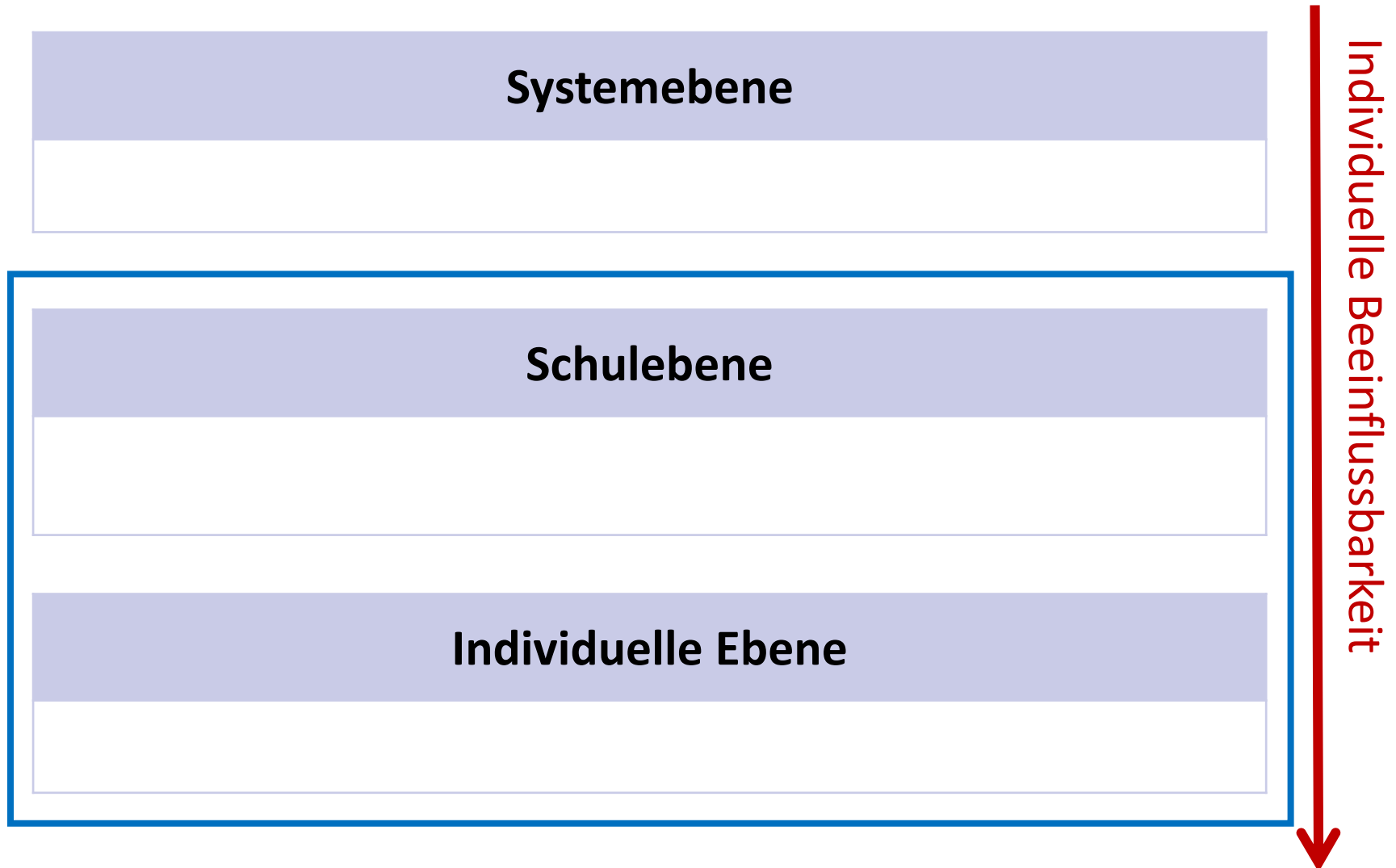
**Systemebene**

**Schulebene**

**Individuelle Ebene**

# Ansatzpunkte

---



Klusmann & Waschke, 2018

# Ansatzpunkte

---

## Systemebene

## Schulebene

## Individuelle Ebene

Stress-Management  
Achtsamkeit und Entspannung  
Kompetenzen

Embse et al., 2019; Iancu et al., 2018; Hwang et al., 2017; Klingbeil & Renshaw, 2018; Walther & Krugmann, 2012; Zarate et al. 2019,



# Ansatzpunkte

---

## Systemebene

## Schulebene

Schulleitung  
Kollegiale Unterstützung  
Schulkultur

## Individuelle Ebene

Stress-Management  
Achtsamkeit und Entspannung  
Kompetenzen

Embse et al., 2019; Iancu et al., 2018; Hwang et al., 2017; Klingbeil & Renshaw, 2018; Walther & Krugmann, 2012; Zarate et al. 2019,

# Ansatzpunkte

---

## **Systemebene**

Aus- und Fortbildung  
Ressourcen

## **Schulebene**

Schulleitung  
Kollegiale Unterstützung  
Schulkultur

## **Individuelle Ebene**

Stress-Management  
Achtsamkeit und Entspannung  
Kompetenzen

Embse et al., 2019; Iancu et al., 2018; Hwang et al., 2017; Klingbeil & Renshaw, 2018; Walther & Krugmann, 2012; Zarate et al. 2019,

# Fazit

---

Mentale Gesundheit umfasst geringe Stress & Burnout-Symptome sowie Motivation und Zufriedenheit

Burnout-Symptome der Lehrkräfte manifestieren sich in Fehlzeiten, Berufswechsel, in der Beziehung mit den Schüler/innen und deren Motivation

Ansatzpunkte zur Förderung auf der individuellen (Stressmanagement, Achtsamkeit, Klassenführung), schulischen (Unterstützung) und systemischen Ebene (Ressourcen)

# Implikationen

---

- Mentale Gesundheit hat hohe Relevanz für die Qualität von Bildungsprozessen
- Bedeutung effektiver Prävention und Intervention auf individueller und institutioneller Ebene
- Mentale Gesundheit von Lehrkräften ist ein schulisch und bildungspolitisch relevantes Thema

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

---



Uta Klusmann

IPN, Kiel

[klusmann@ipn.uni-kiel.de](mailto:klusmann@ipn.uni-kiel.de)

# Burnout-Symptome als Folge

niemals    einige Male im Jahr    einmal im Monat    einige Male im Monat    einmal in der Woche    einige Male in der Woche    täglich

## Emotionale Erschöpfung

Durch meine Arbeit fühle ich mich emotional ausgelaugt.

Am Ende des Schultages fühle ich mich erledigt.

niedrig

durchschnittliche

hoch

## Depersonalisierung

Ich glaube, ich behandle Schüler/innen zum Teil ziemlich unpersönlich.

Seit ich Lehrer/-in bin, bin ich gleichgültiger gegenüber Menschen geworden.

niedrig

durchschnittliche

hoch

## Gefühl verminderter Leistungsfähigkeit

Ich fühle, dass ich durch meine Arbeit das Leben anderer Menschen positiv beeinflusse (-).

niedrig

durchschnittliche

hoch