



Kristina Lütke

Stressbewältigung für Lehrkräfte

Eine empirische Studie

Kristina Lüdtke

Stressbewältigung für Lehrkräfte

Eine empirische Studie

Verlag Julius Klinkhardt
Bad Heilbrunn • 2019

k

Das LeguPan-Projekt wurde gefördert von der Robert-Bosch-Stiftung.

Die vorliegende Arbeit wurde von der Fakultät für Psychologie und Pädagogik der Ludwig-Maximilians-Universität München unter dem Titel „Förderung funktionaler Stressbewältigung im Rahmen eines Präventionsprogramms für Lehrkräfte. Evaluation des Trainings *AGIL - Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf*“ als Inauguraldissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie angenommen.
Erstgutachter: Prof. Dr. Ewald Kiel.
Zweitgutachter: PD Dr. Markos Maragkos.
Datum der mündlichen Prüfung: 05.07.2017.

Dieser Titel wurde in das Programm des Verlages mittels eines Peer-Review-Verfahrens aufgenommen.
Für weitere Informationen siehe www.klinkhardt.de.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet abrufbar über <http://dnb.d-nb.de>.

2019.kg. © by Julius Klinkhardt.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung
des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildnachweis Foto Umschlagseite 1: © Kristina Lüdtke.

Druck und Bindung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten.
Printed in Germany 2019.
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem alterungsbeständigem Papier.

ISBN 978-3-7815-2331-9

Zusammenfassung

Die vorliegende Studie befasst sich mit der Reduktion von chronischem Stress und dem Aufbau funktionaler Stressbewältigungsstrategien im Rahmen des präventiven Stressbewältigungstrainings „AGIL – Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf“. Auf der Basis einer empirischen Überprüfung der Trainingseffekte werden praktische Empfehlungen zur Anwendung des Trainings erarbeitet.

Lehrergesundheit – insbesondere Stress und dessen gesundheitliche Folgen wie depressive Störungen – ist seit einer Frühpensionierungswelle um die Jahrtausendwende verstärkt Gegenstand der Forschung geworden. Der Lehrerberuf ist durch Anforderungen geprägt, die Stresserleben auslösen können und passende Bewältigungsstrategien erfordern. Unter den zahlreichen Angeboten zur Gesundheitsprävention für Lehrkräfte sind empirisch überprüfte Programme selten. Die vorliegende Studie knüpft hier an und evaluiert ein Training, welches vor dem Hintergrund der Forschung zum beruflichen Stress konzipiert wurde und mit kognitiv-behavioralen Methoden arbeitet.

Im Rahmen des Projekts „LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen“ nahmen $n = 104$ Lehrkräfte am 16-stündigen AGIL-Training und vier Fragebogenuntersuchungen teil, die neben Prä- und Post-Messungen eine Baseline-Erhebung ca. drei Monate vor dem Training und eine Katamneseuntersuchung ein Jahr nach Ende des Trainings umfassten. Die Analyse der Veränderungen zeigt, dass sich über den gesamten Untersuchungszeitraum in der Gesamtgruppe die Depressivität, weitere Stresssymptome und ungünstige Bewältigungsstrategien verringern, während sich positives Erleben und funktionale Strategien steigern. Ausgeprägte positive Veränderungen im Trainingszeitraum finden sich in einigen Dimensionen dysfunktionalen Denkens, im Aufsuchen positiver Erlebnisinhalte, in der Selbstwertschätzung, im Aufbau sozialer Erholungsaktivitäten und im Erholungserleben. Eine anhand erhöhter Depressivitätswerte zum ersten Messzeitpunkt identifizierte Risikogruppe zeigt in zahlreichen Variablen ungünstigere Ausprägungen. Die beschriebenen Veränderungen fallen dort intensiver aus, insbesondere weist sie einen stärkeren Rückgang der Depressivität und eine stärkere Intensivierung von Erholungsaktivitäten und Erholungserleben auf. Als relevante Prädiktoren der Veränderung der Depressivität während des Trainings und somit mögliche Wirkmechanismen erweisen sich Veränderungen in der Wahrnehmung einer Gratifikationskrise, in der Tendenz, sich bei Misserfolgen abzuwerten, in der Grübelneigung, in der Tendenz zum sozialen Rückzug, in der Ausübung erholsamer Aktivitäten, im Erholungserleben und in der Schlafqualität. Beim Vergleich zwischen Subgruppen hoher und niedriger Trainingszufriedenheit zeigt sich, dass zufriedene Teilnehmer sich stärker im Training engagieren und einen guten Trainingserfolg im Sinne einer Verminderung ihrer Depressivität erfahren. Darüber hinaus zeigen sie günstigere Ausprägungen ihrer Stressbewältigungsstrategien, ihrer Selbstwertschätzung, ihrer erholsamen Aktivitäten und ihres Erholungserlebens als unzufriedene Teilnehmer. Insgesamt weisen die Ergebnisse darauf hin, dass im Rahmen des Trainings AGIL positive Veränderungen hinsichtlich des Befindens und des Umgangs mit Stress stattfinden. Das Training eignet sich als Baustein von Präventionskonzepten und sollte insbesondere belasteten Lehrkräften angeboten werden (indizierte Prävention). Um die Trainingseffekte und die Zufriedenheit zu erhöhen, sollten diejenigen Module betont werden, die inhaltlich die engsten Bezüge zu gesundheitlich relevanten Veränderungen aufweisen.

Abstract

This study explores the reduction of chronic stress and the increase of functional coping skills in the context of a stress prevention program for teachers called “Work and Health in the Teaching Profession” (German acronym: “AGIL”). Recommendations for the practical implementation of this training program are discussed based on the empirical examination of training effects.

Teachers’ health – especially stress and its consequences for mental health such as depressive disorders – have been studied increasingly due to a wave of early retirement around the year 2000 in Germany. The teaching profession is characterized by specific demands related to occupational stress, resulting in a need for adequate coping skills. While stress prevention programs for teachers are being used, few of them are based on empirical data. The present study evaluates a training program which uses cognitive-behavioral methods and was designed based on research on occupational stress.

In the context of the project “Teachers’ health: A Prevention Program in Schools”, 104 teachers participated in a 16-hour training and completed questionnaires at four different time points: at baseline (three months before the training), pre and post training as well as one year after completion of the training. The data show that over the whole study period, symptoms of depression and stress as well as dysfunctional coping strategies decrease, whereas well-being and functional strategies increase. Distinct positive changes between pre and post training include some dimensions of dysfunctional thinking, seeking for positive experiences, self-appreciation, increase of social recovery activities and recovery experience. The high-risk subgroup, identified by high depression scores at baseline, shows a less favorable profile regarding stress-related variables. In this group, the positive changes are more substantial, showing a larger decrease in depressive symptoms and a greater increase in recovery activities and experience. Relevant predictors of change in depression severity during the training and hence possible mechanisms of action are: effort-reward imbalance, the tendency to self-depreciate after experience of failure, to ruminate, or to socially isolate oneself in stressful situations. Further predictors are participation in recovery activities, recovery experience and sleep quality. A comparison between highly satisfied and unsatisfied training participants shows that highly satisfied participants show stronger engagement in training and have better training success in form of a stronger decrease in depressive symptoms. Moreover, they show more functional coping skills, higher self-appreciation, more recovery activities, and better recovery experiences than unsatisfied participants.

Overall, the results of the study show positive changes in well-being and coping with stress in the training participants, especially in a high-risk subgroup. The training is suited as part of prevention concepts and should be offered especially to teachers suffering from chronic stress (indicated prevention). For better training effects and higher satisfaction with the training, modules whose contents are most closely connected to health-related changes should be emphasized in the practical implementation of the training.

Inhalt

1	Einleitung	9
2	Stand der Forschung	13
2.1	Befunde zur Lehrergesundheit	13
2.1.1	Vorzeitige Pensionierung	13
2.1.2	Häufigkeit von Erkrankungen	15
2.1.3	Burnout und Stress-Symptome	17
2.1.4	Charakteristika des Lehrerberufs	20
2.1.4.1	Belastungsfaktoren im Rahmen der Tätigkeit	20
2.1.4.2	Professionstheoretische Ansätze	26
2.2	Stress und psychische Gesundheit	30
2.2.1	Stress: Grundlegende Begriffe und Modelle	30
2.2.1.1	Stressreaktionen und Stressoren	30
2.2.1.2	Vulnerabilitäts-Stress-Modelle	33
2.2.1.3	Transaktionales Stressmodell	36
2.2.1.4	Conservation of Resources-Theorie	38
2.2.2	Beruflicher Stress	40
2.2.2.1	Job Demand/Control-Modell	40
2.2.2.2	Effort-Reward Imbalance-Modell	43
2.2.3	Umgang mit Stress	45
2.2.3.1	Stressbewältigung (Coping)	45
2.2.3.2	Bedeutung kognitiver Prozesse für Stress und Depression	48
2.2.3.3	Stress und Erholung	52
2.3	Prävention stressassoziierter Erkrankungen	55
2.3.1	Prävention: Grundlegende Begriffe und Konzepte	55
2.3.2	Ansätze und Effektivität von Stressbewältigungstrainings	57
2.3.3	Programme zur Stressbewältigung für Lehrkräfte	60
2.3.4	Das Programm AGIL – Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf	62
3	Fragestellung	65
3.1	Veränderungen im Längsschnitt	66
3.2	Vorhersage des Trainingserfolgs durch Veränderung stressbezogener Variablen	69
3.3	Trainingsakzeptanz	71
4	Methoden	73
4.1	Projektzusammenhang	73
4.2	Untersuchungsablauf	73
4.3	Verwendete Messinstrumente	74
4.4	Stichprobe	82
4.5	Datenauswertung	87
5	Ergebnisse	91
5.1	Veränderungen im Längsschnitt	91

5.1.1	Depressivität	91
5.1.2	Schlafqualität	94
5.1.3	Subjektive Erwerbstätigkeitsprognose	95
5.1.4	Effort-Reward-Imbalance	97
5.1.5	Strategien der Stressbewältigung.....	101
5.1.6	Selbstwertschätzung	107
5.1.7	Dysfunktionale Kognitionen.....	109
5.1.8	Rumination	112
5.1.9	Erholungsverhalten und Erholungserleben	114
5.2	Vorhersage des Trainingserfolgs durch Veränderung stressbezogener Variablen.....	124
5.3	Trainingsakzeptanz	130
6	Diskussion	143
6.1	Diskussion der Ergebnisse zu den Veränderungen im Längsschnitt.....	143
6.2	Diskussion der Ergebnisse zur Vorhersage des Trainingserfolgs durch Veränderung stressbezogener Variablen.....	152
6.3	Diskussion der Ergebnisse zur Trainingsakzeptanz	158
6.4	Diskussion der Methoden	162
6.5	Abschlussfazit	167
	Literatur	169
	Abbildungsverzeichnis.....	185
	Tabellenverzeichnis.....	187
	Anhang.....	191
	Anhang A: Korrelationen zwischen den Untersuchungsvariablen zu t0 und t1	191
	Anhang B: Interkorrelationen zwischen den Untersuchungsvariablen zu t2 und t3.....	193
	Anhang C: Differenzwerte: Reliabilität und Interkorrelationen	195

1 Einleitung

Lehrkräfte* sind wichtige Personen im Leben jedes einzelnen Menschen: Im Laufe des Lebens begegnen Menschen ihnen zunächst in der Schülerrolle, später oft in der Rolle als Eltern. Der Einfluss von Lehrkräften kann prägend sein: Durch ihre Rolle in Bildung, Erziehung und Beurteilung von Schülern beeinflussen sie die Bildungsbiografie maßgeblich und bleiben Schülern oft lebenslang in Erinnerung. Aus der eigenen Erfahrung heraus haben viele Menschen die Überzeugung, Lehrkräfte und deren Beruf gut zu kennen. Entsprechend hat fast jeder eine Meinung zum Lehrerberuf und zu schulischen Themen (Cramer, 2012; Rothland, 2013). In dieser Hinsicht unterscheidet sich der Beruf von klassischen Professionen, die in ihrer öffentlichen Rolle und Verantwortung vergleichbar sind (Shulman, 1998): Das Handeln und Wissen von Ärzten oder Juristen unterliegt einem Berufsgeheimnis, so dass es im Gegensatz zum Lehrerhandeln weniger leicht durch Laien beurteilbar erscheint. In Abhebung von subjektiven Meinungen und Eindrücken hat Forschung zum Lehrerberuf die Aufgabe, Daten zusammenzutragen, um möglichst objektive Aussagen treffen und damit auch zur Professionalisierung des Berufes beitragen zu können. Wie wichtig Lehrkräfte sind und was sie leisten, wird indes auch durch empirische Studien bestätigt: So wurde die Kernaussage der öffentlich viel besprochenen Hattie-Studie zur Wirksamkeit schulischen Lernens (Hattie, 2010) mit dem Satz „Auf den Lehrer kommt es an!“ oder auch „Ich bin superwichtig!“ (Spiewak, 2013) zusammengefasst, wobei damit weniger die Person der Lehrkraft an sich, sondern eher das pädagogische Handeln in der Unterrichtssituation gemeint ist (Zierer, 2014).

Vorurteile über den Lehrerberuf halten sich hartnäckig und bewegen sich zwischen den Klischees des „gutbezahlten Halbtagsjobbers“ und des überengagierten, kurz vor dem Burnout stehenden Lehrers (Sonnberger, 2013). Womöglich sind Lehrerklyschees deswegen so stabil, weil die Gruppe der Lehrkräfte sehr heterogen ist, was ihre Persönlichkeit und ihre Bewältigungsstrategien angeht. Somit meint jeder ehemalige Schüler Lehrkräfte zu kennen, auf die das Bild des entspannten, wenig beruflich engagierten Lehrers oder das des ausgebrannten Idealisten zutrifft. In der ersten großen deutschsprachigen Studie zur Lehrergesundheit griff Schaarschmidt (2004) dies mit dem Titel „Halbtagsjobber?“ auf, um aufzuzeigen, dass es sich eben nicht um einen lockeren Job, sondern vielmehr um eine herausfordernde Tätigkeit mit Risiken für die Gesundheit handelt. Gerhard Schröder, damals noch in seiner Rolle als Ministerpräsident, zog den Zorn von Lehrkräften auf sich, indem er diese gegenüber einer Schülerzeitung als „faule Säcke“ bezeichnete (Perger, 1995). Ein Beruf, den man bei hohen Bezügen den eigenen Freizeitinteressen unterordnen kann – oder ein Beruf, der unter den gegebenen systemischen Bedingungen ein Gesundheitsrisiko darstellt? Letztlich stellen beide Sichtweisen grobe Vereinfachungen dar und könnten Gründe dafür sein, warum viele Lehrkräfte eine fehlende öffentliche Wertschätzung ihres Berufsstandes wahrnehmen (Lehr, 2014a), obwohl repräsentative Umfragen das Berufsprestige eher hoch einschätzen (Institut für Demoskopie Allensbach, 2013).

* In dieser Arbeit wird aus Gründen der Lesbarkeit zur Bezeichnung von Lehrerinnen und Lehrern der Begriff *Lehrkräfte*, teils auch die Pluralform *Lehrer* verwendet. Auch zur Bezeichnung von Schülerinnen und Schülern sowie Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden zur Vereinfachung die Pluralformen *Schüler* und *Teilnehmer* verwendet. Damit sind jeweils männliche und weibliche Personen angesprochen.

Bedingt durch hohe Frühpensionierungszahlen (Weber, 2004) und große Studien (Schaarschmidt, 2004) ist die Lehrergesundheit, besonders unter den Stichworten Stress und Burnout, in den vergangenen 15 Jahren im deutschsprachigen Raum in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Obwohl die Befunde, die in der Zwischenzeit zu den Ursachen, Einflussfaktoren und Folgen von Stress im Lehrerberuf zusammengetragen wurden, ein komplexes Bild zeichnen (Lehr, 2014a), ist die Sichtweise, wonach der Lehrerberuf per se ein Gesundheitsrisiko darstelle, nach wie vor sehr verbreitet. Regelmäßig sind in Tageszeitungen Berichte von und über Lehrkräfte zu lesen, die ungünstige Arbeitsbedingungen beklagen. Eine Grundschullehrerin berichtete kürzlich in der *Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung*, durch die neuen Herausforderungen, die die Heterogenität der Schulklassen durch Inklusions- und Flüchtlingskinder mit sich bringe, könne sie den Schülern nicht mehr gerecht werden und keinen guten Unterricht mehr leisten. Auch die vielen organisatorischen Tätigkeiten neben dem Unterrichten werden als problematisch beschrieben. Mit den Worten: „Wir haben an unserer Schule auch einen hohen Krankenstand, vermutlich weil man es gar nicht anders aushält“, schließt der Artikel (Schipp, 2017).

Auch wenn sich viele Befunde, die den Lehrerberuf als Beruf mit besonders hohem Risiko für stressbedingte Erkrankungen beschrieben haben, inzwischen relativieren lassen (Albrecht, 2016), hat die ausgiebige Thematisierung von Stress und Burnout im Lehrerberuf sicher dazu beigetragen, das Lehrerbild in der öffentlichen Darstellung und Wahrnehmung auszudifferenzieren. Die hohen Anforderungen, mit denen Lehrkräfte tagtäglich konfrontiert sind, und die von ihnen erbrachten Leistungen werden stärker gewichtet und differenzierter dargestellt.

Die große Bedeutung von Lehrkräften und ihrer Tätigkeit lässt sich nicht nur in Bezug auf Individuen postulieren, sondern auch auf übergeordneter Ebene. Wenn das unterrichtliche Handeln von Lehrkräften das Lernen von Schülern entscheidend prägt und Lehrkräfte mit ihren Entscheidungen Weichen für Schüler stellen (Hattie, 2010), so beeinflussen sie die künftige Erwachsenengeneration und damit die Gesellschaft der Zukunft (Baumert & Kunter, 2006; Richardson & Watt, 2006). Die Idee der „Wissensgesellschaft“ unterstreicht die zentrale Rolle von Bildung bei der Bewältigung der Aufgaben unserer Gesellschaft in der Zukunft (Poltermann, 2013). Wenn also die Arbeit von Lehrkräften von großer Relevanz für die Zukunft ist, dann ist es auch die Gesundheit dieser Berufsgruppe. Fühlen sich Lehrkräfte über längere Zeit gestresst und beruflich überlastet, können sich depressive Symptome entwickeln, die mit nachlassender Energie und geringerem Engagement einhergehen. Somit kann sich der Gesundheitszustand von Lehrkräften auf ihren Unterricht und damit auf das Lernen der Schüler auswirken (Klusmann, Kunter, Trautwein, Lüdtke & Baumert, 2008; Lenzen, 2014).

Es stellt sich somit die Frage, wie psychische Gesundheit im Arbeitsfeld Schule gefördert und aufrechterhalten werden kann. Die Lehrergesundheit ist eine Aufgabe für das System Schule, aber auch für jeden einzelnen Lehrer. Auf systemischer Ebene besteht ein Interesse darin, Frühpensionierungen zu vermeiden und die Attraktivität des Berufs langfristig zu erhalten. Dies ist insofern von Bedeutung, als jüngere Generationen, die sich aktuell mit der Berufswahl beschäftigen, die Work-Life-Balance und die Sinnstiftung als wichtiges Kriterium heranziehen (Parment, 2009). Sollen junge, talentierte Menschen der „Generation Y“ als Lehrkräfte gewonnen und langfristig im Beruf gehalten werden, ist entscheidend, dass der Beruf nicht mehr als prädestiniert für Burnout gilt. Entsprechend hat das Thema Lehrergesundheit in der Bildungspolitik und der Schulverwaltung an Relevanz

gewonnen. Das zeigen die vielfältigen Projekte in allen Bundesländern und die damit einhergehenden Versuche, die Gesundheitsförderung nachhaltig im System zu etablieren (z.B. das Projekt „Bildung und Gesundheit“ in Nordrhein-Westfalen oder das Projekt „CARE“ in Niedersachsen).

Die vorliegende Studie evaluiert eine spezifische Präventionsmaßnahme für Lehrkräfte, das Stressbewältigungstraining „AGIL – Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf“ (Hillert, Lehr et al., 2016). Das Training ist modular aufgebaut und enthält folgende Bestandteile: (1) Grundlagen der Stressentstehung (Psychoedukation), (2) Umgang mit stressauslösenden Gedanken und Grübelprozessen, (3) Erarbeitung von Lösungen für konkrete Probleme, (4) Strategien effektiver Erholung, sowie als Zusatzmodul die Arbeit mit dem Modell der beruflichen Gratifikationskrise. Das Training wurde in der Schön Klinik Roseneck zunächst für stationär behandlungsbedürftige Lehrkräfte entworfen und im Rahmen des von der Bosch-Stiftung geförderten Projekts „LeguPan – Lehrergesundheit: Prävention an Schulen“ an einen präventiven Kontext angepasst. Es wurde an allgemeinbildenden Schulen in Bayern und Nordrhein-Westfalen als Präventionsprogramm angeboten und von einer längsschnittlichen Erhebung mit vier Messzeitpunkten begleitet. Das Projekt umfasste neben einem parallel laufenden Training zur Steigerung der Klassenführungscompetenz auch Schulungen für Schulleitungen sowie Qualifizierungen für Schulpsychologen als Multiplikatoren. Regelmäßige Treffen des Projektbeirates, dem Mitarbeiter der Kultusministerien ebenso angehörten wie Vertreter von Lehrerorganisationen, sorgten für einen Transfer der Ergebnisse zu den Akteuren des Schulsystems. Das analog angelegte Folgeprojekt für Referendare wurde vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus gefördert. Bei dem hier evaluierten Training handelt es sich somit um einen Baustein eines größeren Projektes. Es ist nicht darauf ausgelegt, für sich allein die Lehrergesundheit zu bewahren, sondern sollte zukünftig Teil eines umfassenden, systemisch verankerten Präventionskonzeptes werden.

In der vorliegenden Arbeit laufen mehrere Forschungsstränge zusammen, die den Raum aufspannen, innerhalb dessen sich das Thema bewegt und die sich entsprechend in Kapitel 2 zum Forschungsstand wiederfinden. Aus den Erziehungswissenschaften stammen die Befunde zum *Lehrerberuf* – seinen Anforderungen und Besonderheiten sowie die Bedingungen für Professionalität. Aus der Arbeitspsychologie stammen viele der Erkenntnisse zum *beruflichen Stress* und seinen Zusammenhängen mit Gesundheit, welche Grundlage für die Konzeption des Trainings und seine Evaluation bilden. Die Klinische Psychologie trägt Informationen über *psychische Störungen und ihre Prävention* sowie die im Training verwendeten Interventionen auf kognitiv-verhaltenstherapeutischer Grundlage bei. Abbildung 1 illustriert das Zusammenspiel der drei Bereiche in Bezug auf das Thema der Arbeit, die Evaluation des AGIL-Trainings.

Die übrigen Teile der Arbeit befassen sich mit der empirischen Studie zur Evaluation des AGIL-Trainings. Die zentrale Fragestellung ist, ob sich im Rahmen des Trainings Symptome von Stress verringern und Strategien der Stressbewältigung verbessern lassen. Weitere Fragen befassen sich mit den Wirkmechanismen des Trainings und der Trainingsakzeptanz. In Kapitel 3 werden die Fragestellungen genau ausdifferenziert. Anschließend sind in Kapitel 4 die Methoden der Untersuchung dargestellt. Dies umfasst die genaue Beschreibung des Projektzusammenhangs und des Ablaufs der Studie, die Stichprobe, die Messinstrumente sowie das Vorgehen bei der Datenauswertung. Angelehnt an die Struktur

der Fragestellungen finden sich in Kapitel 5 die Ergebnisse der Untersuchung. Kapitel 6, die Diskussion, interpretiert die Ergebnisse im Zusammenhang mit dem Forschungsstand.

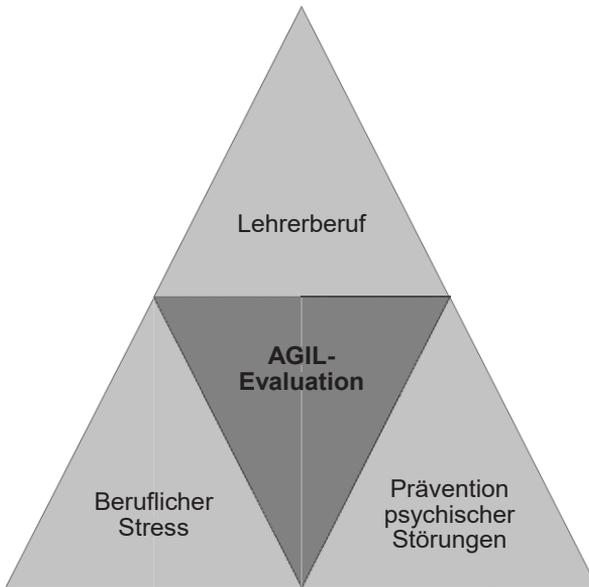


Abb. 1: Relevante Forschungsstränge für die vorliegende Arbeit.

Die vorliegende Studie evaluiert ein Stressbewältigungstraining für eine einzelne Berufsgruppe – Lehrkräfte. Insofern sind die Befunde auch nur für Lehrkräfte gültig, wobei angenommen werden darf, dass grundlegende Mechanismen des beruflichen Stresserlebens im Lehrerberuf ähnlich ablaufen wie in anderen Berufen (Albrecht, 2016; Lehr, 2014a). Es handelt sich um eine akademische Berufsgruppe, deren Arbeit größtenteils im Kontakt mit Menschen stattfindet und zu deren besonders stressrelevanten beruflichen Herausforderungen die nach oben offene Aufgabenstellung und die Arbeit an zwei Arbeitsplätzen gehören (Rothland, 2013). Diese Charakteristika lassen sich durchaus auch in anderen Berufsfeldern finden. Durch die gesellschaftlichen Entwicklungen einer zunehmenden Eigenverantwortung von Arbeitnehmern sowie einer wachsenden Durchlässigkeit der Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben, wie sie auch durch die Digitalisierung gefördert wird (Boudreau, 2016), sehen sich immer mehr Berufstätige in ihrer Arbeit mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert. Die Trainingsinhalte könnten somit auch für andere Berufsgruppen relevant sein und ein Modell für die Entwicklung entsprechender Konzepte darstellen.

Lehrkräfte berichten über hohen beruflichen Stress, der aus charakteristischen Anforderungen im Beruf resultiert. Chronischer Stress ist ein Risikofaktor für psychische Störungen wie Depressionen.

Präventionsangebote zur Stressbewältigung können Lehrkräfte dabei unterstützen, ihre Ressourcen im Umgang mit dem Beruf zu stärken. Das Programm „AGIL – Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf“ vermittelt Strategien zur Stressbewältigung auf vier Ebenen – Achtsamkeit, Denkbarekeit, Möglichkeiten und Erholung – und wurde im Rahmen der vorliegenden Studie umfassend evaluiert.

Im Rahmen des LeguPan-Projekts wurden an AGIL teilnehmende Lehrkräfte über ein Jahr begleitet. Stresssymptome, Depressivität und ungünstige Bewältigungsstrategien verringerten sich in diesem Zeitraum, während sich positives Erleben und funktionale Strategien steigerten. Die Risikogruppe belasteter Lehrkräfte profitierte besonders vom Training. Zusätzlich wurden mögliche Wirkmechanismen sowie Aspekte der Trainingsakzeptanz untersucht. AGIL lässt sich aufgrund der Ergebnisse als wirksames Programm zur Stressbewältigung für Lehrkräfte empfehlen.



Die Autorin

Kristina Lüttke, Jahrgang 1982, promovierte am Lehrstuhl für Schulpädagogik der LMU München. Sie ist seit 2009 als Diplom-Psychologin in der Schön Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee tätig. Seit 2018 ist sie niedergelassen als Psychologische Psychotherapeutin in einer verhaltenstherapeutischen Praxis im Chiemgau.

978-3-7815-2331-9

