

Jonas Biewendt

2026

Die Bedeutung von Resilienz für die langfristige
Gesundheit von Grundschullehrkräften – eine
qualitative Untersuchung zur Beanspruchung im
Grundschulalltag

Information:

Der Weltbund für Erneuerung der Erziehung – Deutschsprachige Sektion e.V. erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit der Publikation. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an den Autor (E-Mail: jonas.biewendt@web.de).

Abstract

Teaching is one of the most challenging and stressful professions. In addition to high demands and expectations from school authorities and parents, teachers face major challenges, particularly the dual nature of their workplace and the constant feeling that they must always give more than 100 percent. Teachers are considered a risk group in terms of mental health.

In this context, the concept of resilience is of central importance. Only teachers who possess resilience factors can remain in the teaching profession in the long term. They accept what cannot be changed and consciously and purposefully focus their energy on areas where they can exert influence.

In the theoretical part of this paper, the terms health, stress, strain, and resilience are explained and related to each other. The research question “What is the significance of resilience for the long-term health of primary school teachers in the context of everyday stress?” is then answered with the help of eight interviews.

The results show that resilience is super important for the long-term health of elementary school teachers when dealing with everyday stress. Teachers who have resilience factors not only do a lot to stay healthy themselves, but also help keep teaching quality high. Only healthy teachers can positively influence students' educational success and motivation to perform, form functioning relationships, and respond flexibly to the numerous stresses of everyday school life.

Zusammenfassung

Der Lehrerberuf zählt zu den herausforderndsten und zugleich belastendsten Berufen. Neben hohen Anforderungen und Erwartungen seitens des Schulamtes und der Elternschaft stellen insbesondere die Zweiteilung des Arbeitsplatzes mit dem ständigen Gefühl, immer noch mehr als 100 Prozent geben zu müssen, die Lehrerschaft vor große Herausforderungen. Lehrkräfte gelten im Hinblick auf ihre psychische Gesundheit als eine Risikogruppe.

In diesem Zusammenhang wird dem Begriff Resilienz eine zentrale Bedeutung beigemessen. Nur Lehrkräfte, die über Resilienzfaktoren verfügen, können den Lehrerberuf langfristig ausüben. Sie akzeptieren, was sich nicht ändern lässt und setzen ihre Energie bewusst und gezielt dort ein, wo sie Einfluss nehmen können.

Im theoretischen Teil dieser Arbeit werden die Begriffe Gesundheit, Belastung, Beanspruchung und Resilienz erläutert und miteinander in Beziehung gesetzt. Anschließend gilt es, die Forschungsfrage „Welche Bedeutung hat Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften im Kontext alltäglicher Beanspruchung?“ mithilfe von acht Interviews zu beantworten.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften im Kontext alltäglicher Beanspruchung von zentraler Bedeutung ist. Lehrkräfte, die über Resilienzfaktoren verfügen, leisten nicht nur einen wesentlichen Beitrag zu ihrer eigenen Gesunderhaltung, sondern tragen zugleich dazu bei, die Unterrichtsqualität auf einem hohen Niveau zu halten. Nur gesunde Lehrkräfte können den Bildungserfolg und die Leistungsmotivation der Schüler*innen positiv beeinflussen, funktionierende Beziehungen eingehen und flexibel auf die zahlreichen Belastungen des Schulalltags reagieren.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	5
2 Gesundheit	6
2.1 Begriffsbestimmung	6
2.2 Krankheits- und Gesundheitsmodelle	8
2.2.1 Das biomedizinische Krankheitsmodell.....	8
2.2.2 Das biopsychosoziale Krankheitsmodell	9
2.2.3 Das Paradigma der Salutogenese	10
2.3 Lehrergesundheit	12
2.3.1 Psychische Gesundheit von Lehrpersonen.....	12
2.3.2 Stand der Forschung.....	13
2.3.3 Tätigkeiten und Anforderungen des Lehrerberufs.....	15
3 Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf	18
3.1 Begriffsdefinitionen.....	18
3.2 Theorien und Modelle der Belastung	19
3.3 Ebenen der Lehrerbelastung	22
3.3.1 Kontextebene I	22
3.3.2 Schulsystemebene	23
3.3.3 Schulebene	25
3.3.4 Unterrichtsebene.....	25
3.3.5 Kontextebene II	27
3.4 Forschungsstand zur Lehrerbelastung.....	28
3.5 Auswirkungen von Belastungen und Beanspruchungen	31
3.5.1 Auswirkungen auf die Unterrichtsqualität.....	31
3.5.2 Auswirkungen auf die Gesundheit	32
4 Resilienz	33
4.1 Begriffsbestimmung	33
4.2 Resilienzforschung	35
4.3 Risiko- und Schutzfaktoren.....	36
4.4 Resilienzfaktoren.....	37
4.5 Resilienzförderung	43
4.5.1 Förderung auf der Individuumsebene	43
4.5.2 Förderung auf der Schul- und Systemebene	45
4.6 Zusammenhang von Resilienz und Lehrergesundheit.....	46

5 Empirische Untersuchung	47
5.1 Qualitative Forschung	48
5.2 Forschungsfrage	50
5.3 Datenerhebungsverfahren.....	51
5.3.1 Interview.....	51
5.3.2 Experteninterview	52
5.3.3 Interviewleitfaden.....	53
5.4 Stichprobe.....	55
5.5 Transkription	56
5.6 Auswertung.....	57
6 Darstellung der Ergebnisse	61
7 Interpretation und Diskussion der Ergebnisse	71
7.1 Beantwortung der Forschungsfrage	79
7.2 Kritische Reflexion	80
8 Fazit und Ausblick	81
Literaturverzeichnis	83
Abbildungsverzeichnis	90
Tabellenverzeichnis	90
Anhang	91

1 Einleitung

Mit rund 840.000 Lehrkräften gehört der Lehrerberuf zu einer der größten Berufsgruppen in Deutschland. Für die Gestaltung der Zukunft auch innerhalb der Gesellschaft nimmt er eine essenzielle Rolle ein. Die Qualität des Unterrichts beeinflusst nicht nur, was Kinder und Jugendliche lernen, sondern auch, wie sich die Gesellschaft weiterentwickeln wird (Nieskens, Rupprecht & Erbring, 2012, S. 41; Statista, 2025). Gesundheit bildet dabei die zentrale Voraussetzung für die Arbeitsfähigkeit eines Menschen. Sie gilt es, um den gesellschaftlichen Auftrag zu erfüllen, zu erhalten (Fraundorfer, 2021, S. 11).

Gerade für Lehrkräfte ist die Bewahrung der psychischen Gesundheit eine große Herausforderung. Sie arbeiten täglich mit heranwachsenden, beratungs- und unterstützungsbedürftigen Kindern zusammen und übernehmen neben dem Unterrichten auch Aufgaben wie Erziehen, Beurteilen und Innovieren (Fraundorfer, 2021, S. 12; KMK, 2022, S. 7ff.). Gleichzeitig beeinflussen sie durch die Notengebung und Mitentscheidung über die weitere Schullaufbahn direkt oder indirekt die Zukunft und Chancen der Schüler*innen. Diese Verantwortung, kombiniert mit einer Vielzahl an Anforderungen und Erwartungen, auch von Seiten der Eltern, kann belastend wirken (Fraundorfer, 2021, S. 12ff.). Wie stark die wahrgenommene Arbeitsbelastung tatsächlich ist, zeigen repräsentative Ergebnisse des Deutschen Schulbarometers. Hinsichtlich des Belastungserlebens fühlen sich mehr als ein Drittel (34 %) der Lehrkräfte mehrmals in der Woche emotional erschöpft, 10 Prozent sogar täglich (Robert Bosch Stiftung, 2025, S. 57). Zudem bewerten 84 Prozent der befragten Lehrkräfte die eigene Arbeitsbelastung und 92 Prozent die des Kollegiums als stark oder sehr stark (Robert Bosch Stiftung, 2022, S. 5).

Die Ergebnisse zeigen aber auch, dass die berufliche Belastung von Lehrkräften sehr unterschiedlich wahrgenommen wird. Während manche selbst in ihrer Freizeit kaum Erholung mehr verspüren, gelingt es anderen, trotz gleicher Rahmenbedingungen, mit den beruflichen Anforderungen besser umzugehen. Sie bewältigen Probleme, lösen Konflikte, bewahren ihren Optimismus, empfinden trotz Herausforderung weiterhin Freude an ihrem Beruf und verfügen somit über ein hohes Maß an Resilienz (Burkhard, 2019, S. 27ff.; Robert Bosch Stiftung, 2022, S. 6).

Welche Bedeutung Resilienz für die langfristige Erhaltung der Gesundheit von Grundschullehrkräften im Kontext alltäglicher Beanspruchung hat, wird nun im Folgenden untersucht.

Den ersten Teil der Arbeit bildet die Definition des Begriffs Gesundheit. Hier werden Daten zur Lehrergesundheit sowie die Anforderungen, die an Lehrkräfte gestellt werden, aufgezeigt. Anschließend liegt der Fokus auf der Thematik der Belastung und Beanspruchung von

Lehrkräften. Mit Hilfe aktueller Studien wird das allgemeine Belastungserleben dargestellt, die Begriffe voneinander abgegrenzt sowie mögliche Belastungsfaktoren von Lehrkräften erläutert. Der letzte Abschnitt des theoretischen Teils widmet sich dem Konstrukt der Resilienz. Es folgt eine Definition mit Übergang zu Forschungsergebnissen und einer Betrachtung von Resilienzfaktoren, die für den Lehrerberuf von Bedeutung sind.

Nach dem theoretischen Teil gilt es die Forschungsfrage „Welche Bedeutung hat Resilienz für die langfristige Erhaltung der Gesundheit von Grundschullehrkräften im Kontext alltäglicher Beanspruchung?“ mit Hilfe von acht Interviews zu beantworten. Dazu wird zunächst die qualitative Sozialforschung, das Erhebungsverfahren, die Stichprobe sowie die konkrete Vorgehensweise beschrieben. Den Abschluss der Arbeit bildet die Darstellung und Interpretation der Ergebnisse der Interviews sowie das Fazit mit einem Ausblick.

2 Gesundheit

2.1 Begriffsbestimmung

Die bekannteste Definition von Gesundheit stammt von der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Sie beschreibt den Begriff Gesundheit als einen „Zustand eines vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur [als] die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“ (1948, zitiert nach Faltermaier, 2023, S. 44).

Mit dieser Definition ist die WHO wegweisend, da sie das damalige Gesundheitsverständnis um den umfassenden Zustand des Wohlbefindens erweitert und sich nicht mehr nur auf die Abwesenheit von Krankheit beschränkt (Vögele, 2013, S. 232). Kritisch daran ist jedoch, dass Gesundheit als statischer Zustand aufgefasst wird und die Vorstellung eines vollständigen Wohlbefindens als realitätsfern gilt (Würth, 2021, S. 7). Zudem bleibt unberücksichtigt, dass Menschen trotz schwerer Erkrankungen ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen können. Epidemiologische Untersuchungen zeigen darüber hinaus, dass ein Großteil der Weltbevölkerung nicht nur an einer, sondern an mehreren Krankheiten leidet. Nach der WHO-Definition wären demnach nur noch eine Minderheit der Weltbevölkerung tatsächlich als gesund einzustufen (Vögele, 2013, S. 232).

Angesichts der Diskussionen um den Gesundheitsbegriff wurde die Definition von Klaus Hurrelmann erweitert (Koppelin, 2022, S. 45). Er beschreibt Gesundheit als einen „Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung in Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet“ (Hurrelmann, 1988, S. 16f.).

Gesundheit ist demnach ein Wechselspiel aus physischen, psychischen und sozialen Anteilen, die sich gegenseitig beeinflussen und kontinuierlich hergestellt werden müssen. Ergeben sich in einem oder mehreren dieser Bereiche Anforderungen, die vom Menschen nicht bewältigt werden können, kann sich dies in Symptomen der psychischen, sozialen und physisch-physiologischen Beeinträchtigungen zeigen (Hurrelmann, 1988, S. 17).

Schaarschmidt (2005) betont in seinem Gesundheitsverständnis insbesondere die psychische und soziale Komponente von Gesundheit und definiert diese als „nicht nur körperliche Unversehrtheit und emotionales Wohlbefinden, sondern auch das Erleben beruflicher Kompetenz und Motivation“ (zitiert nach Würth, 2021, S. 7).

In der Medizin ist der Begriff Gesundheit zweitrangig. Hier liegt der Fokus auf dem Begriff Krankheit, sodass Personen immer als gesund gelten, solange keine medizinisch diagnostizierbare Erkrankung vorliegt (Faltermajer, 2023, S. 44). Eine Trennung zwischen Gesundheit und Krankheit ist kaum möglich, da beide Zustände häufig ineinander übergehen. Das Verständnis dieser beiden Begriffe lässt sich jedoch grundsätzlich in zwei unterschiedliche Konzepte einordnen, wobei das Erstere zunehmend nicht mehr als angemessen betrachtet wird (Koppelin, 2022, S. 44; Faltermajer, 2023, S. 46).

Das sogenannte dichotome Modell versteht Gesundheit und Krankheit als zwei voneinander abgegrenzte Zustände, die sich gegenseitig ausschließen. Eine Person ist demnach entweder gesund oder krank. Im Gegensatz dazu geht das Kontinuumsmodell davon aus, dass Gesundheit und Krankheit zwei Endpunkte eines Kontinuums darstellen. Ein Mensch ist weder ausschließlich gesund noch vollständig krank, sondern bewegt sich abhängig von verschiedenen Faktoren dazwischen. Ob sich eine Person eher gesund oder krank fühlt, hängt unter anderem vom psychischen und körperlichen Wohlbefinden, der Leistungsfähigkeit sowie vom Vorhandensein individueller Ressourcen ab (Koppelin, 2022, S. 44f.).

Abschließend kann gesagt werden, dass bislang keine allgemeingültige Definition des Gesundheitsbegriffs existiert, obwohl sich Vertreter*innen aus Medizin, Philosophie, Theologie und Soziologie seit Jahrtausenden mit dessen Wesen und inhaltlicher Bestimmung auseinandersetzen (Koppelin, 2022, S. 43ff.). Je nach disziplinärer Ausrichtung wird Gesundheit unterschiedlich definiert und „spiegelt vor allem die zugrundeliegende disziplinäre Ordnung wider“ (Franzkowiak & Hurrelmann, 2022, S. 2). Unumstritten ist in der sozialwissenschaftlichen Gesundheitsdiskussion jedoch, dass Gesundheit als positiver Begriff zu verstehen ist, der über die bloße Abwesenheit von Krankheit hinausgeht (Sting, 2008, S. 289).

2.2 Krankheits- und Gesundheitsmodelle

Für ein besseres Verständnis sowie zur Systematisierung von Gesundheit und Krankheit wurden im Laufe der Zeit verschiedene theoretische Modelle entwickelt (Koppelin, 2022, S. 46).

Im Folgenden werden drei zentrale Modelle näher erläutert: das biomedizinische Krankheitsmodell, das biopsychosoziale Krankheitsmodell sowie das Paradigma der Salutogenese.

2.2.1 Das biomedizinische Krankheitsmodell

Insbesondere im medizinischen und gesundheitswissenschaftlichen Kontext spielt das biomedizinische Modell bis heute eine zentrale Rolle. Es basiert auf den Erkenntnissen der Bakteriologie des 19. Jahrhunderts und geht davon aus, dass schädliche Einflüsse (Noxen) in chemischer (Drogen, Gifte), biologischer (Viren, Bakterien) oder physikalischer Form (mechanische Überlastung) den menschlichen Organismus beeinträchtigen. Diese Einflüsse führen laut dem Modell zu einer Veränderung im Körper und lösen so eine Krankheit aus (Koppelin, 2022, S. 46).

Krankheit selbst wird als Störung der normalen Organfunktion verstanden und ist somit naturwissenschaftlich erklärbar (Richter & Hurrelmann, 2023, S. 7). Dabei liegt jeder Krankheit eine spezifische Ursache sowie ein bestimmter Verlauf zugrunde. Gesundheit hingegen wird ausschließlich als Abwesenheit von Krankheit definiert und stellt somit keinen eigenständigen Zustand dar (Koppelin, 2022, S. 47).

Der menschliche Körper wird im biomedizinischen Modell weitgehend als biologischer Organismus betrachtet, der ähnlich wie eine Maschine funktioniert. Er lässt sich in seine Einzelteile zerlegen und ist frei von Emotionen. Psychische Prozesse bleiben dabei unberücksichtigt und werden vom körperlich-somatischen Teil getrennt betrachtet. Zudem gilt der Mensch nur als passiver Träger der Krankheit und wird bei der ärztlichen Behandlung zum Objekt (Faltermaier, 2023, S. 57f.; Richter & Hurrelmann, 2023, S. 7).

Letzteres wird vor allem von dem amerikanischen Sozialmediziner George Engel aufgegriffen, der die Begrenztheit des biomedizinischen Modells kritisiert. Im Modell werden laut Engel und anderen Kritikern die sozialen, psychischen und verhaltensbezogenen Aspekte von Krankheit vernachlässigt. Zudem wird Krankheit isoliert im Individuum verortet, ohne die Umwelteinflüsse und die gesellschaftlichen Zusammenhänge zu berücksichtigen. Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass Krankheiten immer nach dem gleichen Prinzip interpretiert werden, wobei widersprüchliche Befunde nicht weiter beachtet werden (Faltermaier, 2023, S. 59).

Engel stellt das biomedizinische Modell nicht vollständig infrage, sondern kritisiert nur dessen Begrenztheit. Er plädiert daher für eine Erweiterung des Modells, welches die psychische,

soziale und verhaltensbezogene Dimension von Krankheit mitberücksichtigt. Diese Erweiterung führt zur Entwicklung des biopsychosozialen Modells (Faltermaier, 2023, S. 59).

2.2.2 Das biopsychosoziale Krankheitsmodell

Im Gegensatz zum biomedizinischen Modell basiert das biopsychosoziale Modell auf der Annahme, dass biologische, soziale und psychische Faktoren nicht isoliert voneinander, sondern in enger Wechselwirkung zueinanderstehen (Koppelin, 2022, S. 50). Sowohl bei der Entstehung als auch beim Verlauf von einer Krankheit spielen psychische Faktoren wie Trauer, Angst oder Depression eine zentrale Rolle. Auch sozial-gesellschaftliche Faktoren, wie die finanzielle Entlastung, wirken sich auf den individuellen Krankheitsverlauf aus. Kognitive Faktoren spielen ebenfalls eine essenzielle Rolle. Hierunter werden „subjektive Theorien über Verhaltensweisen zur Genesung [verstanden]“ (Knoll, Scholz & Rieckmann, 2017, S. 19).

Gesundheit und Krankheit werden in diesem Modell nicht als feste Zustände verstanden, sondern als ein dynamisches Geschehen innerhalb eines Kontinuums. Das Empfinden von Krankheit und Gesundheit hängt somit immer von den individuellen subjektiven Befindlichkeiten ab und kann unterschiedlich ausfallen. Das alleinige Vorhandensein einer Krankheit schließt ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben nicht automatisch aus (Brinkmann, 2014, S. 32; Koppelin, 2022, S. 50).

Das Modell geht zudem davon aus, dass der Mensch ein organisches System darstellt, das aus zahlreichen über- und untergeordneten Subsystemen besteht. Gleichzeitig ist der Mensch noch Teil eines sozialen Systems, das die soziale und gesellschaftliche Umwelt umfasst. Das Individuum agiert somit nicht nur auf einer dieser Ebenen, sondern als vernetztes Ganzes, in dem körperliche, soziale und psychische Prozesse eng miteinander verbunden sind. Veränderungen in einem Bereich können sich auf die anderen Ebenen auswirken (Faltermaier, 2023, S. 61; Koppelin, 2022, S. 50f.).

Dies zeigt, dass das biomedizinische und das biopsychosoziale Modell sich grundlegend in ihrer Definition von Gesundheit unterscheiden. Während im biomedizinischen Modell der Fokus auf dem Fehlen von Krankheit liegt, beschreibt das biopsychosoziale Modell Gesundheit als einen positiven funktionellen „Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychologischen Gleichgewichtszustandes, der erhalten bzw. immer wieder hergestellt werden muss“ (Knoll et al., 2017, S. 21).

Beiden Modellen ist jedoch gemeinsam, dass sie der pathogenetischen Perspektive folgen. Sie konzentrieren sich auf die Entstehung und Entwicklung einer Krankheit in einem medizinisch definierten Sinne. Im Gegensatz dazu richtet sich das im Folgenden vorgestellte Modell der Salutogenese vollständig auf die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit (Faltermaier, 2023, S. 61).

2.2.3 Das Paradigma der Salutogenese

Das Modell der Salutogenese, das sich auf die Wechselwirkung von vier zentralen Komponenten stützt, wurde von dem Soziologen Aaron Antonovsky in den 1970er-Jahren entwickelt. Grundlage hierfür war eine empirische Untersuchung, in der Antonovsky den Gesundheitszustand von weiblichen Konzentrationslager-Überlebenden analysierte. Trotz der belastenden Lebensumstände und traumatischen Erlebnisse wiesen fast 30 Prozent der Frauen einen relativ guten Gesundheitszustand auf. Diese überraschenden Ergebnisse veranlassten Antonovsky der Frage nachzugehen, wie Gesundheit entsteht und was Menschen auch unter extremen Bedingungen gesund erhält (Koppelin, 2022, S. 52f.; Faltermaier, 2023, S. 77ff.).

Das Modell basiert auf der Grundannahme, dass Gesundheit und Krankheit nicht als strikt voneinander abgegrenzte Zustände betrachtet werden können, sondern vielmehr gemeinsam ein Gesundheits-Krankheits-Kontinuum bilden. Der Gesundheitszustand eines Menschen wird als dynamisch verstanden und bewegt sich kontinuierlich zwischen den beiden Polen von Gesundheit und Krankheit. Die Frage ist daher nicht mehr, ob jemand gesund oder krank ist, sondern vielmehr, wie nah oder fern eine Person von den beiden Polen entfernt ist. Einfluss auf die Position haben persönliche, soziale sowie umweltbedingte Faktoren und deren Wechselwirkungen (Koppelin, 2022, S. 54).

Der Vorteil dieses Verständnisses liegt darin, dass Menschen nicht mehr nur auf ihre Krankheit reduziert werden. Chronisch kranke Menschen können sich trotz Erkrankung überwiegend gesund fühlen und auch Schwerkranke sind nicht ausschließlich krank, denn „solange wir einen Atemzug Leben in uns haben, sind wir alle bis zu einem gewissen Grad gesund“ (Antonovsky, 1989, zitiert nach Koppelin, 2022, S. 54).

Stressoren sind nach Antonovsky alle psychosozialen, physikalischen und biochemischen Reize, die den Menschen in einen Spannungszustand versetzen und damit eine Stressreaktion auslösen (Koppelin, 2022, S. 55). Stress bedeutet jedoch nicht zwangsläufig Krankheit, sondern es kommt auf die Art und Weise an, wie die Person mit den Stressoren umgeht. Gelingt es einer Person, den körperlichen und psychischen Spannungszustand zu bewältigen, führt dies zu einer Bewegung in Richtung des Gesundheitspols. Kann der Spannungszustand jedoch nicht überwunden werden und bleibt bestehen, reagiert der Körper mit anhaltendem Stress, sodass sich die Person auf dem Kontinuum in Richtung Krankheit bewegt (Faltermaier, 2023, S. 81). Stressoren, unter anderem Bakterien, Viren und soziale Konflikte, sind Bestandteil des menschlichen Lebens und werden als normal angesehen. Im Modell der Salutogenese ist es jedoch nicht der Stress an sich, der entscheidend ist, sondern die Fähigkeit, mit diesen Stressoren umzugehen. Dazu gehören die allgemeinen Widerstandsressourcen sowie das Kohärenzgefühl, die die Kernstücke der Salutogenese bilden (Faltermaier, 2023, S. 81).

Allgemeine Widerstandsressourcen bezeichnet Antonovsky als emotionale, kognitive, soziale, kulturelle und individuelle Faktoren, die die Widerstandsfähigkeit eines Menschen stärken. Sie ermöglichen eine erfolgreiche Spannungsbewältigung und stellen damit eine wichtige Ressource für den Erhalt der Gesundheit dar (Koppelin, 2022, S. 55). Hierzu zählen unter anderem kognitive Fähigkeiten, Problemlösungsstrategien, somatische und psychische Dispositionen sowie die individuellen Rahmenbedingungen, die eine gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen. Ebenso spielen soziale Netzwerke und Unterstützungssysteme eine wichtige Rolle (Bormann, 2012, S. 33).

Das zweite Kernstück der Salutogenese bildet das Kohärenzgefühl. Es beschreibt die grundlegende Haltung eines Menschen gegenüber dem eigenen Leben und der Welt und meint die Zuversicht von Menschen, dass ihr Leben grundsätzlich lohnend, sinnvoll und zu bewältigen ist (Koppelin, 2022, S. 55). Das Kohärenzgefühl setzt sich aus drei Komponenten zusammen, die eng miteinander verknüpft sind (Habedank, 2022, S. 126).

Als erstes nennt Antonovsky das Gefühl der Verstehbarkeit (*sense of comprehensibility*). Es beschreibt die Überzeugung, dass die eigene Lebenswelt strukturiert und nachvollziehbar ist (Faltermaier, 2023, S. 82). Darüber hinaus geht es um die „Fähigkeit, Reize, auch wenn sie unbekannt sind, als geordnet und in sich konsistent (nicht chaotisch willkürlich) zu verarbeiten“ (Habedank, 2022, S. 126). Dazu zählen sowohl innere als auch äußere Reize aus der Umwelt, wie Tod, Krankheit oder krisenhafte Geschehnisse, die „im Rahmen der Verstehbarkeit eingeordnet, strukturiert und vorhergesagt [werden]“ (Brinkmann, 2014, S. 36).

Das Gefühl der Handhabbarkeit (*sense of manageability*) bezieht sich auf die Überzeugung, dass Anforderungen des Lebens mit den eigenen Ressourcen bewältigt werden können, da ein Vertrauen in die Verfügbarkeit der entsprechenden Ressourcen besteht (Habedank, 2022, S. 126; Koppelin, 2022, S. 55).

Das dritte Gefühl ist die Sinnhaftigkeit oder Bedeutsamkeit (*sense of meaningfulness*). Es beinhaltet die Überzeugung, dass das eigene Leben grundsätzlich als sinnvoll erachtet wird. Menschen mit einem starken Gefühl der Sinnhaftigkeit sind davon überzeugt, dass es sich lohnt, Energie in die Bewältigung von Herausforderungen zu investieren (Koppelin, 2022, S. 55). Außerdem sind sie besser in der Lage, Belastungen zu bewältigen, da sie ihre verfügbaren Ressourcen aktiv nutzen und sich dadurch auf dem Kontinuum in Richtung Gesundheit bewegen (Faltermaier, 2023, S. 83). Zudem sind sie sich sicher, Herausforderungen bewältigen zu können und erleben dies als sinnvoll (Brinkmann, 2014, S. 37).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die theoretischen Modelle sowohl in der Medizin als auch in den Geisteswissenschaften als Orientierung für das Verständnis von Gesundheit und Krankheit dienen. Das biomedizinische Modell geht von einem Krankheitsverständnis mit einer

einfachen Ursache-Wirkung-Beziehung aus. Aus der Kritik an diesem Modell entwickelt sich das biopsychosoziale Modell, das die biologische Perspektive um psychische und soziale Dimensionen erweitert. Sowohl individuelles Erleben als auch soziale Zusammenhänge sind ausschlaggebende Faktoren für die Entstehung, den Verlauf und die Behandlung von Krankheiten (Rozenberg, 2024, S. 103f.).

Mit dem Modell der Salutogenese kommt ein wissenschaftlicher Perspektivwechsel (Rozenberg, 2024, S. 104). Die Vorstellung von Gesundheit und Krankheit als gegensätzliche Pole wird aufgelöst und stattdessen als ein Kontinuum betrachtet, „was dem realen Leben stärker entspricht“ (Bormann, 2012, S. 33). Menschen tragen beide Extreme in sich und sind weder ausschließlich gesund noch ausschließlich krank (Koppelin, 2022, S. 54).

Für die Gesundheitswissenschaft sind beide Perspektiven sowohl die Pathogenese als auch die Salutogenese von zentraler Bedeutung. Sie schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern ergänzen sich gegenseitig. Alle Modelle liefern grundlegende Erkenntnisse über die Determination und Bedingungen von Gesundheit, die auch für die allgemeine Lehrergesundheit von zentraler Bedeutung sind. Sie verdeutlichen, dass Gesundheit nicht nur von den Arbeitsbedingungen beeinflusst wird, sondern auch mit biografischen und sozialen Lagen der Lehrkräfte verbunden ist. „Aus salutogenetischer Perspektive erweist sich das Kohärenzgefühl als eine wesentliche Ressource von Lehrergesundheit“ (Rozenberg, 2024, S. 104). Es kann Lehrkräften dabei helfen, ihre psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten, beruflichen Herausforderungen besser zu begegnen und schließlich zu bewältigen (Brinkmann, 2014, S. 37).

2.3 Lehrergesundheit

2.3.1 Psychische Gesundheit von Lehrpersonen

Im schulpädagogischen Kontext spielt neben der physischen auch die psychische Gesundheit von Lehrkräften eine entscheidende Rolle. Die Weltgesundheitsorganisation definiert diese als einen „Zustand des psychischen Wohlbefindens, der es Menschen ermöglicht, die Belastungen des Lebens zu bewältigen, ihre Fähigkeiten zu erkennen, gut zu lernen und zu arbeiten, [um so dem Wohl der Gemeinschaft förderlich zu sein]“ (2022, zitiert nach Frommhold, 2024, S. 29). Der psychischen Gesundheit wird eine zentrale Rolle beigemessen, da sie maßgeblich zur allgemeinen Gesundheit beiträgt. Laut der WHO gilt: „There is no health without mental health“ (2018, zitiert nach Frommhold, 2024, S. 30). Sie bildet die Grundlage dafür, den Lehrerberuf auszuüben und den Alltag erfolgreich zu bewältigen. Sie gilt es in einem dynamischen Prozess zu fördern und zu erhalten (Frommhold, 2024, S. 30).

Mit dem Gesundheitszustand von Lehrkräften im schulischen Setting beschäftigt sich Sieland (2008) und definiert Lehrergesundheit explizit als die Fähigkeit von Lehrkräften, den

„berufsspezifischen Anforderungen zum Wohle der Schülerinnen und Schüler einerseits und ohne risikoreiche Überforderung für sich selbst [zu] bewältigen. Es geht um die Qualität des Lebens und der beruflichen Leistungsfähigkeit dieser Personen als Einzelne und als Kollegium“ (zitiert nach Frommhold, 2024, S. 30).

Lehrkräfte sind nicht nur für ihr eigenes Wohlbefinden verantwortlich, sondern beeinflussen auch den Bildungserfolg, die Leistungsmotivation und die Gesundheit der Schüler*innen. Psychosozial gesunde Lehrkräfte gestalten nicht nur besseren Unterricht, sondern zeigen auch ein erhöhtes Engagement und größere Flexibilität im Umgang mit Störungen. Zudem gelingt es ihnen besser, stabile und wertschätzende Beziehungen zu ihren Schüler*innen aufzubauen (Rozenberg, 2024, S. 95).

Hohe Unterrichtsqualität kann somit nur auf Dauer durch psychisch gesunde Lehrkräfte gewährleistet werden, also Lehrpersonen, die engagiert, zufrieden und widerstandsfähig gegenüber berufsspezifischen Belastungen sind (Schaarschmidt & Kieschke, 2013, S. 82). Zudem müssen sie eine positive Einstellung zu sich selbst haben, Ziele verfolgen, ihr Handeln als sinnvoll empfinden und sozial eingebunden sein (Frommhold, 2024, S. 30).

2.3.2 Stand der Forschung

Sowohl in der Erziehungswissenschaft als auch in der Arbeits-, Klinischen und Pädagogischen Psychologie wird seit Jahren intensiv zu den Ursachen und Folgen von beruflichem Wohlbefinden, Burnout und Stress im Lehrerberuf geforscht (Klusmann & Waschke, 2018, S. 33).

Hierzu folgt nun eine Übersicht über aktuelle Forschungsergebnisse, wobei kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben wird.

Das Deutsche Schulbarometer (2022) zeigt, dass mehr als die Hälfte der Lehrkräfte täglich oder häufig unter körperlicher Erschöpfung leiden. Zu den am häufigsten genannten Beschwerden zählen innere Unruhe/Angespanntheit (45 %), mentale Erschöpfung (46 %) sowie Rücken- und Nackenschmerzen (43 %). Lehrkräfte an Grund- und Gesamtschulen sind dabei etwas häufiger betroffen als Lehrkräfte an berufsbildenden Schulen. Darüber hinaus zeigt die Studie, dass ein enger Zusammenhang zwischen dem gesundheitlichen Zustand und der beruflichen Zufriedenheit besteht. Lehrkräfte, die ihren Beruf eher negativ bewerten, berichten häufiger über gesundheitliche Beschwerden (Robert Bosch Stiftung, 2022, S. 15).

Ein Zusammenhang zwischen der Klassengröße und dem Auftreten gesundheitlicher Beschwerden wird nicht festgestellt. Die Häufigkeit der Beschwerden ist sowohl an Schulen mit großen als auch mit kleinen Klassen ähnlich (Robert Bosch Stiftung, 2022, S. 15). Vielmehr spielt die Zusammensetzung der Klasse eine essenzielle Rolle. Eine gering eingeschätzte

Lernbereitschaft und Disziplinlosigkeit auf Seiten der Schüler*innen kann das Wohlbefinden der Lehrkräfte beeinträchtigen. Gleichzeitig können Lernende jedoch auch eine Quelle der Inspiration und Motivation für die Lehrkräfte sein (Nieskens et al., 2012, S. 62).

Eine repräsentative Umfrage in Deutschland zeigt, dass Lehrkräfte vermehrt unter Symptomen leiden, die auch bei depressiven Störungen auftreten. Dazu zählen unter anderem Reizbarkeit, Erschöpfung, Nervosität und Schlafstörungen. Die psychische Erschöpfung bei Lehrkräften ist höher als bei anderen Berufsgruppen, befindet sich jedoch auf einem Niveau mit anderen sozialen Berufen. „Somit ist eine berufsbedingte psychische Belastung nicht als alleinige Besonderheit des Lehrerberufs zu verstehen“ (Klusmann & Waschke, 2018, S. 35f.).

Affektive Störungen wie Burnout und Depression gelten als Hauptursache für ein frühzeitiges Ausscheiden aus dem Lehrerberuf. Störungen in der Psyche und im Verhalten sind zudem die häufigsten Gründe für krankheitsbedingte Frühpensionierungen (Nieskens et al., 2012, S. 60). Gerade die Frühpensionierung wird häufig als zentraler Indikator für den kritischen Gesundheitszustand von Lehrkräften in Deutschland herangezogen. Sie ist seit 2006 kontinuierlich gestiegen, aber eine Einordnung erweist sich als schwierig, da „sie weniger über den Gesundheitszustand der Lehrkräfte als über politische Entscheidungen [...] und mangelnde alternative Beschäftigungsmöglichkeiten von unterrichtsmüden Lehrkräften aussagt“ (Nieskens et al., 2012, S. 60). Eine Generalisierung dieser Befunde ist daher aufgrund regionaler Unterschiede und der fraglichen Validität der Diagnostik nicht möglich (Lehr, 2014, S. 948).

Viele Untersuchungen zur Lehrgesundheit beschränken sich auf regionale Stichproben. So analysiert Mußmann und Kolleg*innen die Arbeitszeit und Arbeitsbelastung von Lehrkräften an Berliner Schulen im Schuljahr 2023/24. Die Ergebnisse zeigen, dass die Zufriedenheit der Berliner Lehrkräfte unter dem im Sozioökonomischen Panel 2019 ermittelten Durchschnitt aller Berufsgruppen in Deutschland liegt. Besonders Grundschullehrkräfte berichten von einer geringen beruflichen Zufriedenheit (Mußmann, Hardwig, Riethmüller & Fladung, 2025, S. 248). Auch hinsichtlich des psychischen Wohlbefindens befinden sich Berliner Lehrkräfte im Bereich eines erhöhten Gesundheits- und Depressionsrisikos. 44 Prozent der Befragten weisen ein erhöhtes Gesundheitsrisiko auf, während nur lediglich 33 Prozent im Normalbereich liegen (Mußmann et al., 2025, S. 249f.). Im Hinblick auf Burnout liegen nur 21 Prozent der Lehrkräfte im günstigen Normalbereich. Der Rest weist ein moderates bis hohes Burnout-Risiko auf (Mußmann et al., 2025, S. 250).

Neben der psychischen Gesundheit wird auch die physische Gesundheit von Lehrkräften erfasst. 21 Prozent der Stichproben bewerten ihren Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht (Mußmann et al., 2025, S. 251). Dies belegt auch eine Metaanalyse von García-

Carmona und Kolleg*innen mit einer Gesamtstichprobe von über 14.000 Lehrkräften. Auch hier zeigt sich, dass der Lehrerberuf mit einem hohen Burnout-Risiko einhergeht (Eckert, Scherenberg & Schandro, 2024, S. 9).

Einen Überblick über relevante klinische Störungsbilder liefern zudem Agyapong und Kolleg*innen. Laut ihren Ergebnissen leiden etwa 38 bis 41 Prozent der befragten Lehrkräfte unter Angststörungen, 25 bis 74 Prozent an Burnout, zwischen 4 und 77 Prozent an Depressionen und 8 bis 87 Prozent an stark belastenden Stressfaktoren (Eckert et al., 2024, S. 9).

Die Daten zur psychischen und physischen Gesundheit von Lehrkräften weisen in allen Studien eine große Varianz auf. Dies deutet darauf hin, dass Belastungen nicht ausschließlich durch die Lehrtätigkeit verursacht werden, sondern viele Faktoren eine Rolle spielen. Dennoch zeigen alle Studien, dass Lehrkräfte überdurchschnittlich hoch belastet sind, was wiederum das Risiko erhöht, psychisch zu erkranken (Eckert et al., 2024, S. 9).

Abschließend kann gesagt werden, dass die Befundlage zur Lehrergesundheit unzureichend ist und weiteren Forschungsbedarf hat. Die Mehrheit aller Studien stützt sich auf Selbstauskünfte der Lehrkräfte und berücksichtigt keine diagnostizierbaren Erkrankungen (Nieskens et al., 2012, S. 62).

Das der Lehrerberuf belastend ist, ist keine Modeerscheinung der heutigen Zeit. Zudem bezeichnet Sigmund Freud schulpädagogische Arbeit als einen der „unmöglichen Berufe, in denen man des ungenügenden Erfolgs von vornherein sicher sein könne“ (1999, zitiert nach Kieschke & Krumrey, 2019, S. 49).

2.3.3 Tätigkeiten und Anforderungen des Lehrberufs

Lehrkräfte sind heutzutage mehr als nur Wissensvermittler. Sie sind Manager, Aufsichtspersonen, Psychologen oder kurz zusammengefasst Erzieher*innen (Schraml, 2003). Von ihrem Engagement und der Qualität des Unterrichts hängt ab, was Kinder lernen und in welcher Weise sich die Gesellschaft insgesamt weiterentwickelt (Nieskens et al., 2012, S. 41). Dannhäuser schreibt hierzu, dass „der Auftrag für den Lehrerberuf nichts Geringeres als die Daseinsvorsorge für junge Menschen und für unser Gemeinwesen insgesamt [ist]“ (2004, zitiert nach Rothland, 2023, S. 80).

Während andere Berufsgruppen sich immer weiter spezialisieren und ihren Fokus auf klar definierte Tätigkeitsbereiche richten, entwickelt sich der Lehrer*innenberuf hingegen „hin zu einer immer weiter ausgedehnten Allzuständigkeit“ (Rothland, 2023, S. 81). Lehrkräfte sind nicht mehr nur Experten für ihr Fach, sondern müssen über fachdidaktisches, pädagogisch-psychologisches, Beratungs- sowie Organisationswissen verfügen (Merki, 2011, S. 51).

Die Tätigkeits- und Anforderungsbereiche des Lehrerberufs lassen sich nach Herzog, Sandmeier und Affolter (2021) wie folgt anhand von fünf charakteristischen Merkmalen beschreiben (S. 36).

1. Soziale Beziehungen

Der Lehrerberuf ist stark durch soziale Beziehungen geprägt. Schüler*innen sehnen sich nach Respekt, Wertschätzung und Sicherheit und nur die Berücksichtigung aller Bedürfnisse ermöglicht ein Lernen im Klassenraum (Wettstein & Scherzinger, 2022, S. 117). Zudem müssen Lehrkräfte Beziehungen zwischen den Schüler*innen anregen sowie mit Eltern, dem Kollegium und Gremien wie beispielsweise der Schulaufsicht zusammenarbeiten. Dafür ist auf Seiten der Lehrkräfte eine ausgereifte Beziehungskompetenz erforderlich (Herzog et al., 2021, S. 37).

In zahlreichen Strukturierungsversuchen der Berufsaufträge lassen sich fünf zentrale Aufgabenbereiche von Lehrkräften wiederfinden (Herzog et al., 2021, S. 36). Hierzu zählt das Unterrichten, Erziehen, Beraten, Beurteilen und Innovieren (KMK, 2022, S. 7ff.).

Die zentrale Aufgabe einer Lehrkraft ist es, Lehr- und Lernprozesse zu planen, durchzuführen und anschließend auch zu reflektieren. Dabei sollen sowohl die individuellen Lernvoraussetzungen der Schüler*innen als auch die curricularen Vorgaben berücksichtigt werden. Ziel ist es, selbstständiges Lernen zu fördern und das Gelernte in der eigenen Lebenswelt anzuwenden (KMK, 2022, S. 7f.; Herzog et al., 2021, S. 36).

Neben dem Unterrichten spielt das Erziehen der Schüler*innen eine zentrale Rolle. Lehrkräfte setzen sich mit den kulturellen, sozialen und technologischen Lebensbedingungen der Schüler*innen auseinander, kennen mögliche Benachteiligungen und Beeinträchtigungen und fördern die Kinder in ihrer individuellen Entwicklung. Gleichzeitig vermitteln sie Werte und Normen, die für ein gemeinsames und friedliches Zusammenleben von essenzieller Bedeutung sind. Dazu gehört auch das Einüben von Regelbewusstsein (KMK, 2022, S. 9f.; Hedderich, 2011, S. 7; Rothland, 2013, S. 28).

Unter Beurteilen fasst die Kultusministerkonferenz das Diagnostizieren von Lernvoraussetzungen, das Beraten und Begleiten der Schüler*innen und Eltern sowie die transparente Bewertung von Leistungen und Lernprozessen zusammen (KMK, 2022, S. 12f.; Rothland, 2013, S. 28). Der Aspekt Innovieren umfasst abschließend zum einen die Weiterentwicklung der eigenen Kompetenzen im fachlichen, fachdidaktischen und schulpädagogischen Wissen und Können. Zum anderen beinhaltet es die Weiterentwicklung der Schule, beispielsweise durch die aktive Beteiligung an innerschulischen Prozessen der Unterrichts- und Schulentwicklung (KMK, 2022, S. 14f.; Rothland, 2013, S. 28).

Alle Aufgabenbereiche sind von sozialen Beziehungen geprägt und verdeutlichen, dass eine ausgereifte Beziehungskompetenz, auch hinsichtlich der eigenen Gesundheit, auf Seiten der Lehrkräfte unerlässlich ist (Herzog et al., 2021, S. 37).

2. Unvollkommene Expertise

Lehrkräfte haben die Aufgabe, komplexe Themen altersgerecht zu vermitteln und gleichzeitig Verbindungen zwischen verschiedenen Teilaspekten und Perspektiven herzustellen. Insbesondere in der Grundschule müssen Lehrkräfte in allen Bereichen eine gewisse Expertise aufweisen, was nicht selten ein Gefühl von „ich kann irgendwie alles und trotzdem nichts richtig [auslöst]“ (Herzog et al., 2021, S. 37).

3. Gestaltungsspielraum und Selbstverantwortung

Lehrkräfte arbeiten in einem Beruf mit zwei Arbeitsplätzen. In der Schule findet der zentrale und für die Gesellschaft sichtbare Teil der Arbeit statt. Hierzu gehören das Unterrichten, das Führen von Elterngesprächen sowie das Abhalten von Konferenzen. Die Unterrichtsvorbereitung, Korrekturen, das Schreiben von Zeugnissen und die eigene Fortbildung finden hingegen meist zu Hause statt und werden von der Gesellschaft kaum als Teil des Lehrerberufs wahrgenommen (Kieschke & Krumrey, 2019, S. 50f.; Rothland, 2013, S. 23f.).

Die Zweiteilung des Arbeitsplatzes sorgt zudem für eine unvollständig geregelte Arbeitszeit bei Lehrkräften. Die Entscheidung, wann unterrichtliche und erzieherische Ziele erreicht sind, liegt allein bei den Lehrpersonen. Im Lehrerberuf gibt es immer noch mehr zu tun, man kann „sich noch besser vorbereiten, sich noch eingehender mit schwierigen Schülern befassen [und] noch mehr Fachbücher lesen“ (Giesecke, 2011, zitiert nach Rothland, 2013, S. 24). Lehrkräfte haben eine durchschnittliche Arbeitszeit von 48 Stunden und 18 Minuten pro Woche und investieren deutlich mehr Zeit und Energie in ihre Tätigkeit als andere Berufsgruppen (Kieschke & Krumrey, 2019, S. 51).

4. Unberechenbarkeit der Methoden und Ergebnisse

Pädagogisches Handeln ist nur begrenzt planbar, da der Unterrichtsverlauf interaktiv geprägt ist und stark von der Mitarbeit und Motivation der Schüler*innen abhängt. Zusätzlich gibt es keine Garantie für Lernerfolge, da das Lernen der Schüler*innen durch zahlreiche Faktoren und Komponenten mit beeinflusst wird und „immer ein individueller Konstruktionsprozess ist“ (Herzog et al., 2021, S. 38; Rothland, 2013, S. 26).

5. Widersprüchliche Aufgaben und Anforderungen

Von Lehrkräften wird erwartet, Kinder gleich und gerecht zu behandeln. Diese Forderung steht jedoch der Förderung und Unterstützung Einzelner aufgrund von Benachteiligungen im Widerspruch (Rothland, 2013, S. 32). Zudem wird von ihnen erwartet, gleichzeitig einfühlsam und durchsetzungsfähig zu sein. Beides ist für die Ausübung des Lehrerberufs unabdingbar, jedoch nicht immer gleichzeitig umsetzbar. Ähnlich verhält es sich mit dem „gegensätzlich ausschließenden Auftrag zur Selektion und Integration“ (Frick, 2015, S. 29). Hier liegt es an der Lehrkraft, jede Aufgabe mit widersprüchlichen Handlungsanforderungen situativ zu bewältigen und möglichst allen Kindern gerecht zu werden (Herzog et al., 2021, S. 38).

Insgesamt lässt sich festhalten, dass sowohl die Tätigkeiten als auch Anforderungen an den Lehrerberuf sehr umfangreich, teilweise widersprüchlich und die genauen Inhalte des Berufsauftrags oftmals vage definiert sind. Im Zentrum aller Aufgabenbereiche steht die soziale Beziehung. Das Bewältigen der sozialen Interaktion gilt zudem als zentraler Prädiktor für die Gesundheit von Lehrkräften. Unter einer beeinträchtigten Lehrer-Schüler-Beziehung leidet nicht nur die Unterrichtsqualität, sondern auch das eigene Wohlbefinden. Der Umgang mit der eigenen Unsicherheit, hervorgerufen durch unvollkommene Expertise, stellt ebenfalls eine Herausforderung für den Lehrerberuf, gerade in Bezug zur Erhaltung der psychischen Gesundheit, dar (Herzog et al., 2021, S. 39).

3 Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf

3.1 Begriffsdefinitionen

In wissenschaftlichen Diskursen führen die Begriffe Belastung und Beanspruchung häufig zu Missverständnissen, da sie von der alltagssprachlichen Verwendung abweichen. Für den Großteil der Bevölkerung gelten die Begriffe als austauschbar und werden synonym verwendet (Rothland & Klusmann, 2016, S. 408; Stiller, 2015, S. 11). Auch im erziehungswissenschaftlichen Diskurs wird bis heute vielfach mit diesen Begriffen gearbeitet, ohne sie klar voneinander abzugrenzen. Einige Autoren verzichten vollständig auf eine Definition der Begriffe. Der Fokus liegt ausschließlich auf der Belastung und das Phänomen der Beanspruchung bleibt unberücksichtigt. Dies führt wiederum zu Unklarheiten, da nicht ersichtlich wird, was genau untersucht wird und was der jeweilige Autor unter Belastung versteht (Stiller, 2015, S. 12).

Autor*innen, die eine begriffliche Differenzierung vornehmen, gehen alle von einem Differenzkonzept aus. Belastung und Beanspruchung stellen zwei verschiedene Phänomene dar, die jedoch in engem Zusammenhang zueinander stehen. Eine erste klare Begriffsabgrenzung stammt von Rohmert und Rutenfranz (1975), die den Unterschied darin

sehen, „dass es sich bei der Belastung ausschließlich um objektive, von außen her auf den Menschen einwirkende Größen und Faktoren handelt, wobei deren Auswirkung auf den Menschen unberücksichtigt bleibt“ (zitiert nach Stiller, 2015, S. 12). Unter beruflichen Belastungen werden demnach alle umweltbezogenen Faktoren verstanden, die auf das Individuum und dessen berufliches Erleben einwirken. Hierzu zählen die Arbeitsbedingungen sowie spezifischen Arbeitsaufgaben. Belastungen sind objektiv erfassbar, nicht negativ konnotiert und grundsätzlich wertneutral (Rothland & Klusmann, 2016, S. 408f.).

Von Beanspruchungen wird gesprochen, sobald sich die Belastungen auf den Menschen auswirken. Sie sind individuell verschieden und hängen von den jeweiligen Fähigkeiten und Eigenschaften der betroffenen Person ab (Rothland & Klusmann, 2016, S. 408f.).

In der Forschung besteht Uneinigkeit darüber, ob Beanspruchungen sowohl positiv als auch negativ sein können. „Einige Autoren deuten die Beanspruchung [als] per se negativ“ (Stiller, 2015, S. 13).

3.2 Theorien und Modelle der Belastung

Seit den 1980er-Jahren hat das Forschungsinteresse an der Thematik Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf deutlich zugenommen. In diesem Zusammenhang wurden zahlreiche Modelle entwickelt, die diese Begriffe speziell auf den Lehrerberuf anwenden und beschreiben (Stiller, 2015, S. 32; Rothland & Klusmann, 2016, S. 408).

Die nun im Folgenden beschriebenen Modelle geben einen Überblick über die Belastungs- und Beanspruchungsforschung. Aufgrund ihrer unterschiedlichen Schwerpunktlegung können sie das Forschungsfeld allerdings nicht vollständig abbilden. Zudem ist das „Forschungsfeld von einer begrifflichen, theoretischen und empirischen Unschärfe bzw. Heterogenität geprägt“ (Klusmann, 2011, zitiert nach Cramer, Friedrich & Merk, 2018, S. 3).

Das von Rudow entwickelte Rahmenmodell zur Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf gehört zu den meistgenutzten Modellen innerhalb der Forschungsthematik. Der Schwerpunkt liegt auf den Belastungen, die mit dem Lehrerberuf einhergehen, sowie auf deren Bewältigung (Stiller, 2015, S. 34).

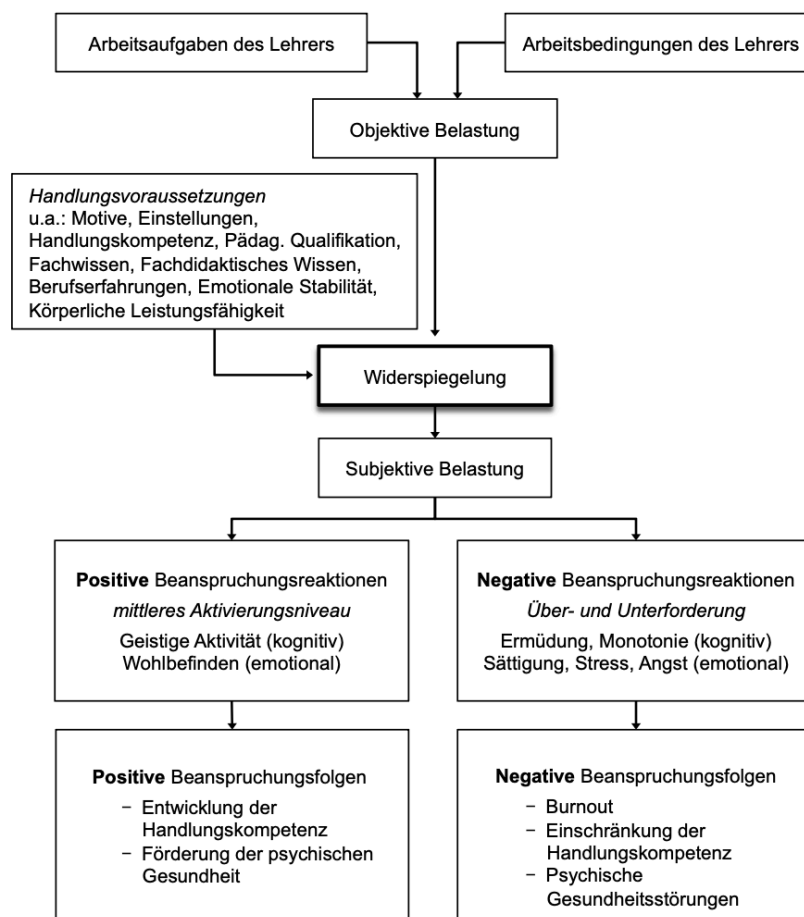


Abbildung 1: Rahmenmodell der Belastung und Beanspruchung (Rudow, 1994)

Berufliche Belastungen ergeben sich im pädagogischen Kontext durch die spezifischen Arbeitsaufgaben und Arbeitsbedingungen, die sowohl das berufliche Erleben als auch das eigene Befinden beeinflussen. Eine Belastung ist dabei nicht per se negativ, sondern als wertneutral anzusehen und „unabhängig vom Individuum“ (Rudow, 1994, zitiert nach Stiller, 2015, S. 35; Rothland & Klusmann, 2016, S. 408).

Durch die Widerspiegelung der objektiven Belastung, entsteht gemäß dem Modell die subjektive Belastung. Diese individuelle Bewertung hängt entscheidend von den personenbezogenen Handlungsvoraussetzungen ab, die als Bewältigungsressourcen fungieren. Zu den Handlungsvoraussetzungen einer Lehrkraft gehören beispielsweise die emotionale Stabilität, die Berufserfahrung und die körperliche Leistungsfähigkeit (Rothland & Klusmann, 2016, S. 408f.; Stiller, 2015, S. 35). Die subjektive Belastung variiert demnach von Person zu Person. Gesunde und motivierte Lehrkräfte nehmen Belastungen anders wahr und verarbeiten diese auf eine andere Art und Weise als gesundheitlich beeinträchtigte Lehrkräfte (Stiller, 2015, S. 35).

Die subjektive Belastung führt kurzzeitig zu einer psychophysischen Beanspruchung, auf die die Lehrkraft mit körperlichen Anpassungsprozessen, wie Hormonausschüttung,

Herzfrequenzerhöhung oder das Gefühl von Anspannung beziehungsweise Wohlbefinden reagiert. Diese Beanspruchungsreaktion kann bei wiederholtem Auftreten zu mehr oder weniger irreversiblen Beanspruchungsfolgen führen (Stiller, 2015, S. 36).

Beanspruchungsreaktionen können sowohl positiv als auch negativ sein und führen so auch zu einer positiven oder negativen Beanspruchungsfolge. Von einer negativen Reaktion, wie Ermüdung, Angst oder Stress, ist auszugehen, wenn die individuellen Ressourcen nicht ausreichend sind und es zu einer Über- oder Unterforderung bei der Lehrkraft kommt. Als Folge können daraus psychische Gesundheitsstörungen, Einschränkungen der Handlungskompetenz und Burnout resultieren (Rothland & Klusmann, 2016, S. 408f.).

Positive Reaktionen sind hingegen zu erwarten, wenn die objektive Belastung als Herausforderung wahrgenommen und mit Hilfe eigener Handlungsmöglichkeiten bewältigt wird. Die erfolgreiche Bewältigung der Aufgabe führt nicht nur zu einem positiven Erlebnis, sondern zur Weiterentwicklung der individuellen Handlungsvoraussetzungen und zur Förderung der psychischen Gesundheit (Rothland & Klusmann, 2016, S. 409).

Belastungsmodelle werden nicht von Grund auf neu entwickelt, sondern können auf bereits bestehenden Modellen aufbauen. Dieses hat sich Stiller (2015) zu eigen gemacht und so sein Belastungs- und Beanspruchungsmodell für Lehrkräfte entwickelt (S. 51). Es dient in dieser Arbeit als Grundlage, um die Ebenen der Lehrerbelastrung darzustellen. Zudem wird, wenn es um die Betrachtung und Nutzung individueller Ressourcen eines Menschen geht, häufig auf Ansätze der Resilienzforshung verwiesen (Stiller, 2015, S. 114). Die Bedeutung von Resilienz im Kontext alltäglicher Beanspruchungen spielt im vierten Kapitel dieser Arbeit eine zentrale Rolle. Doch zunächst erfolgt eine Beschreibung des Modells nach Stiller.

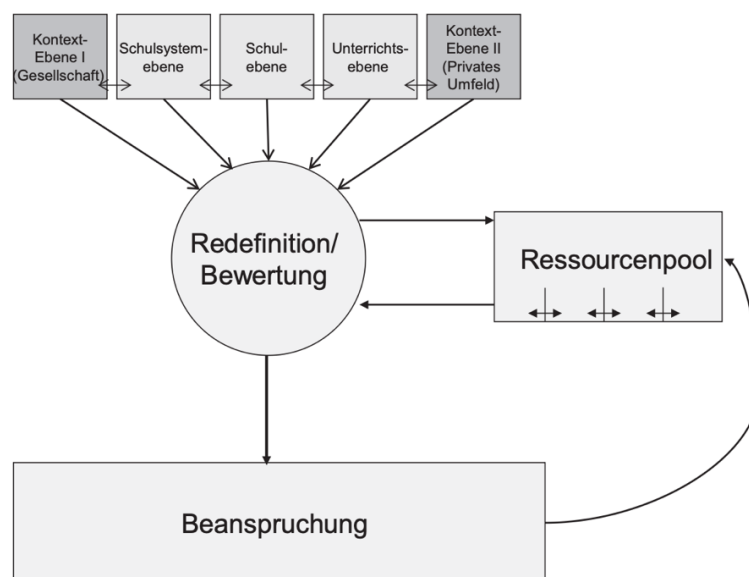


Abbildung 2: Belastungs- und Beanspruchungsmodell bei Lehrkräften (Stiller, 2015)

Stiller unterteilt die im Lehrerberuf auftretenden Belastungen in fünf Ebenen, die wechselseitig ineinandergreifen. Jede Belastung wird von einer Lehrkraft individuell bewertet und aufgrund einer persönlichen Redefinition unterschiedlich weiterverarbeitet. Diese Bewertung hängt jeweils vom vorhandenen Ressourcenpool ab (Stiller, 2015, S. 94). So kann dieselbe Störung, beispielsweise ein störendes Kind, für die eine Lehrkraft sehr beanspruchend sein, während sie für eine andere kaum oder wenig beanspruchend wirkt. „Die dabei wahrgenommene Beanspruchung wird dabei nicht ebenenspezifisch, sondern von generellem Ausmaß als Gesamtbeanspruchung spürbar, [da parallel vielfältige Arbeitsbelastungen verarbeitet werden müssen]“ (Stiller, 2015, S. 132). Der Verbindungspfeil zwischen Beanspruchung und Ressourcen zeigt, dass die Beanspruchung wiederum auch Auswirkungen auf den Ressourcenpool haben kann (Stiller, 2015, S. 132). Im Folgenden werden die Belastungsebenen genauer beschrieben.

3.3 Ebenen der Lehrerbelastung

3.3.1 Kontextebene I

Die Kontextebene I umfasst den gesamtgesellschaftlichen Kontext, in den das Bildungs- und Schulsystem eingebettet ist. Lehrer*in zu sein bedeutet, Verantwortung für die Gesamtgesellschaft zu übernehmen. Der Auftrag besteht nicht nur darin, Kinder zu guten Bürger*innen zu erziehen, sondern auch gesellschaftliche Defizite und Familienversagen aufzufangen (Stiller, 2015, S. 54f.).

Die gesellschaftlichen Erwartungen an den Lehrerberuf sind enorm und nehmen durch Entwicklungen wie Digitalisierung und Globalisierung weiter zu (Stiller, 2015, S. 55). Während sich andere Berufsgruppen zunehmend spezialisieren, entwickelt sich der Lehrerberuf in die entgegengesetzte Richtung. Rothland fasst die diffusen gesellschaftlichen Erwartungen zusammen und schreibt, dass Lehrkräfte neben Unterricht und Bildung

mit hohen Anforderungen in Form vielfältiger Erziehungsaufgaben konfrontiert [werden], die von der Zahnpflege bis zur Drogenprävention, von der Vermittlung sozialer Kompetenzen bis zur Sensibilisierung für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Welt reichen. Ausländische Mitschüler sollen integriert, soziale Unterschiede ausgeglichen [werden] – kurzum: Gutes soll erreicht, Schlimmes verhütet werden. (Rothland, 2013, S. 35)

Von Lehrkräften wird erwartet, sich dem gesellschaftlichen Wandel anzupassen, den steigenden Leistungsansprüchen an Schulabgängern gerecht zu werden und die Forderung nach einer besseren Ausschöpfung individueller Begabungen zu unterstützen (Herzog & Makarova, 2014, S. 95). Für die Erfüllung all dieser Erwartungen haben Lehrkräfte nur sehr wenig Zeit, da Schüler*innen lediglich 12 Prozent ihres Lebens in der Schule verbringen (Stiller, 2015, S. 55).

Doch nicht nur die widersprüchlichen Anforderungen und gesellschaftlichen Erwartungen sind für Lehrkräfte Belastungsfaktoren, sondern auch ihr schlechtes Image in der Öffentlichkeit. Das geringe gesellschaftliche Ansehen ist dabei keine Modeerscheinung, sondern eine seit Langem bestehende Konstante (Rothland, 2013, S. 33ff.; Stiller, 2015, S. 56). Während die Lehrperson früher als Prügler oder Pauker galt, lauten gängige Vorurteile heute: „Lehrer sind faul, arbeiten wenig und haben viel Freizeit“ (Rothland, 2013, S. 34). Diese Zuschreibungen beziehen sich allerdings ausschließlich auf die Lehrperson selbst, während der Beruf in den Medien und in der Gesellschaft als bedeutsam, anspruchsvoll und beanspruchend gilt (Rothland, 2013, S. 34). Viele Lehrkräfte nehmen zudem die geringschätzigen Äußerungen sehr persönlich wahr, was ihr berufliches Selbstbild und ihre Motivation zusätzlich belastet (Rothland, 2013, S. 35; Gruhl, 2014, S. 22f.).

3.3.2 Schulsystemebene

Eine weitere Belastungsquelle für Lehrkräfte ergibt sich auf der Schulsystemebene mit ihren strukturellen, inhaltlichen, juristischen und finanziellen Ausprägungen (Stiller, 2015, S. 56). Potenzielle Belastungsfaktoren sind hier unter anderem die Arbeitszeitregelung, eingeschränkte Aufstiegsmöglichkeiten, die Verbeamtung, häufige Schulreformen sowie die übermäßige Bürokratie. Lehrkräfte selbst haben auf dieser Ebene kaum Einflussmöglichkeiten, sondern werden vielmehr als austauschbare Arbeitskräfte gesehen (Stiller, 2015, S. 56ff.).

1. Arbeitszeitregelung

Der Lehrerberuf ist durch zwei Arbeitsorte geprägt und erfordert ein hohes Maß an Selbstverantwortung. Problematisch an dieser Zweiteilung ist allerdings, dass die exakte Arbeitszeit von Lehrkräften nicht erfasst wird. Nach wie vor basiert die Arbeitszeitfestlegung in Deutschland auf dem Pflichtstundenmodell mit 45-Minuten-Einheiten. Die Arbeitszeit ist demnach ausschließlich durch das wöchentliche Unterrichtsdeputat geregelt (Seibt & Kreuzfeld, 2024, S. 585).

Obwohl das Unterrichten die Kernaufgabe von Lehrkräften darstellt, nehmen außerschulische Tätigkeiten wie Konferenzen, Weiterbildung sowie die Vor- und Nacharbeitung des Unterrichts, einen deutlich größeren Anteil (60-70 %) an der tatsächlichen Arbeitszeit ein. Die Verantwortung liegt dabei allein bei der Lehrkraft, wie viel Zeit und Energie sie investiert. Die Bewältigung dieser Offenheit erfordert allerdings ein professionelles Zeitmanagement. Fehlt diese Kompetenz, kann es durch Überarbeitung und mangelnder Erholung zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. Unzureichende Erholung „gilt als Frühindikator für eingeschränkte psychische Gesundheit“ (Seibt & Kreuzfeld, 2024, S. 585). Nicht ohne Grund

wurde die „Lehrerarbeitszeit über mehrere Jahrzehnte als Synonym für die Lehrerbelastung gesehen“ (Stiller, 2015, S. 57).

2. Eingeschränkte Aufstiegsmöglichkeiten

Im Lehrerberuf selbst bestehen nur geringe bis kaum vorhandene Karrieremöglichkeiten. Eine Karriere im Bildungssystem bedeutet fast immer mehr administrative Aufgaben und weniger Unterrichtstätigkeiten. Lehrkräfte müssen sich folglich entscheiden, ob sie eine Karriere anstreben oder weiterhin im Klassenraum unterrichten möchten. Beides ist in der Regel nicht miteinander zu vereinbaren. Insbesondere für motivierte Lehrkräfte kann die Abwertung der eigentlichen Lehrtätigkeit und das Herausdrängen aus dem Klassenzimmer eine große Belastung auf der Systemebene darstellen (Stiller, 2015, S. 77).

3. Verbeamtung

Von der Qualität des Unterrichts und dem Engagement der Lehrperson hängt maßgeblich der Lernerfolg der Schüler*innen ab. Lehrkräfte gelten als „der wichtigste singuläre Faktor für den Erfolg von Schüler*innen“ (Stiller, 2015, S. 79). Die Verbeamtung auf Lebzeit bringt für Lehrkräfte zahlreiche Vorteile mit sich. Gleichzeitig sind von den über 800.000 Beschäftigten im Schuldienst auch viele nicht mehr für den Lehrerberuf geeignet oder fühlen sich überlastet. Dennoch ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass verbeamtete Lehrkräfte ihren sicheren Status trotz angeschlagener Gesundheit freiwillig aufgeben. Somit setzen sich zahlreiche Lehrpersonen nur aufgrund der Vorteile des Beamtenstatus weiterhin diversen Belastungen aus und schädigen dabei immer weiter ihre Gesundheit (Stiller, 2015, S. 78). Gleichzeitig haben diese Lehrkräfte häufig Fehlstunden, die vom restlichen Kollegium aufgefangen werden müssen, was wiederum zu einer zusätzlichen Belastung der verbliebenen Lehrpersonen führt (Noichl, Cramer, Wagner, Dlugosch & Hosenfeld, 2023, S. 392).

4. Schulreformen

Ein weiterer belastender Faktor für Lehrkräfte sind Schul- beziehungsweise Schulstrukturreformen. Hierbei werden Lehrkräfte oft nicht in die Entscheidungsprozesse mit eingebunden, sondern müssen eigenständig herausfinden, wie sie mit den neuen Rahmenbedingungen zurechtkommen. Ein Beispiel hierfür ist die Verkürzung der gymnasialen Schulzeit von neun auf acht Jahre. Diese eine Entscheidung hat auf Jahre hinaus maßgeblichen Einfluss auf die Belastung von Lehrern (Stiller, 2015, S. 80).

5. Bürokratie

Der letzte belastende Faktor auf der Schulsystemebene bezieht sich auf die Zusammenarbeit von Lehrkräften mit der Schulbehörde. Das deutsche Schulsystem ist bis heute sehr

bürokratisch und wenig flexibel, besonders wenn es um die Einstellung neuer Lehrkräfte oder Versetzungen geht. Lehrer*innen werden von einer Aufsichtsbehörde an eine bestimmte Schule zugewiesen und fühlen sich dabei häufig wie eine austauschbare Größe (Stiller, 2015, S. 79).

3.3.3 Schulebene

Unter dem Begriff Schulebene fasst Stiller (2015) alle Belastungsquellen zusammen, die unmittelbar am Arbeitsplatz Schule auftreten. Dazu zählen unter anderem der Schulstandort, die Größe der Schule, das Kollegium sowie die Schulleitung (S. 84). Das Belastungsniveau kann sich für eine Lehrkraft daher je nach Schule und den vorherrschenden Gegebenheiten deutlich unterscheiden (Stiller, 2015, S. 86).

Größere Schulen beschulen mehr Schüler*innen und benötigen dementsprechend mehr Personal. Dies führt wiederum zu einer größeren Vielfalt an Persönlichkeiten, Bedürfnissen und Interessen. Aufgrund dieser Heterogenität lässt sich nicht von einem identischen sozialen Klima in Kollegien ausgehen. Vielmehr wird dieses erst durch Beziehungen und Interaktionen der Lehrkräfte innerhalb der Schule geprägt (Rothland, 2005, S. 163f.; Stiller, 2015, S. 84).

Besonders im Zusammenhang mit innerer Kündigung oder Frühpensionierung werden das Schulklima und die sozialen Beziehungen im Kollegium als wesentliche Einflussfaktoren genannt. Eine mangelnde Kooperation im Team kann die Arbeitszufriedenheit mindern und dadurch zur Belastung werden (Rothland, 2005, S. 161).

Neben dem Kollegium spielt die Schulleitung eine zentrale Rolle. Nach Oelkers (2014) sind „gute Schulen geleitete Schulen“ (zitiert nach Stiller, 2015, S. 84). Die Schulleitung prägt die Struktur, Organisation und das gesamte Schulklima mit. Je nachdem, wie eine Schule geführt wird, treten mehr oder weniger Belastungen auf. Zwar kann die Schulleitung nicht alle Aufgaben allein umsetzen, sie steht jedoch an der Spitze des Systems und beeinflusst maßgeblich unter anderem den Aufbau von Teamstrukturen, die Kooperation im Kollegium und schulinterne Unterstützungsangebote bei auftretenden Problemen (Stiller, 2015, S. 85).

3.3.4 Unterrichtsebene

Das Planen, Durchführen und Nachbearbeiten von Unterricht stellt einen zentralen Bestandteil des Lehrerberufs dar und macht die größte Einzeltätigkeit der gesamten Lehrerarbeit aus. Unterricht wird in der Erziehungswissenschaft als ein hochkomplexer Gesamtprozess aus zahlreichen Teiltätigkeiten verstanden und hat daher auch maßgeblichen Einfluss auf die individuelle oder allgemeine Lehrerbelastung. Belastende Faktoren sind hier unter anderem der Entscheidungsdruck, mangelnde Motivation und Lernbereitschaft seitens der Schüler*innen, fehlende Lehrer-Schüler-Beziehungen sowie Disziplinschwierigkeiten (Stiller, 2015, S. 86ff.).

1. Entscheidungsdruck

Lehrkräfte stehen im Unterricht dauerhaft im Fokus der Schüler*innenbeobachtungen. Gleichzeitig ist das Aktivitätsniveau während eines Schultags aufgrund ständiger Handlungen und Reaktionen permanent hoch. Eine Lehrkraft muss pro Unterrichtsstunde etwa 200 Entscheidungen treffen, häufig spontan und ohne Bedenkzeit. Der Rhythmus des Arbeitstages wird durch den Unterricht bestimmt, sodass spontane Rückzugsmöglichkeiten und Erholungspausen kaum möglich sind. Unterrichtspausen stellen zudem meist keine tatsächliche Erholungszeit dar. Der Lehrerberuf ist somit durch eine kontinuierliche Belastung geprägt, der kaum Raum für wirkliche Erholung zulässt (Stiller, 2015, S. 89).

2. Lehrer-Schüler-Beziehung sowie Motivation und Lernbereitschaft

Im schulischen Kontext gehen weder Schüler*innen noch Lehrkräfte ihre Beziehung miteinander freiwillig ein. Vielmehr handelt es sich um ein pädagogisches Arbeitsbündnis. „Der Schüler [erkennt] den Lehrer als kompetenteren Anderen an und schreibt dem Lehrer in Bezug auf Fähigkeiten und Eigenschaften, die ihn selbst zu einem vollwertigen Gesellschaftsmitglied machen können, Überlegenheit zu“ (Helsper et al., 2005, zitiert nach Bressler, 2023, S. 27). Beziehungen lassen sich nicht erzwingen, sondern benötigen auf Seiten der Lehrkraft viel Zeit, Geduld und Einfühlungsvermögen (Bressler, 2023, S. 28). Aufgrund des asymmetrischen Verhältnisses liegt die Verantwortung für den Aufbau einer positiven Lehrer-Schüler-Beziehung primär bei der Lehrperson. Diese steht täglich vor der Herausforderung, allen Schüler*innen Wertschätzung, Vertrauen und Anerkennung entgegenzubringen, um ein lernförderliches Klassenklima zu schaffen und die Motivationssysteme aller Kinder zu aktivieren (Wettstein & Scherzinger, 2022, S. 117f.).

„Die alltägliche Erziehungsarbeit als Beziehungsarbeit wird von vielen Lehrpersonen häufig als sehr belastend erlebt, da sie dem Anspruch, zu möglichst vielen Kindern eine positive Beziehung aufzubauen unter den gegebenen schulischen Rahmenbedingungen nicht immer gerecht werden können“ (Staudinger, 2011, S. 9).

Die Lehrer-Schüler-Beziehung kann jedoch auch scheitern und dadurch sowohl für Lehrkräfte als auch für Schüler*innen belastend sein. Bei Schüler*innen äußert sich dies häufig in verstärktem Störverhalten und Motivationsmängeln, was wiederum bei Lehrkräften zu emotionaler Erschöpfung und verminderter Arbeitsfreude führen kann. In solchen Situationen fühlen sich Lehrer*innen von den Kindern abgelehnt und verspüren das Gefühl zu versagen (Rutter, Bremm & Wachs, 2021, S. 281f.).

3. Disziplinstörungen

Ein zentraler Belastungsfaktor auf der Unterrichtsebene sind Disziplinstörungen seitens der Schüler*innen. Der Begriff Disziplinstörungen wird heutzutage kaum noch im schulpädagogischen Kontext verwendet. Stattdessen steht das störende Verhalten der Schüler*innen im Fokus und wird als Unterrichtsstörung bezeichnet (Marusic, 2023, S. 12f.). Diese liegt vor, wenn der Unterricht unterbrochen wird und ein Lernen nicht mehr möglich ist (Winkel, 2018, S. 29).

Unterrichtsstörungen können das Wohlbefinden der Lehrkräfte erheblich beeinträchtigen. Das Gefühl, herausfordernde Unterrichtssituationen nicht kontrollieren zu können, löst psychischen Stress aus (Wettstein & Scherzinger, 2022, S. 82). Unterrichtsstörungen gelten daher auch als einer der „Hauptrisikofaktor[en] für Beeinträchtigungen in der Lehrer:innengesundheit“ (Wettstein & Scherzinger, 2019, zitiert nach Marusic, 2023, S. 25).

Alle zuvor genannten Faktoren auf der Unterrichtsebene haben maßgeblichen Einfluss auf die Lehrerbelastung. Dabei gilt, wie auf allen Ebenen, dass es nicht die eine Lehrerbelastung gibt. Vielmehr ist die individuelle erlebte Beanspruchung von einer Vielzahl unterschiedlicher Faktoren abhängig (Stiller, 2015, S. 89).

3.3.5 Kontextebene II

Neben gesellschaftlichen und beruflichen Belastungen spielt die individuelle Lebenssituation von Lehrkräften eine zentrale Rolle. Familiäre Belastungen wirken sich hier ebenfalls auf das Gesamtbelastungsniveau aus. Erschwerend kommt die bereits erwähnte Zweiteilung des Arbeitsplatzes hinzu. Da Lehrkräfte einen Großteil ihrer Arbeit mit nach Hause nehmen, gestaltet sich eine klare Trennung zwischen beruflichem und privatem Leben als sehr schwierig (Stiller, 2015, S. 89f.).

Alles in allem lässt sich feststellen, dass der Lehrerberuf aufgrund seiner Anforderungen sowie der Systematik spezifische Merkmale aufweist, die in dieser Kombination in keinem anderen Beruf zu finden sind. Alle Belastungsebenen beeinflussen in gleichem Maße das Belastungserleben von Lehrkräften und stehen zudem in einem wechselseitigen Zusammenhang. Die Belastung im Lehrerberuf stellt eine komplexe Form der Mehrfachbelastung dar, wobei die potenziell auftretenden Belastungsfaktoren theoretisch unbegrenzt sind. Bereits „ein einziger Belastungsfaktor [kann] für eine außerordentliche individuelle Beanspruchung verantwortlich sein“ (Stiller, 2015, S. 92).

3.4 Forschungsstand zur Lehrerbelastung

Studien zeigen, dass die Berufsgruppe der Lehrer*innen hinsichtlich der psychischen Gesundheit als eine Risikopopulation zu betrachten sind (Staudinger, 2011, S. 9). Auch im Vergleich zu anderen Berufsgruppen erkrankten Lehrkräfte „signifikant häufiger an arbeitsbedingten psychischen Beanspruchungsreaktionen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Mattigkeit“ (Wesselborg & Bauknecht, 2022, S. 282).

Eine der größten Studien im deutschsprachigen Raum zum Thema Belastung und Beanspruchung im Lehrer*innenberuf ist die Potsdamer Lehrerstudie (Lehr, 2014, S. 949). Schaarschmidt und Kolleg*innen entwickelten auf Grundlage zweier Gelegenheitsstichproben einen „persönlichkeitsdiagnostischen Fragebogen: Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)“ (Rothland & Klusmann, 2016, S. 416). Mit Hilfe des AVEM kann das individuelle Bewältigungsmuster einer Lehrperson ermittelt werden, welches sich über Merkmale wie Arbeitsengagement, psychische Widerstandskraft sowie die emotionale Verarbeitung von Arbeitsanforderungen, konstituiert. Zusätzlich ermöglicht das AVEM eine Einteilung der Lehrkräfte in vier Typen von arbeitsbezogenem Verhalten und Erleben (Schaarschmidt, 2006, S. 1f.).

Das Muster G (Gesund) beschreibt Lehrkräfte mit hohem beruflichem Engagement, starker Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und einem insgesamt positiven Lebensgefühl. Lehrkräfte mit dem Muster S (Schonung) zeigen hingegen geringeres Engagement und eine geringere Verausgabebereitschaft (Schaarschmidt, 2006, S. 2; Riedl & Simml, 2019, S. 3). Das Risikomuster A (Anstrengung) ist durch ein hohes Maß an Verausgabebereitschaft sowie mangelnder Fähigkeit zur Abgrenzung zwischen Beruf und Privatleben gekennzeichnet. Dieser Typ weist auf eine Gefährdung der psychischen Gesundheit hin. Lehrkräfte des Risikomusters B (Burnout) fühlen sich dauerhaft überfordert, erschöpft und wenig widerstandsfähig (Rothland & Klusmann, 2016, S. 417). Eine innere Ausgeglichenheit fehlt und „in seinem Erscheinungsbild entspricht dieses Muster den Symptomen in den letzten Stadien eines Burnouts-Prozesses“ (Schaarschmidt, 2006, S. 2).

Der AVEM-Fragebogen wurde in zahlreichen Studien zur Erfassung von Belastung und Beanspruchung verwendet. Die Ergebnisse verschiedener Untersuchungen (Klusmann et al., 2006; Bauer et al., 2006; Wesselborg, 2015; Riedl & Simmel, 2019, zitiert nach Rothland & Klusmann, 2016, S. 418) zeigen jedoch, dass „verallgemeinerbare Aussagen zur Verteilung von Risikomustern arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens bei deutschen Lehrkräften schwer zu treffen sind“ (Rothland & Klusmann, 2016, S. 418). Das Belastungserleben ist immer individuell und lässt sich nicht pauschalisieren (Rothland & Klusmann, 2016, S. 418).

Aktuelle Studien zum Belastungserleben von Lehrkräften in Deutschland stammen unter anderem von Wesselborg und Bauknecht (2022), dem Deutschen Schulbarometer (2022, 2025) sowie Mußmann et al. (2025). Im Folgenden werden zentrale Ergebnisse dieser Forschungen dargestellt und miteinander verglichen.

Wesselborg und Bauknecht (2022) analysieren auf Basis der BIBB/BAuA-Erwerbstätigkeitsbefragung von 2018 die Belastungserfahrungen von Lehrkräften im Vergleich zu anderen Beschäftigten (S. 282). Die Stichprobe umfasst 591 Lehrkräfte an Gymnasien, Grund-, Haupt-, Real- und Sonderschulen sowie berufsbildenden Schulen, die hinsichtlich ihrer Arbeitsanforderungen, -bedingungen und -belastungen befragt wurden (Wesselborg & Bauknecht, 2022, S. 282f.).

Die Studie bestätigt, dass psychische Erschöpfung bei Lehrkräften höher ausgeprägt ist als bei anderen Berufsgruppen. Der Mittelwert psychischer Erschöpfung liegt bei Lehrkräften bei 2,03 Symptomen, während die Vergleichsgruppe nur einen Wert von 1,73 aufweist (Wesselborg & Bauknecht, 2022, S. 284.).

Darüber hinaus zeigt die Studie, dass es Lehrkräften deutlich schwerer fällt, nach der Arbeit abzuschalten. Eine mögliche Ursache hierfür könnte in der bereits zuvor beschriebenen Zweiteilung des Arbeitsplatzes liegen (Wesselborg & Bauknecht, 2022, S. 287).

Besonders auffällig unterscheiden sich auch die Befunde hinsichtlich der emotionalen Belastung. Das Gelingen einer funktionierenden Beziehung zu den Schüler*innen stellt einen zentralen Bestandteil des Lehrerberufs dar, wird jedoch auch schnell zum Belastungsfaktor, wenn diese scheitert. Zudem müssen Lehrkräfte im Unterricht sowohl auf die Bedürfnisse der Schüler*innen eingehen als auch ihre eigenen Emotionen regulieren (Wesselborg & Bauknecht, 2022, S. 287).

Bei den Ergebnissen dieser Studie handelt es sich allerdings um subjektive Belastungseinschätzungen und nicht um „harte Daten im Sinne von ärztlich diagnostizierten Krankheiten“ (Wesselborg & Bauknecht, 2022, S. 287). Dennoch bestätigen die Ergebnisse die signifikant erhöhte psychische Erschöpfung von Lehrkräften deutlich (Wesselborg & Bauknecht, 2022, S. 286).

Die Ergebnisse der Studie des Deutschen Schulbarometers aus dem Jahr 2022 zeigen, dass 84 Prozent der befragten Lehrkräfte ihre eigene Belastung als (sehr) hoch einschätzen. Zudem geben 92 Prozent der Befragten an, dass ihr Kollegium (sehr) hoch belastet sei (Robert Bosch Stiftung, 2022, S. 11f.). An Grundschulen ist das Belastungsempfinden besonders stark ausgeprägt, wohingegen berufliche Schulen die geringsten Belastungswerte zeigen. Das

erhöhte Belastungserleben lässt sich laut der Studie unter anderem mit einem erhöhten Stundendeputat in Zusammenhang bringen (Robert Bosch Stiftung, 2022, S. 12).

Drei Jahre nach der Erhebung aus dem Jahr 2022 geben mehr als ein Drittel (34 %) aller Lehrkräfte an, mehrmals pro Woche erschöpft zu sein, 10 Prozent sogar täglich (Robert Bosch Stiftung, 2025, S. 57). Zudem identifiziert die Studie mittels Clusteranalyse vier verschiedene Typen von Lehrkräften, die sich hinsichtlich ihrer Berufszufriedenheit, emotionalen Erschöpfung und Ausprägung von Zynismus unterscheiden (Robert Bosch Stiftung, 2025, S. 62).

Lehrkräfte des Typs 1 (glücklich) zeichnen sich durch eine hohe Berufszufriedenheit, sehr geringe emotionale Erschöpfung und kaum vorhandenen Zynismus aus. Dieser Gruppe lassen sich 33,5 Prozent der Befragten zuordnen. Mit 33,6 Prozent bildet Typ 2 (zufrieden – leicht erschöpft) knapp die größte Gruppe. Diese Lehrkräfte weisen eine überdurchschnittlich hohe Zufriedenheit, einen niedrigen Zynismus sowie eine mittlere Erschöpfung auf. Typ 3 (18,7 %) und Typ 4 (14,2 %) stellen Risikoprofile dar. Lehrkräfte des Typs 3 (unzufrieden – erschöpft) berichten von deutlich erhöhter emotionaler Erschöpfung, geringerer Berufszufriedenheit, zeigen jedoch nur einen niedrigen Zynismus. Typ 4 (erschöpft – zynisch) weist überdurchschnittlich hohe Zynismus-Werte auf, ähnelt Typ 3 jedoch in Bezug auf Zufriedenheit und emotionaler Erschöpfung (Robert Bosch Stiftung, 2025, S. 63).

Für die Lehrkräfte der Typen 3 und 4 sind insbesondere Zeitmangel, Bürokratie, Personalmangel, leistungsschwache Schüler*innen, große Klassen sowie die Zusammenarbeit mit Familien die größten Belastungsfaktoren. Herausforderungen wie Digitalisierung, das Sozialverhalten der Kinder sowie Inklusion belasten hingegen alle vier Typen gleichermaßen (Robert Bosch Stiftung, 2025, S. 67).

Zusammenfassend zeigt sich, dass das Verhalten der Schüler*innen (42 %) unverändert die größte Herausforderung für Lehrkräfte darstellt, gefolgt von eigener Arbeitsbelastung und Zeitmangel (34 %), Heterogenität in den Klassen (32 %), Bildungspolitik und Bürokratie (23 %), Personalmangel (20 %) sowie die Zusammenarbeit mit den Eltern (20 %) (Robert Bosch Stiftung, 2025, S. 9).

Ein ähnliches Belastungsbild zeigt die Studie von Mußmann und Kolleg*innen (2025). Der Lehrerberuf wird im Vergleich zu anderen Berufsgruppen als deutlich belastender hinsichtlich Arbeitszeitlagen, Arbeitsintensität, emotionalen Anforderungen und Lärm empfunden (Mußmann et al., 2025, S. 293). So geben 90 Prozent der Lehrkräfte an, oft oder sehr häufig unter Zeitdruck zu stehen und 88 Prozent empfinden dies als (eher) stark beanspruchend. Auch widersprüchliche Anforderungen, Unterrichtsstörungen und das Fehlen von Informationen zur

Arbeitsausführung werden von 56 bis 70 Prozent der Lehrkräfte als (eher) beanspruchend erlebt (Mußmann et al., 2025, S. 284).

Ein weiterer zentraler Belastungsfaktor ist die unregelmäßige Arbeitszeit. Viele Lehrkräfte leisten auch außerhalb der regulären Arbeitszeit unbezahlte Arbeit, welche überwiegend als sehr beanspruchend erlebt wird (Mußmann et al., 2025, 284). Die reguläre Pflichtarbeitszeit wird im Durchschnitt um 51 Minuten überschritten. Zudem verstoßen 21 Prozent der Vollzeitkräfte gegen die gesetzliche Höchstarbeitszeit von 48 Stunden pro Woche (Mußmann, Hardwig, Riethmüller, Klötzer & Peters, 2020, S. 244).

Im Vergleich zu anderen Berufsgruppen werden die Belastungen an Schulen deutlich höher erlebt. Hinzu kommt, dass gesundheitsfördernde Ressourcen wie Führungsqualität, Betriebskultur, Gestaltungsspielraum und Möglichkeiten zur Weiterbildung an Schulen teilweise unterdurchschnittlich ausgeprägt sind (Mußmann et al., 2025, S. 293).

Obwohl Lehrkräfte formal über hohe Freiheit bei der Gestaltung ihrer Arbeitszeit und Ausführung verfügen, führt der Mangel an Ressourcen zu einem hohen subjektiven Belastungsempfinden (Mußmann et al., 2025, S. 293f.).

Es ist jedoch zu beachten, dass diese Studie ausschließlich Lehrkräfte aus Berlin einbezieht und daher nicht repräsentativ für die Arbeitssituation in anderen Bundesländern ist. Im Vergleich zu früheren Erhebungen aus anderen Bundesländern (Hamburg, Frankfurt) lassen sich dennoch laut Mußmann et al. (2025) keine positiven Entwicklungen feststellen, sondern vielmehr Verschlechterungen (S. 301). „Beim Gestaltungsspielraum der Arbeit und bei den körperlichen Belastungen [werden] neue Tiefstwerte registriert“ (Mußmann et al., 2025, S. 301).

Trotz methodischer Differenzen hinsichtlich der Herangehensweisen, „zeigen die meisten Studien ein wenig erfreuliches Bild: Die Berufsgruppe der Lehrer/-innen ist unter dem Gesichtspunkt der psychischen Gesundheit als eine Risikopopulation zu betrachten“ (Staudinger, 2011, S. 9). Lehrkräfte sind im Vergleich zu anderen Berufsgruppen stärkeren Belastungen ausgesetzt und erhalten gleichzeitig nicht genügend Unterstützung bei deren Bewältigung. Verbesserungen in den Arbeitsbedingungen, Zeitregelungen, bei Angeboten zur Stressbewältigung sowie in der kollegialen Unterstützung sind im Lehrerberuf dringend erforderlich, um die Gesundheit der Lehrkräfte zu fördern und Belastungsfaktoren zu reduzieren (Robert Bosch Stiftung, 2025, S. 71).

3.5 Auswirkungen von Belastungen und Beanspruchungen

3.5.1 Auswirkungen auf die Unterrichtsqualität

Belastungen nicht bewältigen zu können, kann bei betroffenen Lehrkräften zu einer inneren Kündigung, Abwesenheit oder Dienstunfähigkeit führen. Belastete Lehrkräfte fühlen sich

häufig emotional erschöpft und überfordert, was sich wiederum auf das Sozialverhalten und die Unterrichtsvorbereitung auswirkt. Für ein lernförderliches Klassenklima, die Gestaltung einer Lehrer-Schüler-Beziehung und eine effektive Klassenführung sind emotionale und soziale Kompetenzen sowie das eigene Wohlbefinden jedoch unabdingbar. Fehlen diese Voraussetzungen, kann das aus Schülersicht negativ wahrgenommene Lehrerverhalten sich auf die Lernenden stark auswirken. Die Folgen sind Demotivation, eine stark reduzierte Anstrengungsbereitschaft sowie emotionale und psychosomatische Reaktionen wie Wut, Trotz oder Rachegefühl (Cramer et al., 2018, S. 12f.). Die Lehrkraft gerät dadurch in einen Teufelskreis. Ihre zunehmende emotionale Erschöpfung beeinträchtigt den Unterricht, sodass die Schüler*innen geringere Lernerfolge erzielen. Das Ausbleiben von Erfolgen führt wiederum zu Frustrationen und Aggressionen auf Seiten der Lernenden, die dies häufig im Unterricht an ihren Mitschüler*innen oder den Lehrkräften auslassen (Wettstein & Scherzinger, 2022, S. 87). Die daraus resultierende Verzweiflung auf Seiten der Lehrkraft führt nicht selten dazu, dass sich Lehrpersonen Schüler*innen gegenüber aggressiv oder ruppig verhalten. Ein solches Verhalten, unabhängig davon, ob es verbal oder körperlich geschieht, wirkt sich stets negativ auf die Lehrer-Schüler-Beziehung aus und zieht nicht selten einen Vertrauensbruch nach sich (Nolting, 2012, S. 15). Dabei stellt gerade eine tragfähige Lehrer-Schüler-Beziehung die zentrale Grundlage für ein erfolgreiches Lernen dar (Lafranchi, 2018, S. 14).

Das emotionale Erschöpfung direkte Auswirkungen auf die Leistung von Schüler*innen hat, belegen auch Klusmann und Richter (2014). „Je ausgeprägter die emotionale Erschöpfung [einer Lehrkraft ist], desto geringer sind die Testleistungen [der Lernenden]“ (Cramer et al., 2018, S. 13).

3.5.2 Auswirkungen auf die Gesundheit

Anhaltende Belastungen im Lehrerberuf wirken sich schnell auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden aus. Durch die berufsspezifischen Anforderungen sind insbesondere die Stimme, das Hörorgan, der Bewegungsapparat sowie das Nervensystem überdurchschnittlich belastet. Lehrkräfte sind somit nicht nur psychischen, sondern auch physischen Belastungen ausgesetzt (Spenger, 2019, S. 8).

Die Berufsgruppe der Lehrkräfte ist im Vergleich zu anderen Berufsgruppen durch höhere Burnout-Werte gekennzeichnet (Mußmann et al., 2020, S. 96). Burnout wird von der World Health Organization (WHO) nicht als eigenständige Krankheit klassifiziert, sondern als ein Faktor, der die Gesundheit wesentlich beeinflussen kann. Es entsteht dann, wenn arbeitsbezogener Stress über einen längeren Zeitraum anhält und nicht erfolgreich bewältigt werden kann (Rothland & Klusmann, 2016, S. 411). Stress wird dabei definiert als „Ereignis, in dem äußere und innere Anforderungen (oder beides) die Anpassungsfähigkeit eines

Individuums [...] beanspruchen oder übersteigen“ (Lazarus & Launier, 1981, zitiert nach Rothland & Klusmann, 2016, S. 406).

Wird dieser Stress nicht erfolgreich verarbeitet, äußert sich Burnout typischerweise in drei Kernbereichen. Die betroffenen Personen erleben eine starke körperliche und emotionale Erschöpfung, entwickeln eine distanzierte, oft zynische Haltung gegenüber ihrer Arbeit und empfinden häufig ein Gefühl von Ineffektivität und Leistungsminderung (Rothland & Klusmann, 2016, S. 411).

Burnout tritt dabei nicht schlagartig mit klar definierten Symptomen auf, sondern entwickelt sich als Prozess, in dem sich somatische, psychische, kognitive und verhaltenstypische Symptome entwickeln. Häufig ist die betroffene Person anfangs besonders dynamisch, motiviert, leistungsbereit und verfestigt ihren Glauben an Omnipotenz. Mit der Zeit verringert sich das soziale Umfeld, bis schließlich alle sozialen Fixpunkte verschwinden. Der Mensch ist sich über seine Misserfolge bewusst, kann diese aber aufgrund des eigenen Erfolgsdrucks nicht oder nur teilweise wahrnehmen. Fehler werden zunehmend im Umfeld gesucht, während Warnsignale des eigenen Körpers ignoriert werden. Der innere Drang, weiterhin alles perfekt zu machen, geht mit einer sinkenden Belastbarkeit, abnehmender mentaler Stabilität und einer eingeschränkten Fähigkeit zur Erholung einher. Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit sowie langanhaltende Infekte bestimmen den Alltag. Die einst hohe Bedeutung des Berufs wird aufgegeben und „führt zu Fantasien des Entfliehens und der Kündigung“ (Böttcher, 2010, S. 197f.).

Der Anteil an Lehrkräften, die aufgrund psychischer Erkrankungen ausfallen, ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen (forsa, 2023, S. 4). Dennoch ist festzuhalten, dass bislang keine aussagekräftigen Daten vorliegen, die eine eindeutige Einschätzung zur Häufigkeit des Burnout-Syndroms im Lehrer*innenberuf ermöglichen. Zudem führt nicht jedes hohe Engagement zwangsläufig zu einem Burnout (Rothland & Klusmann, 2016, S. 412). Vielmehr spielen individuelle Ressourcen, insbesondere die persönliche Resilienz eine zentrale Rolle, die eigene Gesundheit zu festigen und zu erhalten.

4 Resilienz

4.1 Begriffsbestimmung

Der Begriff Resilienz leitet sich vom englischen Wort „resilience“ ab und bedeutet übersetzt Elastizität, Spannkraft und Widerstandsfähigkeit (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019, S. 9). Resilienz wird unterschiedlich definiert, beschreibt jedoch disziplinübergreifend immer die „Toleranz eines Systems gegenüber Störungen bzw. die Widerstandskraft von Systemen“ (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 24).

In der psychologischen Fachliteratur versteht man unter Resilienz die Fähigkeit, mit belastenden Situationen umzugehen und Stressoren standzuhalten (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 24). Als Stressoren gelten alle äußeren Reize oder Ereignisse, die eine Belastung für das Individuum darstellen. Die Wissenschaft unterscheidet hierbei häufig zwischen Alltagsstressoren (Mikrostressoren) und kritischen Lebensereignissen beziehungsweise traumatischen Erfahrungen (Makrostressoren). Die in Kapitel 3.3 dieser Arbeit beschriebenen Belastungsebenen für Lehrkräfte lassen sich den Alltagsstressoren zuordnen (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 29).

Die meisten Definitionen von Resilienz beziehen sich auf den Umgang mit einem Stressor und deren Bewältigung:

1. Resilienz als (Stress-)Resistenz: Nach dieser Auffassung bleiben resiliente Personen trotz eines Stressors psychisch stabil (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 25).
2. Resilienz als (schnelle) Regeneration: Nach dieser Definition, sind Betroffene kurzfristig durch einen Stressor belastet, kehren jedoch nach einer gewissen Zeit eigenständig und ohne größere Probleme in den Alltag zurück (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 25).
3. Resilienz als Rekonfiguration: Hier steht die Anpassungsfähigkeit einer Person im Fokus. Die Bewältigung eines Stressors kann dazu führen, dass Verhaltensweisen und zentrale Kognitionen wie mentale Prozesse, Einstellungen und Wünsche verändert werden (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 25).

In der Wissenschaft gibt es unterschiedliche Auffassungen darüber, wie Resilienz verläuft und wie der Begriff von Forschenden individuell interpretiert wird (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 26).

Der Gegenbegriff von Resilienz ist Vulnerabilität oder Verletzlichkeit. Daher wird Resilienz häufig auch als psychische Robustheit, Unverwundbarkeit und Widerstandsfähigkeit bezeichnet (Henninger, 2016, S. 158).

Resilienz ist eine dynamische und variable Größe. Sie entwickelt und verändert sich im Laufe des Lebens „und im Kontext der Mensch-Umwelt-Interaktion“ (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 27). Eine Person kann zu einem bestimmten Zeitpunkt sehr resilient wirken, in einer anderen Lebensphase jedoch anfälliger gegenüber Stressoren sein. Zudem ist Resilienz situationsspezifisch. Personen reagieren nicht auf jeden Stressor gleich. Unterschiedliche Belastungen können verschieden große Bewältigungsprobleme hervorrufen. Entscheidend ist weniger die Stärke des Stressors, sondern vielmehr dessen individuelle Wahrnehmung. Als letztes gilt Resilienz noch multidimensional. Bewältigungs- und Anpassungsleistungen sind von biologischen, psychosozialen und psychologischen Faktoren abhängig. Die Leistungen

können daher in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich stark ausgeprägt sein (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 27; Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019, S. 10f.).

Resilienz wird als Ergebnis und Fähigkeit definiert, mit Belastungen erfolgreicher umzugehen. Von Resilienz kann immer nur gesprochen werden, wenn ein Entwicklungsrisiko besteht und dieses erfolgreich bewältigt wird. Resilienz bedeutet somit nicht nur, eine Krise zu überstehen, sondern dass die betroffene Person gestärkt aus der Situation hervorgeht und daran wächst (Graf, Kassis, Becker, Kourkoutas & Hart, 2019, S. 119; Diers, 2016, S. 49). „Widrige Umstände prallen nicht einfach ab an resilienten Menschen – sie werden konsumiert, genutzt, um zu lernen und stärker zu werden“ (Becker, 2024, S. 88).

4.2 Resilienzforschung

Einen wesentlichen Einfluss auf die Resilienzforschung hatte die Amerikanerin Emmy Werner, die gemeinsam mit der Forschergruppe um Ruth S. Smith über einen Zeitraum von mehr als 40 Jahren einen gesamten Geburtsjahrgang 1955 der hawaiianischen Insel Kauai begleitete (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019, S. 16). Die Längsschnittstudie ergab, dass sich ein Drittel der Kinder trotz einer hohen Risikobelastung wie chronischer Armut, problematischer Familienverhältnisse oder psychischer Erkrankungen der Eltern, zu selbstsicheren, zuversichtlichen und leistungsfähigen Erwachsenen entwickelte. Im Alter von 40 Jahren hatte diese Gruppe weniger chronische Gesundheitsprobleme, eine geringere Scheidungsrate und eine niedrigere Todesrate (Wustmann-Seiler, 2015, S. 87f.). Bei der Entwicklung der Kinder war eine verlässliche Bezugsperson innerhalb oder außerhalb der Familie von großer Bedeutung. Das Ergebnis zeigt, dass jeder Mensch von Geburt an über Resilienzpotentiale verfügt, diese sich jedoch erst über Interaktion mit der jeweiligen sozialen, kulturellen und gesellschaftlichen Umwelt entwickeln (Dorst, 2015, S. 8f.).

Neben der Kauai-Studie wurden zahlreiche weitere Resilienzforschungen durchgeführt. Während anfangs angenommen wurde, dass eine gesunde Entwicklung trotz schwerwiegender Risikofaktoren eine Ausnahme darstellt, zeigten spätere Erkenntnisse die deutliche Anpassungsfähigkeit der menschlichen Psyche. Auch Studien zur Resilienz im Erwachsenenalter ergaben, dass betroffene Personen trotz schwerwiegender und belastender Ereignisse psychisch stabil bleiben können (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 11).

Die Entwicklung der Resilienzforschung lässt sich in drei Phasen einteilen, die aufeinander aufbauen (Bengel, Lücking & Rottmann, 2009, S. 15):

In der ersten Phase steht die Untersuchung zentraler Schlüsselkonzepte wie Resilienz, Vulnerabilität, Risiken und Schutzfaktoren im Vordergrund. Begrifflichkeiten werden

abgegrenzt und Schutzfaktoren identifiziert. In der zweiten Phase verschiebt sich der Fokus von der Frage nach dem Was hin zum Wie: Wie wirken Mechanismen und Prozesse im Zusammenhang mit Resilienz? Der Fokus wird hier auf den sozioökonomischen Status der Familie und Einbindung in soziale Netzwerke gelegt. Die dritte Phase beschäftigte sich mit Präventionsmaßnahmen und Förderung von Resilienz (Bengel et al., 2009, S. 15ff.; Rönna-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2015, S. 9).

Zahlreiche Forscher*innen (Masten, 2007; Davydov, Stewart, Ritchie & Chaudieu, 2010, zitiert nach Bengel & Lyssenko, 2012, S. 12) sprechen inzwischen von einer vierten Phase. Der Fokus liegt hier auf der Entwicklung von Mehrebenenmodellen, die verschiedene Einflussfaktoren berücksichtigen. Neben psychosozialen Merkmalen werden auch neurobiologische Prozesse, Gen-Umwelt-Interaktionen sowie physiologische Prozesse mit einbezogen (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 12).

4.3 Risiko- und Schutzfaktoren

Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit, sondern entwickelt sich im Laufe des Lebens durch Interaktion mit der Umwelt (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2019, S. 10). Verschiedene Einflussfaktoren, die Resilienz fördern, werden in der Forschung auch als Schutz-, Protektiv- oder Resilienzfaktoren bezeichnet. Im Erwachsenenalter lassen sich diese Faktoren zudem in personale, soziale und soziokulturelle Dimensionen unterteilen (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 27).

Das Vorhandensein eines Schutzfaktors bedeutet jedoch nicht, dass eine Person immun gegenüber Stressoren ist. Vielmehr handelt es sich um Variablen, die eine unangepasste Entwicklung verhindern oder das Auftreten einer psychischen Störung abmildern. „Diese Schutzfaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, resilienter – gesundheitsförderlicher – Krisen und Belastungen bewältigen zu können“ (Fröhlich-Gildhoff, 2022, S. 73).

Neben den Schutzfaktoren existieren in allen drei Bereichen auch Risikofaktoren, die das Auftreten einer psychischen Störung begünstigen (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 27). Sie lassen sich danach unterscheiden, ob sie erstens biologisch (Alter, Geschlecht, genetische Veranlagung), zweitens verhaltensgebunden (Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung) oder drittens umweltbezogen (Arbeitsbedingungen, Rahmenbedingungen einer Gesellschaft) sind (Sperlich & Franzkowiak, 2022).

Die in Kapitel 3.3 beschriebenen Belastungen im Lehrerberuf lassen sich den umweltbezogenen Risikofaktoren zuordnen. Je nach individuellen Voraussetzungen und dem Vorhandensein von Schutzfaktoren können diese Belastungen zu Beanspruchungen führen und gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Ob eine Erkrankung ausbricht, hängt vom Verhältnis der Stressoren zu den eigenen Ressourcen ab. Schon ein „leichtes Ungleichgewicht zugunsten der Stressoren

[reicht] aus, um sprichwörtlich das Fass zum Überlaufen zu bringen“ (Reichhart & Pusch, 2023, S. 112).

Risiko- und Schutzfaktoren sind nicht zwei voneinander getrennte Variablen, sondern stehen in enger Wechselwirkung zueinander. Dieses Verhältnis lässt sich anschaulich mit dem Risiko- und Schutzfaktorenmodell nach Reichhart und Pusch (2023) darstellen.

Das Modell kann symbolisch als Balkenwaage aufgefasst werden. Auf der einen Seite liegen die Stressoren und auf der anderen Seite die Ressourcen. Je nachdem welcher Teil überwiegt, neigt sich die Waage in die entsprechende Richtung. Überwiegen die Ressourcen, kippt die Waage in diese Richtung und andersherum. Ziel sollte es für Lehrkräfte sein, die Waage zugunsten der Schutzfaktoren zu bewegen und gleichzeitig Risikofaktoren zu minimieren. Über die Zeit hinweg, wird die Waage nicht immer ausbalanciert stehen können (Reichhart & Pusch, 2023, S. 113f.). Es geht vielmehr um den „dynamischen Prozess des Austarierens“ (Reichhart & Pusch, 2023, S. 114). Belastungen werden Lehrkräfte kontinuierlich begegnen und lassen sich aufgrund der spezifischen Aufgaben- und Tätigkeitsbereiche nicht vollständig vermeiden. Daher ist es sinnvoll, auch in Phasen geringer Belastung über ausreichende Ressourcen zu verfügen, um plötzlich auftretenden Herausforderungen wirksam begegnen zu können (Reichhart & Pusch, 2023, S. 113f.).

Ähnlich wie der Begriff Resilienz berücksichtigt auch das Risiko- und Schutzfaktorenmodell die Mehrdimensionalität, Dynamik und Situationsspezifität. „Es gibt keine kategorische Einteilung in ‚gesund‘ versus ‚krank‘, ‚resilient‘ versus ‚nicht resilient‘ oder ‚ausschließlich Stress‘ versus ‚ausschließlich Schutzfaktor‘“ (Reichhart & Pusch, 2023, S. 114).

Die richtige Balance zwischen Risiko- und Schutzfaktoren ist für die langfristige Gesundheit hier entscheidend. Welche Resilienzfaktoren explizit im Lehrerberuf von großer Bedeutung sind, wird im folgenden Kapitel erläutert.

4.4 Resilienzfaktoren

In Forschungsarbeiten werden unterschiedliche Resilienzfaktoren hervorgehoben, die für den Lehrerberuf relevant sind. Bengel und Lyssenko (2012) betonen in ihrer Meta-Studie insbesondere positive Emotionen, Hoffnung, Selbstwirksamkeitserwartung, Optimismus und soziale Unterstützung. Diese Faktoren sind im Erwachsenenalter umfassend empirisch belegt und lassen sich gezielt verändern und fördern (S. 44; Reichhart & Pusch, 2023, S. 30).

Für die vorliegende Arbeit werden die sieben Bausteine der Resilienz nach Burkhard (2019) herangezogen. Dieser unterscheidet zwischen Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus, Eigenverantwortungsübernahme, Zukunftsgestaltung, Beziehungsgestaltung und Selbstregulationsfähigkeit (S. 33). Diese Faktoren dürfen allerdings nicht isoliert betrachtet

werden. Erst das Zusammenspiel der verschiedenen Schutzfaktoren ermöglicht es, Krisen und Herausforderungen im Lehrerberuf zu bewältigen (Burkhard, 2019, S. 33).

Die ersten drei Faktoren (Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung) bilden die Voraussetzungen, um eine schwierige Situation realistisch, aber zugleich zuversichtlich einschätzen zu können. Die weiteren vier Schutzfaktoren (Eigenverantwortungsübernahme, Zukunftsgestaltung, Beziehungsgestaltung, Selbstregulationsfähigkeit) lassen sich eher als Fähigkeiten oder Handlungsprinzipien verstehen, die dabei helfen, sich anzupassen und das Leben verantwortungsvoll zu meistern (Gruhl, 2014, S. 32f.).

1. Akzeptanz

Akzeptanz beschreibt die grundsätzliche Bereitschaft einer Lehrperson, Menschen ohne Bewertung anzunehmen und die Realität gegebener Umstände anzuerkennen. Ständiges Aufregen über das Schulsystem, die Ausstattung der Schule, das Kollegium oder die Schüler*innen ist nicht zielführend und trägt nicht zur eigenen Gesundheit bei. Anstatt Energie in meist unveränderbare Rahmenbedingungen zu investieren, sollten Lehrkräfte lernen, diese Gegebenheiten anzunehmen und sich mit ihnen zu arrangieren (Burkhard, 2019, S. 44ff.). Diese Grundhaltung erspart viel Kraft, die zur Stärkung des eigenen Wohlbefindens eingesetzt werden kann (Horn & Seth, 2015, S. 33).

Störende Schüler*innen können nicht ausgetauscht werden. Gerade hier ist eine Wertschätzung der Lehrkraft gegenüber diesen Kindern wichtig. Akzeptanz bedeutet nicht, Fehlverhalten zu tolerieren. Vielmehr geht es darum, den Kindern durch eigenes Vorleben zu zeigen, dass Akzeptanz ein essenzieller Wert für die Zusammenarbeit ist. Auf diese Weise können Schüler*innen „Selbstregulation, Selbststeuerung und Selbstverantwortung im Sinne von Akzeptanz entwickeln und erlernen“ (Burkhard, 2019, S. 47).

Meinungsverschiedenheiten, unterschiedliche Einstellungen und Arbeitsweisen gilt es zu respektieren, da jedes Individuum in seiner eigenen Realität lebt. Die Aufgabe der Lehrkraft besteht darin, sich bei unangemessenem Verhalten von Kindern nicht persönlich angegriffen zu fühlen und nicht beleidigend zu reagieren (Burkhard, 2019, S. 48f.). „Akzeptierende Lehrer trennen zwischen Person und Problem“ (Burkhard, 2019, S. 52). Eine wichtige Voraussetzung dafür ist die Selbstakzeptanz. Erst wer gelernt hat, sich selbst zu akzeptieren, fühlt sich durch andere weniger schnell infrage gestellt (Gruhl, 2014, S. 46). Akzeptanz wirkt somit Frustration und Überforderung entgegen (Brand, 2020, S. 35).

2. Optimismus

Optimismus ist keine angeborene Fähigkeit, sondern eine erlernbare Grundhaltung und für den Lehrerberuf unabdingbar. Auch resiliente Lehrkräfte erleben Rückschläge und stehen vor persönlichen Herausforderungen. Der Unterschied zu weniger resilienten Lehrkräften liegt in ihrer inneren Haltung. Sie bleiben optimistisch, zuversichtlich und vertrauen darauf, dass Krisen vorübergehen und sie gestärkt daraus hervorgehen (Burkhard, 2019, S. 58ff.).

Zudem wirkt Optimismus prophylaktisch gegenüber Depressionen und Ängsten und unterstützt deren Bewältigung. Optimistisch eingestellte Personen achten meist stärker auf ihre Gesundheit und ihr Wohlergehen, wodurch das Risiko für Erkrankungen sinkt (Gruhl, 2014, S. 40).

Schüler*innen übernehmen häufig die Denkstrukturen und Glaubenssätze ihrer Eltern und Lehrkräfte. Lehrkräfte, die mit einer negativen Einstellung durch den Schulalltag gehen, verringern so auch den Optimismus ihrer Schüler*innen. Umgekehrt kann eine optimistische Grundhaltung Lernprozesse fördern und Talente entfalten (Burkhard, 2019, S. 63).

3. Lösungsorientierung

Lehrkräfte sollten offen für Ideen der Schüler*innen sein und pädagogisch lösungsorientiert arbeiten. Unterrichtsziele sollten nicht starr vorgegeben, sondern offen für individuelle Betrachtungs- und Herangehensweisen gestaltet sein. Schüler*innen müssen die Möglichkeit haben, eigene Denkprozesse zu verfolgen und auch Fehler zu machen. Werden Kinder dabei unterstützt und erkennen, dass Fehler erlaubt sind, steigert dies ihre Motivation, fördert die Freude am Lernen und stärkt das selbstständige Arbeiten (Burkhard, 2019, S. 54ff.; Gruhl, 2014, S. 53).

Auch umfasst dieser Aspekt die Zuversicht, auf eigene Strategien und Kompetenzen zu vertrauen und flexibel im eigenen Handeln zu sein (Horn & Seth, 2015, S. 35f.).

Für Lehrkräfte ist es zudem wichtig, sich nicht von äußeren Rahmenbedingungen, beispielsweise den Erwartungen der Eltern oder dem 45-Minuten-Takt, unter Druck setzen zu lassen. Das Gefühl, eine Unterrichtsstunde nicht vollständig zu schaffen, kann zu einem Stressmodus führen, der rationales Denken behindert. Mehr Offenheit für Optimismus und Kreativität kann die Wirksamkeit des Unterrichts steigern und gleichzeitig einen positiven Einfluss auf die eigene Gesundheit sowie auf das schulische Umfeld haben (Burkhard, 2019, S. 54f.).

Lösungsorientierung steht in engem Zusammenhang mit Optimismus und Akzeptanz. Gelingt es einer Person, Belastungen zu bewältigen, deren Unabänderlichkeiten zu akzeptieren und optimistisch zu bleiben, ist es möglich, eine Lösung für das Problem zu finden (Horn & Seth, 2015, S. 35). Zugleich meint Lösungsorientierung auch Konfliktmanagement. Streitigkeiten

müssen rechtzeitig entdeckt und gelöst werden, bevor diese noch zu einer größeren Belastung werden (Brand, 2020, S. 65).

4. Eigenverantwortungsübernahme

Eigenverantwortung bedeutet, mündig und aktiv zu agieren, für mögliche Konsequenzen einzustehen und sich der Folgen des eigenen Handelns bewusst zu sein (Burkhard, 2019, S. 64). Wenn Lehrkräfte Verantwortung für ihre Handlungen, Entscheidungen und Reaktionen übernehmen, verlassen sie automatisch die Opferrolle. Dies setzt wiederum Mut, Selbstvertrauen und Tatkraft voraus (Brand, 2020, S. 60).

Im Schulalltag sollten Lehrkräfte stets über Lösungsstrategien und Handlungsalternativen verfügen, um flexibel auf Herausforderungen reagieren zu können. Fehler dürfen nicht ausschließlich bei Schüler*innen, Eltern oder äußeren Rahmenbedingungen gesucht werden. Anstatt in die Opferrolle zu verfallen, ist es entscheidend, Eigenverantwortung zu übernehmen und den Schüler*innen ein positives Modell vorzuleben (Burkhard, 2019, S. 64ff.).

Kinder brauchen Lehrkräfte, die sie verstehen, auch wenn sie nicht mit jedem Verhalten einverstanden sind (Burkhard, 2019, S. 67). Dies setzt ein hohes Maß an sozialer und emotionaler Intelligenz voraus. Denn erst das Wissen über die eigenen Emotionen ermöglicht es Lehrkräften, die Emotionen und Motive der Schüler*innen wahrzunehmen, besser zu verstehen und flexibel darauf zu reagieren (Staudinger, 2006, S. 234f.).

Das Empfinden von Kontrolle über das eigene Handeln wirkt sich zudem positiv auf das Wohlbefinden aus. Gute Gedanken erzeugen gute Gefühle, welche die psychische als auch die physische Gesundheit fördern. Verantwortung zu übernehmen ist daher ein zentraler und gesundheitsförderlicher Bestandteil des Lehrerberufs (Burkhard, 2019, S. 67).

5. Zukunftsgestaltung

Zukunftsorientierte Lehrkräfte leben nicht in der Vergangenheit. Sie sind sich darüber bewusst, dass die Vergangenheit nicht mehr geändert werden kann, sie jedoch Einfluss auf ihre Zukunft haben. Menschen, die sich keine positive Zukunft vorstellen können, sind anfälliger für Depressionen, Angstzustände und Verzweiflung (Gruhl, 2014, S. 75). Resiliente und damit auch zukunftsorientierte Menschen verfolgen hingegen konkrete Pläne und lassen sich weder durch Krisen noch durch Herausforderungen davon abbringen. Sie bleiben optimistisch und flexibel, sind überzeugt davon, mit Widrigkeiten umgehen zu können und nutzen Fehlentscheidungen als Erfahrungen für sich selbst (Burkhard, 2019, S. 69f.). Flexibilität, Spontanität, Autonomie und Anpassungsfähigkeit sind somit wichtige Eigenschaften (Brand, 2020, S. 50).

Sich der eigenen Zukunft bewusst zu sein, hat maßgeblichen Einfluss auf die Unterrichtsqualität und die Lehrer-Schüler-Beziehung. Erst wenn Lehrpersonen selbst an eine gute eigene Zukunft glauben, können sie Optimismus und Hoffnung im Klassenraum verbreiten und so die Motivationssysteme der Schüler*innen stärken (Burkhard, 2019, S. 72). Wertschätzung und Anerkennung durch die Lehrkraft führen in der Regel dazu, dass sich Schüler*innen tendenziell aktiver am Unterricht beteiligen und der Lernerfolg steigt (Rutter et al., 2021, S. 278). Zugleich entsteht ein emotional stärkender Faktor für die Lehrkraft selbst (Staudinger, 2006, S. 248). Lehrkräfte hingegen, „die ihre Zuversicht in Schüler verloren haben [...] sind Gift für Schüler“ (Burkhard, 2019, S. 72).

6. Beziehungsgestaltung

Eine positive und tragfähige Beziehung zu den Schüler*innen aufzubauen, ist eine zentrale Aufgabe von Lehrkräften. „Beziehungsarbeit ist die Grundlage pädagogischer Arbeit“ (Burkhard, 2019, S. 73).

Besonders in Grundschulen beruht die Beziehung auf Wechselseitigkeit und alle beteiligten Personen, Kinder wie Lehrkräfte, sehnen sich nach Vertrauen, Wertschätzung, Akzeptanz und Respekt. Aufgrund des asymmetrischen Verhältnisses zwischen Lehrkräften und Schüler*innen hat dabei immer die Lehrkraft die Aufgabe, eine Beziehung zu den Schüler*innen herzustellen (Wettstein & Scherzinger, 2022, S. 117f.). Erst wenn eine tragfähige Beziehung aufgebaut wird, ist ein gemeinsames Lernen möglich. Diese wirkt sich positiv auf das Lernen, die Motivation und die Gesundheit aus (Witt, 2023, S. 14).

Bauer (2014) nennt fünf Fähigkeiten, über die Lehrkräfte verfügen sollten, um eine gelingende Lehrer-Schüler-Beziehung gestalten zu können. Werden nicht alle Komponenten gleichermaßen berücksichtigt, kann dies zum Scheitern der Beziehung führen (S. 192f.). Eine gescheiterte Beziehung kann sich negativ auf die Gesundheit der Lehrperson auswirken, da „das Gelingen der beruflichen Aufgabe ganz zentral von der befriedigenden Gestaltung sozialer Beziehungen abhängt“ (Staudinger, 2011, S. 8).

1. Sehen und gesehen werden: Schüler*innen sehnen sich nach Wertschätzung und Akzeptanz. Ohne dies kann keine funktionierende Beziehung entstehen (Wettstein & Scherzinger, 2022, S. 117). Das Kind muss daher immer in seiner Ganzheit, mit all seinen Stärken und Schwächen, wahrgenommen und akzeptiert werden (Staudinger, 2006, S. 239).
2. Gemeinsame Aufmerksamkeit gegenüber etwas Drittem: Lehrkräfte müssen die Interessen aller Kinder wahrnehmen und ihnen vor allem zuhören (Leitz, 2015, S. 76). Zuhören ist der einzige Weg, Mitmenschen wirklich verstehen zu können (Witt, 2023, S. 164)

3. Emotionale Resonanz: Die Lehrkraft sollte den Kindern das Gefühl vermitteln, gesehen zu werden und das an sie geglaubt wird. Empathie, Mitgefühl und die Fähigkeit sich in andere Personen hineinversetzen zu können, sind entscheidende Faktoren für eine gelingende Lehrer-Schüler-Beziehung (Witt, 2023, S. 30).
4. Gemeinsames Handeln: Lehrkräfte sollten Teil der Gruppe sein und bei Aktivitäten mitmachen, denn erst dann werden sie von den Schüler*innen „als [ein] Teil gemeinsamen Handelns erlebt“ (Leitz, 2015, S. 80).
5. Wechselseitiges Verstehen von Motiven und Absichten: Dieser Aspekt ist nach Bauer (2014) „die Königsklasse der Beziehungskunst“ (S. 195). Lehrkräfte müssen über soziale und emotionale Intelligenz verfügen. Dies bedeutet, Kindern neutral zu begegnen, sie zu beobachten und sich in ihre Gedanken und Gefühle hineinversetzen (Witt, 2023, S. 26). Dafür bedarf es emotionaler Intelligenz seitens der Lehrkräfte. Sie müssen sich ihrer eigenen Emotionen bewusst sein und diese kontrollieren können. Erst dieses Wissen und die Fähigkeit zur Selbstregulation ermöglichen es, die Emotionen und Motive der Schüler*innen wahrzunehmen, sie zu verstehen und flexibel darauf zu reagieren (Staudinger, 2006, S. 234).

Neben der Lehrer-Schüler-Beziehung gestalten Lehrkräfte auch zahlreiche Beziehungen zu Kolleg*innen. Diese können sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die eigene Gesundheit haben. Beziehungskompetenz bedeutet daher nicht nur, tragfähige Beziehungen einzugehen, sondern auch, sich vor solchen zu schützen, die sich gesundheitsschädlich auswirken können. Hierzu gehört beispielsweise der Umgang mit dauerhaft gestressten und misstrauenden Kolleg*innen (Burkhard, 2019, S. 77).

7. Selbstregulationsfähigkeit

Unter Selbstregulationsfähigkeit versteht Burkhard (2019) unterschiedliche Schutzfaktoren wie Impulskontrolle, Emotionssteuerung und Selbstfürsorge (S. 79).

Lehrkräfte, die für ihren Beruf brennen, entwickeln häufig ein Helfersyndrom. Sie wollen allen gerecht werden, überfordern sich unbewusst und sind dennoch häufig vom Ergebnis ihrer Arbeit enttäuscht. Hier hilft es den Lehrenden über ein Distanzierungsvermögen zwischen Beruflichem und Privatem zu verfügen, um widerstandsfähig und gesund zu bleiben. Sich hingegen permanent unter Druck zu setzen und dauerhaft 100 Prozent geben zu wollen, wirkt sich in der Regel schädlich auf die eigene Gesundheit aus (Burkhard, 2019, S. 81).

An Schulen verfügen Lehrkräfte selten über Rückzugs- und Erholungsräume. Sie stehen permanent im Fokus und sind für die Schüler*innen jederzeit ansprechbar. Umso wichtiger ist es, dass sich Lehrkräfte Ruheinseln schaffen und Signale des Körpers wahrnehmen und ernst

nehmen. Das frühzeitige Erkennen von Symptomen kann vor weiteren, schwerwiegenderen Schäden schützen (Burkhard, 2019, S. 83).

Selbstregulationsfähigkeit umfasst darüber hinaus den Aspekt der Gedanken- und Emotionssteuerung. Der innere Zustand kann durch bewusste Entscheidungen über die eigene Denkweise beeinflusst werden, Gesundheit oder Krankheit begünstigen und im pädagogischen Bereich starke Auswirkungen haben (Burkhard, 2019, S. 85).

Alle oben beschriebenen Faktoren sind Persönlichkeitsfelder, die bei Lehrkräften in unterschiedlicher Ausprägung und individuell vorhanden sind. Für die Aufrechterhaltung der Gesundheit und zur Bewältigung von Stressoren ist es notwendig, dass die Lehrerpersönlichkeit alle sieben Säulen der Resilienz abdeckt (Burkhard, 2019, S. 37).

Nur resiliente Lehrkräfte schaffen es, das Leben sowohl in guten als auch in schwierigen Zeiten zu meistern, ihre Kräfte gezielt einzusetzen und Rückschläge, ohne langfristige gesundheitliche Folgen, zu verkraften (Gruhl, 2014, S. 15). Belastungen werden nicht als Gefahr, sondern als Herausforderungen angesehen, die es zu bewältigen gilt. Zudem gelingt es resilienten Personen, in Krisensituationen die Opferrolle eigenständig zu überwinden und Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen (Burkhard, 2019, S. 28). „Die Zuversicht, zukünftig mit ähnlichen Problemen noch besser umgehen zu können, lässt sie gelassener und offen auf das Kommende zu gehen. So werden sie krisenfest“ (Gruhl, 2014, S. 16).

Resilienz ist im Lehrerberuf von großer Bedeutung und wirkt sich nicht nur positiv auf die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit von Individuen aus, „sondern auch auf die Stabilität ganzer Organisationen“ (Peschl & Schüth, 2020, S. 122).

Für die Aufrechterhaltung der eigenen Gesundheit sind Lehrkräfte selbst verantwortlich. Gleichzeitig haben jedoch die schulischen Rahmenbedingungen einen zentralen Einfluss darauf. Wie Resilienz auf individueller Ebene als auch auf Schul- und Systemebene gestärkt werden kann, wird im Folgenden beschrieben (Seitz, 2011, S. 14f.).

4.5 Resilienzförderung

4.5.1 Förderung auf der Individuumsebene

Lehrkräfte tragen wesentlich dazu bei, ihre Gesundheit zu erhalten und ihr Leistungsoptimum zu sichern (Seitz, 2011, S. 16). Für die Bewältigung von Risikosituationen sind personale, strukturelle und soziale Ressourcen von großer Bedeutung (Graf et al., 2019, S. 119).

Ressourcen stellen Energiequellen dar und wirken den Stressoren des Lehrerberufs entgegen. Sie sind nicht stabil, sondern verändern sich im Laufe der Zeit. Ressourcen können sowohl von außen (Umfeld, Politik), als auch von der Person selbst (Fähigkeiten, Persönlichkeitseigenschaften) stammen. Obwohl Ressourcen je nach Lehrkraft und Situation

variieren, wird in der Literatur von vier zentralen Widerstandsressourcen für die psychosoziale Gesundheit gesprochen: Selbstfürsorge, soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben (Reichhart & Pusch, 2023, S. 118f.).

„Resilienz als Gesundheitskompetenz kann gezielt entwickelt werden, da sie auch als veränderliche situative Verhaltensstrategie zur Bewältigung von Krisen (Coping-Strategie) gilt“ (Peschl & Schüth, 2020, S. 125). Unter Coping werden alle kognitiven Prozesse und Handlungen verstanden, die auf die Bewältigung von Stress oder anderen Herausforderungen abzielen. Nach dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus wird zwischen problemorientiertem und emotionsorientiertem Coping unterschieden (Klingenberg & Süß, 2020, S. 19). Riolli und Savicki (2010) ergänzen zusätzlich noch beziehungs-fokussiertes- und bedeutungsfokussiertes Coping (Rolfe, 2019, S. 107f.).

Während beim problemorientierten Coping aktive Handlungen im Vordergrund stehen, die zur Reduktion oder Beseitigung von Stressoren beitragen, zielt das emotionsorientierte Coping auf die Regulation der eigenen Emotionslage ab. Stressempfinden soll reduziert und durch andere Emotionen ersetzt werden (Klingenberg & Süß, 2020, S. 19). Beziehungsfokussiertes Coping umfasst den kommunikativen Austausch mit anderen Menschen sowie das Bitten um Hilfe, wohingegen beim bedeutungsfokussierten Coping der Fokus auf dem „Sinn herstellen, Herausforderungen positiv interpretieren (Reframing) und Urvertrauen [liegt]“ (Rolfe, 2019, S. 108).

Hobbys, Familie, Musik oder das Treffen mit Freunden sind wichtige Energiequellen für Lehrkräfte. Grundlegende Bedürfnisse wie ausreichender Schlaf oder gesunde Ernährung werden jedoch häufig vernachlässigt, obwohl gerade diese für Resilienz und Stressresistenz essenziell sind. Schlafmangel kann zu erhöhter Reizbarkeit führen, was sich wiederum negativ auf die Motivation, die Unterrichtsqualität und die Lehrer-Schüler-Beziehung auswirkt (Reichhart & Pusch, 2023, S. 119).

Neben der Befriedigung grundlegender Bedürfnisse existieren zahlreiche Trainings- und Übungsprogramme zur Stressreduktion und Resilienzförderung, wie progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation (Dorst, 2015, S. 10). Im Folgenden wird das Konzept der Introvision als Möglichkeit zur Stärkung der inneren Widerstandskraft kurz vorgestellt.

Introvision ist ein „klientenzentrierter, kognitionspsychologischer Ansatz, der sich mit der Frage befasst, wie man mittels mentaler Selbstregulation mit belastenden Situationen und deren Weiterverarbeitung umgehen kann“ (Iwers & Rohde, 2024, S. 125). Die Forschung zeigt, dass das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen (KAW) Gelassenheit und Handlungsfähigkeit

auch in Stresssituationen aufrechterhält beziehungsweise wiederherstellt und damit die individuelle Resilienz fördert (Iwers & Rohde, 2024, S. 125).

Das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen (KAW) wird von manchen Personen intuitiv angewendet, erfordert aber in der Regel Übung. Konstatieren kann als Gegenteil von Imperieren verstanden werden. Anstatt sich selbst zu sagen „Ich darf auf keinen Fall scheitern“ ist es für die eigene Haltung hilfreicher zu denken „Es kann sein, dass ich scheitere“. Eine konstatierende Haltung (Es kann sein...) unterstützt die Aufrechterhaltung von Gelassenheit und Handlungsfähigkeit, zwei Eigenschaften, die im Lehrerberuf besonders in Stresssituationen essenziell sind. Lehrkräfte bleiben aufmerksam, nicht wertend und nehmen Dinge so wahr, wie sie sind und nicht, wie sie sein sollten (Iwers & Rohde, 2024, S. 131f.).

„Resilienz als Widerstandsfähigkeit und Selbstregulationsstärke in schwierigen Situationen verlangt eine imperativfreie Wahrnehmung, um nicht in innere Konflikte zu geraten, welche die Bearbeitung schwieriger Situationen verhindern“ (Iwers & Rohde, 2024, S. 132).

Introvision eignet sich besonders gut für das individuelle Selbstmanagement. Gerade für den Lehrerberuf ist es essenziell, auch unter Belastungen gelassen und handlungsfähig zu sein. Forschungsergebnisse belegen zudem, dass KAW und Introvision zur Verringerung von Leistungseinschränkungen und krankheitsbedingten Ausfällen beitragen können (Iwers & Rohde, 2024, S. 133f.). Seminare und Fortbildungen zu dieser Thematik wären daher schon im Studium hilfreich und zielführend.

4.5.2 Förderung auf der Schul- und Systemebene

Fortbildungen für Lehrkräfte sind ein wichtiger Schritt, um die eigene professionelle Handlungskompetenz zu stärken und das Bewusstsein für Resilienz zu schärfen (Obermeier, 2024, S. 2). Das Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL) bietet hierzu verschiedene Angebote an. Hierzu zählen beispielsweise Pädagogische Fallbesprechungen, Lehrkräfte-Coachinggruppen oder Schulungen unter dem Titel „Ressource Ich – Der Umgang mit sich selbst und anderen im Schulbetrieb“ (n.d.).

Solche Ansätze sind zwar insgesamt positiv zu bewerten, sollten jedoch als Teil des Stundendeputats berücksichtigt werden (Seitz, 2011, S. 15). Da der Großteil an Fortbildungen nachmittags oder an Wochenenden stattfinden, können diese so zu einer zusätzlichen Belastung führen. Zudem besteht die Gefahr, „die Menschen für immer mehr Stress [mit] unzureichenden Arbeitsbedingungen fit zu machen“ (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2015, S. 134).

Graf et al. (2019) sprechen sich ebenfalls dafür aus, Fortbildungsformate weiter auszubauen und vermehrt verpflichtend anzubieten (S. 138). Mit ihrem Fortbildungsprojekt „Damit der Fall nicht zur Falle wird“ kommen sie zum Ergebnis, dass sich vor allem in der „Übernahme von

Perspektiven (,Ich als...‘) eine Dimension reflektierter Beziehungsgestaltung [zeigt, die es den beteiligten Lehrkräften ermöglicht], neue Steuerungsmöglichkeiten zwischen eigenen Befindlichkeiten, Klärungen des Anliegens und der professionellen Rolle zu finden“ (Graf et al., 2019, S. 138).

Zusätzlich sollte die Bedeutung von Resilienz bereits während des Studiums vermittelt werden. Resilienz ist nicht als feststehendes Persönlichkeitsmerkmal zu verstehen, sondern erlernbar und kontextabhängig. Für Hochschulen bedeutet dies, dass die Integration von Resilienzförderung dazu beitragen kann, Studierende im Umgang mit Herausforderungen zu stärken und ihre professionelle Handlungskompetenz zu entwickeln. Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit Resilienz kann somit langfristig die psychische Gesundheit fördern und den Erfolg im späteren Lehrerberuf unterstützen (Hascher & Krummenacher, 2024, S. 13).

4.6 Zusammenhang von Resilienz und Lehrergesundheit

Für eine effektive Bildung ist das Wohlbefinden der Lehrkräfte ein zentraler Schlüsselfaktor. Nur engagierte sowie psychisch und physisch gesunde Lehrkräfte können eine positive Einstellung zum Lernen bei den Schüler*innen fördern und eine stabile Lehrer-Schüler-Beziehung aufbauen. Gleichzeitig gilt der Lehrerberuf als sehr herausfordernd, belastend und stressbehaftet. Dies äußert sich bei Lehrkräften nicht selten in „emotionaler Erschöpfung, einem Gefühl der Entfremdung [sowie] einer wahrgenommenen verminderten persönlichen Leistungsfähigkeit“ (Sappa, Aprea & Barabasch, 2018, S. 43).

Trotz der vielfältigen Herausforderungen gibt es zahlreiche Lehrkräfte, die weiterhin Freude an ihrem Beruf haben und sowohl psychisch als auch physisch gesund bleiben. Eine Erklärung hierfür bietet unter anderem das Modell der Salutogenese nach Antonovsky (Kapitel 2.2.3). Dieses unterscheidet nicht objektiv zwischen krank und gesund, sondern bezieht das individuelle Verständnis, die subjektive Einschätzung und die eigene Aktivität mit ein. Wo sich eine Lehrperson letztlich auf dem Gesundheit-Krankheit-Kontinuum einordnet, hängt vom persönlichen Kohärenzgefühl ab (Grimm, 2023, S. 28f.). Je ausgeprägter dieses ist, desto flexibler kann jemand auf Belastungen und kritische Lebensumstände reagieren (Diers, 2016, S. 54). Mit dieser Sichtweise beeinflusste Antonovsky maßgeblich auch die Resilienzforschung, die den Prozess der positiven Anpassung und Bewältigung in den Mittelpunkt rückt (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019, S. 14).

Gerade im Lehrerberuf, der durch eine Vielfalt an Erwartungen, Anforderungen und Herausforderungen geprägt ist, spielt die Fähigkeit, Belastungen zu bewältigen und eine optimistische Lebenseinstellung aufrechtzuerhalten, eine zentrale Rolle. Lehrkräfte, denen es gelingt „trotz wahrgenommener Herausforderungen und Widrigkeiten der Lehrertätigkeit sowie

der Arbeits- und Berufssituation langfristig ihr berufliches Wohlbefinden mittels positiver Adaption aufrechtzuerhalten oder sogar zu erweitern, [können als resilient bezeichnet werden]“ (Aprea & Lohner, 2019, S. 12). Sie akzeptieren, was sich nicht ändern lässt und bleiben flexibel in ihrem Handeln. Konflikte werden nicht als persönliche Bedrohung und Belastung wahrgenommen, sondern als eine Herausforderung, die es mit Hilfe eigener Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten zu bewältigen gilt (Burkhard, 2019, S. 27ff.).

Resilienz ist mit Blick auf die Gesundheit somit immer das Ergebnis eines Wechselspiels zwischen den wahrgenommenen Herausforderungen (Risikofaktoren) und den persönlichen Ressourcen (Schutzfaktoren) und kein feststehendes Persönlichkeitsmerkmal (Aprea & Lohner, 2019, S. 12; Hascher & Krummenacher, 2024, S. 13). Statt sich Herausforderungen passiv auszusetzen, wenden resiliente Lehrkräfte gezielt Strategien an, um sie zu bewältigen (Hascher & Krummenacher, 2024, S. 13). Ob die Belastung letztlich bewältigt werden kann oder es doch zu einer negativen Beanspruchungsfolge kommt, hängt von den verfügbaren persönlichen Ressourcen ab (Rothland & Klusmann, 2016, S. 408).

Neben den allgemeinen Persönlichkeitseigenschaften (Kapitel 4.4) zeigt eine Schweizer Studie, dass insbesondere die Kompetenz zur Klassenführung und didaktische Flexibilität zentrale Faktoren für Resilienz im Lehrerberuf darstellen. Zudem berichten resiliente Lehrkräfte, dass sie durch ein Gefühl der Berufung angetrieben werden und überzeugt sind, „einen positiven Beitrag [zur] Entwicklung der Lernenden leisten zu können“ (Aprea & Lohner, 2019, S. 12). Auch das schulische Umfeld erweist sich als sehr bedeutsam. Emotionale Unterstützung, gegenseitige Hilfe beim Unterricht sowie ein unterstützender Führungsstil der Schulleitung tragen positiv dazu bei, Belastungen zu begegnen und bewältigen zu können. Resilienz entsteht im Lehrerberuf somit nicht nur durch allgemeine Persönlichkeitsmerkmale, „sondern [ist] das Resultat des Zusammenwirkens von individuellen und kontextuellen Faktoren“ (Aprea & Lohner, 2019, S. 12).

Wie wichtig Resilienz im Umgang mit Belastungen ist, verdeutlicht Berndt (2015): „Wer widerstandsfähig ist, bleibt in Frust, Trauer oder Schrecken nicht gefangen; er steht bald wieder auf und wird nicht so leicht dauerhaft krank“ (S. 85).

5 Empirische Untersuchung

In zahlreicher Literatur wird Resilienz als zentraler Faktor für die Aufrechterhaltung von Lehrer*gesundheits gesehen. Nur wer widerstandsfähig ist und über Resilienz* Faktoren verfügt, kann gestärkt aus Belastungen hervorgehen und den Lehrerberuf langfristig engagiert und gesund ausüben (Wesselborg & Bauknecht, 2022; Gruhl, 2014; Burkhard, 2019; Bengel & Lyssenko, 2012).

Im nun folgenden zweiten Teil dieser Arbeit beantworte ich meine eingangs gestellte Forschungsfrage „Welche Bedeutung hat Resilienz für die langfristige Erhaltung der Gesundheit von Grundschullehrkräften im Kontext alltäglicher Beanspruchung“ mit Hilfe von acht Experteninterviews.

Zunächst definiere ich den Begriff qualitative Forschung und stelle das Experteninterview, als ein mögliches Erhebungsinstrument vor. Im Anschluss daran folgt die Beschreibung und Erstellung des dazugehörigen Interviewleitfadens mit einem Überblick über die ausgewählte Stichprobe sowie die Transkription der geführten Interviews.

5.1 Qualitative Forschung

Die qualitative Forschung ist neben der quantitativen Forschung ein Teilgebiet der empirischen Sozialforschung. Sie unterliegt einer Vielzahl von Methoden, Theorien und Disziplinen, sodass keine einheitliche Definition möglich ist (Reinders, 2016, S. 6).

Das Ziel qualitativer Forschungen besteht darin, subjektive Sichtweisen von Befragten zu einem Forschungsthema zu gewinnen (Kelle & Tempel, 2020, S. 1126). Meinungen, persönliche Ansichten, Einstellungen und Erfahrungen gilt es hierbei während eines persönlichen, kommunikativen Austauschs, zu erforschen (Misoch, 2015, S. 2; Reinders, 2016, S. 8).

Zu Beginn liegt meist nur eine mehr oder weniger präzise Fragestellung vor, sodass die aus den Gesprächen gewonnenen Informationen in eine Theorie überführt werden können. Die Aufgabe des Forschenden besteht darin, in den Austausch zu treten, das Handeln und Denken des Einzelnen zu verstehen und insbesondere dessen Sichtweise auf die Thematik nachzuvollziehen. Im Mittelpunkt steht daher auch die „subjektive Sichtweise des Einzelnen [und nicht eine vom Forschenden vorgegebene objektive Welt]“ (Reinders, 2016, S. 8).

Damit diese Subjektivität gewahrt bleibt, müssen die Informationen in ihrer Gesamtheit erhalten werden. Als Grundlage hierfür dienen in der qualitativen Forschung beispielsweise die Transkription von Interviews oder Tagebucheinträge. Zugleich bilden sie auch die Basis für die weitere Auswertung (Reinders, 2016, S. 8).

Durch die Arbeit mit text- und bildsprachlichen Daten können zudem unerwartete und neue Zusammenhänge hergestellt werden. Dabei kommen nicht statistische Methoden, sondern kategorienbildende und interpretative Verfahren zum Einsatz (Kelle & Tempel, 2020, S. 1127). Hinsichtlich der Ergebnisse ist die qualitative Forschung daher deutlich offener als die hypothesenprüfende Sozialforschung und „gelangt von konkreten Fällen zu einer allgemeineren, abstrakteren Theorie“ (Pohlmann, 2020, S. 50; Vogt & Werner, 2014, S. 6).

Am Ende einer empirischen Forschung ist es von großer Bedeutung, die Ergebnisse anhand von Gütekriterien zu überprüfen. Die aus der quantitativen Sozialforschung stammenden Kriterien Validität, Reliabilität und Objektivität lassen sich jedoch nicht einfach auf die qualitative Forschung übertragen, da sie hierfür oft wenig tragfähig sind (Mayring, 2023, S. 119). Zudem ist das „Wirklichkeitsverständnis von qualitativer und quantitativer Forschung dafür zu unterschiedlich“ (Lüders & Reichertz, 1986, zitiert nach Flick, 2014, S. 413).

Vor diesem Hintergrund nennt Mayring (2023) sechs allgemeine Gütekriterien für die qualitative Sozialforschung (S. 122).

Das erste Kriterium, die *Verfahrensdokumentation*, umfasst die ausführliche Dokumentation des Forschungsprozesses, einschließlich der methodischen Entscheidungen und deren Einfluss auf die Ergebnisse, sodass diese für andere nachvollziehbar werden (Flick, 2014, S. 420; Mayring, 2023, S. 123). Interpretationen sind bei der qualitativen Sozialforschung unverzichtbar. Das Kriterium der *argumentativen Interpretationsabsicherung* stellt daher sicher, dass alle Interpretationen nachvollziehbar begründet und auf Alternativdeutungen überprüft werden (Mayring, 2023, S. 123). *Regelgeleitetheit* bedeutet, dass die Forschung offen gegenüber dem Gegenstand bleibt, gleichzeitig aber auch schrittweise und nach festgelegten Regeln vorgeht. Ohne Berücksichtigung der Vorgaben bleibt qualitative Forschung wertlos (Mayring, 2023, S. 123f.). Das Kriterium *Nähe zum Gegenstand* erfordert, dass Forschende in die Lebenswelt der Befragten eintreten, um an deren Alltagswelt anzuknüpfen. „Qualitative Forschung ist Feldforschung“ (Przyborski & Sahr, 2021, S. 57). *Kommutative Validierung* meint, dass Ergebnisse den Beforschten zurückgemeldet und erneut diskutiert werden (Mayring, 2023; Flick, 2014, S. 414). Abschließend beschreibt *Triangulation* die Erweiterung der Forschung durch zusätzliche Datenquellen, um verschiedene Lösungswege zu finden. Ziel ist nicht die vollständige Übereinstimmung der Ergebnisse, sondern das Aufzeigen von Stärken und Schwächen der jeweiligen Analysewege (Mayring, 2023, S. 125; Flick, 2014, S. 418).

Neben der Sicherung der Gütekriterien müssen Forschende während des Forschungsprozesses die sogenannten „Essentials qualitativer Forschung“ berücksichtigen: Fremdheit, Offenheit, Kontextualität und Reflexivität (Mey & Ruppel, 2018, S. 209).

Mit Offenheit ist die grundsätzliche Haltung des Forschers gegenüber den Befragten gemeint. Antworten dürfen nicht vorgegeben werden, sondern vielmehr gilt es, die subjektive Lebenswelt der Befragten mit ihren Einstellungen und Ansichten nachzuvollziehen (Poscheschnik, 2020, S. 110; Pohlmann, 2022, S. 51).

Das Prinzip der Fremdheit beinhaltet das Vermeiden vorschneller Interpretationen. Die Befragten sollen in ihrer Ganzheit wahrgenommen werden, ohne das eigene Wahrnehmungen

und Deutungen unmittelbar mit denen der Befragten verglichen und gleichgesetzt werden (Mey & Ruppel, 2018, S. 209).

Kontextualität oder Kommunikation bedeutet, dass Forscher*in und Befragte in einen direkten Austausch treten müssen. Nur so ist es möglich, Nachfragen zu stellen und unklare Aussagen der Befragten zu vertiefen (Reinders, 2016, S. 18). Der Forscher ist dabei kein objektiver Beobachter, sondern übernimmt im Forschungsprozess eine aktive Rolle, die auch Einfluss auf die Befragten hat (Poscheschnik, 2020, S. 110). Die am Ende eines Forschungsprozesses gewonnenen Daten gelten daher als gemeinsame Hervorbringung (Mey & Ruppel, 2018, S. 209).

Aufgrund der aktiven Beteiligung des Forschers bedarf es zudem einer regelmäßigen Reflexion der eigenen Arbeitsweise. Diese kann sich sowohl auf die Forschungsfrage als auch auf die Datenerhebung oder die Auswertungsmethode beziehen (Mey & Ruppel, 2018, S. 210).

Im Rahmen dieser Arbeit soll die persönliche Sichtweise der Lehrkräfte auf die Forschungsfrage untersucht werden. Hierfür eignet sich insbesondere die qualitative Forschung, da sie einen flexibleren Ablauf ermöglicht und individuelle Perspektiven auf bestimmte Themen in den Vordergrund stellt (Poscheschnik, 2020, S. 111).

5.2 Forschungsfrage

Im Rahmen dieser Arbeit wird zu Beginn, um den Kriterien der qualitativen Sozialforschung zu entsprechen, auf eine Hypothese verzichtet. Die entwickelte Forschungsfrage gilt es mit Hilfe von acht Interviews zu beantworten.

Welche Bedeutung hat Resilienz für die langfristige Erhaltung der Gesundheit von Grundschullehrkräften im Kontext alltäglicher Beanspruchung?

Im Verlauf des Forschungsprozesses ergeben sich zudem weitere Subfragen, die Teilaspekte der Forschungsfrage vertiefen oder zusätzliche relevante Themen aufgreifen:

1. Was sind die größten Herausforderungen im Grundschullehrerberuf?
2. Wie wirken sich Belastungen auf die Gesundheit aus?
3. Welche Faktoren tragen dazu bei, dass Lehrkräfte trotz Belastungen gesund bleiben?
4. Welche Ressourcen und Strategien nutzen Lehrkräfte?
5. Welcher Zusammenhang besteht zwischen Resilienz und Lehrergesundheit?
6. Welche Änderungen im Schulsystem sind notwendig, damit die Gesundheit langfristig aufrechterhalten werden kann?

5.3 Datenerhebungsverfahren

5.3.1 Interview

Das Interview gehört wahrscheinlich zu den meistgenutzten Datenerhebungsinstrumenten in der qualitativen Sozialforschung (Hussy, Schreier & Echterhoff, 2010, S. 215). Als systematische Methode dient es dazu, Informationen zu einem bestimmten wissenschaftlichen oder praxisrelevanten Thema zu gewinnen. Interviews sind dabei durch zwei Asymmetrien geprägt. Zum einen verfügt der Befragte über einen Wissensvorsprung, den der Forschende erheben möchte. Zum anderen wird das Gespräch durch Inhalt und Art der Fragen vom Forschenden gelenkt (Reinders, 2011, S. 85f.).

Interviews dienen nicht dem bloßen Abfragen von Wissen, sondern vielmehr der Gewinnung neuer Informationen (Hussy et al., 2010, S. 215). Subjektive Sichtweisen, Meinungen, Werte, Erlebnisse und Einstellungen sollen erfasst werden, weshalb ein vertrauensvolles Gesprächsklima eine zentrale Voraussetzung darstellt (Reinders, 2016, S. 81; Mey & Mruck, 2010, S. 432). Darin unterscheidet sich das Interview auch von einem Alltagsgespräch (Poschenik, 2020, S. 127).

Qualitative Interviews lassen sich hinsichtlich ihrer Antwortmöglichkeiten und Strukturiertheit in drei Kategorien einteilen (Poscheschnik, 2020, S. 127).

Von einem vollkommenen strukturierten Interview spricht die Sozialforschung, wenn alle Fragen und Antwortmöglichkeiten fest vorgegeben sind (Misoch, 2015, S. 13). Dem Interviewten wird die Struktur der Befragung vollständig vorgegeben, sodass er keinen Einfluss auf den Verlauf des Interviews nehmen kann. Abweichungen sind nicht gestattet (Reinders, 2016, S. 82). Im Gegensatz dazu steht das offene, unstrukturierte Gespräch. Hier sind weder Fragen noch deren Reihenfolge oder die Antworten vorab festgelegt. Die Interviewten haben dadurch einen starken Einfluss auf den Verlauf des Gesprächs und können ihre Schwerpunkte selbst setzen (Reinders, 2016, S. 83). Das Thema wird jedoch vom Forschenden vorgegeben und „fungiert als Dach der Narration des Interviewten“ (Misoch, 2015, S. 14).

Die dritte Form ist das halb- beziehungsweise teilstrukturierte Interview. Hierbei entwickelt der Forschende vorab einen Interviewleitfaden, der das Gespräch strukturiert und als roter Faden dient. Gleichzeitig bietet er Sicherheit und Orientierung, ob alle relevanten Fragen zum Forschungsthema besprochen wurden. Anders als im strukturierten Interview sind die Antworten nicht vorgegeben, sodass die Befragten ihre Sichtweise in eigenen Worten mitteilen können. Zudem ermöglicht diese Interviewform Nachfragen, um einzelne Themen zu vertiefen oder weitere Informationen zu erhalten (Reinders, 2016, S. 83; Poscheschnik, 2020, S. 127f.).

Auch lassen sich Interviews nach der Art des Kontakts unterscheiden. Neben der gängigen Face-to-Face Erhebung haben sich in den letzten Jahren zunehmend weitere Formen etabliert, wie das Video-, Telefon- oder schriftliche Interview. Während sich die Gesprächsdynamik beim Video-Interview vergleichsweise wenig verändert, fehlt beim telefonischen Interview der visuelle Kontakt vollständig, was eine gewisse Distanz zwischen Forschenden und Befragten erzeugt (Froschauer & Lueger, 2024, S. 48; Mey & Mruck, 2010, S. 430). Beide Varianten sind jedoch durch eine „zeitlich synchrone, aber an verschiedenen Orten stattfindende Kommunikation [geprägt]“ (Mey & Mruck, 2010, S. 430).

Das schriftliche Interview ist hingegen vollständig asynchron. Forschende und Befragte müssen nicht zur selben Zeit am selben Ort sein, sondern kommunizieren zeitversetzt beispielsweise über E-Mail oder internetbasierten Diskussionsforen. Ein offener und umfangreicher Fragenkatalog kann hier allerdings leicht zu Überforderung oder Ermüdung beim Befragten führen (Gnambs & Batinic, 2010, S. 323).

Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal betrifft die Form der Interviews. Zu den wichtigsten Interviewformen zählen das narrative Interview, das problemzentrierte Interview, das fokussierte Interview, das episodische Interview, das Tiefeninterview sowie das Experteninterview (Poscheschnik, 2020, S. 128f.).

Im Rahmen dieser Arbeit kommt als Erhebungsverfahren ein teilstrukturiertes Experteninterview auf Basis eines Leitfadens zum Einsatz. Worin sich diese Interviewform von den anderen unterscheidet, wird im folgenden Kapitel genauer erläutert.

5.3.2 Experteninterview

Ein Experteninterview ist durch den Status des Interviewten gekennzeichnet. Im Mittelpunkt des Forschungsinteresses steht dessen Expertise und nicht die Person selbst (Poscheschnik, 2020, S. 132).

Die Ansichten darüber, wer als Experte gilt, gehen in der qualitativen Sozialforschung stark auseinander. Deeke (1995) bezeichnet all jene als Experten, die in besonderer Weise zu einem Sachverhalt kompetent sind. Nach dieser Definition kann somit jeder für ein bestimmtes Thema Experte sein (Flick, 2012, S. 214f.). Dies birgt jedoch die Gefahr, dass die Methode des Experteninterviews entwertet wird (Misoch, 2015, S. 121).

Im Gegensatz dazu steht der enge Expertenbegriff. Ein „Experte verfügt über technisches, Prozess- und Deutungswissen, das sich auf sein spezifisches professionelles oder berufliches Handeln bezieht“ (Bogner & Menz, 2002, S. 46). Expertenwissen ist somit nicht nur Fach- oder Sonderwissen, sondern umfasst auch Kenntnisse, die „die Handlungsbedingungen anderer Akteure im [jeweiligen] Aktionsfeld [maßgeblich beeinflussen können]“ (Bogner & Menz,

2002, S. 46). Expert*innen verfügen damit über spezifisches Wissen, „das nicht zum geteilten Wissen aller Mitglieder einer Gesellschaft zählt“ (Heiser, 2024, S. 99). Zugleich ist Experte-Sein keine persönliche Eigenschaft, sondern eine Zuschreibung durch den Forschenden (Bogner, Littig & Menz, 2014, S. 11).

Experteninterviews lassen sich hinsichtlich der Zielsetzung in drei Kategorien einteilen. Zum einen kann ein Experteninterview zur Exploration eingesetzt werden, um sich in einem neuen Forschungsfeld zu orientieren und erste Hypothesen zu entwickeln. Das systematisierende Experteninterview wird genutzt, um Kontextinformationen zu den Erkenntnissen anderer Methoden zu gewinnen. Das theoriegenerierende Interview hat hingegen das Ziel, durch die Rekonstruktion des Wissens mehrerer Expert*innen eine Theorie für den untersuchten Gegenstandsbereich zu entwickeln (Flick, 2012, S. 216).

Unabhängig von der Zielsetzung erfordert ein Experteninterview eine gründliche methodische und inhaltliche Vorbereitung. Expert*innen bringen häufig bestimmte Erwartungen an das Gespräch mit, die die Forschenden berücksichtigen müssen. Dazu gehört, dass sie fachlich kompetent und erfahren auftreten und sich gut mit dem Forschungsthema auskennen. Nur so sind die Expert*innen bereit, ihr Wissen im Interview offen zu teilen (Misoch, 2015, S. 122).

In dieser Arbeit werden Lehrkräfte als Expert*innen befragt. Sie sind den Belastungen des Lehrerberufs täglich ausgesetzt und verfügen deshalb so über fundiertes Wissen. Aus den Erkenntnissen der Lehrkräfte wird durch die systematische Zusammenführung ihrer Erfahrungen eine theoretische Grundlage abgeleitet, wodurch das Vorgehen dem theoriegenerierenden Experteninterview zugeordnet werden kann.

5.3.3 Interviewleitfaden

Der Interviewleitfaden stellt sowohl in der Vorbereitung als auch in der Durchführung von Experteninterviews das zentrale Instrument dar. Er dient einerseits der Strukturierung des Themenfeldes und fungiert andererseits während des Gesprächs als Checkliste, um sicherzustellen, dass alle relevanten Aspekte behandelt werden. Eine übersichtliche Gestaltung ist daher essenziell (Mey & Mruck, 2010, S. 430; Bogner et al., 2014, S. 27ff.).

Ob die Fragen vollständig ausformuliert werden, hängt von den persönlichen Präferenzen und der Vorerfahrung ab (Bogner et al., 2014, S. 28). Gläser und Laudel (2009) empfehlen das vollständige Ausformulieren der Fragen, da dadurch gewährleistet wird, dass „alle Interviewpartner die Fragen in annähernd gleicher Form hören, was für die Vergleichbarkeit der Interviews von Vorteil ist“ (S. 144). Allerdings besteht hier die Gefahr, dass Forschende zu stark an der Reihenfolge der Fragen festhalten und sich dadurch kein wirkliches Gespräch entwickelt (Gläser & Laudel, 2009, S. 144; Bogner et al., 2014, S. 29). Werden von den Befragten andere

Aspekte angesprochen, ist es wichtig, diese aufzugreifen und zu vertiefen. Ein Unterbrechen mit der Bitte, später darauf zurückzukommen, wirkt kontraproduktiv und stört den Gesprächsfluss (Misoch, 2015, S. 67).

In Interviews sind Erzählfragen von größerer Bedeutung als Detailfragen. Fragen sollten klar und verständlich formuliert sein, um die Befragten anzuregen, ihre Ansichten und Erfahrungen mitzuteilen (Gläser & Laudel, 2009, S. 145). Suggestivfragen gilt es zu vermeiden (Gläser & Laudel, 2009, S. 135).

Der für diese Untersuchung erstellte Interviewleitfaden lässt sich in vier Phasen einteilen: Informationsphase, Einstieg, Hauptteil und Schluss. Die zentralen Themen, Belastungen, Gesundheit und Resilienz, bilden den Schwerpunkt der Hauptphase. Um die Sicherheit während des Gespräches und die Vergleichbarkeit zu erhöhen, sind die Fragen vollständig ausformuliert. In der Informationsphase bedanke ich mich zunächst bei der Lehrkraft für ihre Teilnahme, informiere sie über die Tonaufnahme und bitte um die Unterzeichnung der Einverständniserklärung. Zudem gebe ich einen kurzen Überblick über das Forschungsthema und erkläre, welche Bedeutung das Interview für die Erreichung des Forschungsziels hat (Gläser & Laudel, 2009, S. 144).

In dem darauffolgenden „Warm-up“ (Aufwärm-Phase) möchte ich durch die offen gestellte Eingangsfrage, „Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf, als Sie von dem Thema meiner Masterarbeit, die Bedeutung von Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften, erfahren haben?“, die Lehrperson zum Reden anregen. Gerade zu Beginn fühlen sich Befragte häufig unsicher, was und wie sie antworten sollen. Eine offene Frage erleichtert den Einstieg und trägt zu einer angenehmen Gesprächsatmosphäre bei (Reinders, 2011, S. 91; Misoch, 2015, S. 68).

Die Hauptphase nimmt den größten zeitlichen Raum des Interviews ein. Hier werden alle zentralen Themen behandelt, wobei den Befragten bewusst viel Raum für ausführliche Antworten gegeben wird (Reinders, 2011, S. 91). Der Leitfaden ist dafür in drei Themenblöcke gegliedert, die nacheinander behandelt werden (Gläser & Laudel, 2009, S. 146).

Zunächst wird das Thema Belastungen im Lehrerberuf behandelt. Dabei möchte ich erfahren, welches die größten beruflichen Herausforderungen sind, wie sich diese im Laufe der Zeit verändert haben und welche Situationen die Lehrkräfte als besonders belastend empfinden. Die letzte Frage dieses Blocks leitet zum Thema Gesundheit über. Hier werden die Auswirkungen der Belastungen thematisiert, auch in Bezug auf den allgemeinen Gesundheitszustand der Lehrkräfte. Zur besseren Vergleichbarkeit werden Einschätzungen mithilfe einer Skala von 1 bis 10 erhoben.

Der dritte Themenblock widmet sich dem Aspekt der Resilienz. Zu Beginn sollen hier die Lehrkräfte erläutern, was sie unter Resilienz verstehen. Anschließend wird nach den zentralen Faktoren gefragt, die zur langfristigen Gesundheit beitragen. Falls ausschließlich organisationale Faktoren genannt werden, erfolgt eine Nachfrage zu persönlichen Eigenschaften. Als Zwischenfazit dient die Frage: „Wie wichtig schätzen Sie Resilienz auf einer Skala zwischen eins und zehn ein?“. Anschließend werden die Lehrkräfte nach der Bedeutung von Kollegium und Schulleitung für ihre Gesundheit, nach den genutzten Ressourcen und Strategien im Umgang mit Belastungen sowie nach ihren Wünschen hinsichtlich struktureller Veränderungen und ihrer Bereitschaft zur Teilnahme an Fortbildungen befragt.

Zum Abschluss des Interviews bitte ich die Lehrkraft kurz und bündig zu sagen, welche Bedeutung die Aufrechterhaltung der Gesundheit für die eigene Resilienz hat. Damit wird nochmals die Meinung und Einschätzung der Lehrkraft zu dem befragten Thema deutlich. Zudem werden die Lehrkräfte gedanklich wieder aus der Interviewsituation hinausgeführt (Reinders, 2011, S. 92). Den Abschluss des Interviews bilden die Erhebung personenbezogener Daten sowie der Dank für die Teilnahme.

5.4 Stichprobe

Qualitative Studien arbeiten in der Regel mit kleinen Stichproben im ein- bis zweistelligen Bereich (Döring, 2023, S. 303). Entscheidend ist dabei nicht die Anzahl der Befragten, sondern vielmehr, wer befragt wird (Reinders, 2016, S. 118).

Für die vorliegende Arbeit wurden ausschließlich Grundschullehrkräfte ausgewählt, die ihr Referendariat bereits abgeschlossen haben und aktuell im Schuldienst tätig sind. Insgesamt nahmen acht Lehrkräfte aus fünf Grundschulen in Baden-Württemberg teil. Die Auswahl aus mehreren Schulen erfolgte bewusst, da Kollegium und Schulleitung einen erheblichen Einfluss auf das Belastungsempfinden von Grundschullehrkräften haben können.

Zur Kontaktaufnahme wurde ein Anschreiben verfasst und per E-Mail an drei Grundschulen verschickt. Zwei weitere Lehrkräfte konnten über einen privaten Kontakt aus der Nachbarschaft gewonnen werden.

Im Erstkontakt erhielten die potenziellen Teilnehmenden Informationen zum Forschungsthema sowie zur ungefähren Dauer des Interviews. Ort und Termin der Interviews bestimmten die Lehrkräfte selbst.

Die Interviews fanden zwischen dem 13. Juli 2025 und dem 14. August 2025 statt und dauerten jeweils zwischen 17 und 52 Minuten. Drei Interviews wurden persönlich an der Schule, zwei im privaten Umfeld der Lehrkräfte und drei über die Videoplattform Zoom durchgeführt.

Der Interviewleitfaden wurde zunächst mit einer Lehrperson (L1) erprobt. Dadurch konnten einzelne Fragen umformuliert beziehungsweise präzisiert werden. Da das Probeinterview ausschließlich der Optimierung des Leitfadens diente, wurden die Ergebnisse nicht in der Analyse berücksichtigt.

Bezeichnung	Berufserfahrung	Geschlecht	Stundendeputat	Dauer des Interviews
L1	2	weiblich	28	22,56 min
L2	30	weiblich	13	30,27 min
L3	30	weiblich	28	28,39 min
L4	22	weiblich	23	22,45 min
L5	26	weiblich	20	17,46 min
L6	26	weiblich	28	52,13 min
L7	30	weiblich	21	29,45 min
L8	13	weiblich	20	24,09 min
L9	14	weiblich	14	18,36 min

Tabelle 1: Beschreibung der Stichprobe (eigene Darstellung)

5.5 Transkription

Das Wort Transkription stammt vom lateinischen Wort transcription und bedeutet übersetzt Überschreibung, Umschreibung oder Übertragung. In der qualitativen Sozialforschung bezeichnet es die Verschriftlichung von Interviews, Gruppendiskussionen oder Alltagsgesprächen und bildet damit die Ausgangsbasis für weitere wissenschaftliche Analysen (Feß & Karbach, 2019, S. 17).

Je nach Disziplin kommen dabei unterschiedliche Systeme und Regeln zum Einsatz. In dieser Arbeit stehen für die Beantwortung der Forschungsfrage die Aussagen der Lehrkräfte im Mittelpunkt, weshalb es sich um ein wissenschaftliches Transkript handelt. Es werden die Inhalte des Interviews Wort für Wort wiedergegeben und Gedankensprünge, unvollständige Sätze sowie Wortabbrüche festgehalten. Zusätzlich werden Sprachklang, Betonungen, Störungen und Lautstärke dokumentiert (Feß & Karbach, 2019, S. 19f.). Eine Transkription stellt jedoch kein vollständiges Abbild der Situation dar, sondern bedeutet stets eine Informationsreduktion (Dresing & Pehl, 2010, S. 726).

Für die vorliegende empirische Untersuchung werden die einfachen Transkriptionsregeln der computergestützten Auswertung nach Kuckartz angewendet, welche von Dresing und Pehl erweitert wurden (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 199). Die Regeln der Transkription lauten wie folgt:

Die Transkription erfolgt wörtlich und keine Dialekte werden verschriftlicht. Die Sprache und Interpunktion sind an das Schriftdeutsch leicht angenähert, um die Lesbarkeit zu erleichtern. Erfolgen in dem Interview etwas längere Pausen, werden diese in der Transkription mit (...) markiert (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 200). Besondere Betonungen sind durch Unterstreichung markiert. Lautes Sprechen wird mit Hilfe des Schreibens in der Großschrift hervorgehoben. Solange der Redefluss der befragten Person durch bestätigende oder zustimmende Lautäußerungen, wie „mhm“, nicht beeinflusst wird, werden diese in der Transkription nicht verschriftlicht. Die Sprechbeiträge der interviewten Person und des Interviewers werden in einzelnen Absätzen transkribiert. Somit wird der Sprecherwechsel mit Hilfe einer Leerzeile zwischen den Sprechenden deutlich sowie die Lesbarkeit der Transkription erhöht. Außerdem wird jede Aussage dem Sprecher zugeordnet. „Absätze der interviewenden Person werden durch ein ‚I:‘, die der befragten Person(en) durch ein eindeutiges Kürzel, z.B. [...] [L1:‘], gekennzeichnet“ (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 200). Erfolgt eine Störung des Interviews wird die jeweilige Ursache in Doppelklammern gesetzt. Nonverbale Äußerungen aller Teilnehmenden, wie lachen oder seufzen, sind durch einfache Klammern gekennzeichnet. Sollte der Fall auftreten, dass einzelne Wörter nicht verstanden werden, werden diese durch das Notieren von „(unv.)“ gekennzeichnet. Alle Angaben, die Rückschlüsse auf die befragte Person zulassen, werden anonymisiert, um den notwendigen Datenschutz zu gewährleisten (Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 204). Die Anonymisierung erfolgt erst bei der abschließenden Korrektur der Transkription, um den ökonomischen Arbeitsfluss der Verschriftlichung nicht zu stören (Kuckartz, 2010, S. 47; Kuckartz & Rädiker, 2022, S. 204f.). Die Transkripte der geführten Interviews befinden sich im Anhang dieser Arbeit.

5.6 Auswertung

Nach der Datenerhebung und -aufbereitung gilt es, diese im weiteren Forschungsprozess auszuwerten. Im Rahmen dieser Arbeit wird das generierte Material mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet. Die Stärke liegt in der systematischen Vorgehensweise, durch die die Analyse für andere nachvollziehbar und transparent wird (Mayring, 2015, S. 61).

Schritt 1: Festlegung des Materials

Das Ausgangsmaterial der Analyse sind die Transkripte der geführten Interviews. Eine Veränderung oder Erweiterung des Materials während der Auswertung wird vermieden (Mayring, 2015, S. 54f.).

Schritt 2: Analyse der Entstehungsgeschichte

Im zweiten Schritt werden die Rahmenbedingungen der Materialentstehung betrachtet (Mayring, 2015, S. 55). Ziel der Interviews ist es, die Bedeutung von Resilienz für die Gesundheit von Grundschullehrkräften im Kontext alltäglicher Beanspruchung zu erfassen. Eine Übersicht über alle wichtigen Informationen zu den befragten Lehrkräften und den dazugehörigen Interviews befindet sich in Kapitel 5.4.

Schritt 3: Formale Charakteristika des Materials

In der qualitativen Inhaltsanalyse liegt das Material überwiegend in schriftlicher Form vor und wird nach festgelegten Regeln transkribiert (Mayring, 2015, S. 55). Für diese Arbeit werden die Interviews mit einem digitalen Aufnahmegerät aufgenommen und anhand der in Kapitel 5.5 dargestellten Regeln transkribiert. Die Einverständnis- und Datenschutzerklärung liegt schriftlich vor.

Schritt 4: Richtung der Analyse

Die Interviews dienen dazu, die Lehrkräfte zu ihren Erfahrungen, Einschätzungen und Meinungen zu Belastungen im Schulalltag zu befragen und die Bedeutung von Resilienz für die eigene Gesundheit herauszufinden. Die Analyseeinheit bezieht sich somit auf die Äußerungen der befragten Lehrkräfte zum Thema „Die Bedeutung von Resilienz im Kontext alltäglicher Beanspruchungen“.

Schritt 5: Theoriegeleitete Differenzierung der Fragestellung

Die qualitative Inhaltsanalyse zeichnet sich durch die Regel- und Theoriegeleitetheit der Interpretation aus. Bestehende Forschungsergebnisse zum Untersuchungsgegenstand werden daher berücksichtigt, um an vorhandene Erkenntnisse anzuknüpfen und zugleich neue Erkenntnisse zu gewinnen (Mayring, 2015, S. 59f.).

Das Material enthält Aussagen von acht Lehrkräften zu beruflichen Belastungen und deren Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Fachliteratur zeigt, dass insbesondere resiliente Lehrpersonen den Beruf trotz zahlreicher Belastungen langfristig engagiert und gesund ausüben können. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie wichtig Lehrpersonen Resilienz für den Erhalt ihrer eigenen Gesundheit einschätzen.

Schritt 6: Bestimmung der Analysetechnik

In der qualitativen Sozialforschung wird zwischen drei Grundformen des Interpretierens unterschieden, die unabhängig voneinander eingesetzt werden. Die Wahl der Analysetechnik richtet sich dabei nach der Forschungsfrage und dem vorliegenden Material (Mayring, 2015, S. 67).

Bei der zusammenfassenden Inhaltsanalyse wird das Material durch Paraphrasierung, Generalisierung und Reduktion verdichtet, ohne das wesentliche Inhalte verloren gehen (Mey & Ruppel, 2018, S. 226). Die explizierende Inhaltsanalyse hingegen fügt zusätzliches Material hinzu. Unklare Textpassagen werden ergänzt und sollen somit zu einem besseren Verständnis beitragen (Mayring, 2015, S. 67). Je nachdem, ob nur Textstellen aus demselben Material oder auch Informationen von außen einbezogen werden, unterscheidet man zwischen enger und weiter Kontextanalyse (Gläser-Zikuda, 2011, S. 114). Die strukturierende Inhaltsanalyse hat zum Ziel, eine bestimmte Struktur im Material herauszufiltern. Mayring (2015) unterscheidet hierbei vier Formen. Bei der formalen Strukturierung wird die innere Struktur des Materials analysiert. Die inhaltliche Strukturierung extrahiert und fasst Material anhand spezifischer Merkmale zusammen. Typisierende Strukturierung beschreibt markante Ausprägungen im Text, während bei der skalierenden Strukturierung Material nach Dimensionen in Skalenformen bewertet werden. Allen Strukturierungsformen ist gemeinsam, dass das Hauptkategoriesystem vorab festgelegt wird (S. 68).

Für diese Arbeit wird eine Kombination aus zusammenfassender und strukturierender Analysetechnik eingesetzt. Dabei sind alle Textbestandteile systematisch extrahiert und durch die Formulierung von Definitionen, Ankerpassagen und Kodierregeln entsteht ein Kodierleitfaden, der als Handanweisung für die Auswertung dient (Mayring, 2016, S. 118f.).

Schritt 7: Definition der Analyseeinheit

Für die Präzision der Inhaltsanalyse ist es notwendig, folgende drei Analyseeinheiten festzulegen. Die Kodiereinheit beschreibt die kleinsten Materialbestandteile, die in die Auswertung einbezogen werden. Die Kontexteinheit bestimmt den größten Textabschnitt, der einer Kategorie zugeordnet werden kann und die Auswertungseinheit legt fest, in welcher Reihenfolge die Texte ausgewertet werden (Mayring, 2015, S. 61).

Für diese Arbeit lauten die Analyseeinheiten wie folgt:

Kodiereinheit: einzelne Wörter oder Äußerungen einer Lehrkraft

Kontexteinheit: das gesamte Interview einer Lehrkraft

Auswertungseinheit: die Fundstelle der jeweiligen Kategorie

Schritt 8: Ablaufmodell der Analyse

Nach der Bestimmung des Ausgangsmaterials und der Erläuterung der Fragestellung gilt es aus dem Material ein Categoriesystem zu entwickeln, welches die Inhalte des Forschungsthemas beziehungsweise die Aussagen der Interviewten enthält. Das Categoriesystem ist dabei das zentrale Instrument der qualitativen Inhaltsanalyse, da es sowohl die Nachvollziehbarkeit der

Analyse für andere als auch die Intersubjektivität des Vorgehens gewährleistet (Mayring, 2015, S. 51).

Kategorien können deduktiv, induktiv oder deduktiv-induktiv gebildet werden. Werden sie direkt aus dem Material gebildet, spricht man von induktiver Kategoriebildung. Erfolgt die Bildung bereits im Vorfeld auf Grundlage theoretischen Vorwissens und wird anschließend anhand des Materials überprüft, handelt es sich um deduktive Kategoriebildung (Mayring, 2015, S. 85). Die Kategoriebildung für diese Arbeit wird im Folgenden erläutert.

Bereits vor dem ersten Materialdurchgang sind die Oberkategorien auf Basis des Interviewleitfadens festgelegt. Dieser enthält die zentralen Themen der Forschungsfrage: Belastungen, Auswirkungen auf die Gesundheit, Resilienz sowie der Zusammenhang zwischen Resilienz und Gesundheit. Die Auswahl dieser Oberkategorien ermöglicht eine erste Strukturierung des Materials.

Nach der deduktiven Festlegung der Oberkategorien erfolgt der erste Materialdurchgang, in dessen Verlauf die Kategorien sowohl deduktiv als auch induktiv erweitert werden. Die Kategorien 1-5 sind deduktiv erstellt und orientieren sich an der Einteilung von Belastungen nach Stiller (2015). Die restlichen Kategorien sind induktiv aus dem Material entwickelt, da Lehrkräfte Fragen unterschiedlich interpretieren und alle Antworten vielfältige und inhaltlich relevante Informationen enthalten (Schmidt, 2013, S. 474).

Bedeutsame Textstellen werden herausgefiltert und den jeweiligen Kategorien zugeordnet (Mayring, 2015, S. 71). Ausschmückende Textbestandteile sind dabei nicht beachtet. Die gesammelten Zitate werden in Beziehung zueinander gesetzt und den Unterkategorien zugeordnet. Jede Aussage wird überprüft, ob sie zu einer Unterkategorie passt, eine neue Unterkategorie gebildet werden muss oder ob eine Differenzierung bestehender Unterkategorien notwendig ist (Schmidt, 2013, S. 477).

Für die eindeutige Zuordnung von Textpassagen zu den einzelnen Unterkategorien werden Ankerbeispiele, Definitionen und Kodierregeln festgelegt (Mayring, 2016, S. 118). Die Darstellung erfolgt in Form eines Kodierleitfadens (siehe Anhang 4).

Ankerbeispiele sind Textpassagen aus dem Material, die stellvertretend für eine Kategorie stehen. Die Definition der Kategorie legt fest, welcher Textbestandteil zu einer Kategorie gehört. Die Kodierregel dient der Abgrenzung zwischen Unterkategorien und ermöglicht eine eindeutige Zuordnung (Mayring, 2016, S. 118f.).

Schritt 9: Ergebnisaufbereitung

Im letzten Schritt der qualitativen Sozialforschung gilt es die generierten Erkenntnisse darzustellen, miteinander zu vergleichen und zu interpretieren (Mayring, 2015, S. 62). Eine

detaillierte Darstellung der Ergebnisse sowie deren Interpretation und die abschließende Beantwortung der Forschungsfrage erfolgt in den nun folgenden Kapiteln.

6 Darstellung der Ergebnisse

Im folgenden Kapitel erfolgt die Darstellung der Ergebnisse. Die wesentlichen Aspekte der einzelnen Kategorien und Unterkategorien sind hier aufgezeigt. Ziel der Ergebnisdarstellung ist es, eine Gegenstandsbeschreibung zu erzeugen, die im darauf anschließenden Kapitel eine Interpretation der Ergebnisse ermöglicht.

Kategorie: Belastungen

K1: Kontextebene I

Die Kontextebene I beschäftigt sich mit gesellschaftlichen Veränderungen und den daraus resultierenden Belastungen für Lehrkräfte. Hierzu zählt die Digitalisierung, die von L5 als größte Herausforderung empfunden wird (A. 6). L7 beschreibt in diesem Zusammenhang Probleme bei der Anwendung von Medien im Unterricht und ihre mangelnde Bereitschaft sich hiermit auseinanderzusetzen (A. 26). L4 berichtet zudem von immer höheren Erwartungshaltungen seitens der Eltern und immer neuen Aufgaben im Schulalltag (A. 8). In diesem Zusammenhang spricht L3 von einem „wahnsinnigen Spagat“ (A. 8) und betont die Schnelllebigkeit der Gesellschaft, in der Herausforderungen für Kinder und Familien deutlich zugenommen haben (A. 8).

K2: Schulsystemebene

Die Bürokratie und das ständige Dokumentieren oder Ausfüllen von Anträgen ist für L5 (A. 34) und L7 (A. 6) eine große Belastung. Für zwei Lehrkräfte sind es die Unterrichtsstruktur und die Arbeitszeit. Der gesamte Schulalltag mit seinem 45-Minuten-Rhythmus ist auf den Vormittag ausgerichtet (L6 (A. 6), L8 (A. 38)), sodass weder für Schüler*innen noch für Lehrkräfte ein wirklich guter Lebensraum besteht (L8 (A. 38)). Zusätzlich berichtet L7, dass sie aufgrund von Vorgaben des Schulamtes 21 Stunden unterrichten muss, obwohl sie bereit wäre, weniger zu verdienen, um ihre Gesundheit zu schützen: „Wie verrückt ist das? Sie wollen, dass man viel arbeitet. Was ist das Resultat? Dass ganz viele einen Burnout bekommen und ganz wegfallen“ (A. 44).

Von einem negativen Verhältnis zur Schulbehörde beziehungsweise zu höheren Ebenen wie dem Kultusministerium oder dem Land berichten mehrere Lehrkräfte. Ihnen werden zusätzliche Aufgaben übertragen, die innerhalb kürzester Zeit umgesetzt werden sollen (L2 (A. 30), L3 (A. 6), L8 (A. 8)). Nach L2 werden diese Vorgaben ohne Rückfragen beschlossen und sind so teilweise nicht umsetzbar (A. 30). Dieses Empfinden verstärkt sich insbesondere in Zeiten, in

denen Studien schlecht ausfallen oder Landtagswahlen anstehen (L2 (A. 30)). Darüber hinaus bemängelt L6 fehlende Unterstützung seitens des Schulamts bei Problemen, insbesondere wenn Eltern involviert sind (A. 40). L8 hebt zudem hervor, dass Hilfsangebote des Landes, wie der Einsatz von Sozialarbeiter*innen nur schwer zugänglich sind (A. 10).

K3: Schulebene

Auf Seiten der Schulebene werden von Lehrkräften vergleichsweise wenig Belastungsfaktoren genannt. L7 erwähnt die Klassengröße als eine Herausforderung und spricht sich dafür aus, diese zu verkleinern (A. 6). Für L3 kann auch das Kollegium eine Belastung sein, insbesondere wenn einzelne Kolleg*innen mit ihren eigenen Problemen auf sie zukommen (A. 6).

K4: Unterrichtsebene

Jede Lehrkraft nennt mindestens einen Belastungsfaktor, der der Unterrichtsebene zugeordnet werden kann.

L6 und L8 erwähnen die mangelnde Motivation und Lernbereitschaft der Kinder als eine Herausforderung im Lehrerberuf. Die Kinder sind weniger motiviert und leben laut L6 schon jetzt „die Work-Life-Balance“ (A. 8). L8 führt dies auf einen erhöhten Medienkonsum zurück. Zu Hause sind die Kinder es gewohnt, ständig neuen Impulsen zu folgen. In der Schule ist dies nicht möglich, da ein strukturierter Ablauf vorgegeben ist, an den sich die Kinder halten müssen (A. 8). Zusätzlich berichten L2 (A. 12) und L6 (A. 8) von einer Zunahme an verhaltensauffälligen Kindern. Neben Autismus-Spektrum-Störungen und häufiger diagnostiziertem ADHS (L7 (A. 6)), weisen die Kinder vermehrt motorische Schwierigkeiten auf, sind stark auf sich selbst fokussiert, ignorieren die Bedürfnisse anderer und können nicht mehr lange stillsitzen. „Also so viele Kinder, die da ständig vom Stuhl fallen, hatte ich früher nicht“ (L6 (A. 8)). Ein weiterer Faktor, der den Unterricht herausfordernder macht, ist die zunehmende Heterogenität der Klassen durch Migration und Inklusion. Die Schüler*innen bringen sehr unterschiedliche Lernvoraussetzungen mit (L2 (A. 12), L5 (A. 8), L4 (A. 8)). L6 spricht zudem von Inselbegabungen. Kinder seien in einem Bereich sehr stark, in einem anderen Fach jedoch sehr schwach. Das Mittelmaß fehlt hier (A. 8). Lärm wird als ein weiterer Störfaktor von vier Lehrkräften genannt (L5 (A. 8), L6 (A. 6), L8 (A. 6), L9 (A. 6)). Zudem gibt L6 an, dass die Anzahl an Unterrichtsstörungen zugenommen haben (A. 8). Den ganzen Schulalltag im Fokus zu stehen und es keine wirkliche aktive Pause gibt, wird von drei Lehrkräften als sehr belastend beschrieben (L6 (A. 6), L7 (A. 8), L9 (A. 6)).

Die Zusammenarbeit mit Eltern wird von allen Lehrkräften als herausfordernd empfunden (L2 (A. 14), L3 (A. 6), L4 (A. 14), L5 (A. 8), L6 (A. 14), L7 (A. 8), L8 (A. 10), L9 (A. 10)). Während einige dies eher allgemein beschreiben, berichten andere von sehr konkreten Erlebnissen. So

berichtet L4 von negativen Textnachrichten in einer Eltern-WhatsApp-Gruppe über sie (A. 14) und L8 von starken Vorwürfen per E-Mail, die an Rufmord grenzen (A. 10). L6 wird juristisch bedroht (A. 14) und gegen L9 geht ein Vater, von Beruf Strafverteidiger, gerichtlich vor (A. 10). Als Hauptproblem für die teilweise herausfordernde Zusammenarbeit nennen Lehrkräfte fehlendes Vertrauen der Eltern in die Lehrerschaft (L7 (A. 8)) sowie die starke Fokussierung auf das eigene Kind und dessen Bedürfnisse (L6 (A. 10)).

K5: Kontextebene II

Nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch in ihrer Freizeit erleben Lehrkräfte Belastungen. Diese wirken sich ebenfalls auf das Befinden aus und werden von Stiller (2015) in dieser Ebene berücksichtigt. L8 berichtet, dass ein stressiger Morgen mit ihren zwei eigenen Kindern Einfluss auf ihr Wohlbefinden hat und sie dadurch „nicht frei [von Gedanken] in die Schule geht“ (A. 8). Auch L6 verweist auf die Wechselwirkung zwischen Privatem und Beruflichem und betont, dass negative Beanspruchungsreaktionen erst entstehen, wenn man privat vorbelastet ist (A. 18).

Neben der Unterrichtsvorbereitung (L5 (A. 42), L7 (A. 22)) werden Probleme der Schulkinder mit nach Hause genommen (L3 (A. 26), L6 (A. 32)). Diese belasten nach Aussage von L3 „einen auch 24/7 wirklich“ (A. 26). L9 berichtet zudem, dass ihr durch die fehlende räumliche Trennung, die Schule liegt sehr nahe an ihrem Zuhause, erschwert wird, negative Erlebnisse in der Schule zu lassen (A. 28).

K6: Veränderungen

Veränderungen hinsichtlich der Herausforderungen an den Lehrerberuf werden von allen Lehrkräften mit Ausnahme von L9 (A. 8) bejaht.

Vier Lehrkräfte berichten, dass sich die Klassenzusammensetzung verändert hat. Die Kinder sind verhaltensauffälliger (L2 (A. 12), L6 (A. 8), L7 (A. 6)), haben eine geringere Konzentrationsfähigkeit (L4 (A. 10), L6 (A. 8)) oder zeigen ein erhöhtes Ich-Verständnis (L6 (A. 8)). Dieses gezeigte Verhalten hat Unterrichtsstörungen zur Folge und verringert somit die aktive Lernzeit. Laut L6 verbleibt so weniger Zeit für die Stoffvermittlung und die Übungsphasen (A. 40).

Mit dem Einzug der Digitalisierung (L5 (A. 12)), haben sich gesellschaftliche Anforderungen an den Lehrerberuf stark verändert (L3 (A. 8), L6 (A. 10), L8 (A. 8)). L3 fasst dies wie folgt zusammen: „Also Lehrersein heute ist ein anderes Lehrersein als noch vor 30, 40, 50 Jahren“ (A. 12).

Kategorie: Auswirkungen auf die Gesundheit

K7: Psychische Auswirkungen

Von direkter psychischer Beanspruchung sprechen die befragten Lehrkräfte nur selten. L5 erwähnt, dass manche Herausforderungen eine mentale Belastung darstellen (A. 16) und dass sie sich in solchen Situationen zeitweise emotional erschöpft fühlt (A. 18). L8 beschreibt eine seelische Belastung, die sich darin äußert, dass sie bei starken Belastungen später einschläft, früher aufwacht und sich den Tag über Gedanken darüber macht (A. 16). Weitere Lehrkräfte berichten, dass sie Probleme aus der Schule mit nach Hause nehmen, darüber nachdenken und dies als belastend empfinden (L3 (A. 26), L6 (A. 14), L9 (A. 12)).

K8: Physische Auswirkungen

L3 berichtet, dass sie ihre Stimme sehr viel einsetzt und diese darunter leidet (A. 14). Auch L4 schildert von Problemen mit der Stimme, weshalb sie eine Woche krankgeschrieben wurde, danach ihre Stimme für zwei weitere Wochen nur eingeschränkt nutzen konnte und sich auf Empfehlung der Logopädin weiterhin schont (A. 18). L7 berichtet, dass sie nach einem 6,5-stündigen Elternsprechtag in der Nacht einen Tinnitus bekommen hat (A. 12). Eine geringere physische Belastbarkeit führen zwei Lehrkräfte auf ihr Alter zurück (L3, (A. 14), L6 (A. 18)). Insbesondere gegen Ende des Schuljahres oder bei einer Vielzahl an Terminen berichten die Lehrkräfte von erhöhter Müdigkeit und Erschöpfung (L2 (A. 18), L6 (A. 20), L8 (A. 18)).

K9: Allgemeines Wohlbefinden

In dieser Kategorie wird der Gesundheitszustand der Lehrkräfte nach einer typischen Schulwoche erfragt. Hier unterscheiden die Lehrkräfte von Woche zu Woche in Abhängigkeit vom Auftreten unterschiedlicher Faktoren. Einen großen Einfluss darauf hat die Phase vor den Ferien. Hier stehen viele Termine an und wirken sich so verstärkt auf das Wohlbefinden aus (L2 (A. 18), L7 (A. 17), L8 (A. 18)). Das breite Spektrum zeigt sich auch in den folgenden Zitaten. L2 sagt „ich gehe total gerne zur Arbeit und ich habe in meinen 20 Jahren erst einen Fehltag. Von daher, ich bin total gesund, mir macht das Spaß“ (A. 18). L3 berichtet dagegen: „Richtung Ende der Woche merke ich dann freitags diesen berühmten amerikanischen Spruch: TGIF, thank God it's Friday (A. 16). Eine weitere Lehrkraft beschreibt ihren gesundheitlichen Zustand am Ende einer Woche wie folgt: „nach einer Woche ist man ja vom frühen Aufstehen und von den ganzen Sachen, die man zu erledigen hatte, erschöpft [und] müde und ist froh, dass das Wochenende kommt“ (L6 (A. 20)).

Kategorie: Resilienz

K10: Begriffsverständnis

Bezüglich des Begriffsverständnisses lassen sich unterschiedliche Ergebnisse festhalten. L3 verbindet mit dem Begriff eine Widerstandskraft, um Dinge besser anzugehen (A. 20). L9 beschreibt Resilienz als eine innere Stärke und das Wissen, mit Widrigkeiten umgehen zu können (A. 22). L7 versteht darunter, für einen inneren Ausgleich zu sorgen und L4 spricht davon, regelmäßig zu prüfen, wie es einem geht, wo man Unterstützung findet und sicherstellt, dass genügend Ressourcen für den nächsten Tag vorhanden sind (A. 24). L8 kennt den Begriff aus ihrer Studienzeit und verknüpft ihn mit Kindern, die es aus eigenem Antrieb schaffen, trotz widriger Bedingungen ein erfolgreiches Leben zu führen (A. 22). L5 versteht darunter, dass Kolleg*innen nach längeren Ausfällen stufenweise wieder in die Arbeitswelt zurückkehren, betont jedoch, dass sie selbst diese Erfahrung nicht gemacht hat (A. 30). L2 und L6 kennen den Begriff, bitten jedoch zunächst um Erläuterung (L2 (A. 22), L6 (A. 24)).

K11: Resilienzfaktoren

In dieser Kategorie nennen Lehrkräfte Faktoren, die wichtig sind, um langfristig gesund zu bleiben. Zur besseren Strukturierung ordne ich die Aussagen den sieben Resilienzfaktoren nach Burkhard (2019) zu. Teilweise lassen sich Aussagen mehreren Faktoren zuordnen, da diese in einer Wechselbeziehung zueinanderstehen.

1. Akzeptanz

L2 und L6 betonen, dass man akzeptieren muss, nicht alle Kinder oder die Welt retten zu können. Das Motto lautet hier sein Bestes zu geben (L6 (A. 32)) und sich ein „dickes Fell“ anzulegen (L2 (A. 14)). Vorwürfe dürfen nicht persönlich genommen werden und müssen von einem in gewisser Weise abprallen (L2 (A. 14)). Über Kritikfähigkeit als eine wichtige Eigenschaft zu verfügen, findet L8 als sehr wichtig (A. 28).

2. Optimismus

Dieser Faktor wird nur indirekt von zwei Lehrkräften angesprochen. L2 berichtet, dass man seinen Beruf gerne ausüben muss, um nicht krank zu werden (A. 18). Zusätzlich betrachtet sie den Lehrerberuf für sich als Berufung, um Kindern zu helfen (A. 44). Für L7 spielt Humor eine zentrale Rolle, um Freude am Beruf weiterhin zu spüren (A. 24).

3. Lösungsorientierung

Für vier Lehrkräfte spielt es eine große Rolle, auf ihr Wissen und Können zurückzugreifen. Sie haben Vertrauen in sich selbst, auch kritische Situationen zu meistern (L4 (A. 12), L6 (A. 30), L7 (A. 26), L9 (A. 24)). L4 spricht in diesem Zusammenhang von einem „pädagogischen

Koffer“, der es ihr ermöglicht, flexibel auf Situationen zu reagieren, ohne dass diese sie belasten (A. 12). L5 betont die Wichtigkeit von Gelassenheit in schwierigen Situationen (A. 38). Kreativität ist für L9 eine weitere zentrale Eigenschaft, über die eine Lehrkraft verfügen sollte (A. 24).

4. Eigenverantwortungsübernahme

Dieser Faktor für Resilienz wird ausschließlich von L4 erwähnt. Für sie bedeutet diese Eigenschaft, bei Unruhe im Klassenzimmer nach Lösungen zu suchen und eigenes Handeln zu reflektieren. Die Lösung kann für die Kinder eine Flitzepause auf dem Schulhof sein oder das Zurückgreifen auf Ruhe-Regeln im Klassenzimmer. Sie reflektiert zunächst die Situation, bevor eine Reaktion erfolgt (A. 24).

5. Zukunftsgestaltung

L6 berichtet, dass sie aufgrund ihrer Strukturiertheit oder des Setzens von Prioritäten gut mit viel Arbeit und Aufgaben umgehen kann. Ein Ziel vor Augen hilft, alle Punkte nacheinander abzuarbeiten (A. 26).

6. Beziehungsgestaltung

Für L8 sind Zuverlässigkeit, Empathie und der Aufbau einer Bindung zu den Kindern besonders wichtig. Erst wenn die Beziehung zu den Schüler*innen stimmt, kann fachlich gelernt werden (A. 26).

L3 (A. 24) und L6 (A. 32) berichten, wie wichtig eine gute Lehrerpersönlichkeit ist. Das Wissen darüber hilft laut L3, besser auf die Kinder eingehen zu können (A. 32) und sich gegebenenfalls besser an deren Bedürfnisse anzupassen (L9 (A. 24)).

L4 erwähnt die Beobachtungsfähigkeit, über die eine Lehrkräfte verfügen sollte. Neben der Beziehung zu den Kindern legt L4 viel Wert auf Elternarbeit (A. 28).

Neben der positiven Beziehungsgestaltung berichten zwei Lehrkräfte jedoch, dass sie sich vor Eltern schützen, die ihrer Gesundheit schaden. L4 verspürt gegenüber diesen Eltern kein Harmoniebedürfnis (A. 16). L2 betont sich immer bewusst zu machen, dass das Problem bei den Eltern liegt und „den Schuh man sich nicht anziehen darf“ (A. 14).

7. Selbstregulationsfähigkeit

Für L2 und L3 ist es von zentraler Bedeutung, sich im Schulalltag bewusst Zeiten und Nischen einzubauen, um kurzzeitig zu entspannen und abzuschalten. Auch geben die Lehrkräfte an, nicht immer 100 Prozent geben zu müssen (L2 (A. 22), L3 (A. 24)). In diesem Zusammenhang weist L5 darauf hin, den eigenen Anspruch auf Perfektionismus zu reduzieren (A. 38).

Darüber hinaus betonen mehrere Lehrkräfte, wie wichtig es ist, sich persönlich Grenzen zu setzen, um in der Freizeit Erholung zu finden (L2 (A. 24), L3 (A. 26), L4 (A. 32), L8 (A. 26, 30)). L4 beschreibt den gezielten Einsatz ihrer Energie, in welchen Situationen ein intensiviertes Engagement notwendig ist und wo sie Dinge bewusst laufen lässt (A. 32).

Für L3 ist das „sich selbst auf die Schulter klopfen“ besonders hilfreich und wichtig (A. 24).

K12: Trennung Privatem und Beruflichem

Eine Trennung zwischen Beruflichem und Privatem gelingt den Lehrkräften unterschiedlich gut. L5 und L9 fällt es schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Auch in der Freizeit drehen sich ihre Gedanken um schulische Themen (L5 (A. 42), L9 (A. 28)).

Mit zunehmendem Alter und wachsender Erfahrung hat sich die Fähigkeit bei drei Lehrkräften verbessert (L3 (A. 26), L6 (A. 30), L7 (A. 26)).

L4 betont, schulische Aufgaben bewusst aus dem Privatleben herauszuhalten (A. 32) und L2 legt Wert darauf, sich in der Freizeit nicht mit der Schule zu beschäftigen (A. 24).

Für L8 spielen die eigenen Kinder eine wichtige Rolle, da diese nach der Arbeit ihre ganze Aufmerksamkeit einfordern (A. 30).

K13: Ressourcen und Strategien

In dieser Kategorie nennen die interviewten Lehrkräfte verschiedene Ressourcen und Strategien zur Gesundheitserhaltung.

Ein zentraler Aspekt ist für drei Lehrkräfte der Austausch mit der eigenen Familie oder dem Partner als neutrale Instanz (L2 (A. 24), L3 (A. 24, 26), L6 (A. 26)). Auch Freunde werden mehrfach zur Unterstützung herangezogen (L2 (A. 24), L6 (A. 32), L7 (A. 14), L8 (28)). Für L8 ist es insbesondere hilfreich, sich zunächst auszutauschen, eine gewisse Zeit abzuwarten und erst dann auf Mails zu reagieren (A. 28).

Von Bedeutung ist zudem die Kommunikation mit den Eltern der Kinder. Auch wenn diese eine Belastung darstellen können, ist es für L2 wichtig, ein tragfähiges Verhältnis zu ihnen aufzubauen (A. 16). L4 legt großen Wert darauf, den Eltern die Gründe für ihr Handeln aufzuzeigen (A. 28) und L6 versucht bei Kritik die Perspektive der Eltern einzunehmen, erläutert gleichzeitig aber auch immer ihre eigene Denk- und Sichtweise (A. 14).

In der Freizeit nutzen Lehrkräfte verschiedene Strategien zur Erholung. Vier von ihnen verbringen gerne Zeit in der Natur (L6 (A. 28)) und gehen mit ihrem Hund spazieren, um abzuschalten (L3 (A. 24), L4 (A. 30), L7 (A. 24)). Hobbys wie Yoga oder sportliche Aktivitäten stellen für vier Lehrkräfte ebenfalls einen wichtigen Ausgleich dar (L3 (A. 24), L5 (A. 40), L8 (A. 28), L9 (A. 26)). L9 betont zusätzlich auf eine gesunde Ernährung zur Aufrechterhaltung ihrer Gesundheit zu achten (A. 26).

Innerhalb des Arbeitsalltags ist es für L2, L3, L4 und L6 sehr wichtig, den Arbeitsrhythmus so zu gestalten, dass Phasen zum Ausruhen und Entspannen möglich sind (L2 (A. 18), L3 (A. 24), L4 (A. 18), L6 (A. 6)). L2 berichtet zudem, dass an ihrer Schule Klassenarbeiten, Hausaufgaben und Veranstaltungen so geplant werden, dass sie möglichst wenig Energie kosten. Projekte werden nach ihrer Nachhaltigkeit ausgesucht, um so eine Reduzierung der Belastung zu erreichen (A. 22).

Zusätzliche Stresssituationen werden durch geschickte Terminplanung von L4, L7 und L8 vermieden. L4 legt Elterngespräche bevorzugt vor Schulbeginn (A. 32), während L7 Arzt- oder private Termine möglichst in die Ferien verlegt (A. 24). L8 setzt sich am Wochenende Grenzen nicht zu arbeiten, sofern es nicht zwingend erforderlich ist (A. 30).

L4 ist darüber hinaus Teil einer Supervisionsgruppe, mit der sie sich sechs bis achtmal im Jahr trifft. Dort arbeitet sie negative Erlebnisse auf und fühlt sich so wertgeschätzt (A. 16).

K14: Bedeutung Kollegium und Schulleitung

Das Kollegium spielt für alle Lehrkräfte eine zentrale Rolle (L2 (A. 26), (L3, A. 28), L4 (A. 34), L5 (A. 44), L6 (A. 26), L7 (A. 28), L8 (A. 32), L9 (A. 30)). Neben der gemeinsamen Arbeit schätzt L3 hier insbesondere, sich über Probleme auszutauschen (A. 28). L6 kann sich auf die Unterstützung der Kolleg*innen verlassen (A. 26).

Schwierigkeiten entstehen, wenn Unzufriedenheiten im Kollegium herrschen und einzelne mit ihrem Verhalten aus der Reihe fallen (L2 (A. 26)). Dieses wirkt sich unmittelbar auf das Wohlbefinden von L8 aus (A. 32). Der Schulleitung wird eine zentrale Bedeutung beigemessen. L5, L6 und L8 betonen hier die Wichtigkeit, das Kollegium zu unterstützen und Rückendeckung zu geben (L5 (A. 44), L6 (A. 26), L8 (A. 32)). Zugleich hat die Schulleitung die Aufgabe zu führen, empathisch zu sein und zu wissen, was in der Schule vor sich geht (L8 (A. 32)). Auch sollte der Hierarchiedanke gegenüber den Lehrkräften nicht spürbar sein (L9 (A. 30)).

L3 ist selbst in der Schulleitung tätig und sieht ihre Aufgabe darin, ein offenes Ohr für jeden im Kollegium zu haben und Hilfe anzubieten, wo sie gebraucht wird (A. 28).

K15: Fortbildung

Das Interesse an Fortbildungen zum Thema Resilienz besteht, ist jedoch unterschiedlich stark ausgeprägt.

Drei Lehrkräfte bekunden dazu ihr Interesse (L2 (A. 34), L7 (A. 36), L9 (A. 38)). L2 wünscht sich insbesondere eine Fortbildung zu dem Thema Gesprächsführung mit schwierigen Eltern (A. 34). L7 ist generell eine große Befürworterin von Fortbildungen (A. 36).

Kein Interesse an Fortbildungen zeigen L5 und L8. L5 empfindet Fortbildungen, die mehrere Termine umfassen, nachmittags beziehungsweise am Wochenende stattfinden, als zusätzliche

Belastung (A. 60). L8 nimmt Ausschreibungen zur Thematik wahr, fühlt sich jedoch nicht so stark belastet, um diese zu nutzen (A. 40).

Ein bedingtes Interesse äußern L4 und L6. L4 begründet dies mit negativen Erfahrungen (A. 42). L6 bevorzugt Fortbildungen innerhalb des eigenen Kollegiums, da es ihr schwerfällt, mit fremden Lehrkräften über Probleme zu sprechen (A. 42).

Einige Lehrkräfte berichten, dass sie bereits an Fortbildungen zu der Thematik teilgenommen haben. L3 besuchte eine Fortbildung zum Lernfach „Glück“ und sieht hier einen engen Zusammenhang zu der Thematik: „Wie fühle ich mich wohl? Wie fühle ich mich glücklich? Wie kann ich vorankommen?“ (A. 34). L6 und L9 haben bereits an Fortbildungen teilgenommen (L6 (A. 42), L9 (A. 38)) und L4 ist zudem Teil einer Supervisionsgruppe (A. 42).

Kategorie: Zusammenhang Resilienz und Gesundheit

K16: Zusammenhang

Die Bedeutung von Resilienz für die eigene Gesundheit wird von allen Lehrkräften als wichtig bis sehr wichtig eingeschätzt. Guter Unterricht gelingt nur, wenn sie selbst gesund sind. Geht es ihnen nicht gut, wirkt sich dies negativ auf den Unterricht und die Kinder aus (L6 (A. 48), L7 (A. 38)).

Gesundheit ist für die Bewältigung des Schulalltags unabdingbar (L5 (A. 64), L8 (A. 42)) und zugleich die Voraussetzung dafür, den Lehrerberuf langfristig ausüben zu können (L4 (A. 6)). Erst wenn Lehrkräfte eine starke Basis haben, können sie alles andere mit viel Kraft und Energie ausüben (L2 (A. 22)). L9 beschreibt den Zusammenhang so: „Nur wenn du eine gewisse Gesundheit, Resilienz an den Tag legst, [...] kannst du mit diesen Dingen umgehen und dich auf neue Herausforderungen einstellen“ (A. 40). Einen ähnlichen Zusammenhang beschreibt L3: „Bin ich fit, fühle ich mich wohl und kann so von innen nach außen strahlen [...] und den anderen mitnehmen“ (A. 36).

Für eine bessere Vergleichbarkeit werden die Lehrkräfte zusätzlich gebeten, die Bedeutung von Resilienz für die eigene Gesundheit auf einer Skala von 1 (nicht wichtig) bis 10 (sehr wichtig) einzuschätzen.

L2, L3, L4, L7 und L8 bewerten die Bedeutung jeweils mit 10 (L2 (A. 30), L3 (A. 30), L4 (A. 36), L7 (A. 30), L8 (A. 33)).

L5 nennt keine konkrete Zahl, stuft die Bedeutung jedoch als sehr wichtig ein (A. 52).

L6 ordnet die Bedeutung bei 5 bis 6 ein, da sie sich persönlich nicht als gestresst empfindet (A. 34).

L7 bezeichnet Resilienz ebenfalls als sehr wichtig (10), ordnet sich aktuell jedoch bei 6 ein (A. 30).

Bei L9 liegt die Wichtigkeit zwischen 7 bis 8 (A. 32).

K17: Wünsche

Zwei Lehrkräfte wünschen sich eine komplette Veränderung des Schulsystems, da es ihrer Meinung nach nicht zukunftsfähig ist (L4 (A. 40), L7 (A. 32)). L8 wünscht sich eine Abkehr von den alten, tradierten Rhythmen. Schule sollte sowohl für Schüler*innen als auch für Lehrkräfte ein guter Lebensraum zum Lernen und Lehren sein. Sie ist deshalb auch eine Befürworterin der Ganztagschule. Eine Entzerrung des Schulalltags hält sie für körperlich und seelisch entlastend (A. 38). L5 sieht die Ganztagschule dagegen kritisch und bewertet die Entwicklung in diese Richtung als negativ (A. 56).

L2 kritisiert, dass vom Land oder Kultusministerium Aufgaben an die Lehrkräfte weitergegeben werden, die ihrer Meinung nach nicht umsetzbar sind (A. 30).

Weniger Bürokratie und organisatorische Aufgaben fordern L7 (A. 32) und L8 (A. 38). L8 favorisiert einen späteren Unterrichtsbeginn und eine geringere Anzahl an Kindern pro Klasse mit Doppelbesetzung (A. 38). Auch L6 spricht sich für Doppelbesetzung aus, insbesondere im Hinblick auf eine verstärkt individuelle Förderung der Kinder durch Sozialarbeiter*innen. Eine Reduzierung des maximalen Stundenkontingents von 28 Stunden wünscht sie sich ebenfalls (A. 40). L7 kritisiert die Vorgabe des Landes, mindestens 21 Stunden arbeiten zu müssen. Für ihre eigene Gesundheit würde sie auch bei geringerer Bezahlung weniger Stunden arbeiten, was jedoch abgelehnt wird (A. 44).

Bezogen auf das Studium wünscht sich L3, hier vermehrt auf die Lehrerpersönlichkeit einzugehen. Diese entwickelt sich nicht nur durch Praxis, sondern auch mit Wissen. Ihrer Meinung nach kommt dieser Aspekt im Studium zu kurz (A. 32). Sie wünscht sich das Fach „Glück“ in Baden-Württemberg verpflichtend in den Lehrplan mit aufzunehmen. Fragen wie „Wie fühle ich mich wohl?“, „Wie fühle ich mich glücklich“ oder „Wie kann ich vorankommen?“ sollten ihrer Meinung nach immer thematisiert werden. Sie fasst dies wie folgt zusammen: „Ich kann den Kindern alle möglichen Themen an die Hand geben. Aber das, worauf es ankommt, das steht ja nicht im Lehrplan“ (A. 34).

L6 und L7 wünschen sich zudem, dass das Ansehen des Lehrerberufs in der Gesellschaft wieder gestärkt wird. Nach L6 erhalten Lehrkräfte bei Problemen mit Kindern und Eltern keine Rückendeckung vom Schulamt. Sie fordert die Wiedereinführung der verbindlichen Grundschulempfehlung sowie insgesamt mehr Respekt und Vertrauen seitens der Elternschaft (A. 40). Auch L7 bemängelt das fehlende Vertrauen, welches in den vergangenen Jahren stark abgenommen hat (A. 8, 32).

K18: Berufswahl

Zum Abschluss werden die Lehrkräfte hinsichtlich der Wiederwahl ihres Berufes befragt.

L3, L4, L6, L7, L8 und L9 beantworten diese Frage eindeutig mit Ja (L3 (A. 44), L4 (A. 52), L6 (A. 56), L7 (A. 46), L8 (A. 50), L9 (A. 48)).

L2 hingegen kann die Frage nicht klar mit Ja oder Nein beantworten. Ihr Bild vom Lehrerberuf hat sich in den letzten Jahren vom Positiven ins Negative gewandelt (A. 44).

L5 würde den Lehrerberuf aufgrund immer größer werdender Belastungen nicht nochmals wählen (A. 72).

7 Interpretation und Diskussion der Ergebnisse

Im Folgenden werden die Ergebnisse der qualitativen Untersuchung interpretiert, diskutiert und mit den Erkenntnissen des Theorieteils verglichen. Ziel ist es, die in Kapitel 5.2 formulierten Subfragen zu beantworten, um auf dieser Basis eine fundierte Beantwortung der Forschungsfrage zu erreichen.

Frage 1: Was sind die größten Herausforderungen im Grundschullehrerberuf?

Die Kategorien K1 bis K5 greifen Belastungen auf, die auf den unterschiedlichen Ebenen nach Stiller (2015) bestehen. K6 beschäftigt sich anschließend mit den Veränderungen der Belastungen im Lehrerberuf.

Aus K1 geht hervor, dass gesellschaftliche Entwicklungen einen direkten Einfluss auf den Lehrerberuf haben. Besonders die zunehmende Digitalisierung bringt für Lehrer*innen, Schüler*innen und Familien neue Herausforderungen mit sich. Für einzelne Lehrkräfte ist der Umgang belastend, da sie hierfür mehr Zeit und Energie aufbringen müssen. Es fehlt das Verständnis für digitale Endgeräte oder die intrinsische Motivation, sich mit Neuem auseinanderzusetzen. Zusätzlich wird die ablehnende Haltung durch technische Schwierigkeiten und unzuverlässig funktionierende Endgeräte verstärkt.

Auf Schulsystemebene (K2) beschreiben die Lehrkräfte das Verhältnis zu höheren Instanzen als belastend. Ihnen werden Aufgaben übertragen, die in sehr kurzer Zeit umgesetzt werden sollen, teilweise aber nicht praktikabel sind. Zudem erfahren Lehrkräfte wenig Unterstützung seitens des Schulamtes. Dieses hält sich bei auftretenden Problemen meist zurück, wodurch die Handlungsmöglichkeiten der Lehrkräfte stark eingeschränkt sind. Hinzu kommen organisatorische und bürokratische Aufgaben, die neben dem Unterricht bewältigt werden müssen. Da hierfür im Schulalltag in der Regel nur der Vormittag zur Verfügung steht, wird der traditionelle 45-Minuten-Rhythmus von einzelnen Lehrkräften als zusätzliche Belastung empfunden.

K3 beschäftigt sich mit Belastungen auf der Schulebene. Der Wunsch nach kleineren Klassen wird vereinzelt erwähnt, stellt jedoch für die Lehrkräfte aktuell keine Belastung dar. Ein möglicher Grund ist hierfür, dass die befragten Lehrkräfte alle an Schulen mit kleinen Klassen tätig sind. Zudem handelt es sich nicht um Brennpunktschulen. Probleme mit dem Kollegium oder der Schulleitung werden ebenfalls nicht genannt.

In K4 nennen die Lehrkräfte Belastungsfaktoren, die auf der Unterrichtsebene entstehen. Eine wesentliche Belastung ist die mangelnde Motivation und Lernbereitschaft der Schüler*innen. Viele Kinder leben schon jetzt eine Art „Work-Life-Balance“: Wenn ihnen im Unterricht langweilig ist, wollen sie nicht weiterarbeiten. Als Ursache wird hier vermehrt der erhöhte Medienkonsum genannt. Sobald Kinder Langeweile verspüren, greifen sie häufig direkt zu digitalen Endgeräten, um sich anderweitig zu beschäftigen. In der Schule ist dies nicht möglich, da sowohl Unterrichtsinhalt als auch der zeitliche Ablauf vorgegeben sind.

Verhaltensauffällige Kinder sind ebenfalls im Schulalltag eine zentrale Belastung für die Lehrkräfte. Immer mehr Kinder weisen neben Autismus-Spektrum-Störungen oder ADHS auch fein-, grob- und motorische Schwierigkeiten auf. Hinzu kommt ein ausgeprägter Bewegungsdrang, der die Anzahl der Unterrichtsstörungen weiterhin erhöht. Zusätzlich nimmt die Heterogenität innerhalb der Klassen weiter zu. Geflüchtete Kinder oder Kinder mit besonderem Förderbedarf sollen außerdem in den Klassenverband integriert werden. Dies erfordert von den Lehrkräften eine erhebliche Differenzierungsarbeit. Darüber hinaus zeigen viele Kinder sogenannte Inselbegabungen. Sie sind in einem Fach besonders stark, in einem anderen dagegen deutlich schwächer. Das Mittelmaß fehlt, was die Vorbereitung und die Durchführung des Unterrichts zusätzlich herausfordernder macht.

Weitere Belastungen sind der Lärm im Schulgebäude sowie die ständige Erreichbarkeit des Lehrpersonals. Pausen zwischen Unterrichtsstunden werden von den Lehrkräften als keine echte Erholungszeit empfunden.

Auch bei der Elternarbeit müssen Lehrkräfte eine Vielzahl von Belastungen aushalten, die von unliebsamen Gesprächen über Beleidigungen bis hin zu juristischen Auseinandersetzungen reichen. Viele Eltern schenken dem pädagogischen Handeln der Lehrkräfte kein Vertrauen, fokussieren sich ausschließlich auf ihr eigenes Kind und lassen keine anderen Meinungen zu.

Aus K5 geht hervor, dass sich private Belastungen stets auf das Wohlbefinden der Lehrkräfte auswirken. Eine klare Trennung zwischen Beruflichem und Privatem ist im Lehrerberuf nicht möglich. Dies liegt unter anderem an der Zweiteilung des Arbeitsplatzes. Unterrichtsvorbereitungen, das Korrigieren von Klausuren, das Schreiben von Zeugnissen oder auch telefonische Elterngespräche werden häufig von zu Hause erledigt. Zusätzlich nehmen

Lehrkräfte die Probleme ihrer Schüler*innen oft mit nach Hause. Erschwerend kommt hinzu, wenn eine Lehrkraft in unmittelbarer Nähe zur Schule wohnt.

In K6 berichten die Lehrkräfte, wie sich die Herausforderungen im Laufe der Jahre verändert haben. Die Mehrheit gibt an, dass die Schüler*innen anspruchsvoller und verhaltensauffälliger geworden sind und über eine geringere Konzentrationsfähigkeit verfügen. Gleichzeitig steigt der Aufwand für Differenzierung, da die Heterogenität innerhalb der Klassen zunimmt. Auch die Erwartungshaltungen der Eltern an die Schule und Lehrkräfte haben zugenommen, während das Vertrauen in die Lehrkräfte immer mehr abnimmt.

Die vorliegende Untersuchung zeigt, dass Lehrkräfte einer Vielzahl an Belastungen auf unterschiedlichen Ebenen ausgesetzt sind. Die meisten Belastungsfaktoren lassen sich der Unterrichtsebene zuordnen. Dies überrascht nicht, da diese „operationale Ebene der Lehrerarbeit sämtliche Faktoren im Rahmen des Unterrichts [beinhaltet] sowie Belastungen, die durch Kontakte mit den Schülerinnen, Schülern, Eltern [...] sowie Vor- und Nachbereitung des Unterrichts entstehen“ (Würth, 2021, S. 20).

Insgesamt stimmen die Ergebnisse dieser Untersuchung mit denen im Theorieteil beschriebenen Studien zum Belastungserleben von Lehrkräften überein (Schulbarometer, 2025; Mußmann et al., 2025; Wesselborg & Bauknecht, 2022).

Das Verhalten der Schüler*innen (42 %) wird sowohl im deutschen Schulbarometer 2025 als auch in dieser Untersuchung als zentraler Belastungsfaktor beschrieben. Lehrkräfte berichten von mangelnder Motivation und Lernbereitschaft, Konzentrationsproblemen sowie auffälligem Verhalten, zum Beispiel vom Stuhl fallen, welches zu einer generellen Zunahme an Unterrichtsstörungen führt.

Arbeitsbelastung und Zeitmangel (34 %) sind ebenfalls eine wesentliche Herausforderung für die Lehrkräfte dieser Untersuchung. Da der Schulalltag meist auf den Vormittag beschränkt ist, stellt die Schule weder für Schüler*innen noch für Lehrkräfte einen wirklichen Lebensraum dar. Zudem rückt das Kerngeschäft, das Unterrichten, durch die zunehmenden organisatorischen Aufgaben (23 %) immer mehr in den Hintergrund. Die aktive Lernzeit ist dadurch deutlich geringer als früher. Hinzu kommen erweiterte Aufgaben im Bereich von Bildungspolitik (23 %). Das angespannte Verhältnis zu höheren Instanzen ergibt sich aus den immer neu gestellten Aufgaben, die innerhalb kürzester Zeit umgesetzt werden sollen. Zusätzlich erfahren Lehrkräfte nur wenig Rückendeckung seitens des Schulamtes.

Darüber hinaus wird Heterogenität innerhalb der Klassen (32 %) in beiden Untersuchungen als großer Belastungsfaktor wahrgenommen. Integration, Inklusion und die zunehmende Vielfalt der Lernenden erfordern von den befragten Lehrkräften mehr Differenzierungsarbeit.

Insbesondere im Grundschulbereich ist dieser Aspekt eine zentrale Herausforderung (Robert Bosch Stiftung, 2025, S. 16).

Personalmangel (26 %) wird in dieser Untersuchung nicht explizit als Belastung genannt und empfunden. Allerdings äußern Lehrkräfte den Wunsch nach mehr Sozialarbeiter*innen und zusätzlichem Personal, insbesondere in den Wintermonaten. Den Ausfall erkrankter Lehrkräfte muss das Kollegium kompensieren, was wiederum zu einer zusätzlichen Belastung führt (Noichl et al., 2024, S. 392). Das Wissen über ausreichendes Lehrpersonal kann der erkrankten Lehrkraft mehr Gelassenheit geben, um sich besser auszukurieren.

Die Zusammenarbeit mit den Eltern wird in dieser Untersuchung von den Lehrkräften als erschwerend empfunden. Die Erfahrungen reichen dabei von unangenehmen Elterngesprächen über Beleidigungen bis hin zu juristischen Auseinandersetzungen. Das deutsche Schulbarometer zeigt ebenfalls, dass insbesondere Grundschullehrkräfte in diesem Bereich vor großen Herausforderungen stehen (Robert Bosch Stiftung, 2025, S. 16).

Vergleicht man die Ergebnisse mit der Studie von Mußmann und Kolleg*innen, zeigen sich auch hier zahlreiche Überschneidungen: Zeitdruck, vielfältige Anforderungen und das Auftreten von Unterrichtsstörungen werden als belastend empfunden (Mußmann et al., 2025, S. 284). Die kaum mögliche Trennung von Beruflichem und Privatem, Lärm und die hohe Arbeitsintensität sind in dieser Untersuchung genauso wie bei Mußmann und Kolleg*innen zentrale Belastungsfaktoren (Mußmann et al., 2025, S. 293ff.).

Dass Lehrkräfte nur schwer nach der Arbeit abschalten können, deckt sich zudem mit den Befunden von Wesselborg und Bauknecht (2022, S. 287).

Frage 2: Wie wirken sich Belastungen auf die Gesundheit aus?

Die Kategorien sieben und acht befassen sich mit den Auswirkungen beruflicher Belastungen auf die psychische (K7) und physische (K8) Gesundheit. In K9 wird das allgemeine Wohlbefinden der Lehrkräfte dargestellt.

Psychische Beanspruchungsfolgen (K7) treten bei den befragten Lehrkräften nur vereinzelt auf. So berichtet eine Lehrkraft von emotionaler Erschöpfung und eine weitere von seelischer Belastung, die sich unter anderem in Einschlafschwierigkeiten äußert. Mehrere Lehrkräfte beschäftigen sich zudem auch außerhalb des Unterrichts mit Problemen, die den Schulalltag betreffen. Diese können das psychische Wohlbefinden beeinflussen, führen jedoch nicht zwangsläufig zu negativen Beanspruchungsreaktionen. Dies gilt auch für die Mehrheit der befragten Lehrkräfte, welche angeben, dass ihr psychisches Wohlbefinden von Belastungen unbeeinträchtigt bleibt.

Von physischen Folgen (K8) sind mehr Lehrkräfte betroffen. Einigkeit besteht darin, dass insbesondere Stimme und Gehör unter den Gegebenheiten des Schulalltags leiden. Auch allgemeine Müdigkeit und Erschöpfung prägen den Berufsalltag der Lehrkräfte. Besonders in Phasen hoher Belastung, wie vor den Ferien, berichten Lehrkräfte von einer verstärkten Ermüdung.

Das allgemeine Wohlbefinden (K9) nach einer typischen Schulwoche ist bei den Lehrkräften nicht konstant, sondern von unterschiedlichen Faktoren abhängig. Lehrkräfte berichten, dass ihr Wohlbefinden von Woche zu Woche variiert. Zudem kann eine belastende Situation am Ende der Woche dazu führen, dass Lehrkräfte mit einem belastenden Gefühl ins Wochenende gehen.

Hervorgehoben werden muss, dass Belastungen nicht zwangsläufig zu negativen Beanspruchungsfolgen wie Burnout oder psychische Gesundheitsstörungen führen. Selbst besonders herausfordernde Situationen, wie Anschuldigungen von Eltern oder der Umgang mit sehr schwierigen Schüler*innen, beeinträchtigt das Wohlbefinden der Lehrkräfte nicht automatisch. Im Sinne des Rahmenmodells von Rudow (Kapitel 3.2) ist die Beanspruchung größtenteils bei den befragten Lehrkräften als positiv zu bewerten. Unterstützend wirkt hier vor allem der Rückhalt des Kollegiums und der Schulleitung, die Teilnahme an einer Supervisionsgruppe sowie die persönliche Einstellung und Fähigkeit, Vorwürfe an sich abprallen zu lassen. In Phasen privater Belastung hingegen sind die Handlungsvoraussetzungen einer Lehrperson nicht sehr stark ausgeprägt, sodass die Belastung das Wohlbefinden stärker beeinflusst und gegebenenfalls dies zu einer negativen Beanspruchungsreaktion führt.

Im Vergleich zu anderen Befunden (Schulbarometer, 2022; Klusmann & Waschke, 2018) fallen die Beschwerden der befragten Lehrerinnen deutlich geringer aus.

Innere Unruhe, mentale Erschöpfung oder Rücken- und Nackenschmerzen werden kaum genannt. Eine Lehrkraft berichtet von mentaler Erschöpfung, während Schlafprobleme bei einer anderen Lehrkraft nur situativ auftreten und nicht dauerhaft bestehen (Robert Bosch Stiftung, 2022, S. 15). Auch andere klassische Symptome, die in der Literatur beschrieben werden, wie Reizbarkeit, Nervosität oder Kopfschmerzen, bleiben hier unerwähnt (Klusmann & Waschke, 2018, S. 35f.).

Positiv hervorzuheben ist, dass die befragten Lehrkräfte in ihrem Beruf zufrieden sind, ihn gerne ausüben und sich gesundheitlich wohlfühlen. Damit stimmen die Befunde mit dem deutschen Schulbarometer 2025 überein: „Die grundsätzliche Zufriedenheit [ist] hoch und für viele Lehrkräfte überwiegen die positiven Seiten ihres Berufs“ (Robert Bosch Stiftung, 2025, S. 71). Negative Beanspruchungsreaktionen treten überwiegend kurzfristig und vereinzelt in

besonders stressigen Phasen auf und äußern sich vor allem in Form von Müdigkeit. Erfreulich ist, dass alle Lehrkräfte bis auf L5 ihren Beruf nochmals wählen würden.

Frage 3: Welche Faktoren tragen dazu bei, dass Lehrkräfte trotz Belastungen gesund bleiben?

Kategorie 10 beschäftigt sich mit dem Begriffsverständnis von Resilienz und K11 mit den von Burkhard beschriebenen Resilienzfaktoren.

Alle Lehrkräfte kennen den Begriff Resilienz (K10), interpretieren ihn jedoch unterschiedlich. Die Interpretationen reichen von Widerstandskraft über inneres Gleichgewicht bis hin zu einer schrittweisen Rückkehr nach krankheitsbedingtem Ausfall.

Die Aussagen der befragten Lehrkräfte zeigen, dass die in Kapitel 4.4 beschriebenen Resilienzfaktoren (K11) nach Burkhard im Berufsalltag eine zentrale Rolle spielen.

Ein wichtiger Faktor ist die Fähigkeit, Angriffe oder Kritik nicht persönlich zu nehmen. Für das Bewältigen belastender Situationen ist es notwendig, sich ein „dickes Fell“ zuzulegen. Dies entspricht teilweise Burkhard's (2019) Verständnis von Akzeptanz: „Akzeptierende Lehrer trennen zwischen Person und Problem“ (S. 52). Auch eine positive Grundeinstellung sowie Freude und Humor tragen dazu bei, schwierige Situationen besser zu meistern. Optimistische Lehrkräfte bewahren ihre Zuversicht und bleiben unter Druck handlungsfähig. Die Lösungsorientierung zeigt sich bei den befragten Lehrkräften in der Überzeugung, unbekannte Situationen mit Hilfe der eigenen Kompetenzen und Strategien bewältigen zu können. Hier spielen Vertrauen auf eine positive Zukunft und Eigenverantwortungsübernahme ebenfalls eine zentrale Rolle. Die Reflexion des eigenen Handelns, bevor eine Reaktion erfolgt, trägt entscheidend dazu bei, neue Lösungsansätze zu finden. Auch die Beziehungsgestaltung nach Burkhard erweist sich als wichtiger Resilienzfaktor. Lehrkräfte betonen, dass nur eine stabile Lehrer-Schüler-Beziehung effektives Lernen ermöglicht. Auch die Beziehungen der Lehrer*innen untereinander und zur Schulleitung nehmen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden.

Letztendlich ist die Selbstfürsorge ein wesentlicher Faktor, um die eigene Gesundheit langfristig zu erhalten. Hier gilt es, regelmäßig auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, sich persönlich Grenzen zu setzen und selbst auferlegten Druck zu vermeiden.

Frage 4: Welche Ressourcen und Strategien nutzen Lehrkräfte?

K12 befasst sich mit der Trennung von Beruf und Privatleben, K13 mit gesundheitsfördernden Strategien und Ressourcen und K14 verdeutlicht die zentrale Bedeutung des Kollegiums sowie der Schulleitung. In K15 wird abschließend das Interesse an Fortbildungen beschrieben.

Der Lehrerberuf ist durch eine Zweiteilung des Arbeitsplatzes geprägt (K12). Ein erheblicher Teil der beruflichen Tätigkeit findet im privaten Umfeld statt (Kieschke & Krumrey, 2019, S. 50). Alle befragten Lehrkräfte betonen, dass eine vollständige Trennung zwischen Beruf und Privatleben nicht möglich ist. Mit zunehmender Berufserfahrung oder aufgrund familiärer Verpflichtungen, wie der Betreuung der eigenen Kinder, gelingt es einigen besser, sich abzugrenzen und in ihrer Freizeit bewusster abzuschalten. Andere hingegen berichten, dass sie sich auch außerhalb der Arbeitszeit intensiv mit schulischen Themen beschäftigen. Für eine gesunde Work-Life-Balance ist es jedoch unabdingbar, abzuschalten. Nur wenn es gelingt, vom Arbeitsmodus in den Freizeitmodus zu wechseln, kann neue Energie getankt und langfristig gesunde sowie gute Arbeit geleistet werden (Schmidt, 2024). Diesen Zusammenhang zeigen die geführten Interviews. Lehrkräfte, denen das Abschalten gelingt, berichten über eine höhere Arbeitszufriedenheit. Bei L5 zeigt sich hingegen, dass Schwierigkeiten beim Abschalten mit einer geringeren beruflichen Zufriedenheit und einer erhöhten Erschöpfung einhergehen.

Zur Gesundheitserhaltung nutzen die Befragten verschiedene persönliche und soziale Ressourcen (K13). Familie, Freundschaften und der kommunikative Austausch werden als besonders wichtig beschrieben. Der Austausch ermöglicht einerseits, belastende Situationen zu analysieren und zu reflektieren und trägt gleichzeitig dazu bei, neue Sichtweisen zu entwickeln. Auch die aktive Freizeitgestaltung, wie Zeit in der Natur zu verbringen oder mit dem Hund spazieren zu gehen sind Strategien zur Gesundheitserhaltung. Vielen hilft auch ein persönliches Hobby, um Abstand vom Schulalltag zu gewinnen.

Wichtig ist auch hier das bewusste Setzen von Grenzen zwischen Beruf und Freizeit. Mehrere Lehrkräfte berichten, dass sie das Gefühl haben immer mehr leisten zu müssen. Hier hilft die bewusste Entscheidung, nicht immer 100 Prozent zu geben. Neben der beruflichen Lehrerpersönlichkeit existiert eine private Person, deren Bedürfnisse ebenfalls gestillt werden müssen (Burkhard, 2019, S. 81).

Ein unterstützendes Kollegium und eine empathische, führende Schulleitung werden von den befragten Lehrkräften als weiterer Schutzfaktor wahrgenommen (K14). Lehrkräfte fühlen sich entlastet, wenn sie Rückendeckung erhalten und in schwierigen Situationen unterstützt werden. Dieses Ergebnis entspricht den Befunden der Schweizer Studie. Resilienz wird nicht nur durch individuelle Persönlichkeitseigenschaften, sondern maßgeblich durch kontextuelle Faktoren wie das Kollegium beeinflusst (Aprea & Lohner, 2019, S. 12). Ebenso betonen Wesselborg & Bauknecht (2022) die soziale Unterstützung durch Kollegium und Schulleitung als wichtigen Resilienzfaktor (S. 286). Abschließend lässt sich festhalten, dass ein unterstützendes Kollegium und eine empathische Schulleitung nicht nur das Wohlbefinden der Lehrkräfte fördern, sondern auch deren Resilienz stärken.

K15 beschäftigt sich mit dem generellen Interesse der Lehrkräfte an Fortbildungen zur Thematik. Eine Gruppe an Lehrerinnen zeigt Interesse an Fortbildungen und sieht darin eine Möglichkeit zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Eine zweite Gruppe empfindet Fortbildungen als nicht notwendig, da die eigene Belastung als gering eingeschätzt oder dies als zusätzlicher Aufwand empfunden wird. Eine Lehrkraft ist grundsätzlich an Fortbildungen interessiert, sie bevorzugt diese aber im eigenen Kollegium durchzuführen. Die vertraute Umgebung erleichtert es ihr, sich zu öffnen und Erfahrungen auszutauschen.

Die Befragung hat gezeigt, dass Ressourcen und persönliche Strategien im Umgang mit Belastungen essenziell im Lehrerberuf sind und maßgeblich zur Gesunderhaltung beitragen. Zudem geht „mit zunehmender Stärke der internen und externen Ressourcen [...] eine Abnahme der Burnout-Ausprägungen einher“ (Storch, Krause & Küttel, 2007, S. 282).

Frage 5: Welcher Zusammenhang besteht zwischen Resilienz und Lehrer*gesundheits?

K16 beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen Resilienz und Gesundheit. Die Aussagen der befragten Lehrkräfte zeigen, dass das Vorhandensein von Resilienz als zentrale Voraussetzung für die eigene Gesundheit angesehen wird. Resilienz hilft einerseits, den schulischen Alltag mit seinen vielfältigen Herausforderungen zu bewältigen und trägt andererseits dazu bei, langfristig gesund, motiviert und engagiert im Beruf zu sein.

Mehr als die Hälfte der Lehrkräfte bewerten die Bedeutung von Resilienz auf einer Skala von 1 bis 10 mit der Höchstzahl 10. Einzelne niedrigere Einschätzungen, wie eine mittlere Bewertung (5) oder eine Einordnung zwischen 7 und 8, weisen nicht auf eine geringere Wichtigkeit hin, sondern spiegeln das persönliche Belastungsempfinden der befragten Lehrkräfte wider.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Resilienz von den befragten Lehrkräften als essenziell wichtig eingeschätzt wird. Eine ausgeprägte Widerstandsfähigkeit ermöglicht es, Belastungen wirksam zu begegnen, sie zu bewältigen und aus ihnen zu lernen, ohne dass es zu negativen Beanspruchungsfolgen kommt.

Frage 6: Welche Änderungen im Schulsystem sind notwendig, damit die Gesundheit langfristig aufrechterhalten werden kann?

K17 beschäftigt sich mit den Änderungswünschen der Lehrkräfte. Diese reichen von grundlegenden Reformen des Schulsystems bis hin zu einer Veränderung des öffentlichen Bildes des Lehrerberufes.

Wünsche werden hier wie folgt genannt:

1. Doppelbesetzung im Unterricht.
2. Weniger Bürokratie und organisatorische Aufgaben.
3. Mehr Rückendeckung durch das Schulamt.
4. Verbesserung des öffentlichen Images des Lehrerberufs.
5. Reduzierung des Stundenkontingents.
6. Ganztagschule als Lebensraum für Schüler*innen und Lehrkräfte zur Entzerrung des Schulalltags und zur körperlichen und seelischen Entlastung.
7. Veränderungen der Schwerpunkte im Lehramtsstudium, mit stärkerem Fokus auf die Lehrerpersönlichkeit.
8. Verpflichtende Einführung des Schulfachs „Glück“.

Trotz der zahlreichen Belastungen zeigt die Befragung ein positives Ergebnis. Sechs Lehrkräfte würden den Beruf erneut wählen (K18), da sie Zufriedenheit, Freude und Spaß an der Arbeit mit den Kindern empfinden. Eine Lehrkraft konnte die Frage nicht eindeutig beantworten, da sich ihr Bild vom Lehrerberuf in den letzten Jahren ins Negative verändert hat. Für sie bleibt die Arbeit eine Berufung, motiviert durch den Wunsch, Kindern zu helfen. Eine weitere Lehrkraft zeigt geringere berufliche Zufriedenheit und verneint eine erneute Berufswahl.

7.1 Beantwortung der Forschungsfrage

Die Fragestellung dieser Arbeit – „Welche Bedeutung hat Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften im Kontext alltäglicher Beanspruchung?“ – kann wie folgt beantwortet werden:

Die Befragung hat gezeigt, dass der Lehrerberuf ein stark belastender und zugleich herausfordernder Beruf ist. Neben hohen Anforderungen und Erwartungen seitens des Schulamtes und der Elternschaft stellen insbesondere die Zweiteilung des Arbeitsplatzes mit dem ständigen Gefühl, immer noch mehr als 100 Prozent geben zu müssen, die Lehrerschaft vor große Herausforderungen. Auch das veränderte und teilweise störende Verhalten der Schüler*innen sind zentrale Belastungsfaktoren.

In diesem Zusammenhang wird dem Begriff Resilienz eine zentrale Bedeutung beigemessen. Eine befragte Lehrkraft hat dies wie folgt treffend beschrieben: „Ich verbinde damit eine gewisse innere Stärke, mit Widrigkeiten besser umzugehen. Denn nur, wenn du eine gewisse Resilienz an den Tag legst, kannst du mit den [schulischen Belastungen] umgehen und dich auf neue Herausforderungen auch einstellen“.

Fehlt Lehrpersonen diese Widerstandskraft, können sie den beruflichen Anforderungen und Herausforderungen langfristig nicht standhalten und riskieren damit gesundheitliche Beeinträchtigungen und langfristige Folgen wie dem Burnout.

Resilienten Lehrkräften gelingt es somit häufiger, trotz widriger Umstände mithilfe eigener Schutzfaktoren ihr Wohlbefinden zu bewahren und aus herausfordernden Situationen gestärkt hervorzugehen. Akzeptanz, Optimismus und Lösungsorientierung bilden dabei die Grundlage, schwierige Situationen realistisch, aber zugleich zuversichtlich einzuschätzen. Darüber hinaus unterstützen die Fähigkeiten wie Zukunftsgestaltung, Beziehungsgestaltung, Eigenverantwortungsübernahme und Selbstregulation dabei, sich flexibel an neue Situationen anzupassen und diese erfolgreich zu bewältigen.

Die Ergebnisse der Interviews zeigen aber auch, dass individuelle Persönlichkeitseigenschaften allein nicht ausreichen, um langfristig im Lehrerberuf gesund zu bleiben. Kontextuelle Faktoren, insbesondere die Unterstützung durch das Kollegium und die Schulleitung, beeinflussen maßgeblich die Resilienz im Lehrerberuf. Resilienz ist somit das Ergebnis des Zusammenwirkens individueller und kontextueller Faktoren.

Die befragten Lehrkräfte sind sich der Bedeutung von Resilienz für ihre eigene Gesundheit sehr bewusst. Nur wer Resilienz entwickelt und aufrechterhält, kann den berufsspezifischen Belastungen standhalten und langfristigen Beanspruchungsfolgen vorbeugen.

Aus den oben genannten Punkten wird deutlich, dass Resilienz im Kontext alltäglicher Beanspruchungen für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften von zentraler Bedeutung ist.

7.2 Kritische Reflexion

Im Rahmen dieser Arbeit spielen die sechs allgemeinen Gütekriterien nach Mayring (2023) eine wichtige Rolle. Inwiefern diese Kriterien in dieser Arbeit erfüllt sind, wird im Folgenden geprüft.

Das erste Kriterium, die Verfahrensdokumentation, wird erfüllt, da der Forschungsprozess mit all seinen methodischen Entscheidungen ausführlich in Kapitel 5 dargestellt ist. Auch die argumentative Interpretationssicherung wird so eingehalten. Die Ergebnisse sind detailliert beschrieben, interpretiert und mögliche Alternativdeutungen begründet. Die Forschung folgt klar definierten Regeln (Regelgeleitetheit), bleibt gleichzeitig jedoch offen gegenüber dem Gegenstand. Das Kriterium Nähe zum Gegenstand wird ebenfalls erfüllt, da die Untersuchung im Alltag der Befragten stattfindet und die Kommunikation einem Gespräch auf Augenhöhe entspricht.

Nicht erfüllt werden können hingegen die Kriterien der kommunikativen Validierung und die Triangulation. Weder werden die Ergebnisse den Befragten zurückgemeldet und gemeinsam

diskutiert, noch erfolgt eine Erweiterung der Untersuchung durch weitere methodische Zugänge. Eine Kombination aus qualitativer und quantitativer Forschung kann das Kriterium der Triangulation in kommenden Forschungen erfüllen und die Aussagekraft der Ergebnisse erhöhen. So könnten Lehrkräfte ihren Gesundheitszustand mithilfe standardisierter Fragebögen einschätzen, was eine bessere Vergleichbarkeit, auch mit aktuellen Studienergebnissen, ermöglicht.

Alles in allem erwies sich die Erstellung eines Interviewleitfadens und das Durchführen von acht Experteninterviews im Rahmen dieser Masterarbeit als stimmig. Auf diese Weise konnten Erfahrungen, subjektive Erlebnisse, Ansichten und Meinungen der Befragten erfasst und die Forschungsfrage beantwortet werden. Es gilt jedoch zu beachten, dass nur acht Lehrerinnen mit einem Durchschnittsalter von 52 Jahren befragt wurden. Für eine eindeutigere Beantwortung der Fragestellung wäre es sinnvoll, auch jüngere Lehrkräfte sowie männliche Lehrende mit einzubeziehen. So könnten geschlechts- oder altersspezifische Unterschiede im Umgang mit Belastungen untersucht und die Bedeutung von Resilienz besser eingeordnet werden.

8 Fazit und Ausblick

Zahlreiche Studien zeigen, dass der Lehrerberuf zu den herausforderndsten und zugleich belastendsten Berufen zählt. Dies liegt einerseits an der pädagogischen Unvorhersehbarkeit des Unterrichts sowie den vielfältigen, teils widersprüchlichen Anforderungen und Erwartungen. Lehrkräfte gelten im Hinblick auf ihre psychische Gesundheit als Risikogruppe. Im Vergleich zu anderen Berufsgruppen sind sie deutlich häufiger von negativen Beanspruchungsreaktionen und deren Folgen betroffen. Diese reichen von körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Problemen mit der Stimme und Schlafstörung bis hin zu psychischen Erkrankungen wie Burnout.

Ein deutlich positiveres Bild des Lehrerberufs hinsichtlich gesundheitlicher Folgen zeigen die geführten Interviews. Zwar berichten die befragten Lehrkräfte von zahlreichen Belastungen, die jedoch überwiegend nicht oder noch nicht zu negativen Beanspruchungsreaktionen führen. Sieben der acht Befragten schätzen ihren gesundheitlichen Zustand als gut und stabil ein. Sechs würden den Beruf erneut wählen.

Wichtig ist hier, auf das gute und unterstützende Kollegium mit Schulleitung hinzuweisen. Auch unterrichtet keine Lehrerin an einer Brennpunktschule. Ob eine Ganztagschule, wie eine Lehrkraft vermutet, körperlich entlastend wirkt, kann ebenfalls nicht bestätigt werden, da alle Befragten teilweise auch mit einem geringeren Stundendeputat an Halbtagschulen unterrichten. Hier könnte in weitergehenden Untersuchungen erforscht werden, ob sich die Arbeitsbelastungen und Beanspruchungsfolgen an Brennpunkt- und Ganztagschulen von den

vorliegenden Ergebnissen unterscheiden. Zusätzlich könnte das Belastungsempfinden in Abhängigkeit vom Unterrichtsstundendeputat ermittelt werden und es erscheint sinnvoll, sowohl männliche Grundschullehrkräfte als auch junge Lehrpersonen für die Untersuchung mit einzubeziehen.

An den Schulen, an denen die Interviews durchgeführt wurden, trägt die Resilienz der Lehrkräfte maßgeblich dazu bei, berufliche Belastungen erfolgreich zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Nur wer optimistisch bleibt, auf die eigenen Kompetenzen vertraut, lösungsorientiert arbeitet und nicht in eine Opferrolle verfällt, kann den Lehrerberuf langfristig gesund ausüben. Resiliente Lehrkräfte akzeptieren, was sich nicht ändern lässt und setzen ihre Energie bewusst und gezielt dort ein, wo sie Einfluss nehmen können.

Somit hat Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften im Kontext alltäglicher Beanspruchung eine sehr wichtige Bedeutung. Lehrkräfte, die über Resilienzfaktoren verfügen, leisten nicht nur einen wesentlichen Beitrag zu ihrer eigenen Gesunderhaltung, sondern tragen zugleich dazu bei, die Unterrichtsqualität auf einem hohen Niveau zu halten. Nur gesunde Lehrkräfte können den Bildungserfolg und die Leistungsmotivation der Schüler*innen positiv beeinflussen, funktionierende Beziehungen eingehen und flexibel auf die zahlreichen Belastungen des Schulalltags reagieren.

Eine befragte Lehrkraft fasst die zentrale Bedeutung von Resilienz für die Lehrergesundheit treffend zusammen. „Sie ist die Voraussetzung dafür, dass wir [Lehrkräfte] wirklich 30, 40 Jahre in diesem Beruf arbeiten können“.

Literaturverzeichnis

- Aprea, C. & Lohner, M. (2019). Belastungen im Lehrerberuf: Ein Blick in aktuelle Forschungsbefunde. *BLV-Magazin*, 2019 (1), 10-13.
- Bauer, J. (2014). *Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren*. München: Wilhelm Heyne Verlag.
- Becker, F. (2024). *Positive Psychologie – Wege zu Erfolg, Resilienz und Glück*. Berlin: Springer.
- Bengel, J., Meinders-Lücking, F. & Rottmann, N. (2009). *Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit (Bd. 35)*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Zugriff am 12.08.2025 unter <https://repository.publisso.de/resource/frl:2781304-1/data>.
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter (Bd. 43)*. Köln: Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung. Zugriff am 14.08.2025 unter <https://repository.publisso.de/resource/frl:5111600-1/data>.
- Berndt, C. (2015). *Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out* (4. Aufl.). München: dtv.
- Bogner, A. & Menz, W. (2002). Das theoriegenerierende Experteninterview. Erkenntnisinteresse, Wissensformen, Interaktionen. In A. Bogner, B. Littig & W. Menz (Hrsg.), *Das Experteninterview. Theorien, Methode, Anwendung* (S. 33-70). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Bogner, A., Littig, B. & Menz, W. (2014). *Interviews mit Experten. Eine praxisorientierte Einführung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Bormann, C. (2012). *Gesundheitswissenschaften*. Konstanz: UVK Verlag.
- Böttcher, C. (2010). Burnout. In A. Künzler, C. Böttcher & M. Nussbaum (Hrsg.), *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog* (S. 193-204). Heidelberg: Springer.
- Brand, R. (2020). *Resilienz - Die 7 Säulen der inneren Stärke: Wie sie Ihre psychische Widerstandskraft trainieren, Stress bewältigen und aus Krisen gestärkt hervorgehen*. Maria Enzersdorf.
- Bressler, C. (2023). *Lehrende und Lernende: eine asymmetrische Beziehung. Eine rekonstruktive Studie zu Erfahrungen und habitualisierten Orientierung von Lehrpersonen*. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Brinkmann, R. (2014). *Angewandte Gesundheitspsychologie*. Hallbergmoos: Pearson.
- Burkhard, G. (2019). *Resiliente Lehrer- resiliente Schüler*. Hamburg: AOL-Verlag.
- Cramer, C., Friedrich, A. & Merk, S. (2018). *Belastung und Beanspruchung im Lehrerinnen- und Lehrerberuf: Übersicht zu Theorien, Variablen und Ergebnissen in einem integrativen Rahmenmodell*. Zugriff am 23.06.2025 unter https://www.pedocs.de/volltexte/2019/16575/pdf/BF_2018_1_Cramer_Friedrich_Merk_Belastung_und_Beanspruchung.pdf.
- Diers, M. (2016). *Resilienzförderung durch soziale Unterstützung von Lehrkräften: Junge Erwachsene in Risikolagen erzählen*. Wiesbaden: Springer VS.
- Dorst, B. (2015). *Resilienz. Seelische Widerstandskraft stärken* (2. Aufl.). Ostfildern: Patmos Verlag.

- Döring, N. (2023). *Forschungsmethoden und Evaluationen in den Sozial- und Humanwissenschaften* (6. Aufl.). Berlin: Springer.
- Dresing, T. & Pehl, T. (2010). Transkription. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 707-722). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Eckert, M., Scherenberg, V. & Schandro, E. (2024). *Lehrergesundheit. Selbst- und Fremdfürsorge stärken*. Ditzingen: Reclam.
- Faltermaier, T. (2023). *Gesundheitspsychologie* (3. Aufl.). Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
- Feß, S. & Karbach, U. (2019). *Grundlagen der Transkription* (2. Aufl.). Toronto: Verlag Barbara Budrich GmbH.
- Flick, U. (2012). *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung* (5. Aufl.). Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Flick, U. (2014). Gütekriterien qualitativer Sozialforschung. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 411-424). Wiesbaden: Springer VS.
- Forsa. (2023). *Die Schule aus Sicht der Schulleiterinnen und Schulleiter. Gesundheit von Lehrkräften*. Zugriff am 14.09.2025 unter https://www.vbe.de/fileadmin/user_upload/VBE/Service/Meinungsumfragen/2024-04-05_Bericht-forsa_Gesundheit-SL.pdf.
- Franzkowiak, P. & Hurrelmann, K. (2022). *Gesundheit*. Zugriff am 28.05.2025 unter https://www.researchgate.net/publication/361463624_Gesundheit_2022_Version.
- Fraundorfer, A. (2021). Gesund unterrichten: Warum die (psychosoziale) Gesundheit von Lehrkräfte an Bedeutung gewonnen hat. In NCoC (National Center of Competence) für Psychosoziale Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich (Hrsg.), *Gesundsein und Gesundleben im Schulalltag. Wissenswertes und Praktisches zur Lehrer*innengesundheit. Handreichung für gute, gesundheitsfördernde Schulen* (S. 6-25).
- Frick, J. (2015). *Gesund bleiben im Lehrerberuf. Ein ressourcenorientiertes Handbuch*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Frommhold, L. (2024). *Was trägt zur Gesundheit im Lehrerberuf bei? Eine quer- und längsschnittliche Onlinestudie zur psychischen Gesundheit von Lehrkräften unter besonderer Berücksichtigung von Persönlichkeitsfaktoren und Schulklima*. Weinheim: Belz Juventa.
- Froschauer, U. & Lueger, M. (2020). *Das qualitative Interview. Zur Praxis interpretativer Analyse sozialer Systeme*. Stuttgart: Facultas.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2019). *Resilienz* (5. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.
- Fröhlich-Gildhoff, K. (2022). Resilienz. In M. Schweer (Hrsg.), *Facetten des Vertrauens und Misstrauens: Herausforderungen für das soziale Miteinander* (S. 71-86). Wiesbaden: Springer Nature.
- Gläser, J. & Laudel, G. (2009). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrument rekonstruierender Untersuchungen* (3. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Gläser-Zikuda, M. (2011). Qualitative Auswertungsverfahren. In H. Reinders, H. Ditton, C. Gräsel & B. Gniewosz (Hrsg.), *Empirische Bildungsforschung. Strukturen und Methoden* (S. 109-120). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Gnambs, T. & Batinic, B. (2010). Qualitative Online-Forschung. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

- Graf, U. & Iwers, T. (2019). Einleitung. Beziehungen bilden – Wertschätzende Interaktionsgestaltung in pädagogischen Handlungsfeldern. In U. Graf & T. Iwers (Hrsg.), *Beziehungen bilden: Wertschätzende Interaktionsgestaltung in pädagogischen Handlungsfeldern* (S. 19-29). Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Graf, U., Kassis, W., Becker, U., Kourkoutas, E. & Hart, A. (2019). Resilienzförderung von und mit Lehrkräften und Erzieher/inne/n. Über Wirkungen eines gestaltpädagogisch orientierten Supervisions- und Community of Practice-Ansatzes. In U. Graf & T. Iwers (Hrsg.), *Beziehungen bilden: Wertschätzende Interaktionsgestaltung in pädagogischen Handlungsfeldern* (S. 117-140). Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Grimm, A. (2023). Einführung: Resilienz in der Schule – Aufgabe und Chance. In A. Grimm & N. Altner (Hrsg.), *Resilienz stärken – gesund bleiben als Lehrkraft. Besser mit Herausforderungen umgehen durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge* (S. 13-39). Hannover: Kallmeyer in Verbindung mit Klett.
- Gruhl, M. (2014). *Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer. Kraft für die Schule und für mich*. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- Hadedank, T. (2022). *Belastungen und Ressourcen im Nachwuchsleistungssport. Eine quantitativ-qualitative Studie zur Resilienz*. Wiesbaden: Springer.
- Hascher, T. & Krummenacher, I. (2024). Gesundheit und Resilienz von Studierenden des Lehrerberufs. Ein Einblick mit spezifischen Bezügen zum Studium in der Schweiz. *Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung* 42 (1), 6-19.
- Hedderich, I. (2011). *Schulische Belastungssituationen erfolgreich bewältigen. Ein Praxishandbuch für Lehrkräfte*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Heiser, P. (2024). *Meilensteine der qualitativen Sozialforschung. Eine Einführung entlang klassischer Studien* (2. Aufl.). Wiesbaden: Springer VS.
- Henninger, M. (2016). Resilienz. In D. Frey (Hrsg.), *Psychologie der Werte*. Heidelberg: Springer.
- Herzog, S., Sandmeier, A. & Affolter, B. (2021). *Gesunde Lehrkräfte in gesunden Schulen. Eine Einführung*. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Herzog, W. & Makarova, E. (2014). Anforderungen an und Leitbilder für den Lehrerberuf. In E. Terhart, H. Bennewitz & M. Rothland (Hrsg.), *Handbuch der Forschung zum Lehrerberuf* (2. Aufl., S. 83-102). Münster: Waxmann.
- Horn, S. & Seth, M. (2015). *Resilienz im Job. Was wir brauchen, was uns guttut*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Hurrelmann, K. (1988). *Sozialisation und Gesundheit. Somatische, psychische und soziale Risikofaktoren im Lebenslauf*. Weinheim: Juventa Verlag.
- Hussy, W., Schreier, M. & Echterhoff, G. (2010). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor*. Heidelberg: Springer.
- Iwers, T. & Rohde, A. (2024). Resilienz mit Introvision: Gelassenheit fördern zur Stärkung innerer Widerstandskräfte. In R. Göppel & U. Graf (Hrsg.), *Was Resilienz stärkt: Chancen und Risiken eines boomenden Konzepts* (S. 123-135). Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Kelle, U. & Tempel, G. (2020). *Verstehen durch qualitative Methoden – der Beitrag der interpretativen Sozialforschung zur Gesundheitsberichterstattung*. Zugriff am 02.09.2025 unter <https://doi.org/10.1007/s00103-020-03209-5>.

- Kieschke, U. & Krumrey, F. (2019). *Gesundheit und Gesundheitsförderung im Lehrerberuf*. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Klingenberg, I. & Süß, S. (2020). Coping und Resilienz: Individuelle Handlungen und persönliche Eigenschaften zur Stressbewältigung. *WiSt-Wirtschaftswissenschaftliches Studium*, 49(4), 18-22. Zugriff am 22.08 unter https://rsw.beck.de/docs/librariesprovider75/default-document-library/beitrag-klingenberg-suess-wist-04-2020.pdf?sfvrsn=bc15ffa1_0.
- Klusmann, U. & Waschke, N. (2018). *Gesundheit und Wohlbefinden im Lehrerberuf*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Kultusministerkonferenz (2022). *Standards für Lehrerbildung: Bildungswissenschaften*. Zugriff am 25.05.2025 unter https://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2004/2004_12_16-Standards-Lehrerbildung.pdf.
- Knoll, N., Scholz, U. & Rieckmann, N. (2017). *Einführung Gesundheitspsychologie* (4. Aufl.). Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Koppelin, F. (2022). *Public Health. Ansätze, Theorien und Strukturen*. München: UVK Verlag.
- Kuckartz, U. (2010). *Einführung in die computergestützte Analyse qualitativer Daten* (3. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kuckartz, U. & Rädiker, S. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (5. Aufl.). Weinheim: Beltz Juventa.
- Kühl, C. (2013). *Was ist eigentlich... Resilienz?* Zugriff am 04.07.2025 unter <https://difu.de/nachrichten/was-ist-eigentlich-resilienz>.
- Lafranchi, A. (2018). Beziehungskompetenz. Auswirkungen auf Lernen und Verhalten. *Schweizer Zeitschrift für Heilpädagogik*, 24 (5-6), 12-18. Zugriff am 23.10.2025 unter <https://ojs.szh.ch/zeitschrift/issue/view/42>.
- Lehr, D. (2014). Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf – Gesundheitliche Situation und Evidenz für Risikofaktoren. In E. Terhart, H. Bennewitz & M. Rothland (Hrsg.), *Handbuch der Forschung zum Lehrerberuf* (2. Aufl., S. 947-967). Münster: Waxmann.
- Leitz, I. (2015). *Motivation durch Beziehung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Marusic, C. (2023). *Handlungsorientierungen von Lehrpersonen im Umgang mit Unterrichtsstörungen. Eine Studie mit Lehrpersonen aus Schulen mit und ohne personalisierten Lernkonzepten*. Wiesbaden: Springer VS.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (12. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (6. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2023). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (7. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Merki, M. (2011). *Lehrerinnen und Lehrer im Spannungsfeld unterschiedlicher Aufgaben und Anforderungen*. Zugriff am 17.07.2025 unter https://www.researchgate.net/publication/280704316_Die_Lehrerinnen_und_Lehrer_im_Spannungsfeld_unterschiedlicher_Aufgaben_und_Anforderungen.

- Mey, G. & Mruck, K. (2010). Interviews. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. Wiesbaden: Springer.
- Mey, G. & Ruppel, P. (2018). Qualitative Forschung. In O. Decker (Hrsg.), *Sozialpsychologie und Sozialtheorie. Band 1: Zugänge* (S. 205-218). Wiesbaden: Springer.
- Misoch, S. (2015). *Qualitative Interviews*. Berlin: Walter de Gruyter GmbH.
- Mußmann, F., Hardwig, T., Riethmüller, M., Klötzer, S. & Peters, S. (2020). *Arbeitszeit und Arbeitsbelastung von Lehrkräften an Frankfurter Schulen 2020*. Zugriff am 30.06.2025 unter <https://publications.goettingen-research-online.de/handle/2/92407>.
- Mußmann, F., Hardwig, T., Riethmüller, M. & Fladung, V. (2025). *Arbeitszeit und Arbeitsbelastung von Lehrkräften an Berliner Schulen 2023/2024*. Zugriff am 04.06.2025 unter <https://www.gew-berlin.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=155627&token=62a598de5e2bbef3a4572a97972d71cc90c011d7&sdownload=&n=2025-Arbeitszeit-Arbeitsbelastung-Berlin---Online.pdf>.
- Noichl, T., Cramer, M., Wagner, I., Dlugosch, G. & Hosenfeld, I. (2023). Selbstfürsorge für Lehrkräfte – Evaluation der Effekte einer Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahme. In J. Kugler (Hrsg.), *Prävention und Gesundheitsförderung, 19 (2024)*, S. 391-401. Heidelberg: Springer Nature.
- Nolting, H. (2002). *Störungen in der Schulklasse. Ein Leitfaden zur Vorbeugung und Konfliktlösung*. Weinheim: Beltz.
- Nieskens, B., Rupprecht, S. & Erbring, S. (2012). Was hält Lehrkräfte gesund? Ergebnisse der Gesundheitsforschung für Lehrkräfte und Schulen. In DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg.), *Handbuch Lehrgesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen*. Köln: Carl Link.
- Obermeier, R. (2024). *Wie können Schule Resilienz fördern?* Zugriff am 23.08.2025 unter <https://www.campus-schulmanagement.de/magazin/wie-koennen-schulen-resilienz-foerdern-ramona-obermeier>.
- Peschl, A. & Schüth, N. (2020). Training für Beschäftigte zur Stärkung der individuellen Resilienz als Gesundheitskompetenz. In SRH Fernhochschule (Hrsg.), *Gesundheit – Arbeit – Prävention: Tagungsband zum 3. Kongress für Betriebliches Gesundheitsmanagement* (S. 121-134). Wiesbaden: Springer Nature.
- Pohlmann, M. (2022). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung*. München: UVK Verlag.
- Poscheschnik, G. (2020). Datenerhebung und Datenaufbereitung (GP, BL, AP, TH). In T. Hug & G. Poscheschnik (Hrsg.), *Empirisch forschen* (3. Aufl., S. 127-185). Tübingen: Narr Francke Attempto.
- Przyborski, A. & Sahr, M. (2021). *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch* (5. Aufl.). Berlin: De Gruyter.
- Reichhart, T. & Pusch, C. (2023). *Resilienz-Coaching: Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten*. Wiesbaden: Springer Nature.
- Reinders, H. (2011). Interview. In H. Reinders, H. Ditton, C. Gräsel & B. Gniewosz (Hrsg.), *Empirische Bildungsforschung. Strukturen und Methoden*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Reinders, H. (2016). *Qualitative Interviews mit Jugendlichen führen. Ein Leitfaden* (3. Aufl.). Berlin: Walter de Gruyter.
- Richter, M. & Hurrelmann, K. (2023). Die soziologische Perspektive auf Gesundheit und Krankheit. In M. Richter & K. Hurrelmann (Hrsg.), *Soziologie von Gesundheit und Krankheit* (2. Aufl., S 1-19). Wiesbaden: Springer VS.

- Riedl, A. & Simml, M. (2019). Belastungserleben und Bewältigungsressourcen bei Lehrkräften in Berufsintegrationsklassen. In *Bildung und Beruf*, 2 (11/12), 377-384.
- Rolfe, M. (2019). Individuelle Resilienz: Wie Menschen lebendig, gelassen und stark bleiben. In M. Rolfe (Hrsg.), *Positive Psychologie und organisationale Resilienz. Stürmische Zeiten besser meistern* (S. 101-151). Heidelberg: Springer Nature.
- Robert Bosch Stiftung (2022). *Das Deutsche Schulbarometer. Lehrkräfte stehen unter enormen Druck*. Zugriff am 25.05.2025 unter <https://www.bosch-stiftung.de/de/schulbarometer/lehrerumfrage-arbeitsbelastung>.
- Robert Bosch Stiftung (2025). *Das Deutsche Schulbarometer. Befragung Lehrkräfte 2025*. Zugriff am 30.06.2025 unter https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/documents/2025-06/Deutsches%20Schulbarometer_Lehrkräfte_2025.pdf.
- Rothland, M. (2005). Belastung oder Unterstützung? Die Bedeutung des Kollegiums im Berufsalltag von Lehrerinnen und Lehrern. In *Die Deutsche Schule* 97 (2), 159-173.
- Rothland, M. (2013). Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf und die Modellierung professioneller Kompetenz von Lehrerinnen und Lehrern. In M. Rothland (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle, Befunde, Interventionen* (2. Aufl., S. 6-20). Wiesbaden: Springer VS.
- Rothland, M. & Klusmann, U. (2016). Belastung und Beanspruchung im Lehrer:innenberuf. In M. Rothland (Hrsg.), *Beruf Lehrer:in. Ein Studienbuch* (2. Aufl., S. 405-431). Stuttgart: Waxmann.
- Rothland, M. (2023). Der Lehrer:innenberuf in der Öffentlichkeit. In M. Rothland (Hrsg.), *Beruf Lehrer:in. Ein Studienbuch* (2. Aufl., S. 75-99). Münster: Waxmann.
- Rozenberg, M. (2024). *Gesundheit, Gesundheitsförderung und Ausbildungsinhalte: Eine empirische Studie zu Belastungen im Fremdsprachenlehrerberuf*. Münster: Waxmann.
- Rönnau- Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Rutter, S., Bremm, N. & Wachs, S. (2021). Wahrnehmung und Gestaltung von Lehrer*innen-Schüler*innen-Beziehungen an Schulen in herausfordernder Lage. In I. Ackeren, H. Holtappels, N. Bremm & A. Hildebrand-Petri (Hrsg.), *Schulen in herausfordernden Lagen – Forschungsbefunde und Schulentwicklung in der Region Ruhr. Das Projekt „Potenziale entwickeln – Schulen stärken“* (S. 277-300). Weinheim: Beltz Juventa.
- Sappa, V., Aprea, C. & Barabasch, A. (2018). Widrigkeiten standhalten – Eine Schweizer Studie zur Resilienz von Lehrkräften in der beruflichen Bildung. In *Berufsbildung in Wissenschaft und Praxis*, 47 (5), 43-47.
- Schaarschmidt, U. (2006). *Die Potsdamer Lehrerstudie. Ergebnisüberblick, Schlussfolgerungen und Maßnahmen*. Zugriff am 30.06.2025 unter https://www.schulpsychologie.at/fileadmin/upload/psychologische_gesundheitsfoerderung/LehrerInnen_gesundheit/potsdamlehrerstudie.pdf.
- Schaarschmidt, U. & Kieschke, U. (2013). Beanspruchungsmuster im Lehrerberuf. Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus der Potsdamer Lehrerstudie. In M. Rothland (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf* (2. Aufl., S. 81-98). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Schmidt, C. (2013). Auswertungstechniken für Leitfadeninterviews. In B. Friebertshäuser, A. Langer & A. Prengel (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (S. 473-486). Weinheim: Beltz, Juventa.

- Schmidt, M. (2024). *Schule und Freizeit trennen: 5 Tipps für Lehrkräfte*. Zugriff am 14.10.2025 unter <https://diekleinepause.de/schule-und-freizeit-trennen-5-tipps-fuer-lehrkraefte/>.
- Schraml, P. (2003). *Innovation muss es sein*. Zugriff am 14.08.2025 unter <https://www.bildungserver.de/innovationsportal/bildungplusartikel.html?artid=180>.
- Seibt, R. & Kreuzfeld, S. (2024). Teilzeitbeschäftigung und psychische Gesundheit bei Gymnasiallehrkräften. In *Arbeitsmedizin, Sozialmedizin, Umweltmedizin*, 59 (9), 584-594.
- Seitz, S. (2011). Lehrerbelastung – Risiken und Wege zur Gesunderhaltung. In *Lehren und Lernen*, 37 (6), 12-17.
- Spenger, J. (2019). *Berufsvollzugsprobleme und Belastungen von Lehrpersonen. Eine empirische Studie*. Zugriff am 07.07.2025 unter <https://journal.ph-noe.ac.at/index.php/resource/article/view/711/730>.
- Sperlich, S. & Franzkowiak, P. (2022). Risikofaktoren und Risikomodellen. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.), *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. Zugriff am 15.08.2025 unter <https://leitbegriffe.bioeg.de/systematisches-verzeichnis/allgemeine-grundbegriffe/risikofaktoren-und-risikofaktorenmodell/>.
- Statista (2025). *Lehrkräfte: Anzahl, Ausbildung und Verdienst*. Zugriff am 09.11.2025 unter <https://de.statista.com/themen/10852/lehrkraefte-in-deutschland/>.
- Staudinger, K. (2006). *Erziehungskompetenz als komplexes Gefüge. Empirische Erhebung zum pädagogischen Kompetenzspektrum und paradigmatische Debatte*. München: Herbert Utz Verlag.
- Staudinger, K. (2011). Beziehungskompetenz und psychische Gesundheit von Lehrer/-innen. In *Lehren und Lernen*, 37 (6), 8-11.
- Sting, S. (2008). Gesundheit. In T. Coelen & H. Otto (Hrsg.), *Grundbegriffe Ganztagsbildung: Das Handbuch* (S. 289-298). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Stiller, M. (2015). *Belastungen, Ressourcen und Beanspruchungen bei Lehrkräften*. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt
- Storch, M., Krause, F. & Küttel, Y. (2013). Ressourcenorientiertes Selbstmanagement für Lehrkräfte. Das Züricher Ressourcen Modell ZRM. In M. Rothland (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle, Befunde, Interventionen* (S. 273-288). Wiesbaden: Springer VS.
- Vogt, S. & Werner, M. (2014). *Forschen mit Leitfadeninterviews und qualitativer Inhaltsanalyse. Skript*. Zugriff am 31.08.2025 unter https://www.th-koeln.de/mam/bilder/hochschule/fakultaeten/f01/skript_interviewsqualinhaltsanalyse-fertig-05-08-2014.pdf.
- Vögele, C. (2013). Was ist Gesundheit? In *Verhaltenstherapie* 23 (4), 232-233. Zugriff am 25.05.2025 unter <https://karger.com/ver/article-pdf/23/4/232/3606398/000356956.pdf>.
- Wesselborg, B. & Bauknecht, J. (2022). Belastungs- und Resilienzfaktoren vor dem Hintergrund von psychischer Erschöpfung und Ansätzen der Gesundheitsförderung im Lehrerberuf. *Prävention und Gesundheitsförderung* 2, 282-289.
- Wettstein, A. & Scherzinger, M. (2022). *Unterrichtsstörungen verstehen und wirksam vorbeugen* (2. Aufl.). Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.

- Winkel, R. (2018). *Der gestörte Unterricht. Diagnostische und therapeutische Möglichkeiten*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Witt, P. (2023). *Beziehungskompetenz. Soziale Bindung in Zeiten von Digitalisierung und gesellschaftlichen Krisen*. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
- Wustmann-Seiler, C. (2013). *Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern* (5. Aufl.). Berlin: Cornelsen.
- Würth, J. (2021). *Gesund bleiben im Lehrerberuf. Eine empirische Studie zu subjektiven Gesundheitstheorien von Lehrkräften*. Wiesbaden: Springer Nature.
- Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL) Baden-Württemberg (n.d.). *Gesundheitsförderung: Angebote für Lehrkräfte*. Zugriff am 03.09.2025 unter <https://zsl-bw.de/Lde/16362877>.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Rahmenmodell der Belastung und Beanspruchung (Rudow, 1994).....	20
Abbildung 2: Belastungs- und Beanspruchungsmodell bei Lehrkräften (Stiller, 2015)	21

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Beschreibung der Stichprobe (eigene Darstellung)	56
---	----

Anhang

Anhang 1: Interviewleitfaden.....	92
Anhang 2: Transkripte.....	94
Anhang 2.1: Interview 1	94
Anhang 2.2: Interview 2.....	98
Anhang 2.3: Interview 3.....	104
Anhang 2.4: Interview 4.....	110
Anhang 2.5: Interview 5.....	115
Anhang 2.6: Interview 6.....	120
Anhang 2.7: Interview 7.....	127
Anhang 2.8: Interview 8.....	133
Anhang 2.9: Interview 9.....	138
Anhang 3: Kategorienübersicht.....	141
Anhang 4: Kodierleitfaden	142
Anhang 5: Einordnung in das Kategoriensystem.....	148

Anhang 1: Interviewleitfaden

Interviewleitfaden zur Bedeutung von Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften		
Informationsphase		
<p>Vielen Dank, dass Sie mit mir das Interview durchführen.</p> <p>Gerne würde ich das Interview als Audio-Datei aufzeichnen. Bei der Transkription werden alle personenbezogenen Daten anonymisiert, sodass keine Rückschlüsse auf Ihre Person gezogen werden können. Ist das für Sie in Ordnung? Dann würde ich Sie bitten, die Einverständniserklärung zu unterschreiben.</p> <p>Im Rahmen meiner Masterarbeit befrage ich Lehrkräfte zum Thema Resilienz und möchte herausfinden, welche Bedeutung diese für die eigene Gesundheit hat.</p> <p>Dazu stelle ich Ihnen zunächst allgemeine Fragen zum Thema Belastungen im Lehrerberuf und beziehe mich anschließend auf den Gesundheitsaspekt sowie die Resilienz.</p> <p>Sie können dabei keine Fragen falsch beantworten. Ich möchte lediglich Ihre persönlichen Einstellungen, Erfahrungen und Meinungen zu dieser Thematik erfahren.</p> <p>Haben Sie vor Beginn noch Fragen?</p>		
Einstieg		
Frage		Vertiefende Frage
1	Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf, als Sie von dem Thema meiner Masterarbeit „Die Bedeutung von Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften“ erfahren haben?	
Hauptphase		
Herausforderungen		
2	Was sind aus Ihrer Sicht die größten Herausforderungen in Ihrem beruflichen Alltag als Grundschullehrkraft?	
3	Wie haben sich die Herausforderungen während Ihres Berufslebens verändert?	
4	Gibt es eine Situation, die Sie persönlich als besonders belastend erlebt haben?	<p>(1) Können Sie diese bitte kurz beschreiben?</p> <p>(2) Wie hat sich diese Situation auf Ihre Gesundheit ausgewirkt? (psychisch, physisch oder im sozialen Miteinander)</p>

Gesundheit		
Wir haben zuvor über Herausforderungen im Lehrerberuf gesprochen.		
5	Sind Sie der Meinung, dass sich die zuvor genannten Herausforderungen auf Ihre Gesundheit auswirken?	In welcher Form: psychisch, physisch oder im sozialen Miteinander?
6	Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand nach einer typischen Schulwoche auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen? Eins ist sehr schlecht und 10 sehr gut.	
Umgang mit Belastungen und Resilienz		
7	Kennen Sie den Begriff der Resilienz?	Was verbinden Sie damit?
8	Welche Faktoren sind aus Ihrer Sicht entscheidend, damit Lehrkräfte langfristig gesund bleiben?	
9	Welche Strategien oder Ressourcen nutzen Sie, um mit Belastungen im Lehrerberuf umzugehen?	Wie gelingt es Ihnen, Berufliches und Privates voneinander zu trennen?
10	Welche Rolle spielt für Ihre Gesundheit das Kollegium und die Schulleitung?	
11	Wie wichtig schätzen Sie Resilienz für die Erhaltung Ihrer Gesundheit auf einer Skala zwischen eins und zehn ein?	
12	Welche strukturellen Maßnahmen würden Sie sich wünschen, um langfristig gesund zu bleiben?	
13	Haben Sie in den letzten Jahren an Fortbildungen zum Umgang mit beruflichen Belastungen teilgenommen oder könnten Sie sich vorstellen, solche in Zukunft zu besuchen?	
Abschluss		
14	Zum Abschluss würde ich Sie bitten, kurz und bündig zu sagen, welche Bedeutung die Aufrechterhaltung der Gesundheit für Ihre eigene Resilienz hat?	
15	Wie alt sind Sie?	
16	Wie lange sind Sie im Beruf tätig?	
17	Wie hoch ist Ihr aktuelles Stundendeputat?	
18	Würden Sie Ihren Beruf als Grundschullehrkraft nochmals wählen?	
Für die Teilnahme bedanken		

Anhang 2: Transkripte

Anhang 2.1: Interview 1

Befragte Person: L1

Datum: 13.07.2025

Dauer: 22,56 Minuten

- 1 I: Im Rahmen meiner Masterarbeit befrage ich Lehrkräfte zum Thema Resilienz und möchte herausfinden, welche Bedeutung diese für die eigene Gesundheit hat. Dazu werde ich dir erstmal allgemeine Fragen stellen zu den beruflichen Herausforderungen und beziehe mich anschließend sowohl auf den Gesundheitsaspekt als auch auf die Resilienz. Wichtig ist einfach, du kannst keine Fragen falsch beantworten, sondern es geht einfach nur darum, dass ich deine persönliche Meinung, Einstellung und Erfahrung zu dieser Thematik erfahre. Hast du vor Beginn noch Fragen?
- 2 L1: Nein.
- 3 I: Okay. Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf, als du von dem Thema meiner Masterarbeit die Bedeutung von Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften erfahren hast?
- 4 L1: Resilienz ist ein wichtiges Thema, vor allen Dingen, weil die Belastung der Lehrkräfte immer weiter zunimmt. Und auch jetzt, vor einem Monat, haben in Hessen auch Lehrkräfte eine Petition gestartet bezüglich der Belastung von ihnen. Dementsprechend ist auch das Thema momentan wieder gerade aktuell und wird eigentlich auch immer aktuell bleiben.
- 5 I: Dann starten wir mit den Herausforderungen. Was sind aus deiner Sicht die größten Herausforderungen in deinem beruflichen Alltag als Grundschullehrkraft?
- 6 L1: Vor allem allen Kindern gerecht zu werden. Also ich habe momentan eine kleine Klasse mit 17 Kindern. Das ist im Vergleich zu größeren Schulen, die 28 Kinder haben, noch purer Luxus. Aber dennoch versucht man immer allen Kindern gerecht zu werden, aber man schafft es einfach nicht. Also einfach auch seinen persönlichen Wünschen in Bezug auf die Kinder gerecht zu werden. Die Kinder werden aber auch immer schwieriger, also hinsichtlich des Verhaltens gegenüber uns oder gegenüber anderen Kindern, soziale Gefüge, es ist einfach zunehmend schlechter bei den Kindern, dass man viel mehr auch erziehen muss, dass man gar nicht so zum Unterrichten kommt. Das ist natürlich auch wieder frustrierend, weil man sich vorher Gedanken macht, wie unterrichte ich das? Wie möchte ich das einführen? Und dadurch, dass aber dann so viele Unterrichtsstörungen den Unterricht unterbrechen, aufgrund auch von sozialen oder erzieherischen Aspekten, ist teilweise einfach auch kein Unterricht möglich. Das ist halt dann einfach auch sehr frustrierend. Und momentan natürlich auch noch die Zusatzbelastungen jetzt vor den Sommerferien, dass man Ausflüge mit den Kindern unternimmt. Dieser Tagesablauf für die Kinder nicht mehr routiniert. Dann sind die einfach draußen, dann ist das sowieso ein Gewusel. Aber auch mit den Zeugnissen, dass man halt zusätzlich noch nachmittags oder abends sich hinsetzen muss, damit man diese Zeugnisse geschrieben hat.
- 7 I: Würdest du sagen, dass sich die Herausforderungen während deines Berufslebens verändert haben?
- 8 L1: Ah ja, dadurch, dass ich erst zwei Jahre im Berufsleben richtig drin bin, kann ich das so pauschal jetzt nicht sagen. Aber im Austausch mit anderen Kollegen bekomme ich das täglich mit. Also eine Kollegin meinte, dass es früher, wenn man ein Kind hat, was auffällig war, sei es irgendeine Autismus-Spektrum-Störungen oder ADHS, das war dann das Kind, wo man sagt, oh, das will man nicht in seiner Klasse haben. Mittlerweile ist das aber gang und gäbe. Also ich kann es selbst nicht bezeugen, aber dadurch, dass meine Kollegen das bestätigen, ja.
- 9 I: Gab es innerhalb von den zwei Jahren, wo du jetzt im Lehrerberuf bist, eine Situation, die du persönlich als besonders belastend erlebt hast?

- 10 L1: Als ich relativ, also als ich frisch an der Klasse war, hatte ich einen Schüler, der sozial, emotional sehr große Probleme hatte, beziehungsweise immer noch hat. Dieser hat mich dann als doofe Lehrerin genannt, mir Stinkefinger gezeigt, mich mit Schimpfwörtern beschimpft und da, also das war eine sehr schwierige Zeit für mich. Ich habe an meiner Person einfach gezweifelt, ob das da jetzt wirklich der richtige Beruf ist, den ich auslebe. Ich habe mich gefragt, warum das Kind so handelt, wie es handelt. Ja, man hat sich halt ständig hinterfragt und war sich einfach unsicher, ob es das ist, was ich wirklich machen möchte oder auch machen kann.
- 11 I: Würdest du sagen, dass sich diese Situation auf deine Gesundheit ausgewirkt hat? Im Psychischen, physischen oder auch im sozialen Miteinander?
- 12 L1: Also das hat nicht mehr mit dieser speziellen Situation zu tun. Aufgrund dessen, die Belastungen, die ich genannt habe, geht es natürlich auch im sozialen Miteinander einher. Man ist einfach fertig von der Schule. Man braucht einfach seine Zeit, seine Ruhe und dass man dann eigentlich auch froh ist, dann zu Hause auf der Couch zu sitzen und nichts mehr zu machen. Also da merke ich das, dass man einfach selbst erschöpft ist und nicht nochmal sich weiter trifft mit Freundinnen.
- 13 I: Und psychisch oder physisch? Sei es Kopfschmerzen, Rückenschmerzen.
- 14 L1: Also klar, Kopfschmerzen je nach Tagesform, also je nachdem, wie der Tag war, wie die Lautstärke von den Kindern war. Rückenschmerzen nicht, aufgrund dessen, weil ich eigentlich immer rumlaufe. Dann eher Beinschmerzen und ja, aber. Dadurch, dass man dann den Ausgleich zum Sport hat, ist es aber auch wieder besser geworden.
- 15 I: Und wie würdest du deinen Gesundheitszustand nach einer typischen Schulwoche einfach einschätzen?
- 16 L1: Momentan oder allgemein?
- 17 I: Gerne sowohl als auch.
- 18 L1: Also momentan ist es eher. (...) Also von 1 bis sehr gut zu 6 ungenügend?
- 19 I: Können wir auch gerne machen. Dann auf einer Skala?
- 20 L1: Also momentan würde ich eher eine 4 machen, aufgrund dessen, weil es einfach momentan sehr viel ist, auch mit den Zeugnissen und die sozialen Kontakte reduziert sind. Normalerweise würde ich 2 bis 3 ungefähr nehmen. Wenn es von den Rahmenbedingungen her passt.
- 21 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zur Resilienz. Kennst du den Begriff der Resilienz?
- 22 L1: Ja, den habe ich tatsächlich im Studium schon gehört und hatte auch ein Seminar dazu. Ich habe eine Ahnung, in welche Richtung es geht, aber zu 100% den wissenschaftlichen Begriff oder auch die Bedeutung kann ich dir jetzt nicht sagen.
- 23 I: Okay, das ist auch gar nicht schlimm. Was verbindest du denn eher mit Resilienz?
- 24 L1: Also Resilienz ist einfach ein Konzept zu haben, dass man nicht, also in schlimmsten Fällen, in einen Burnout kommt. Also dass man sich irgendwelche Strategien zurechtlegt, um, wenn es mal stressig wird, nicht einen Rückzugsort sich zu schaffen, aber mental so fit zu bleiben und nicht in ein Loch zu fallen. Das es einem trotzdem gut geht und die ganzen Rahmenbedingungen, die dann auf einen einwirken, einen nicht zu sehr unter Stress bringen.

- 25 I: Ja das trifft es eigentlich schon auf den Punkt. In der Wissenschaft wird Resilienz oft als psychische Widerstandsfähigkeit beschrieben. Welche Faktoren sind denn aus deiner Sicht entscheidend, damit Lehrkräfte langfristig gesund bleiben können?
- 26 L1: (..) Welche Strategien oder welche Maßnahmen?
- 27 I: Nein, nicht Maßnahmen. Welche Faktoren einfach, was man als Lehrkraft vielleicht haben sollte, um mit Belastungen gut umgehen zu können.
- 28 L1: Welche? Also zuerst einmal, wenn du eine große Klasse hast, eine kleinere Klasse, dass du das Gefühl hast, dass du den anderen Kindern einfach mehr zugutekommst, dass du alle unterstützen kannst. Dann eine zweite Lehrkraft im Unterricht, dass, wenn man unterrichtet, dass die andere Person den Kindern auch helfen kann. Ja, aber auch Unterstützung vom Land her, wenn man Kinder mit besonderem Förderbedarf hat, sei es ADHS, Autismus, dass man da einfach auch Strategien an die Hand bekommt, wie man mit diesen Kindern umgeht. Zwar gibt es das SBBZ, aber bis dieses Kind überprüft wird, dauert es ein halbes bis drei Viertel Jahr. Und in dieser Zeit bist du eigentlich alleine und musst schauen, wie du mit diesem Kind umzugehen hast. Natürlich kann man sich im Internet irgendwie schlau machen, aber dadurch, dass jedes Kind individuell ist, kann man natürlich nicht die Sachen, die im Internet sind, auch auf dieses Kind übertragen.
- 29 I: Sehr gut. Und vielleicht gar nicht so allgemeine Sachen, sondern eher Eigenschaften, die eine Lehrperson haben sollte?
- 30 L1: Also man darf als Lehrerin nicht diesen Perfektionismus haben, weil du kannst einfach keinem gerecht werden. Natürlich muss man eben den gewissen Ehrgeiz haben oder auch optimistisch bleiben, dass das funktioniert. Aber du kannst nicht alle retten. Also du kannst, wenn die Eltern nicht mit dir an einem Strang ziehen, dann wird das nichts. Wenn es nicht funktioniert, dann funktioniert es nicht. Also das habe ich jetzt so im zweiten Jahr gelernt, dass man wirklich nicht alle retten kann. Also man versucht sein Bestes. Aber wenn die Eltern nicht mitziehen, dann kannst du auch einfach bei diesem Kind nicht erreichen, weil dich die Eltern genauso gut unterstützen müssen, damit das Kind einen schulischen Erfolg hat.
- 31 I: Welche Strategien oder Ressourcen nutzt du denn, um mit Belastungen im Lehrberuf umzugehen?
- 32 L1: Ja, also ich habe zu mir selbst gesagt, dass ich einfach nicht alle retten kann. Wie gesagt, diese eine Person, darüber habe ich mich wirklich sehr doll aufgeregt und habe immer weiter versucht, sie weiter zu integrieren. Das ist eine ukrainische Familie und die Mutter interessiert das quasi einfach gar nicht. Und dann muss man sagen, man versucht sein Bestes, man gibt sein Bestes. Wenn es das Kind aber nicht schafft, dann liegt es nicht mehr an dir, weil du es einfach wirklich versucht hast. Dann einfach auch mit Kollegen darüber sprechen. Oft haben die die gleichen Probleme. Also so eine Art Supervision, dass man einfach merkt, okay, man ist nicht alleine mit seinen Problemen. Das hilft meistens schon, weil man dann das nicht wieder auf sich selbst produziert, auf sein Lehrerdasein, auf seine Lehrerpersönlichkeit, sondern es geht anderen ganz genauso. Es liegt nicht an dir, sondern einfach an den Rahmenbedingungen, an den Kindern. Und auch Sport, einfach, dass man einen Ausgleich hat. Wir haben ja einen Job, wo wir in der Schule arbeiten, aber auch zu Hause. Und dass man dann irgendwie auch einen Abschluss findet und sagt, okay, Schule ist jetzt fertig, du hast jetzt gearbeitet. Und wenn ich dann in den Sport gehe, habe ich meinen Ausgleich. Oder wenn ich mich vor den Fernseher setze, habe ich dann auch die Entspannung dahinter und versuche dann auch nichts mehr für die Schule zu machen. Dass dann einfach dieser Druck, den man dann manchmal auch noch spürt zu Hause, dass ich dem widerstehe.
- 33 I: Und wie gelingt es dir Berufliches und Privates voneinander zu trennen?
- 34 L1: Schlecht (lacht). Also ich muss sagen, dass ich diesbezüglich noch sehr an mir arbeiten muss. Weil ich oft, wenn ich zu Hause bin, auch meiner Familie, meinem Freund erzähle, was in der Schule passiert ist. Damit es mir tatsächlich einfach besser geht, weil ich mit jemandem darüber reden muss. Aber aufgrund dessen, weil ich dann mit jemandem darüber zu Hause rede, ist es ja keine Trennung mehr von dem Beruflichen und dem

Persönlichen. Auch wenn ich in den Sport gehe, gehe ich oft mit einer Freundin, die halt selbst auch Lehrerin ist. Dann ist quasi unsere Supervision während des Sports, den wir zusammen dann machen. Also eine Trennung ist bei mir nicht vorhanden. Aber durch das Reden in meinem persönlichen Umkreis geht es mir persönlich besser, als wenn ich darüber gar nicht reden würde. Weil ich dann durch den Austausch merke, dass es den anderen auch so geht.

- 35 I: Du hattest zuvor schon einmal das Kollegium erwähnt. Welche Rolle spielt denn für deine Gesundheit das Kollegium und auch die Schulleitung?
- 36 L1: Wir haben momentan keine Schulleitung. Die wird jetzt erst im nächsten Schuljahr kommen. Aber allgemein, wenn du ein unterstützendes Kollegium hast durch den Austausch, bedingt es ja natürlich, dass du weniger Stress dir machst. Auch wenn du mit deinen Kollegen gut auskommst, da hast du ja diese Konflikte, die da potenziell entstehen könnten, ja minimierst. Und dann musst du dir weniger Gedanken machen, okay, wie kann ich jetzt mit dieser Kollegin auskommen oder mit der Schulleitung. Wenn das funktioniert, dann hast du ja eine Basis, um gut in dem Schulalltag zurechtzukommen beziehungsweise auch dann Unterstützung einzufordern. Das ist natürlich auch wichtig. Also wenn du ein gutes Kollegium hast und auch eine gute Schulleitung, die dir hilft, die dich unterstützt, macht das schon viel aus. Weil wenn jemand hinter dir steht, macht es einfach einfacher.
- 37 I: Wie wichtig schätzt du denn jetzt Resilienz für die Erhaltung deiner Gesundheit auf einer Skala zwischen 1 und 10? Also 1 ist gar nicht wichtig und 10 ist sehr wichtig?
- 38 L1: Naja, eine 10. Weil ohne irgendwelche Unterstützungen, Maßnahmen, die du ja auch dir selbst aneignest, kommst du in diesem Beruf nicht weit. Also deswegen sind ja auch so viele Lehrkräfte im Burnout, weil die dann nicht die entsprechenden Konzepte für sich entwickelt haben und dann an allen Rahmenbedingungen zugrunde gegangen sind, dass sie halt dann das Burnout haben. Und deswegen ist die Resilienz umso wichtiger, dass das halt nicht geschieht.
- 39 I: Dann kommen wir jetzt zu zwei vielleicht etwas anderen Fragen. Welche strukturellen Maßnahmen würdest du dir wünschen, um langfristig gesund zu bleiben?
- 40 L1: Ja, das habe ich ja eigentlich schon vor ein paar Fragen erwähnt. Also wirklich Unterstützung erstmal im Unterricht, von den Eltern, vom Schulamt auch, dass man da nicht alleingelassen wird und einfach Unterstützung. Ja eigentlich Unterstützung in allen Bereichen.
- 41 I: Okay, du hattest zuvor schon mal erwähnt, dass du ein Seminar zur Resilienz besucht hast. Hast du an Fortbildungen zum Umgang mit beruflichem Belastung teilgenommen oder könntest du dir vorstellen, solche in Zukunft zu besuchen?
- 42 L1: Dadurch, dass das Seminar jetzt doch schon ein bisschen länger her ist (lacht). Es ging eher um Resilienz. Ich muss sagen, aber während meines Studiums empfand ich das jetzt nicht so als so wichtig, dass ich da jetzt mir das alles noch genau merken konnte. Ich finde es ein bisschen schwierig, einfach auf eine Fortbildung zu gehen, weil dann wird dir gesagt, was Resilienz ist, was für Strategien du nutzen kannst und dann gehst du wieder nach Hause und kommst in diesen Trott wieder. Also dir wird eigentlich ein Vortrag darüber gehalten, wie du es machen kannst, wie du es machen könntest, wie das aber auf deiner individuellen Person dann quasi umgesetzt werden kann, ist wieder was anderes.
- 43 I: Also ist das Interesse von deiner Seite nicht vorhanden?
- 44 L1: Das Interesse ist da, wenn es praktisch genutzt werden kann. Nicht nur einen 30-minütigen Vortrag, sondern dass das langfristiger ist. Es sollte kein Vortrag von 30 Minuten bis einer Stunde sein, sondern dass man sich dann, ich weiß nicht, monatlich trifft, dass man dann gesagt bekommt, was man denn machen könnte. Das man das einfach erprobt und wenn man merkt, okay, das funktioniert gar nicht, dass man sich dann wieder

trifft. Das man andere Strategien irgendwie an die Hand bekommt, um dann eine zu finden, die vielleicht für einen dann nützlich sein kann.

- 45 I: Dann sind wir jetzt auch schon fast am Ende des Interviews angekommen. Zum Abschluss würde ich dich bitten, kurz und bündig zu sagen, welche Bedeutung die Resilienz für die eigene Gesundheit hat.
- 46 L1: Naja, Resilienz ist das, ist ja die Fähigkeit, die du besitzen musst, besitzen sollst oder besitzt, um gut den Stress in deinem Alltag bewältigen zu können.
- 47 I: Dann habe ich jetzt nur noch drei personenbezogene Daten. Wie alt du bist?
- 48 L1: 27.
- 49 I: Wie lange du schon im Beruf tätig bist.
- 50 L1: Seit zwei Jahren.
- 51 I: Wie hoch dein aktuelles Stundendeputat ist.
- 52 L1: Ich habe ein Stundendeputat von 28 Stunden.
- 53 I: Okay, dann die letzte Frage kannst du einfach mit Ja oder Nein beantworten. Und zwar, würdest du den Beruf als Grundschullehrkraft nochmals wählen?
- 54 L1: (...) Vielleicht. Nein, eigentlich schon, doch. Also dadurch, dass die Kinder einem viel zu gut gehen.
- 55 I: Ich bedanke ich mich für das Interview.

Anhang 2.2: Interview 2

Befragte Person: L2

Datum: 15.07.2025

Dauer: 30,27 Minuten

- 1 I: Nochmals vielen Dank, dass du das Interview mit mir durchführst.
- 2 L2: Sehr gerne.
- 3 I: Im Rahmen meiner Masterarbeit befrage ich Lehrkräfte zum Thema Resilienz und möchte herausfinden, welche Bedeutung diese für die eigene Gesundheit hat. Dazu stelle ich dir zunächst allgemeine Fragen zum Thema Belastungen im Lehrerberuf und beziehe mich anschließend auf den Gesundheitsaspekt sowie die Resilienz. Du kannst dabei keine Fragen fälsch beantworten. Ich möchte lediglich deine persönlichen Erfahrungen, Erlebnisse und Meinung zu dieser Thematik erfahren. Hast du vorab noch Fragen?
- 4 L2: Ne, ne, ne.
- 5 I: Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf, als du von dem Thema meiner Masterarbeit, die Bedeutung von Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften erfahren hast?
- 6 L2: Ja, also ich bin ja schon ein bisschen älteres Semester. Ich bin 60 und ich arbeite schon mein gesamtes Lehrerdasein daran, die Gesunderhaltung zu fördern. Also ich habe schon sehr früh erkannt, als ich in der Schulleitung war, dass das eigentlich der Grundstein ist, um zufrieden zu sein und wie könnte man daran arbeiten. Das andere baut dann darauf auf. Wie war jetzt nochmal die Frage?
- 7 I: Einfach nur deine ersten Gedanken zur Thematik.

- 8 L2: Das ist ein total wichtiges Thema, weil wenn die Gesunderhaltung nicht gefördert wird und (..) damit hängt ja auch die Zufriedenheit zusammen, da hängen so viele Sachen dran, wenn man das bei sich nicht aufbaut und sichert, dann wird man langfristig eben krank, unzufrieden, ist nicht gern im Beruf und das hat einen ganz langen Rattenschwanz hinter sich.
- 9 I: Sehr schön. Wie bereits erwähnt, würde ich gerne zu Beginn auf die Herausforderungen im Berufsalltag zu sprechen kommen. Was sind denn aus deiner Sicht die größten Herausforderungen in deinem beruflichen Alltag als Grundschullehrkraft?
- 10 L2: Ja, also ich habe jetzt diese Doppelsache, dass ich eben Schulleitung bin und Grundschullehrerin. Wir müssen ja noch 16 Stunden im Unterricht sein, also das ist ja auch recht viel. Und ja, es ist eigentlich alles sehr gut machbar, wenn man geplant und organisiert ist. Wenn auch die Eltern mit einem an einem Strang ziehen, also das ist immer eine große Diskrepanz. Arbeiten die Eltern mit einem zusammen? Hat man hier eine Zufriedenheit? Wie viele schwierige Kinder hat man in der Klasse? Vielleicht auch noch verschiedenartige Schwierigkeiten, das ist die eine Sache. Und die andere Sache sind auch zum Beispiel in der Schulleitung irgendwelche Enttäuschungen, dass man die Stunden nicht zugewiesen bekommt, die man eigentlich bräuchte, um verlässlich Grundschule zu bieten. Oder wenn viele Kollegen krank sind, dann kann man auch nicht das immer alles abdecken, dass Schüler zufrieden sind, dass Eltern zufrieden sind. Da hat man auch eine große Problematik. Also ich an der Schule habe jetzt Glück, dass ich ein ganz tolles Kollegium habe, wo es keine Probleme intern gibt, das haben ja andere Schulen auch noch, dass sich da Grüppchen bilden, dass da irgendwelche Stänkerer sind. Das haben wir jetzt hier nicht, da sind wir in der Glückseligkeit. Aber somit hat man immer irgendwo, drückt der Schuh und da muss man für sich selbst eine Methode entwickeln, dass einen das nicht belastet.
- 11 I: Du hattest ja gesagt, dass du schon relativ lange im Lehrerberuf tätig bist. Würdest du sagen, dass sich die Herausforderungen oder Belastungen im Laufe der Zeit verändert haben oder das neue Belastungen hinzugekommen sind?
- 12 L2: Ja, also auf jeden Fall sind die Herausforderungen größer geworden. Ich habe anfangs immer gedacht, vielleicht liegt es daran, dass ich auch älter geworden bin und weniger Nerven habe oder weniger Kraft. Aber die jungen Kolleginnen, die berichten mir das genauso. Obwohl wir jetzt hier an unserer Schule noch kleine Klassen haben, also wir haben da jetzt nicht achtundzwanzig drinsitzen. Aber es ist so vielschichtig in der Klasse, auch durch die Migration, dass wir Kinder haben, die gar kein Deutsch können, weil sie Flüchtlinge sind, die bringen auch wieder Probleme mit sich. Dann verhaltensauffällige Kinder, Kinder, die vielleicht in die Inklusion müssten, aber sie kriegen den Antrag nicht durch. Also es ist sehr, sehr vielschichtig. Wir arbeiten an vielen Problemen und wir kriegen wenig abgenommen. Also auf höherer Ebene, sprich Schulumt oder so, wird uns jetzt nichts geschenkt.
- 13 I: Und gab es eine Situation, die du persönlich als besonders belastend erlebt hast?
- 14 L2: Also für mich ist es immer besonders belastend, wenn ich persönlich zu Unrecht angegriffen werde. Das kann aus der Elternschaft gerne passieren, dass einem Eltern Vorwürfe machen, die einfach nicht ins Bild passen. Weil der Lehrer gibt sich grundsätzlich große Mühe, immer alles so zu deichseln, dass es für alle passt. Aber Unzufriedenheit kann immer kommen. Wir können einfach die Welt insgesamt nicht retten. Aber wir geben unser Bestes. Und dann ist es so, dass man ja dann miteinander spricht, aber man kann halt letztendlich nicht alle Menschen glücklich machen. Das empfinde ich als größte Belastung, dass man eben nicht alle zufrieden stimmen kann. Wir können auch nicht zaubern. Und es gibt natürlich auch ganz viele Eltern, mit denen kann man an einem Strang ziehen. Die verstehen das dann, aber da gibt es Probleme und da muss man auch für sich ein Muster entwickeln. Das ist nicht einfach, weil man es eben auf sich bezieht. Aber den Schuh darf man sich nicht anziehen, weil die Problematik ist ja meist woanders begraben. Das ist ja oft ein Problem, das die Eltern mit sich tragen, aber sie übertragen das auf dich. Und da braucht man ganz dickes Fell, das man sich wachsen lässt. Und man muss eben lernen, den Schuh darf ich mir nicht anziehen. Und das muss dann auch so ein Stück weit von einem abprallen. Und das ist auch so ein bisschen Typsache, was man für ein Typ ist, nimmt man sich jetzt jedes Problems an. Oder und das ist total interessant für mich zu beobachten, wenn ich in Gesprächen bin mit Kolleginnen und Eltern. Die ziehen sich den Schuh gar nicht an. Man hört im

Gespräch schon raus, die beziehen das überhaupt nicht auf sich. Wie toll. Also habe ich verstanden, das ist Typsache. Und scheinbar nehme ich das eher für bare Münze, dass ich da was mit zu tun habe. Und das muss man lernen. Aber ich habe auch Kolleginnen, die beziehen die kleinste Kleinigkeit auf sich. Dabei haben sie damit gar nichts zu tun. Und das muss man wirklich lernen, dass man das nicht immer alles persönlich nimmt.

- 15 I: Würdest du sagen, dass die zuvor genannten Belastungen sich auf deine Gesundheit auswirken? Also im psychischen, physischen oder sozialen Miteinander? Beispielsweise die Eltern oder im Unterricht, wenn da Kinder sind?
- 16 L2: Also angenommen (...), so eine Belastung würde jetzt immer so weitergehen, dann würde sich das ganz bestimmt irgendwann niederschlagen. Also ich bin jetzt ein Mensch, toi toi toi, klopf auf Holz, da hat jetzt noch nichts niedergeschlagen. Und es ist auch so, ich trage so etwas dann vielleicht mit mir zwei Tage rum, aber dann spreche ich mit verschiedenen Leuten darüber und dann wird das Problem schon abgemildert. Und irgendwann kann ich es dann auch wieder ablegen und vergessen. Und manche sind ganz anders, bei denen prallt es ab und die denken, kann ich überhaupt nichts dafür, habe ich nichts mit zu tun. Toll, wenn die das so können. Und manche, die fressen es total in sich rein. Und ich denke, ich bin so das Mittelding. Aber wie gesagt, wenn ich mich dann ein bisschen mit so einem Problem rumgeschleppt habe, dann geht es aber auch wieder. Aber ich nehme es jetzt nicht so zu Herzen, dass ich dadurch krank bin oder dass ich dadurch nicht in die Schule kommen will oder, oder, oder. Also es ist okay. Ich spreche dann gerne mit den Leuten. Auch wenn es jetzt nicht so hundertprozentig ist, dass ich sage, ich bin zufrieden. Aber man will dann Vertrauen wieder aufbauen. Vertrauensbildende Maßnahmen wirken lassen. Damit es wieder ein Verhältnis wird, mit dem man leben kann.
- 17 I: Bezüglich der Zufriedenheit. Wie würdest du denn deinen Gesundheitszustand nach so einer typischen Schulwoche einschätzen? Gerne auch auf einer Skala von 1 bis 10. Also 1 ist Katastrophe und 10 ist sehr gut.
- 18 L2: Also ich bin erstmal sehr gesund und auch sehr zufrieden vom Grundsatz her. Jetzt zum Ende des Schuljahres haben wir ein bisschen mehr zu tun. Da ist man schon kaputt, weil man dann auch Abendtermine mehrere hat und Nachmittagstermine. Sowohl welche, die so formal sind wie Elternbeiratssitzungen, aber auch welche, die mit Festen zu tun haben, Abschiedsfesten. Aber insgesamt ist man da zum Ende etwas kaputter. Und überhaupt immer zu einem Ferienabschnitt hin ist man auch etwas kaputter. Und ich stehe sehr früh auf, weil ich um halb sieben schon anfangen hier zu arbeiten. Ich stehe um halb sechs auf und ich bin dann froh, wenn ich samstags ausschlafen kann (lacht). Also freitags ist es schon dann anstrengend, dass man einfach müder ist. Aber ich gehe total gern zur Arbeit und ich habe in meinen 20 Jahren erst einen Fehltag (lacht). Von daher, ich bin total gesund, mir macht das Spaß. Ich glaube, das ist in jedem Beruf so. Man muss seinen Beruf gerne machen, damit man nicht krank wird. Ärger gibt es überall, aber man muss mit dem Ärger umgehen können und mit den Belastungen. Und man muss sich Nischen suchen, wo man sich dann ausruht. Das empfehle ich jedem, den Stundenplan und den Arbeitsrhythmus so anzulegen, dass man immer Nischen für Erholung hat. Mein Stundenplan ist zum Beispiel so, dass ich da auch mal Verschnaufpausen habe oder dass ich mir sogar erlauben könnte, früher zu gehen, falls es nötig wäre. Und allein dieser Gedanke, ich habe da die Möglichkeit, das erleichtert einen schon. Aber wenn ich jetzt nur Termine hätte, nachmittags und so, dass man nicht verschnaufen kann, das ist sehr beklemmend. Und das empfehle ich auch immer den Kolleginnen. Ja also, ich denke für mich, dass ich es gut mache.
- 19 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zu dem großen Thema und zwar der Resilienz. Kennst du den Begriff Resilienz?
- 20 L2: Ja, aber erläutere es mir gerne nochmal.
- 21 I: Also in der Wissenschaft wird Resilienz häufig als diese Fähigkeit verstanden, mit Stress, Belastungen umzugehen. Das ist einfach eine Art psychische Widerstandskraft, die eine Person hat.
- 22 L2: Genau, genau, genau. So verstehe ich es auch. Und ich denke, dass ich da total gut dran bin. Ich habe dir zu Anfang gesagt, schon vor 20 Jahren war ich mal auf einer Fortbildung. Die hieß damals schon Lehrergesundheit. Da waren nur Schulleiter und dann ging es auch so um Ziele. Da habe ich schon gesagt, die

Gesunderhaltung, wie man das am geschicktesten macht, sich, die Schüler und die Eltern gesund zu erhalten, dass man Freude hat, zur Arbeit zu gehen, zur Schule zu gehen. Das ist das Wichtigste. Und dann musste man vortragen. Und die anderen hatten nur so bildungspolitische Ziele. Und ich habe dann gedacht, ach Gott, bin ich ein Dummerchen? Warum habe ich denn kein bildungspolitisches Ziel, sondern nur die Gesundheit als Ziel? Aber jetzt heute, so viele Jahre später, zeigt sich mir immer wieder, ja, das ist das Wichtigste. Und wenn wir da eine starke Basis haben und dann können wir auch alles andere mit viel Kraft und Energie ausüben. Und dazu gehören eben auch, wie ich gerade schon erläutert habe, Nischen, in denen ich mich ausruhen kann. Wir gehen da auch ins Detail. Zum Beispiel beim Entwerfen einer Arbeit, sei es jetzt Mathe oder Deutsch, ganz egal. Wir legen die Arbeit schon so an, dass sie für uns leicht zu korrigieren ist, schnell zu korrigieren ist. Wir kopieren sie sogar so, dass sie schnell zu wenden ist, dass alle Vorgänge leicht sind. Und trotzdem für die Schüler eine annehmbare Arbeit dabei rauskommt. Also bei solchen Sachen überlegen wir schon im Vorfeld. Oder wenn wir Projekte angehen, wir überlegen schon vorher, wie können wir es so organisieren, dass es einfach zu handhaben ist. Oder alles, was wir entwickeln, überlegen wir, ist es sinnvoll, können wir das überhaupt über Jahre so weiterentwickeln. Ist es nachhaltig, das Projekt? Also nachhaltig im Arbeitsaufwand. Und so kann man das bei allem machen. Ist es sinnhaft, etwas zu entwickeln, was uns später dann nur eine Last ist? Also immer überlegen, ist es sinnvoll? Und so mache ich es auch bei den Hausaufgaben. Für die Schüler soll es genauso sein. Es soll denen Spaß machen, die sollen mit Spaß daran gehen und es soll gut, schnell, übersichtlich zu erledigen sein. Da ersparen wir viel Energie und das ist das Arbeiten. Dann die Emotionen, so wie ich vorhin sagte, überlegen, wie kann ich Stress gut abbauen? Ich habe eine Kollegin, die macht total viel Sport, da baut sie ihren Stress ab. Ich spreche mit anderen Leuten, kriege ich neue Einsichten, die sagen dann, da brauchst du gar nicht drüber nachzudenken, das hast du richtig so gemacht. Wir Schulleiter unterhalten uns auch mit den anderen Schulen, was könnte man denn da machen. Wir beraten uns gegenseitig, also Hilfen annehmen. Es gibt ja auch viele Beratungsstellen, wo man Hilfen annehmen kann, wo Profis am Werk sind. Nischen einbauen, sich nicht alles zu Herzen nehmen, das sind Prozesse, die dauern lange, bis man sowas hat, aber ich predige das schon bei den jungen Leuten wie dir, dickes Fell wachsen lassen und so kann man das sehr gut hinkriegen und das gilt eigentlich für jeden Beruf. Man muss in jedem Beruf auf sich achten, sonst wird man da verbrannt. Man muss sich auch immer fragen, muss ich 120 Prozent geben? Warum sind nicht anständige 80 Prozent in Ordnung? Beim Schüler kommen sowieso nicht 120 Prozent an. Man kann mit einem vollen Deputat auch nicht immer 120 Prozent geben. Wenn ich jetzt nur 80 Prozent gebe, aber die in Kontinuität, dann habe ich vielleicht mehr. Das sind so Fragen, die man sich auch selbst stellen muss, um sich nicht selbst kaputt zu machen. Jemand, der immer so überkorrekt und immer 120 Prozent geben will, macht sich vielleicht selbst kaputt und dann hat er gar nichts davon. Das sind so die Fragen, die man sich selbst stellen muss, ist natürlich auch eine Typsache. Da muss man auch wieder lernen. Da gibt es Kolleginnen, die sind superkorrekt, die wollen da bloß keinen Fehler machen, die wollen mehr geben. Aber ist es notwendig? Kann ich das durchhalten überhaupt? So Fragen muss man sich da stellen.

- 23 I: Du hast ja jetzt schon erwähnt, dass du gerne mit Familienmitgliedern und Freunden über Belastungen sprichst. Wie gelingt es dir denn generell, berufliches und privates voneinander zu trennen?
- 24 L2: (lacht) Ja, also das ist auch natürlich immer die Frage, mit wem kann ich darüber sprechen. Das soll ja auch dem Datenschutz unterliegen, aber ich kann dann zum Beispiel sehr gut mit meinem Mann sprechen. Ich habe auch Freundinnen, die sind auch Lehrerinnen, auch in einem anderen Bundesland, da ist das absolut neutral, da kann man sich auch mal austauschen. Und was immer ganz interessant ist, wenn man das mal jemandem erzählt, der kein Lehrer ist, weil der wieder das ganz anders sieht. Und da kann man sich dann schon, auch ohne Namen, kann man das erzählen. Aber ich möchte jetzt mein Privatleben nicht immer mit Schule belasten, deswegen erzähle ich manchmal eine Sache zu Hause auch gar nicht. Man will ja eine Sache nicht fünfmal da wiederkauen, das ist ja auch irgendwann langweilig. Ja, und auch im Freundeskreis, wenn wir dann fünf Minuten Schule gequatscht haben, dann sagen wir auch, jetzt gehen wir aber zu den privaten Themen, erzählen wir lieber über Urlaub, weil das auch immer wieder dasselbe ist. Man will ja dann auch sein Privatleben haben. Dann kann man das kurz abhandeln, kann vielleicht sich austauschen, eine kurze Lösung finden und dann ist auch wieder gut.
- 25 I: Du hattest ja am Anfang schon mal das Kollegium erwähnt. Welche Rolle spielt denn deiner Meinung nach das Kollegium für die eigene Gesundheit?

- 26 L2: Ja, (...) also eine große Rolle. Also ich war schon in verschiedenen Kollegien. In großen Kollegien gibt es ja immer Grüppchen, da bilden sich ja automatisch Grüppchen. Da muss man halt gucken, dass man seine Gruppe findet, mit der man zufrieden ist. Man muss nicht jedermanns Liebling sein, aber dass man da sein Umfeld hat, seine Parallelkollegen vielleicht oder irgendwie findet man da schon Kollegen, mit denen man zufrieden ist und sich austauschen kann. Und dass da nicht einer ist, der immer irgendwas zu motzen hat an dir und deiner Klasse. Und ansonsten im kleinen Kollegium, wir sind ja wenige, da muss es dann schon harmonisch sein. Wenn da einer total aus der Reihe fällt, das wäre schon schwierig.
- 27 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zu einem kleinen Zwischenfazit. Und zwar, wie wichtig schätzt du Resilienz für die Erhaltung der Gesundheit auf einer Skala zwischen eins und zehn ein?
- 28 L2: Zehn (lacht)
- 29 I: Okay, sehr schön. Dann habe ich jetzt noch zwei andere Fragen, die gehen jetzt nicht so ins Detail zur Resilienz. Und zwar, du hast es vorhin schon einmal das Schulamt erwähnt. Generell, welche strukturellen Maßnahmen würdest du dir dann wünschen, um langfristig gesund zu bleiben?
- 30 L2: Also es werden ja in den höheren Institutionen, egal ob das das Schulamt ist oder das Kultusministerium. Das Schulamt kriegt ja auch vieles vom Kultusministerium, das meiste runter. Es wird ja alles runtergedrückt. Und manchmal habe ich den Eindruck, die haben gar nicht den normalen Lehrer gefragt. Die haben da irgendwas erfunden wieder und die erfinden ganz viel Neues, aber zurzeit extrem Neues. Wenn dann irgendwas passiert ist, sagen wir mal, da ist irgendeine Studie schlecht ausgefallen, ob es jetzt VERA oder PISA oder was weiß ich ist, dann passiert wieder was. Oder es stehen Landtagswahlen an, dann passiert auch immer ganz viel. Und dann kriegen wir das auch übergestülpt und müssen das dann innerhalb von acht Wochen umsetzen. Und das ist also erstaunlich. Manche Sachen sind auch nicht schlecht, die sind durchdacht, die sind wissenschaftlich auch, haben sie schon Erfahrungen gemacht. Aber bei manchen Sachen, da frage ich mich wirklich, wer hat denn das jetzt aus dem Boden gestampft, ohne sein Hirn einzusetzen. Da wehre ich mich dann auch dagegen. Zwar freundlich, aber wir haben ja hier jede Stadt, jede Gemeinde hat eine geschäftsführende Schulleiterin, an die man sich dann auch wieder wenden kann, die die Probleme der Schulen aufnimmt und dann gesammelt das weitergibt ans Schulamt. Oder man kann sich direkt ans Schulamt wenden, da muss man aber immer sehr diplomatisch sein. Es gibt wirklich auch idiotische Ideen. Ich sage mal ein Beispiel?
- 31 I: Gerne.
- 32 L2: Wir haben ja eine Kooperation mit einem Kindergarten und da bedienen wir quasi die Kindergärten, in denen wir die einladen. Wir beobachten die Kinder auch, die Schulreife soll gefördert und beobachtet werden. Und da haben sie eines Tages einen Beobachtungsbogen aus dem Nichts entwickelt, der hatte elf Seiten zu jedem Kind. Es gibt eine Kooperationsstunde für alle Kindergärten und ich kann niemals Kinder beobachten um einen elfseitigen Bericht. Ich bin froh, wenn ich nach dem einen Jahr alle Namen kenne. Ich sehe die ja nur alle zwei Wochen einmal, manchmal fällt es aus, weil der Kindergarten nicht kann oder es fällt aus, weil in der Schule was ist. Ich bin froh, wenn ich am Ende weiß, alle halten den Stift schön, alle können was anmalen, alle können was ausschneiden, alle können sich melden. Nein, da sollen wir einen elfseitigen Bogen und das habe ich sofort bemängelt. Das ist unmachbar und das kann vielleicht die Erzieherin machen, die kennt ihre Kinder, die hat die jeden Tag. Aber nein, der Bogen war für uns. Das habe ich sofort bemängelt, unrealistisch. Der Bogen, der dümpelt immer noch irgendwo rum, so als Theorie oder vielleicht um Problemkinder genauer zu beobachten, aber nicht für alle Kinder. Und so erfinden sie manchmal Sachen, die nicht wirklich lebensnah sind.
- 33 I: Du hattest anfangs schon einmal erwähnt, dass du zu Beginn deiner Arbeitszeit ein Seminar zur Lehrgesundheit besucht hattest. Hast du auch schon einmal eine Fortbildung zum Umgang mit Belastungen explizit besucht oder könntest du dir vorstellen, solche Fortbildungen zu besuchen?
- 34 L2: Das könnte ich mir vorstellen, genau. Zu konkreten Beispielen, zum Beispiel komplizierte Elterngespräche. Wir haben ja auch viele Belastungen mit der Stimme oder mit dem Hören. Das sind so

typische Lehrerprobleme, weil wir in der Sporthalle sind. Oder je nachdem, was man für ein Fach hat, dass man stimmlich stärker auftreten muss. Oder wenn schlechte Schallbedingungen sind, dass man dann mit dem Hören ein Problem hat. Und da gibt es auch Fortbildungen, wo man sich da stärken kann.

- 35 I: Dann sind wir jetzt auch schon fast am Ende angekommen. Ich würde dich zum Abschluss bitten, kurz und bündig zu sagen, welche Bedeutung die Aufrechterhaltung der Gesundheit für die eigene Resilienz hat?
- 36 L2: Nochmal bitte.
- 37 I: Welche Bedeutung die Aufrechterhaltung der Gesundheit für die eigene Resilienz hat.
- 38 L2: Ja, also hat eine sehr, sehr große Bedeutung, an der ich, je älter ich werde, täglich daran arbeite. Als junger Mensch hat man da noch nicht so drüber nachgedacht. Ich denke, dass du vielleicht noch nicht darüber nachdenkst. Aber das kommt dann immer mehr, wenn man dann auch Familie hat und in der Familie wird vielleicht jemand krank, dann fällt einem das auf. Vorher hat man ja mit Gesundheit und Krankheit noch nicht so zu tun gehabt. Es war ja alles selbstverständlich. Aber dann fällt einem das auf. Oder man hat in der Familie jemanden, der unglücklich im Beruf ist. Und dann merkt man, da ist ja ein Problem. Und dann geht man da dran. Und ich habe das so gemerkt, da ist mein Vater gestorben. Da war ich 34 und da habe ich gedacht, das Leben ist ja doch nicht endlich. Und da habe ich dann auch gesagt, das ist wichtig, dass man immer auf sich achtet und sich da nicht so verhackstücken lässt.
- 39 I: Dann habe ich jetzt zum Abschluss noch zwei personenbezogene Daten. Einmal, wie lange du im Beruf tätig bist und wie hoch dein aktuelles Stundendeputat ist.
- 40 L2: Also ich bin jetzt 30 Jahre im Beruf. Habe aber zehn Jahre vorher was anderes gemacht. Ich komme aus einem anderen Beruf, der noch anstrengender war, der Gastronomie. Und ich habe jetzt noch sechs Jahre zu arbeiten, bis ich in Rente gehe. Und wie war der zweite Teil?
- 41 I: Wie hoch dein aktuelles Stundendeputat ist.
- 42 L2: Ah ja, ich unterrichte 13 Stunden.
- 43 I: Dann habe ich nur noch eine letzte Frage. Die darfst du sehr gerne mit Ja oder Nein beantworten. Und zwar, würdest du den Beruf Grundschullehrkraft nochmals wählen?
- 44 L2: Das ist eine sehr gute Frage. (...) Ich kann eigentlich nicht mit Ja oder Nein antworten (lacht). Also früher, wenn hier Studenten waren, da hätte ich jedem gesagt, ja. Ich bin übrigens Hauptschullehrerin eigentlich. Wir haben ja noch beides studiert. Und da hätte ich das jedem unterschrieben, das ist das Beste. Und das kann ich jetzt leider nicht mehr so, weil ich das viel differenzierter sehe. Und weil es eben so anstrengend geworden ist. Aber ich bin es wirklich aus Berufung geworden, um den Menschen zu helfen. Um den Menschen was beizubringen. Und wenn Kolleginnen, wenn die mal schlecht da sind und sich fragen, was mache ich hier eigentlich? Dann muss man sich wieder überlegen, warum habe ich diesen Beruf gelernt. Ich wollte Kindern etwas beibringen und ich möchte, dass es den Kindern täglich gut geht. Nicht nur Wissen beibringen, sondern auch, wie gehen wir miteinander um. Gesellschaftliche Sachen. Helfender Beruf, auch für Eltern. Gute Kommunikation. Und jetzt in der Schulleitung natürlich auch guter Umgang mit Kollegium. Also, das wirklich als Berufung sehen. Ich habe einen helfenden Beruf. Und da kann ich halt nicht nach Schema F vorgehen, sondern da helfe ich.
- 45 I: Sehr schön. Dann bedanke ich mich nochmals herzlich für das Interview.
- 46 L2: Sehr gerne. Und ich hoffe, du kannst damit etwas anfangen (lacht).

Anhang 2.3: Interview 3

Befragte Person: L3

Datum: 22.07.2025

Dauer: 28,39 Minuten

- 1 I: Nochmal danke, dass du mit mir das Interview durchführst. Ich befrage Lehrkräfte im Rahmen der Masterarbeit zum Thema Resilienz und möchte herausfinden, welche Bedeutung diese für die eigene Gesundheit hat. Dazu werde ich dir erstmal ein paar allgemeine Fragen zu den Herausforderungen und Belastungen im Lehrerberuf stellen und beziehe mich anschließend sowohl auf die Gesundheit als auch auf die Resilienz. Vorweg, schon einmal, du kannst keine Fragen falsch beantworten. Es geht einfach nur darum, dass ich deine eigenen Erfahrungen und Sichtweisen höre. Gibt es von dir noch irgendwelche Fragen?
- 2 L3: Nein.
- 3 I: Was waren denn so deine ersten Gedanken, als du von dem Thema meiner Masterarbeit gehört hast, die Bedeutung der Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften?
- 4 L3: Ich finde, dieses Thema ist extrem wichtig, hat mich definitiv in den letzten Monaten sehr beschäftigt und auch im Zuge dessen beschäftigt, weil ich gemerkt habe, dass man als Lehrkraft ja nicht nur 24/7 mehr oder weniger rund um die Uhr für alle da sein muss, also aber auch für alle angreifbar ist, sondern dass eben man selber ja irgendwo auch noch an sich selber denken muss und auf sich aufpassen muss. Und wenn die Gesundheit irgendwann an einem selber anfängt zu kratzen, merkt man erst, wo man hinkommt. Und dass man dann sagt, okay und jetzt muss ich irgendwo schauen, wo ist mein Mittelweg. Wo fühle ich mich wohl, was kann ich für mich tun und inwieweit muss ich mich mit Themen, die mich im beruflichen Alltag anstrengen oder belasten, befassen. Wie kann ich es schaffen, mich davon ein wenig zu distanzieren und zu gucken, dass ich mich immer noch im normalen Alltagsleben entspannt durchhangeln kann sozusagen.
- 5 I: Wie gesagt, ich würde jetzt gerne erst mal so mit den beruflichen Belastungen starten. Was sind denn aus deiner Sicht die größten Herausforderungen in deinem beruflichen Alltag als Grundschullehrkraft?
- 6 L3: (..) Die Zusammenarbeit mit den Kindern ist herausfordernd, schön und anstrengend. Die Zusammenarbeit mit den Eltern, die im Großteil auch im Grundschulbereich gerade auch für die Lehrergesundheit sehr wichtig ist, die man nicht außer Acht lassen darf. Diese Zusammenarbeit kann sehr belastend sein und die kann einen so anstrengen, dass man manchmal den normalen Alltag, für den man eigentlich studiert hat, nicht mehr bewältigen kann. Oder dass die Themen, mit denen man sich befassen will, dass man gar nicht auf diese Punkte kommen kann, weil eben im Hintergrund ein anderes Wirken ist. Und das ist sowohl Elternarbeit, das ist auch der schulische Kontext, das sind Kollegen, denen es vielleicht gerade mal nicht gut geht, deren Probleme ja auch auf einen zuströmen. Das können aber auch zusätzliche Aufgaben, die man eben vom Schulamt oder von noch höherer Ebene irgendwie zugeteilt bekommt. Die belasten einen ja auch und man muss immer versuchen, irgendwo diesen Mittelweg zu finden. Also du studierst zwar Lehramt und du gehst zwar in die Schule und hast für dich im Hinterkopf, du möchtest mit Kindern arbeiten, du möchtest den Kindern was beibringen, du möchtest mit den Kindern Dinge entwickeln und hast aber im Hintergrund noch ganz andere Kräfte, die auf dich einwirken und mit denen musst du erst mal dich arrangieren lernen.
- 7 I: Und würdest du sagen, dass sich die Herausforderungen während deines Berufslebens verändert haben?
- 8 L3: Extremst. Also nicht nur die gesellschaftliche Entwicklung, die du merkst. Also Anfang meines Studiums, ich bin jetzt 30 Jahre definitiv gerade durchs Referendariat durch, diesen Sommer und wenn ich mir sage, wie Kinder vor 30 Jahren sich so entwickelt haben und was heute die Herausforderungen der Kinder sind und die gesellschaftlichen Herausforderungen, die echt massiv sind, auch gerade was auf die Familien zukommt oder was die Familien belastet, ist es wirklich ein wahnsinniger Spagat. Und man merkt, dass die Herausforderungen extrem zugenommen haben.

- 9 I: Und gab es eine Situation, die du persönlich als besonders belastend erlebt hast während deiner Zeit als Grundschullehrkraft?
- 10 L3: Ich fand es sehr belastend, als zum Beispiel eben die Pandemie kam und die Familien oftmals gar nicht mehr wussten, wie funktioniert jetzt Schule. Was sollen wir jetzt mit den Kindern? Das ist jetzt nicht Urlaubsgefühl für zwei, drei Jahre mit den Kindern Homeoffice zu machen. Das hat gar nichts damit zu tun und ich muss als Familie wirken. Ich muss als Familie versuchen, mit den Kindern mich zu arrangieren. Die Schule fordert jetzt auch noch Sachen ein. Das konnten Familien nicht leisten. Das konnten Eltern nicht leisten. Die Kinder waren komplett im Nirwana und selbst die Kinder hatten echt große Probleme, dann hier wieder zurückzukommen. Und ich muss gestehen, diese paar Jahre zwischen 2019 und 2022, die waren wirklich sehr anstrengend. Weil zusätzlich eben auch schon im Vorfeld viele Entwicklungen auf schulischer Ebene kamen vom Land, die noch zusätzlich gewirkt haben. Es war wie so ein Rattenschwanz, also fand ich extremst belastend.
- 11 I: Und würdest du sagen, dass sich diese Zeit auf deine Gesundheit ausgewirkt hat?
- 12 L3: Extrem hat sich diese Zeit auf meine Gesundheit ausgewirkt. Viele Erholungsphasen sind einfach weggefallen. Also für mich ist ein Schulalltag nicht, dass ich morgens aufstehe, packe dann meine Tasche und gehe entspannt in die Schule und komme mittags heim. So wie man es vielleicht vor 40 bis 50 Jahren noch gesehen hat, dass wenn der Lehrer nachmittags nach Hause kommt, vielleicht noch einen Test korrigiert und dann seine Freizeit hat. Nein, wir haben wirklich schon seit vielen Jahren eine komplett andere Entwicklung und wir Lehrer arbeiten auch in einem Übermaß zu dem, was die, sag ich mal, ein bis anderthalb Generationen vor uns auf jeden Fall überhaupt in dem Beruf gearbeitet haben. Also Lehrersein heute ist ein anderes Lehrersein als noch vor 30, 40, 50 Jahren. Definitiv.
- 13 I: Und inwiefern wirken sich diese Herausforderungen auf deine Gesundheit aus? Ist es eher psychisch, physisch oder im sozialen Miteinander?
- 14 L3: Ich glaube, es ist wirklich physisch gesehen. Also ich habe gemerkt, dass meine Stimme zum Beispiel unheimlich gelitten hat. Also ich bin ein sehr emotionales Wesen. Arbeite viel mit meiner Stimme. Merke auch, dass eben ich die Stimme viel mehr einsetze, als ich sie früher noch eingesetzt habe. Das hat mich unheimlich belastet. Dann, klar, ich meine, man wird älter, man wird nicht mehr ganz so gelenkig. Man fängt dann an mit Zipperlein rechts oder links und auch das war dann belastend. Ich habe früher schneller reagieren können auf viele Dinge und muss heute mir überlegen, will ich reagieren oder will ich nicht reagieren.
- 15 I: Und wie würdest du generell deinen Gesundheitszustand so nach einer typischen Schulwoche einschätzen? Gerne auch in einer Skala von 1 bis 10.
- 16 L3: Also ich sag mal so, ich fange montags morgens relativ müde an und denke immer so, was kommt jetzt diese Woche? Dann laufe ich so auf (lacht) und Richtung Ende der Woche merke ich dann freitags wirklich diesen berühmten amerikanischen Spruch: TGIF, thank god it's Friday. Wo ich dann sage, okay, jetzt hoffentlich das Wochenende, einfach mal ein bisschen durchatmen. Es ist schon anstrengend. Also auf einer Skala von 1 bis 10. Ich bin am Anfang der Woche, wie gesagt, vielleicht so auf 3 bis 4. Mitte der Woche bin ich dann schon in Höchstform und Ende der Woche wieder ganz unten (lacht).
- 17 I: Okay, dann kommen wir jetzt eigentlich auch schon zum großen Thema der Resilienz. Und zwar kennst du den Begriff der Resilienz?
- 18 L3: Ja.
- 19 I: Und was verbindest du damit?
- 20 L3: Für mich bedeutet Resilienz, wie widerstandskräftig ich Dinge angehen kann. Wie ich auf Herausforderungen reagiere und wie ich mir Phasen suche, in denen ich mich auch zurücknehmen kann und

in denen ich merke, okay und jetzt kann ich wieder ein bisschen entspannen, durchatmen und einfach mal alle fünf gerade sein lassen.

- 21 I: Das trifft es eigentlich direkt auf den Punkt. Welche Faktoren sind denn aus deiner Sicht entscheidend, damit Lehrkräfte wirklich langfristig gesund bleiben können?
- 22 L3: Ich glaube, es geht ein bisschen darum auch, wie ich an Aufgaben herangehe. Also als junger Mensch, als junge Referendarin damals noch, als junger Lehrer im Schuldienst bekommt man immer viele Aufgaben von oben. Man ist neu, man will alles hundertprozentig machen. Man gibt eigentlich mehr als 100 Prozent in der Regel. Das zieht man durch, bis eben man irgendwann vielleicht mal an ein Hindernis kommt, eine Hürde, wie beim Hürdenlaufen. Plötzlich steht irgendwie einer davor und sagt, nee, es war nicht gut genug. Und man selber denkt, man hat gut genug gearbeitet und dann gibt man noch mehr. Und irgendwann kann man aber nicht noch mehr geben. Und so sind für mich Herausforderungen im Schulalltag. Wie es kommen noch die Aufgabe und die Aufgabe und die da brauchen sie aber auch noch zu erledigen. Und dann merkt man irgendwann, Moment und wo bin ich? Und sich dann wieder zurücknehmen. Und ich glaube, das ist etwas, was man von Anfang an im Schuldasein als junger Lehrer genauso handhaben sollte, wie eben irgendwann als erfahrener Lehrer. Man sollte sich Inseln schaffen, in denen man mal zurückfallen kann, auf die man sich einfach mal, in die man sich begeben kann, um zu entspannen, um zu reflektieren und auch zu überlegen, musste ich jetzt da die 150 Prozent geben oder haben vielleicht auch die 95 Prozent gereicht, um ans Ziel zu kommen. Denn es kann nicht immer sein, wir leben nun mal in einer sehr leistungsorientierten Gesellschaft, immer die 500 Prozent zu geben, geht nicht.
- 23 I: Welche Strategien oder Ressourcen nutzt du, um mit Belastung im Lehrerberuf umzugehen?
- 24 L3: Für mich ist Familie da sehr, sehr wichtig. Der Rückzugsort zu Hause. Mein Zuhause mir so gemütlich zu machen, dass ich sage, ich fühle mich da wohl. Ich brauche einen Rückzugsort. Ich brauche einen Wohlfühlort. Ich brauche die Natur, ich bin viel draußen. Ich genieße die Freizeit mit Hund, Familie im Obstgarten. Ich habe mir meine Inseln sozusagen gesucht. Ich habe mir mein Hobby gesucht, mit dem ich eigentlich mich sehr viel beschäftige. Auf das ich einfach dann auch, an das ich denke, um auch wieder runterzukommen. Und wenn da was läuft, wenn da was gut läuft, dann merke ich, okay, das hast du gut gemacht. Und dieses sich selber auch mal auf die Schulter klopfen können und auch das muss man lernen. Das hat man als junger Schüler, junger Student, junger Lehrer oftmals noch nicht. Da kann man sich selber noch nicht oft genug auf die Schulter klopfen. Und die anderen machen es nicht, sondern die fordern einfach immer nur raus. Soll man mal zwischendurch echt mal sagen, okay, habe ich das gewuppt? Habe ich das gut gemacht? Und dann einfach mal sagen, es lief. Und so mache ich das im Alltag auch.
- 25 I: Du hast ja jetzt gerade die Familie genannt. Wie gelingt es dir denn generell, Berufliche und Privates voneinander zu trennen? Weil das wird ja häufig auch so als ein großer Belastungsfaktor im Lehrerberuf gesehen.
- 26 L3: Es ist ein großer Belastungsfaktor, wenn du kleine Kinder hast, ist es ganz extrem, weil du kriegst ja, du hast ja die eigenen Erziehungsstile, die du vielleicht zu Hause mit deinen Kindern machst. Irgendwann werden die Kinder größer kommen in die Schule. Du erlebst die Kinder bei einem Lehrer. Selber bist du Lehrkraft. Du siehst dann eben, wie läuft da die familiäre Erziehung und vielleicht die familiäre Wissensvermittlung. Du siehst die externe Wissensvermittlung. Du bist oft in einem Zwiespalt. Du musst oft dann auch gucken, wie weit kann ich gehen? Darf ich gehen? Was darf ich meinem Kind sagen? Das waren auch Belastungsformen, die ich erlebt habe in der Schulzeit meiner eigenen Kinder, wo ich viel gelernt habe, auch Fehler gelassen habe und dann gesagt habe, okay, ich lasse es einfach zu. Die Schule weiß, wo es ist. Das heißt, sich auch zurücknehmen als Mutter im selben Beruf sozusagen. Was auch belastend ist, man trägt immer auch Probleme der Kinder, der externen Kinder, also der Schüler mit nach Hause. Die belasten einen auch 24/7 wirklich. Das ist oftmals und wenn es nur ein Zwist ist, den die Kinder austragen zu Hause mit ihren eigenen Eltern, weil irgendwie Scheidungen anstehen oder so und die Kinder öffnen sich dir in der Schule. Du nimmst es automatisch in dein Privatleben mit und machst dir Gedanken darüber. Und du brauchst ja auch jemanden zum Austausch und nimmst da nicht unbedingt einen Kollegen aus dem Kollegium, mit dem du dich vielleicht darüber austauscht, sondern vielleicht den Partner, mit dem du mal darüber sprichst. Und auch das ist etwas,

was dann auch belastend sein kann für den Partner. Da ist es ganz wichtig, dass du auf die Zeichen des anderen auch achtest, der dann sagt, stopp, ich will jetzt nicht mehr darüber reden. Und dann einfach merkst, stimmt, der sagt Stopp. Ich muss auch mal stoppen. Hier muss ich stoppen. Hier muss ich die Grenze setzen und sagen, warum rede ich denn darüber in der privaten Zeit. Brauche ich das überhaupt? Nee, private Zeit ist jetzt die Zeit für mich zum Runterkommen. Das heißt, auch das hat was mit dem Lernprozess zu tun, um sich davon ein bisschen zu distanzieren. Und man lernt daraus auch, dass man nicht alle schulischen Probleme erstens mit heimtragen muss und zweitens zu Hause lösen kann. Geht gar nicht. Sondern wirklich sagen, okay, Schule ist in Ordnung, aber dann heißt es und jetzt bin ich für mich safe, wenn ich rausgehe. Da habe ich lange für gebraucht. Also das habe ich als junger Mensch nicht geschafft. Gebe ich ehrlich zu. Es war am Anfang sehr, sehr belastend und Resilienz habe ich erst wirklich für mich auch wahrgenommen und gelernt, ehrlich gesagt, erst in den letzten Jahren. Und mir wird es immer deutlicher jetzt auch im Austausch mit den Kollegen, weil mich eben Kollegen in letzter Zeit oft angesprochen haben, wie machst du das eigentlich? Ich dann sage, das hat was mit Lebenserfahrung zu tun. Die hatte ich als junger Mensch nicht, sondern die habe ich jetzt. Und es ist wichtig, dass man eben aus dieser Lebenserfahrung auch ein Positives zieht und auch einfach sagt, es war nicht alles schlecht, wie man Probleme angegangen hat, sondern dass man gelernt hat. Es war eigentlich gerade richtig, das so zu machen. Damals habe ich mich damit beschäftigt. Heute weiß ich, muss ich mich nicht mehr beschäftigen. Ich kann mit einem anderen Blick von außen auf eine Sache gehen. Und dieser Blick von außen, da komme ich wieder auf Familie, ist manchmal ganz gut im Austausch mit einem Partner. Der vielleicht einen nicht emotionsbelasteten Blick hat, einen neutralen Blick hat auf so eine Situation. Der sich das anhört und sagt, ich hätte in der Situation so reagiert oder ich würde so und so lösen. Und sich dann das anhören und sagen, stimmt eigentlich. Und dann Probleme entweder für wichtig nehmen oder sagen, okay, ist so.

- 27 I: Du hast jetzt gerade schon das Kollegium angesprochen. Welche Rolle würdest du denn sagen, spielt generell das Kollegium oder auch die Schulleitung für deine Gesundheit?
- 28 L3: Eine ganz wichtige. Also ich bin ich ja mit in der Schulleitung. Das heißt, ich kriege sowohl diesen Part Schulleitung, die eigentlich Fürsorgepflicht hat mit für die Kollegen, als auch als zweiter Part in der Schulleitung, wie kann ich mich schützen vor der Belastung, die von oben nach unten runterkommt. Und ich sehe eben auch diesen Part mit, wenn eine Kollegin ein Anliegen hat, wie kann ich darauf zugehen? Wie kann ich mir das Anhören von der Kollegin und was kann ich ihr rückspiegeln? Und da merkt man schon, dass das ein ganz, ganz wichtiger Part ist oder eine ganz, ganz wichtige Rolle hat man da. Und egal, ob ich jetzt als Konrektorin hier bin oder ob ich als Kollegin bin. Ich finde es extrem wichtig, dem anderen die Möglichkeit zu geben, zuzuhören, dass ich ihm zuhöre, wenn er ein Problem hat. Ihm vielleicht eine Rückendeckung zu geben. Ihm vielleicht eine Hilfestellung zu geben. Genauso wie ich es ganz, ganz wichtig finde, dass wenn ich eine Situation habe, die mich gerade aktuell belastet oder die für mich so ist, dass ich jetzt gerade in der Sekunde oder in der Minute sage, ich brauche jetzt mal ein offenes Ohr, dann genieße ich das unheimlich, dass ich auch ein enges Kollegium habe. Also ich habe ein paar Kolleginnen, mit denen ich sehr, sehr eng bin hier im Kollegium. Da setzen wir uns auch einfach mal zusammen und tauschen uns aus. Auch dieses gegenseitige Auskotzen ist mal ganz notwendig. Das hat was mit Psychohygiene zu tun und das ist wichtig und das ist auch etwas, was man erst sich entwickeln kann, wenn man längere Zeit in dem Kollegium ist und weiß, wie die einzelnen Personen ticken. Da braucht man auch erstmal einen Blick dafür. Hat man nicht in den ersten fünf Minuten, aber den kriegt man im Laufe der Zeit.
- 29 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zu so einem kleinen Zwischenfazit. Wie wichtig schätzt du Resilienz für die Erhaltung der Gesundheit auf einer Skala zwischen 1 und 10 ein? 1 ist nicht wichtig.
- 30 L3: 10. Sehr wichtig.
- 31 I: Dann habe ich jetzt noch zwei weitere Fragen, die jetzt nicht mehr explizit auf die Resilienz gehen, sondern eher so, was du dir vielleicht wünschst, generell welche strukturellen Maßnahmen du dir wünschen würdest, um langfristig gesund zu bleiben.
- 32 L3: Ich glaube, das habe ich schon am Anfang gesagt. Man sollte von Anfang an, wenn man in diesen Beruf reingeht, sollte es eigentlich im Studium, hätte ich persönlich gut gefunden, wenn ich damals im Studium

schon gelernt hätte, was Lehrerpersönlichkeit ist. Was der Lehrerpersönlichkeit gut tut. Also nicht nur die reine Wissensvermittlung, was müssen sie in der Didaktik und in der Methodik in den einzelnen Fächern machen, sondern auch sowas, der Bereich Psychologie, finde ich, ist in unserem Grundschullehramt oder im Lehramt generell zu wenig behaftet. Zu wenig auch auf die Persönlichkeit des einzelnen Lehrers an sich ausgerichtet und das finde ich sehr, sehr schwierig und ich glaube, wenn es da in der Möglichkeit auch im Studiumbereich bereits die Möglichkeit gibt, sich da ein bisschen weiterzubilden oder auch Strategien an die Hand zu bekommen, wie kann ich mich da weiterentwickeln. Ich glaube, da hätte es auch mancher Student definitiv auch leichter beim ISP, beim OSP. Wir haben schon oft Studenten gehabt, die eben nicht auf die Kinder zugegangen sind, die sich eher verschlossen haben. Auch für die wäre es wichtig gewesen, was bedeutet Lehrerpersönlichkeit an sich. Und ich glaube, eine Lehrerpersönlichkeit entwickelt sich nicht nur über dieses eigentliche Lehrerdasein sein, sondern auch über das Wissen. Was bedeutet das eigentlich? Was ist das überhaupt? Und dieses Vorwissen wird zu wenig vermittelt. Das wird zu wenig auch den zukünftigen Studierenden mit an die Hand gegeben und ist etwas, was sich eben im Laufe deines ganzen Arbeitslebens natürlich weiterentwickelt. Es ist ein bisschen wie so ein Trichter. Es geht immer weiter auseinander. Du entwickelst immer mehr Fähigkeiten, mehr Kompetenzen für deine eigene Lehrerpersönlichkeit. Aber du musst einen Input dafür kriegen. Und da finde ich diese Schere zwischen denjenigen, die einfach schon die Möglichkeiten haben und diejenigen, die sie gar nicht haben, das ist eine riesen Schere, das ist auch eine wahnsinnige Heterogenität und ich muss gestehen, die fand ich echt immer schwierig, auch in den verschiedenen Lehrerkollegien, denen ich schon gearbeitet habe. Ich war schon in vielen Kolleginnen im Laufe der Zeit nach meinem Examen auch (...) und auch da war es eine unglaubliche Spanne zwischen der Persönlichkeit, die da vorne steht, die also nicht nur Wissensvermittler ist, sondern die einfach auch Mensch ist. Die einfach auch empathische Person ist, als auch rein kognitive Person. Da gab es unheimlich viele Persönlichkeiten. Und es steht ja mit der Lehrerpersönlichkeit, steht und fällt auch ein bisschen, was du den Kindern mitgeben kannst und wie du die Kinder weiterbildest und wie du den Kindern den Weg öffnest auf das, was noch kommt. Da finde ich, sollte man viel mehr auch noch im Studium drauf eingehen. Schon was anbahnen. Und das ist nicht nur Theorie, die du anbahnst, also es geht nicht hier nur um Wissensvermittlung. Es geht nicht um, von wegen suchst euch das Buch aus und lest es einmal durch, das würden wir Ihnen empfehlen als lieber Student. Sondern da gehört viel Praxis dazu und das hat mir ehrlich gesagt, wenn ich jetzt so im Nachgang ein bisschen an mein Studium denke, da hat mir das echt gefehlt.

- 33 I: Dem kann ich nur zustimmen. Hast du in den letzten Jahren an Fortbildungen zum Umgang mit Belastungen teilgenommen.
- 34 L3: Tatsache, habe ich teilgenommen. Auch Umgang, also ich habe ein Seminar zum Beispiel mal gemacht, das habe ich mal freiwillig gemacht, weil ich das Lernfach so schön finde, als Thema finde ich das total wichtig, Glück. Das Lernfach Glück. Was es ja schon teilweise an weiterführenden Schulen gibt. Die das schon gemacht haben oder auch Bundesländer, die sich darauf schon fokussiert haben. Baden-Württemberg leider noch nicht. Glückskompetenz, was ist das? Das hat auch was mit Resilienz zu tun. Wie fühle ich mich wohl? Wie fühle ich mich glücklich? Wie kann ich vorankommen? Das hatte viel damit zu tun, dass ich damals gesagt habe, das ist eigentlich das, was mir fehlt hier im normalen Schulwissen. Ich kann den Kindern alle möglichen Themen an die Hand geben. Aber das worauf es ankommt, das steht ja nicht im Lehrplan. Daher habe ich damals versucht auch viel solche Seminare zu besuchen. Ob das ein Seminar war zu Atemtechnik, ob das eben zu Glückskompetenz, ob das auch soziales Lernen, egal was, all diese Seminare haben ein bisschen was damit zu tun gehabt, um mich dann auch so ein bisschen mehr in die Richtung, in die Schiene zu öffnen und das fand ich eigentlich ganz ganz wichtig. Und wie gesagt, man macht ja im Privaten auch irgendwie mal eine Fortbildung zu irgendwas. Also man darf sich nicht nur auf die ZSL-Fortbildungen zurücklehnen, die wir dann mal angeboten kriegen. Weil in der ersten Regel ist das immer nur Wissensvermittlung.
- 35 I: Dann sind wir jetzt eigentlich auch schon fast am Ende angekommen. Ich würde dich jetzt gerne noch mal zum Abschluss bitten, kurz und bündig zu sagen, welche Bedeutung die Aufrechterhaltung der Gesundheit für deine eigene Resilienz hat.
- 36 L3: Bin ich fit, fühle ich mich wohl, kann ich von innen nach außen strahlen, wie man so schön sagt und den anderen mitnehmen.

- 37 I: Dann habe ich jetzt nur noch drei personenbetonende Daten. Einmal wie alt du bist?
- 38 L3: Oh Gott, Jonas, frag doch sowas nicht. 57 (lacht).
- 39 I: Wie hoch dein aktuelles Stundendeputat ist?
- 40 L3: 28.
- 41 I: Und du hattest ja schon gesagt, dass du seit 30 Jahren im Lehrerberuf tätig bist oder?
- 42 L3: Also ich habe vor 30 Jahren mein Examen gemacht und habe 14 Jahre fürs Land Baden-Württemberg auf der Straße gestanden, weil es gab ja zu wenig Lehrerstellen, womit wir dann wieder bei dem Punkt sind mit 1440 Lehrerstellen, die in der Scheune verharren. Es ist Tatsache so, ich war vor 30 Jahren, als ich Examen gemacht habe, hat man uns gesagt, es gibt zu wenig Lehrerstellen. Und man hat damals einen sehr hohen Malus vergeben. Ich war in Pforzheim im Seminar. Pforzheim und Mannheim haben den hohen Malus gekriegt und sie haben damals eingestellt bis 1,3 (...). So und damit war das Thema schon erledigt und im Jahr darauf haben sie immer noch nur bis 1,3 eingestellt. Ich wusste von Schulen, diverser Schulen, wusste ich, dass Lehrer gefehlt haben. Ich habe dann 14 Jahre Krankheitsvertretung fürs Land Baden-Württemberg gemacht. Das heißt 72 Stunden Kraft, wann immer notwendig. Dass die Schulen die Lehrer angerufen haben und gesagt haben, uns fehlt heute jemand, können Sie mal kommen für ein paar Stunden. Ich habe fünfmal einen Zeitvertrag fürs Land Baden-Württemberg gehabt. Immer passend dazu, dass ich am letzten Tag vor den Sommerferien in den wohlverdienten Arbeitslosenstatus zurückgefallen bin. Sprich, du hast auch noch nicht mal das Arbeitslosengeld gekriegt, weil das kriegst du erst nach so und so vielen Monaten. Ich habe also das auch gemacht. Hatte auch schon einmal einen Vertrag, der ging wirklich von Weihnachten bis Fasching. Dann der nächste Vertrag von Fasching bis Pfingsten (lacht). Hauptsache man zahlt nie die Ferien. Das Land Baden-Württemberg war da sehr honorös. Ja und das habe ich gemacht, 14 Jahre lang. Und dann habe ich irgendwann per Zufall, ach so, nebenbei habe ich noch Abendakademie und Zooschule gemacht, um irgendwas zu machen. Weil du wolltest ja was tun und hast ja deine Arbeitskraft geben wollen. Also für mich war immer eine Option, eventuell das Bundesland zu ändern, zu wechseln. Ich hätte in die Pfalz gehen können, hätte ich sofort eine Stelle gehabt. Ich hätte nach Hessen gehen können. Das wollte ich aber nicht, weil ich hier in Baden-Württemberg gewohnt habe. Weil ich wusste, wenn ich Kinder habe oder ich hatte ja dann Kinder, die haben ja dann ganz andere Ferien, das ist ja bescheuert. Deswegen wollte ich hier bleiben.
- 43 I: Und würdest du trotzdem den Beruf als Grundschullehrkraft nochmals wählen? Die Frage kannst du gerne mit Ja oder Nein beantworten.
- 44 L3: Ich würde es definitiv noch mal wählen. Aber ich bin sicher, dass viele Grundschullehrer auch im Bereich Hauptschule glücklich wären. Also ich habe ja damals Grund- und Hauptschule gemacht. Also ich hatte beide Schwerpunkte, nicht nur einen. Also ich würde jederzeit sogar sofort in der Hauptschule wechseln. Ich hätte ja gar kein Problem damit. Also nur fokussiert sein auf eine Schulart finde ich mal ein bisschen schwierig. Man muss schon ein bisschen offen sein dafür. Aber komme was wolle. Einfach annehmen und machen.
- 45 I: Dankeschön für das Interview.
- 46 L3: Sehr gerne.

Anhang 2.4: Interview 4

Befragte Person: L4

Datum: 25.07.2025

Dauer: 22,45 Minuten

- 1 I: In meiner Masterarbeit befrage ich Lehrkräfte zum Thema Resilienz und möchte herausfinden, welche Bedeutung diese für die eigene Gesundheit hat. Dazu werde ich dir erstmal ein paar allgemeine Fragen zum Thema der Lehrerbelastung stellen und beziehe mich anschließend auf den Gesundheitsaspekt sowie die Resilienz. Und schon einmal vorab, es können keine Fragen falsch beantwortet werden.
- 2 L4: Jawoll. Puuuh (lacht).
- 3 I: Ich möchte einfach nur deine Erfahrungen und Sichtweisen zu der Thematik erfahren. Gibt es von deiner Seite aus noch Fragen?
- 4 L4: Nein. Ich bin gespannt.
- 5 I: Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf als du von dem Thema meiner Masterarbeit gehört hast, die Bedeutung von Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften?
- 6 L4: Ich finde das Thema extrem spannend und wichtig. Also, es ist so die Voraussetzung, dass wir wirklich 30, 40 Jahre in dem Beruf arbeiten können. Dass wir von Anfang an schauen, dass es uns gut geht und schauen, was ist mein Eigenanteil? Was kann ich verändern? Und in welchem Bereich sage ich auch einfach, ich lasse mal Fünfe gerade sein und denke mir einfach, okay, das wird sich schon irgendwie fügen. Also so, dass man weiß, da kann ich was verändern, also frühzeitig. Ich bin von Anfang an in Supervisionsgruppen, dass man einfach guckt. Wie geht es mir gut? Was möchte ich für meinen Alltag und da habe ich gute Erfahrungen gemacht. Deshalb sitze ich jetzt auch hier, weil ich gespannt bin, was sich so entwickelt hat in den letzten Jahren.
- 7 I: Wie gesagt, würde ich jetzt erstmal gerne auf die beruflichen Belastungen hinaus. Was sind denn aus deiner Sicht die größten Herausforderungen in deinem beruflichen Alltag als Grundschullehrkraft?
- 8 L4: Also ich würde schon sagen, also jammern ist zu viel gesagt. Also weil es ja immer heißt, Grundschullehrkräfte haben immer mehr zu stemmen. Allerdings, was ich schon beobachte, jetzt auch die Mama, die jetzt da war, ich habe jetzt halt schon, es kommen immer mehr Erwartungshaltungen und auch immer mehr Aufgaben auf mich zu. Also diese homogene Lerngruppe gab es noch nie, aber es ist jetzt schon extrem, was ich an Differenzierung zu leisten habe. Also ich habe jetzt ein Kind, das in die Schule kommt und schon relativ fit ist in vielleicht schon erste Buchstaben und auch Konzentrationsfähigkeit. Und dann habe ich auf der anderen Seite ein Kind, dessen Eltern aus Syrien geflohen sind und es natürlich erstmal traumatisiert dasitzt und eventuell durchaus Fähigkeiten mitbringt, aber diese gar nicht in dem Moment abrufen kann, weil es ganz andere Themen hat. Und dann habe ich auch wieder Kinder, bei denen ich auch nicht weiß vom Arabischen her. Woran liegt es jetzt eigentlich, dass das Kind immer noch im Zahlenraum 20 ist, wo die anderen im Zahlenraum 100 sind. Also das Tolle ist, wir haben ja Leute von außen, die uns helfen. Auf der anderen Seite gibt es so viele Herausforderungen, dass auch ein SBBZ sagt, wir können das gar nicht mehr stemmen, was da alles auf uns einflutet. Also insofern sind es schon viele Herausforderungen. Auch ich denke jetzt in den letzten Jahren, Frühchen, wenn halt ein Kind auf die Welt kam mit einem Kilogramm, also da habe ich ganz anders zu fördern. Es ist toll, wie es sich entwickelt hat und trotzdem glaube ich, wir sind zwar auf der einen Seite sehr viel weiter in dem, was medizinisch alles möglich ist und trotzdem werden dadurch auch die Herausforderungen, weil halt so viel möglich ist, auch immer größer.
- 9 I: Wie würdest du sagen, haben sich die Herausforderungen im Laufe deiner Berufszeit verändert? Sind neue hinzugekommen oder haben sich auch welche verstärkt?

- 10 L4: Also verstärkt, also eine Herausforderung ist denke ich auch die Konzentrationsfähigkeit. Wir machen mit der ganzen Schule für eine Kollegin einen meditativen Tanz und allein Kinder zur Ruhe zu bringen, also das ist schon eine Herausforderung in der Zwischenzeit. Also das hat sich auf jeden Fall verstärkt.
- 11 I: Und so Richtung Digitalisierung oder auch mit den Eltern die Arbeit, würdest du sagen, hat sich da irgendwas verändert?
- 12 L4: Ja, da ist es halt so (...). Also ich finde, da habe ich natürlich meinen eigenen Werdegang anzuschauen, wie ich mich auch verändert habe. Ich habe gerade heute Morgen zu meinem Mann gesagt, ich gehe jetzt auf die 50 zu und meine Kompetenzen, also mein pädagogischer Werkzeugkoffer nenne ich es mal, der ist unglaublich flexibel. Also ich bin unglaublich flexibel. Ich kann da ziemlich reingreifen und rausholen. Also ich bin jetzt so, sage ich mal, in der Stärkung. Ich bin voll da und ich kann wirklich viel leisten. Das heißt, ich habe natürlich selber meine Elternarbeit auch verändert. Es gibt natürlich Eltern, die extrem fordernd sind, auf der anderen Seite habe ich natürlich auch, sage ich mal, jetzt Gesprächskompetenzen entwickelt, um damit umzugehen. Das ist also immer die Frage, wenn ich jetzt vielleicht mit 20 hier sitzen würde, würde ich vielleicht sagen, okay, manche Eltern, die setzen mich ganz schön unter Druck. Und ich bin jetzt so, dass ich sage, okay, den Druck halte ich jetzt halt einfach aus. Ja, also da lehne ich mich mal zurück und denke mir, das Thema liegt irgendwo in der Familie. Jetzt ist tatsächlich hier so, dass schon viele Kinder ein Päckchen haben und ich dieses Jahr das Glück habe, dass viele Eltern mir großes Vertrauen entgegenbringen und wir gut immer wieder irgendwie einen Anknüpfungspunkt finden.
- 13 I: Und gab es eine Situation, die du persönlich als besonders belastend erlebt hast in deiner Lehrtätigkeit?
- 14 L4: Also als besonders belastend erlebe ich einfach, wenn dieses, sage ich mal, dieses Gefüge aus den Fugen gerät. Also ich hatte vor zwei Jahren, das sind die jetzigen Vierer eine Klasse und da ist es in der WhatsApp-Elterngruppe dann ziemlich abgegangen. Dann auch sollte ich noch, also es waren nur zwei, drei Eltern, eine Mutter hat auf jeden Fall, hat die Sonderschulkollegin, die mit mir arbeitet, meint, die hat eine bipolare Störung. Wenn dann halt, sage ich mal, psychische Krankheitsbilder auf Elternvertreter treffen, die sagen, okay, eins, zwei Eltern sagen, sie kommen nicht mit der Klassenleitung klar, das sagt jetzt der Elternvertreter hier, ja, die Frau macht gute Arbeit und vielleicht guckt ihr mal hin, wo euer Thema liegt. Und wir wollen ja auch, dass die Kinder hier arbeiten können, das heißt, wenn euer Kind sich in der Schule gar nicht an Regeln halten kann, dann habt ihr irgendwie zu gucken, dass wir als Gemeinschaft hier auch zusammenleben und arbeiten können. Und das hat vor zwei Jahren nicht geklappt und das fand ich, also da bin ich jetzt auch bei vielen Eltern auf Distanz, weil ich einfach, das hat mich geschockt, dass man dann einfach so, sage ich mal, gar nicht merkt, wo eine Grenze ist als Eltern dann auch.
- 15 I: Würdest du auch sagen, dass hat sich auf deine Gesundheit ausgewirkt? Psychisch, physisch oder auch im sozialen Miteinander?
- 16 L4: Nee, gar nicht, weil ich nämlich ja wirklich seit Jahren immer in dieser Supervisionsgruppe bin. Also das ist total klasse. Ich war erst bei einem Psychologen, habe ich das gemacht und jetzt ist es eine Frau aus der Industrie, die als Mediatorin arbeitet und das ist jetzt eine Konrektoren-Supervisionsgruppe aus dem ganzen Raum. Wir treffen uns sechs bis achtmal im Jahr und da habe ich das auch aufgearbeitet. Also dann konnte ich das besprechen und weiß, wie viele Leute mich schätzen und die zwei, drei, also das ist schon so, dass ich merke, ich möchte denen, ich möchte mit denen jetzt kein Gespräch mehr führen, bei Menschen, die mich so beleidigen. Für meine Gesundheit bin ich dann auch so, dass ich kein Harmoniebedürfnis habe. Dass ich sage, ich habe jetzt mit denen ein Schwätzchen zu halten, wenn ich die im Flur treffe. Da sage ich Hallo und gehe weiter.
- 17 I: Wir hatten ja anfangs über generelle Belastung gesprochen. Würdest du sagen, dass sie sich, klar du bist jetzt in dieser Supervision, aber dass sie generell auf deine Gesundheit sich auswirken?
- 18 L4: Also tatsächlich würde ich sagen, die Stimme ist ja auch so ein Zeichen von, ja sage ich mal, von der physischen Belastung. Also letztes Jahr hatte ich dann tatsächlich auch, dass ich, dass mir die HNO-Ärztin gesagt hat, ich habe jetzt mal drei Wochen einen Cut zu machen. Ich glaube, ich war eine Woche zu Hause

und dann danach habe ich auch noch wenig die Stimme eingesetzt. Also gerade auch, ich glaube in unserem Beruf hat man immer wieder so Faktoren, dass sie gesagt hat, ey du hast echt zu gucken, wenn du dann im Sportunterricht anfeuerst oder so. Das schafft die Stimme in der Situation, in der du jetzt bist, einfach nicht. Also das einfach auch wieder zu gucken. Die Logopädin hat dann auch einfach gesagt, mach es zwischendurch, wenn du irgendwo stehst im Klassenzimmer. Einfach mal wieder kurz runterfahren und gucken, dass der Körper auch im Gleichgewicht ist. Weil natürlich, wenn man schon gestresst zur Arbeit geht und die Stimme dann noch über das Maß, was überhaupt geht, fordert, dann war das too much gewesen. Also es gibt tatsächlich, also ich glaube, ich gehöre zu den Menschen, die sehr schnell gucken, wenn der Körper, also die Alarmzeichen sendet, das mache ich dann auch. Aber die Frage, also tatsächlich merke ich körperliche Auswirkungen, wenn die Belastung zu groß wird, würde ich schon so bejahen.

- 19 I: Und wie würdest du generell deinen Gesundheitszustand nach so einer typischen Schulwoche einschätzen? Gerne auch auf einer Skala von 1 bis 10, 1, sehr schlecht, 10 sehr gut?
- 20 L4: Okay, aber ich würde jetzt sagen, das sind noch so 7 da dann.
- 21 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zum großen Teil der Masterarbeit, und zwar der Resilienz. Kennst du den Begriff der Resilienz?
- 22 L4: Jawohl.
- 23 I: Und was verbindest du damit?
- 24 L4: Das, was wir jetzt ja eigentlich schon so ein bisschen angedeutet haben. Dass ich auf jeden Fall immer wieder schaue, wie geht's mir? Wo ist mein Stand? Wo kann ich mir auch Hilfe holen? Dass ich immer wieder, ja, gucke, dass es mir gut geht, dass da auch noch Ressourcen da sind, wenn ich am nächsten Tag aufstehe.
- 25 I: Und welche Faktoren sind denn aus deiner Sicht entscheidend, damit Lehrkräfte langfristig gesund bleiben?
- 26 L4: Ja, also ich würde tatsächlich das schon vorhin nochmal aufgreifen, dass ich auch wirklich gucke. (...) Also ich behaupte, die Reflexionsfähigkeit ist ein ganz großer Punkt. Also ich habe auch schon in Gruppen erlebt, dass sich Leute dermaßen über einzelne Kinder aufgeregt haben. Wenn die dann irgendwie nochmal ein Rollenspiel oder das besprochen wurde, dann war irgendwie klar, okay, da ist auch ein großer Eigenanteil. Also was macht, warum triggert dich das so, sowas in die Richtung? Also, dass ich zuallererst auch mal gucke, ja, was kann ich verändern in meinem Alltag? Also wenn ich merke, hier ist extreme Unruhe, dann kann ich ja auch mal sagen, ich gehe mal zehn Minuten mit denen raus und die flitzen. Oder wir haben hier in der Klasse das Freiburger Modell. Da gibt es die Ruhe-Regel, dass ich dann wieder mehr sowas einfordere, bevor ich sage, ey leise, leise und laut werde. Dass ich lieber erst mal selber wieder bei Null anfangen. Also ich denke, Reflektionsfähigkeit ist ein ganz wichtiger Punkt.
- 27 I: Und gibt es noch so andere persönliche Eigenschaften, die man vielleicht im Lehrerberuf mitbringen sollte?
- 28 L4: Ja, das war mir vorher nicht klar. Aber ich glaube die Beobachtungsfähigkeit ist ganz entscheidend. Also ich habe jetzt eine Praktikantin gehabt, da habe ich gesagt, das machst du echt toll. Weil du siehst, auch wir waren am Bach spielen, wenn ein Junge immer wieder von einem anderen irgendwie gehänselt oder irgendwie so hinten rum ein bisschen unfair, also man will ihn so provozieren. Und das habe ich bei mir gemerkt, es ist unglaublich wichtig hinzuschauen bei den Kindern. Wie geht es den Einzelnen? Also manche sagen, dann ist es viel zu viel Arbeit. Ich sage, wenn ich Arbeit investiere von Anfang an, dann habe ich danach ein viel leichteres Leben. Also rechtzeitig zu gucken, wo gehe ich, Eltern, also in der Zwischenzeit sage ich Elternarbeit, ist für mich ganz wichtig. Dinge kurz mal zu erklären, warum ich das so mache und auch mit den Kindern im Einzelgespräch zu sprechen und zu sagen, ey was ist denn heute los, geht es dir nicht gut? Dass ich auch wieder Klarheit habe, bevor ich mich da hochschaukel und nur aufrege. Also als Beispiel. Ich habe jetzt eine Familie, kam ein Junge neu dazu. Die Mutter ist Analphabetin. Und das ist halt auch jetzt toll in der Zwischenzeit, dass wir so interdisziplinär arbeiten. Ich habe manchmal eine Sonderschulkollegin mit hier in der Klasse und die sagte dann auch zu mir, (Name der Lehrkraft) reg dich nicht auf. Das kann sein,

dass die Mutter Montag, Dienstag und Mittwoch irgendwie alles durcheinanderbringt. Auch die Uhrzeiten durcheinanderbringt. Weil ich dann so denke, oh jetzt hört sie wieder nicht auf mich, also dieses Kopfkino, was dann da alles passiert, dass ich mir dann erstmal sage. Okay, was ist mein Eigenanteil? Was kann ich machen? Aber ich glaube, vielleicht ist der Junge in dem Fall schneller mit den Wochentagen und ich mache das über ihn und nicht über die Mutter, weil sie bringt das eh durcheinander. Also zu gucken, wo investiere ich etwas? Wo bringt es was? Und wo sage ich auch einfach, ich lasse es mal laufen.

- 29 I: Du hattest bereits erwähnt, dass du in einer Supervisionsgruppe bist. Darüber hinaus, welche Strategien oder Ressourcen nutzt du denn, um mit den Belastungen im Lehrberuf umzugehen?
- 30 L4: Also, was ich auf jeden Fall in der Zwischenzeit merke (...). Also es sind oft so einfache Dinge. Also früher habe ich dann oft nach einem extrem anstrengenden, also ich habe in der Hauptschule gestartet und habe eine siebte Klasse übernommen. Da hat der Junglehrer nach einem Jahr das Handtuch geschmissen und gesagt, er kann mit denen nicht mehr arbeiten. Ich bin am Anfang auch relativ zitternd, weil es auch eine Drogenthematik in der Klasse gab, in die Schule gefahren. Und da habe ich oft, weil ich mittags nur fertig war, mir was gekocht und habe mich für irgendeine blöde Soap gehockt. Dann habe ich aber hinterher gemerkt, okay, das hat mir jetzt keinerlei, das Energielevel ist nicht gestiegen. In der Zwischenzeit sage ich mir, okay, dann gehe ich, wenn ich Heim komme, mit dem Hund direkt. Also ich habe jetzt gelernt, vielleicht auch weil, wenn durch die eigenen Kinder und es ist so viel an Sachen, ich habe zu gucken, dass ich diese paar Stunden, die ich für mich habe oder diese Minuten auch mit sinnvollen Sachen fülle oder mal ein bisschen was lese. Also, dass ich einfach gucke, wie tanke ich wieder auf, um klarzukommen.
- 31 I: Und wie gelingt es dir generell beruflich ist und privates voneinander zu trennen, weil es wird ja auch häufig als ein großer Belastungsfaktor angesehen.
- 32 L4: Ja, habe ich gerade gestern oder vorgestern gelesen. Soweit bin ich noch nicht. Da hat eine Frau geschrieben, sie wechselt, sie hat Arbeitskleidung, in Anführungszeichen, geht heim und dann lässt sie alles los. Also das habe ich jetzt nicht. Aber so tatsächlich zu sagen, okay, wenn ich ein Elterngespräch führe, dann rufe ich lieber von hier noch an. Also ich nehme das nicht mit nach Hause. Dass ich sage, okay, dann rufe ich halt, weil der Papa sagt, er will aber genau um 17.30 Uhr. Dann kann es auch sein, dass ich sage, okay, lieber hier morgens um 7.45 Uhr, wir telefonieren kurz oder Sie kommen kurz vorbei. Dass ich so Stresssituationen auch aus meinem Alltag dann raushalte, aus dem Privaten. Wir hatten letztes Jahr eine Familie, die wollte sich öfters treffen und dann klar Freitag um 12.30 Uhr. Und da habe ich dann auch gesagt, da kommen meine Kinder nach Hause, da ist Mittagessen einmal die Woche, da möchte ich zu Hause sein. Also, dass ich auch so eine gewisse Klarheit für mich habe. Da ist jetzt einfach auch so, dass ich mich ernst nehme und wertschätze und sage, okay, das mache ich für euch und da gucke ich jetzt aber auch erst mal nach mir.
- 33 I: Jetzt komme ich einmal auf das Kollegium und die Schulleitung zu sprechen. Welche Rolle spielt denn das Kollegium und die Schulleitung deiner Meinung nach für die eigene Gesundheit?
- 34 L4: Also für mich total wichtig. Also ich habe vorher an einer anderen Schule gearbeitet und da war es klar, nach drei, vier Jahren, also Versetzungsantrag geht ja meistens eh erst durch nach drei, vier Jahren, dass ich auf Dauer da nicht arbeiten kann. Also klar gibt es immer wieder, mir ist bewusst, dass man immer in der Kommunikation, also Beziehung ist immer, Arbeit ist immer anstrengend. Aber wenn so was ist, an der anderen Schule zum Beispiel war es so, da kam die Konrektorin in der Adventszeit rein, hatte irgend so ein Aufziehmännchen, das hat dann irgendwie noch Jingle Bells gesungen und da war noch irgendwas. Es war gar nicht groß dieses, okay Empathie, was braucht jetzt mein Gegenüber oder so. Also es war sehr übergriffig in den Verhaltensweisen. Manche wurden da zu sehr gesehen, in Anführungszeichen, andere sind so unterm Teppich gekehrt worden. Also eine Kollegin habe ich gesagt, Mensch wie geht es dir denn, wenn du so angeraunt wirst in der Konferenz. Hat sie gesagt, macht mir nichts und dann zwei Monate später war sie im Burnout. Also so und da habe ich dann zu mir schon gesagt, okay ich kann, also wenn ich gesund bleiben will, brauche ich eine Schulleitung und auch ein Kollegium, dass man auch mal sagen kann, ey du, das hat mich jetzt echt geärgert und dass dann allerdings auch eine gewisse Fähigkeit da ist, dazu zu lernen und zu gucken, okay wir starten neu und es wird bestimmt nächste Woche besser werden.

- 35 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zu einem kleinen Zwischenfazit. Wie wichtig schätzt du Resilienz für die Erhaltung deiner Gesundheit auf eine Skala von 1 bis 10 ein? 1 ist nicht wichtig und 10 ist sehr wichtig.
- 36 L4: 10. Sehr, sehr wichtig.
- 37 I: Dann die nächsten zwei Fragen sind jetzt nochmal ein bisschen, nicht mehr explizit auf die Resilienz, sondern so generelle Wünsche. Was würdest du dir denn wünschen, dass sich vielleicht verändern müsste, um langfristig gesund bleiben zu können?
- 38 L4: Also im Lehrerberuf?
- 39 I: Ja.
- 40 L4: Also da wäre es natürlich wünschenswert, wenn alle mit einer gewissen pädagogischen Leidenschaft, also dass man einfach sagt, mir ist es wichtig, dass es den Kindern gut geht und was Politik macht oder Vorgesetzte teilweise, ich weiß das Gefüge ist komplex, es ist kompliziert, ich wollte auch nicht Politik, Bildungspolitik machen. Allerdings wie es im Moment läuft, glaube ich, dass wir noch wenig Chancen haben, hier (lacht) irgendwie in eine positive Richtung zu wirken. Also wenn man das so liest, also ich lese dann auch gerne Hattie oder so. Also auch so, dass wenn man so über den Tellerrand hinausschaut und das deutsche Bildungssystem, also wenn man die weiterführenden Schulen anschaut, hätten wir vor Jahren schon gucken können, dass es in eine andere Richtung geht. Also die Lobby der Eltern in Bezug auf Gymnasium, ich eingeschlossen als Elternteil war, ist nach wie vor sehr hoch und ich hätte mir gewünscht, zum Beispiel in Corona-Zeiten, dass man sagt, okay, wie ist der Stand? Wir merken, es geht in die Richtung, es ist nicht zukunftsfähig, wir schauen mal, dass wir unser Schulsystem komplett überarbeiten. Weil das ist das tolle an meiner Supervisionsgruppe. Wir sind zwölf Leute. Da sage ich immer am Ende, da merkt man, dass es Leute sind, die wollen wirklich was verändern, die möchten, dass Schule funktioniert und dass Kinder was dazu lernen und auch zu zufriedenen Menschen werden. Und das fehlt mir im Moment so ein bisschen, wenn ich mir die Bildungspolitik anschau.
- 41 I: Und hast du in den letzten Jahren an Fortbildungen zum Umgang mit beruflichen Belastungen teilgenommen oder kannst du dir auch vorstellen, an solchen Fortbildungen teilzunehmen?
- 42 L4: Tatsächlich bin ich jetzt mit der Supervisionsgruppe, das ist ja auch sowas, bin ich hoch zufrieden, weil es gibt auch, also sagen wir mal so, ich würde an, wenn Fortbildungen gut sind, nehme ich gerne teil. Wir haben nur jetzt die letzten Jahre auch die Erfahrung gemacht, dass es viele Fortbildungen gibt, wo du dann drinnen sitzt und denkst, okay, da wäre ich jetzt lieber mit dem Hund spazieren gegangen, da hätte ich mehr Gesundheit für mich erlangt.
- 43 I: Dann sind wir jetzt auch schon fast am Ende angekommen. Ich würde dich zum Abschluss noch einmal bitten, kurz und bündig zu sagen, welche Bedeutung die Aufrechterhaltung der eigenen Gesundheit für deine Resilienz hat?
- 44 L4: (...) Ja, also das würde ich auch wieder mit sehr weit oben betiteln. Weil in Gesundheit setzte ich jetzt auch nicht nur den Körper, sondern auch generell mein psychisches Wohlbefinden, alles dazugehörige und ich denke, wenn ich, wenn irgendwas davon kränkt, habe ich ja auch gar nicht die Fähigkeit mehr hinzugucken. Dann bin ich ja eher nicht mehr in der Aktivität, dann ist es eher so nur noch eine Reaktion darauf, okay, wie schleife ich mich jetzt in die nächste Woche? Da ist auch nicht mehr viel mit Resilienz so da. Also deshalb zu gucken, dass es mir im Alltag gut geht, ist die Voraussetzung dafür, dass ich auch wirklich in Zukunft gucken kann. Also wenn es mir so schlecht geht, dass ich gar nicht mehr sagen kann, was ist denn jetzt eigentlich für mich der nächste Schritt für mein Wohlbefinden, dann ist es teilweise zu spät oder man muss halt wirklich so einen Stopp-Knopf drücken und sagen, okay, stopp und wie tanke ich jetzt wieder auf.
- 45 I: Dann habe ich jetzt nur noch drei personenbezogene Daten, einmal wie alt du bist?
- 46 L4: Ja, 48 grad noch (lacht).

- 47 I: Wie lange du im Lehrerberuf tätig bist?
- 48 L4: Ja, ich bin seit 2003 im Lehrerberuf.
- 49 I: Und wie hoch ist dein Stundendeputat?
- 50 L4: Ich bin gerade bei 23 von 28 Deputatsstunden.
- 51 I: Und die letzte Frage darfst du sehr gerne mit Ja oder Nein beantworten. Würdest du den Beruf als Grundschullehrkraft nochmals wählen?
- 52 L4: Ja.
- 53 I: Sehr schön, dann bedanke ich mich für das Interview.
- 54 L4: Sehr gerne, hat mich gefreut.

Anhang 2.5: Interview 5

Befragte Person: L5

Datum: 07.08.2025

Dauer: 17,46 Minuten

- 1 I: In meiner Masterarbeit befrage ich Lehrkräfte zum Thema Resilienz und möchte herausfinden, welche Bedeutung diese für die eigene Gesundheit hat. Dazu werde ich dir jetzt erstmal ein paar allgemeine Fragen stellen zu den beruflichen Belastungen und Herausforderungen und beziehe mich dann anschließend sowohl auf den Gesundheitsaspekt als auch auf die Resilienz. Es können keine Fragen Falsch beantwortet werden. Mir geht es nur darum, dass ich deine eigenen Erfahrungen und Sichtweisen zu der Thematik erfahre. Gibt es von deiner Seite aus noch Fragen, bevor wir starten?
- 2 L5: Ich glaube nicht, hoffe nicht.
- 3 I: Was waren denn so deine ersten Gedanken, als du von dem Thema meiner Masterarbeit gehört hast, die Bedeutung von Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften.
- 4 L5: Mein erster Gedanke war (lacht), jetzt wieder darüber hinaus in meinen Ferien so ein Interview zu führen, das betrifft ja auch wieder die Schule letztendlich. Und es ist auch wieder etwas Zusätzliches, sag ich jetzt mal, das sag ich dir ganz ehrlich. Weil du befasst dich ja jetzt in dem Moment wieder mit dem Schuldasein, mit dem ganzen Prozedere drumherum und du willst einfach nur mal so weg von all dem sein. Also so geht es mir.
- 5 I: Dann trotzdem noch mal ganz großes Dankeschön. Dann starten wir jetzt erstmal mit den Herausforderungen. Was sind denn aus deiner Sicht die größten Herausforderungen in deinem beruflichen Alltag als Grundschullehrkraft?
- 6 L5: Für mich persönlich sind die größten Herausforderungen dieses ganze Mediale. Also wir haben Smartboards und nutzen halt Laptop, Computer, iPads und so weiter und das sind für mich tatsächlich die größten Herausforderungen, weil das viele unterschiedliche Plattformen sind, die du bedienen musst. Und es funktioniert nicht immer alles sofort gleich, wie man es gerne hätte.
- 7 I: Und gibt es neben dem Medialen noch weitere Herausforderungen?

- 8 L5: Das sind natürlich unliebsame Elterngespräche, das zum einen. Zum anderen ist auch bei uns jetzt hier im Ort immer mehr angekommen, dass wir Flüchtlinge dahaben. Also nicht deutschsprachmchtige Kinder, was du auch irgendwie in deinen Unterricht einbinden musst, was natürlich auch nicht einfach ist. Diese Herausforderung nimmt jetzt auch immer mehr zu. Und der Lärm. Also mich belastet der Lärm immer mehr. Je älter ich werde, umso mehr merke ich einfach, dass mich das anstrengt.
- 9 I: Und würdest du sagen, dass sich die Herausforderungen während deines Berufslebens verändert haben?
- 10 L5: Ja.
- 11 I: Und inwiefern?
- 12 L5: Also zum einen, klar, diese ganze Medientechnik, das hat sich sehr verändert. Weil ich finde, du verbringst unheimlich viel Zeit eben an diesen ganzen Geräten. Als ich damals vor keine Ahnung wie vielen Jahren angefangen habe, hast du deine Kreide in die Hand genommen und hast das an die Tafel geschrieben. Du hast nicht zu Hause, hast du schon auch Vorbereitungszeit gehabt, aber das war alles anders irgendwie. Also dieses Vernetzen, du bereitest zu Hause was für die Präsentation auf dem Smartboard vor, dann funktioniert es nicht, dann musst du einen Plan B haben. Also das war früher ein bisschen einfacher und es war ein bisschen, ja, wie soll ich das beschreiben, für die Kinder vielleicht auch ein bisschen netter noch, weil du viel mehr so Material dann auch eingesetzt hast. Also bist du halt mehr so ins Handliche übergegangen. Also man mischt das als Grundschullehrer, du machst ja beides. Ja, aber das ist so eine Fülle, finde ich, die schon auch anstrengend sein kann.
- 13 I: Und gab es eine Situation, die du als persönlich besonders belastend erlebt hast?
- 14 L5: Boah, also persönlich belastend ist immer, wenn du ein sehr anstrengendes Kind in deiner Klasse hast, wo du auch mit den Eltern nicht wirklich ins Gespräch kommst. Vor ein paar Jahren habe ich wirklich ein sehr anstrengendes Kind gehabt und da gab es dann auch Reibungen mit der Mutter vor allen Dingen. Also man ist nicht so wirklich auf einen gemeinsamen Nenner gekommen. Und das Kind war sehr verhaltensoriginell.
- 15 I: Und würdest du sagen, dass sich das auf deine Gesundheit ausgewirkt hat. Im psychischen, physischen oder auch im sozialen Miteinander?
- 16 L5: Bestimmt, ein Stück weit. Du nimmst es ja immer mit nach Hause, du beschäftigst dich ja dann auch damit. Wie kannst du anders agieren? Wie kannst du mit dem Kind klarkommen? Wie kannst du das für die Allgemeinheit in deiner Klasse händeln, dass es einfach ruhiger wird, dass das Kind nicht übergriffig wird. Also klar, dass beschäftigt einen schon. Also es ist schon eine mentale Belastung.
- 17 I: Und jetzt von diesem expliziten Beispiel nochmal zurück auf generelle Herausforderungen wie Elternarbeit, verhaltensauffällige Kinder und Digitalisierung. Würdest du sagen, dass diese Herausforderungen oder Belastungen sich auf deine Gesundheit auswirken? Das du auch einfach das Gefühl hast, vielleicht emotional erschöpft zu sein?
- 18 L5: Ja, würde ich schon sagen, ja. Emotional erschöpft auf jedenfall.
- 19 I: Und wie würdest du deinen generellen Gesundheitszustand nach einer typischen Schulwoche auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen?
- 20 L5: Was heißt 1, was heißt 10?
- 21 I: 1 ist sehr schlecht und 10 ist sehr gut. Sorry.
- 22 L5: Boah, also das ist auch unterschiedlich, wie die Woche war. Also das braucht ja nur irgendwie, freitags ein schlechter Tag gewesen zu sein mit Vorfällen, dann gehst du ganz anders in ein Wochenende, wie wenn

du, also so geht es mir, wenn du freitags einen schönen, friedlichen Tag erlebt hast. Dann gehst du mit einem viel besseren Gefühl da raus. Also durchschnittlich würde ich jetzt, was hast du gesagt, 1 ist?

23 I: 1 ist sehr schlecht und 10 ist sehr gut.

24 L5: Also ich glaube mittlerweile würde ich so bei 6, 7 das ansiedeln.

25 I: Okay, und früher war es weiter unten?

26 L5: Ich weiß nicht, früher hat mich das gar nicht so belastet. Ich kann dir das gar nicht beschreiben. Ich glaube früher habe ich da gar nicht so viel an mich herangelassen, weil (...) ich kann es dir nicht erklären, aber ich glaube in jungen Jahren steckt man viel mehr weg und man geht mit einem ganz anderen Energielevel da insgesamt ran. Ich würde sagen, früher war es besser. Also früher, so (lacht) vor 10, 20 Jahren.

27 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zur Thematik Resilienz. Kennst du den Begriff der Resilienz?

28 L5: Ja.

29 I: Und was verbindest du damit?

30 L5: Also ich verbinde damit, ich habe es selber noch nicht gemacht, aber bei uns, wenn ich es im Kollegium oder so überhaupt bei Lehrern erlebt habe, die halt länger ausgefallen sind und dann stufenweise wieder zurück in ihre Arbeitswelt kommen. Also so kenne ich das jetzt.

31 I: Das ist ein Teil. In der Wissenschaft wird Resilienz vor allem als die Fähigkeit verstanden, mit Stress umzugehen, abzubauen, also eine innere psychische Widerstandskraft zu haben.

32 L5: Ja gut, aber es sind ja auch andere Dinge. Also wenn jemand körperlich irgendwie was hatte und dann wird er auch langsam wieder, keine Ahnung, eine Operation, Hüftoperation oder so irgendwas, dann findet das ja auch statt.

33 I: Ja körperlich spielt auch eine Rolle und nicht nur psychisch. Aber es geht insbesondere um diese innere Widerstandskraft, um den Herausforderungen standhalten zu können.

34 L5: Okay.

35 I: Welche Faktoren sind denn aus deiner Sicht entscheidend, damit eine Lehrkraft langfristig gesund bleiben kann?

36 L5: (...) Wenn wir das alle jetzt so beantworten können, wäre es einfach, glaube ich. Boah, das ist schwierig. Wie soll man das wissen? Also allgemein bei uns jetzt mehr Ruhe. Also die Schüler müssen einfach mal wieder lernen, wenn sie in die Pause gehen, dass sie nicht auf dem Fußballplatz sind. Also das ist schon ein sehr großer Geräuschpegel bei uns. Weniger drumherum tatsächlich. Es ist viel Bürokratie auch, alles musst du irgendwie dokumentieren. Immer zu besonderen Schülern, immer genau aufschreiben, was für Vorfälle waren. Ja, es ist so viel. Also ich kann es gar nicht komplett zusammenfassen, was genau sind viele Bereiche, die da eigentlich mit einhergehen.

37 I: Und wenn wir jetzt mal einen Blick auf so persönliche Eigenschaften von Lehrkräften werfen. Was vielleicht eine Lehrperson selbst haben sollte, um in diesem Beruf langfristig gesund bleiben zu können.

38 L5: Vielleicht mehr Gelassenheit, würde ich sagen. Also ich glaube, dass wir einen unheimlich hohen Anspruch an uns selbst haben. Wir wollen es immer besser, besser und besser machen. Aber wir müssen vielleicht auch mal lernen, dass es nicht immer perfekt sein muss. Also würde ich jetzt so, wenn ich so in unser Kollegium blicke, würde ich das glaube ich so jetzt beschreiben wollen.

- 39 I: Und welche Strategien oder Ressourcen nutzt du, um mit Belastungen besser umzugehen?
- 40 L5: Die Ruhe zu Hause. Also wenn ich nach Hause komme, brauche ich erstmal hier absolut Ruhe. Es läuft kein Radio, hier geht gar nichts, es ist Stille. Boah, was nutze ich? (...) Versuchen abzuschalten. Aber das ist immer schwierig, weil du ja auch immer was mit nach Hause nimmst. Du hast ja immer noch Arbeitszeit zu Hause, dann bereitest du wieder vor, dann suchst du wieder was für einen Unterricht raus. Ja, für mich ist wichtig jetzt Urlaub, Tapetenwechsel tatsächlich, um so komplett mal abzuschalten. Ja, ein bisschen Hobbys nachgehen, aber habe ich jetzt auch nicht so viele, sage ich mal. Also da muss ich glaube ich aber selber an mir arbeiten. Also ich glaube, du brauchst wirklich so ein Ventil, dass du andere Dinge im Fokus auch hast. Ich bin glaube ich viel zu sehr Schule, Schule, Schule, Schule.
- 41 I: Und du hast gerade schon gesagt, dass man vieles immer nach Hause mitnimmt. Wie gelingt es dir denn generell berufliches und privates voneinander zu trennen?
- 42 L5: Nicht so gut (lacht). Also tatsächlich war das früher auch einfacher, weil Kinder noch klein waren. Da hast du automatisch einen anderen Fokus gehabt am Nachmittag. Und jetzt ist irgendwie so, den ganzen Tag hast du das im Kopf. Dann denkst du noch an das, dann willst du da noch was richten. Ich glaube aber, dass ist so meine Eigenschaft, dass ich einfach ein Problem habe, dass mehr zu trennen.
- 43 I: Und dann kommen wir jetzt einmal auf das Kollegium und die Schulleitung zu sprechen. Welche Rolle spielt denn das Kollegium und die Schulleitung für deine eigene Gesundheit?
- 44 L5: Boah, finde ich wichtig, dass man gut zusammenarbeiten kann. Also wir haben ein sehr angenehmes, ausgeglichenes Kollegium. Wir haben auch eine sehr angenehme Schulleitung. Ich denke, das ist auf jeden Fall wichtig, dass die Schulleitung hinter dem Kollegium steht, dass keiner dem anderen böse kommt. Also das ist schon sehr wichtig. Das ist schon so, was es auch zum Wohlfühlen macht.
- 45 I: Dann kommen wir jetzt schon zu so einem kleinen Zwischenfazit. Und zwar, wie wichtig schätzt du Resilienz für die Erhaltung deiner Gesundheit auf einer Skala zwischen 1 und 10 ein? 1 gar nicht wichtig, 10 extrem wichtig.
- 46 L5: Aber ich kann es doch erst machen, wenn ich wirklich was hatte, oder? Das verstehe ich jetzt nicht, weil ich weiß gar nicht, was ich jetzt darauf beantworten soll.
- 47 I: Also wie gesagt, bei Resilienz geht es gar nicht darum, dass du schon etwas hattest, sondern um diese innere Widerstandskraft. Eigenschaften, die du auch genannt hast, wie Gelassenheit, Akzeptanz, dass ich nicht immer alles besser machen kann, spielen hier eine Rolle.
- 48 L5: Okay, aber ich habe sie ja jetzt nicht. Was beantworte ich jetzt darauf?
- 49 I: In gewisser Weise aber schon, weil du ja auch irgendwann mal sagst, jetzt ist Stopp, und dass du nicht immer noch weitermachst. Und du bist ja immer noch im Lehrerberuf aktiv tätig und ja noch gar nicht so ausgebrannt, dass du ihn gar nicht mehr weiterführen kannst.
- 50 L5: Aber dann, also stufe ich das jetzt für mich ein?
- 51 I: Ja, einfach nur für dich.
- 52 L5: Ja, dann finde ich das schon sehr wichtig. Also musst du halt finden, aber ich kann es ja nicht (lacht). Weißt du, ich würde jetzt für mich sagen, das ist sehr wichtig, dass du das machst, aber du musst ja trotzdem auch an den Punkt kommen, dass du es wirklich auch umsetzt. Oder mache ich das automatisch, wenn ich dann am Abend dann endlich mal alles sein lasse und versuche zur Ruhe zu kommen?
- 53 I: Ja genau.

- 54 L5: Dann ist es ja wichtig auf jeden Fall.
- 55 I: Die nächsten zwei Fragen sind eher nicht mehr so explizit auf Resilienz, sondern generell, welche strukturellen Maßnahmen würdest du dir dann wünschen, um langfristig gesund zu bleiben?
- 56 L5: Ja, das ist schwierig. Immer mehr Schulen gehen ja in den Ganztagsbetrieb. Das müsste meiner Meinung nach nicht sein, weil das wird auch nochmal eine besondere Herausforderung werden, wenn das bei uns dann auch mal umgesetzt wird. Ja, das würde ich mir halt einfach nicht wünschen, tatsächlich. Ja, welche Strukturen? Also das eine ist so diese Struktur des Geräuschpegels bei uns. Also das finde ich ist wirklich sehr, sehr, sehr laut. Hängt aber auch so ein bisschen damit zusammen, dass die Kinder bei uns in der Pause nicht so die Spielmöglichkeiten haben. Das soll jetzt aber auch ein bisschen geändert werden. Also das ist jetzt gerade unsere Schule ein bisschen am Umlanen und Schulhofgestalten. Mal sehen, wann es dann umgesetzt wird. Vielleicht ist der Geräuschpegel dann etwas geringer. Aber sonst, Strukturen? Also es passt so eigentlich alles für mich.
- 57 I: Hast du in den letzten Jahren an Fortbildungen zum Umgang mit Belastungen teilgenommen?
- 58 L5: Nein.
- 59 I: Und kannst du dir vorstellen, solche in Zukunft zu besuchen?
- 60 L5: Joa, joa, wenn das jetzt nicht so eine ist, die acht Termine hat oder so. Weil, weißt du, auch so diese Fortbildung, das ist immer schön und gut. Aber das ist auch wieder, wo ich an meinen Punkt komme. Nee, das ist alles zusätzlich. Ja, weil wir müssen ja trotzdem morgens arbeiten, dann haben wir mittags noch Fortbildung.
- 61 I: Ist dann auch nochmal eine extra Belastung, oder?
- 62 L5: Ja, ist für mich dann auch nochmal eine extra Belastung tatsächlich.
- 63 I: Dann würde ich dich jetzt eigentlich zum Abschluss noch einmal kurz und bündig bitten zu sagen, welche Bedeutung die Aufrechterhaltung der Gesundheit für deine eigene Resilienz hat.
- 64 L5: (...) Also, wenn du nicht gesund bist, kannst du nicht arbeiten gehen. Also, du musst ja schon gesund sein. Und ja, ganz wichtig ist das auf jeden Fall.
- 65 I: Dann habe ich jetzt noch drei personenbezogene Daten. Und zwar, wie alt du bist?
- 66 L5: Ich bin 55.
- 67 I: Wie lange du berufstätig bist?
- 68 L5: Boah, Jonas, das ist eine gute Frage. Ich habe, also, 1997 habe ich mit dem Referendariat angefangen. Und jetzt ist. Ja, das ist schon lang, gell? Oh Gott. Zu lange. Ja, das ist Wahnsinn.
- 69 I: Und wie hoch dein aktuelles Stundendeputat ist?
- 70 L5: 20. Ich habe immer noch 20 Stunden, ja.
- 71 I: Und die letzte Frage. Darfst du sehr gerne mit Ja oder Nein beantworten? Würdest du den Beruf als Grundschullehrkraft nochmals wählen?
- 72 L5: (...) Tja. Ist eine gute Frage. Ist schwierig, weil ich kann es nicht eindeutig mit Ja oder Nein beantworten. Also, nach so vielen Jahren muss ich dir sagen Nein, tatsächlich. Wobei früher mir das viel, viel mehr Spaß gemacht hat auch. Aber ich glaube, das ist wirklich so ein Altersfaktor, dass du viel zu viele Jahre in dieser

Maschine drin bist und man immer mehr auch merkt, okay, es ist nicht alles immer so zum Vorteil von dem Ganzen. Und die Belastung zunimmt tatsächlich. Deswegen würde ich dir jetzt so jetzt aus meiner jetzigen Sicht sagen, nee, ich würde es nicht nochmal machen.

73 I: Dann sind wir auch schon am Ende angekommen. Ich bedanke mich für das Interview.

Anhang 2.6: Interview 6

Befragte Person: L6

Datum: 07.08.2025

Dauer: 52,13 Minuten

- 1 I: Nochmals vielen Dank. Im Rahmen meiner Masterarbeit befrage ich Grundschullehrkräfte zum Thema Resilienz und möchte herausfinden, welche Bedeutung diese für die eigene Gesundheit hat. Hierzu werde ich dir erstmal ein paar Fragen zu den beruflichen Herausforderungen stellen und beziehe mich anschließend sowohl auf den Gesundheitsaspekt als auch auf die Resilienz. Vorab schon einmal, du kannst keine Fragen falsch beantworten. Ich möchte nur deine Erfahrungen und Sichtweisen zu dieser Thematik erfahren. Gibt es von dir noch Fragen?
- 2 L6: Nein, alles gut.
- 3 I: Okay, sehr gut. Welche Gedanken gingen denn dir durch den Kopf, als du von dem Thema meiner Masterarbeit die Bedeutung von Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften erfahren hast?
- 4 L6: Also aufgrund des Wissens, dass ja tatsächlich viele Lehrer auch schon seit Jahrzehnten mit Burnout oder irgendwelchen Problemen zu schaffen haben, dass sie ihren Lehrberuf nicht mehr ausüben können, weiß ich darum und denke auch, dass die Belastung in diesem Beruf jetzt nicht speziell ist, in anderen Berufen ist das auch, deswegen ich will das gar nicht irgendwie kleinreden, die Belastung in anderen Berufen, aber ich denke, die ist anders. Dadurch, dass man halt nicht mit Erwachsenen, sondern tatsächlich mit Kleinkindern oder kleineren Kindern zu tun hat, die ganz spezielle Bedürfnisse haben und ja auch nicht wie Erwachsene abwägen können, sondern tatsächlich noch sehr ich-bezogen sind. Und aufgrund dessen ist es immer so eine Balance, die man halten muss aus meiner Sicht. Inwieweit lasse ich etwas zu, dass es für das Kind gut ist, aber ich muss auch auf mich achten, dass man sich selbst tatsächlich nicht irgendwie in die Ecke oder in die Enge getrieben fühlt oder fühlt, dass man das jetzt nicht mehr schafft. Also aus dem Grund und auch in den Medien und auch vom Regierungspräsidium und alles kommen ja immer wieder irgendwelche Umfragen auf uns zu. Auch innerhalb des Kollegiums wird es besprochen, es gibt ja auch so einen Gesundheitstag und alles, da wird schon von außen auch drauf geguckt oder man weiß darum halt. Also ich selbst (..), muss sagen, es ist immer so eine Persönlichkeitssache auch, aber für mich ist es schön, wenn jemand auch von außen auf mich guckt und ich auf mich selbst schaue, aber ich habe jetzt nicht das Gefühl, dass ich da arg betroffen bin von, dass es mir schlecht geht.
- 5 I: Dann starten wir jetzt einmal mit den Belastungen. Was sind denn aus deiner Sicht die größten Herausforderungen in deinem beruflichen Alltag als Grundschullehrkraft?
- 6 L6: Zum einen der Lärmpegel, der ist in der letzten Zeit gestiegen aus meiner Sicht. Also man hat mit viel mehr Störungen zu tun, weil die Kinder tatsächlich individueller sind. Also man hat jetzt ganz ganz viele Individuen. Aber es ist ja auch so gewollt Individualisierung. Kann man auch immer ambivalent gegenüberstehen der Sache. Und man muss ganz viel an diesem Vormittag auf einmal händeln. Ich meine da kommen zehn Kinder ständig, Frau (Name), Frau (Name), man hat aber noch andere Sachen im Kopf und dann kommen noch von außen Dinge und das ist alles gepackt, nicht auf einen ganzen Arbeitstag, wie auf acht Stunden oder neun Stunden, wie man arbeitet, sondern auf diesen Vormittag. Und man hat tatsächlich, trotz dass man sagt, es sind ja große Pause und sowas und kleine Pause, aber es sind gar keine Pausen im Endeffekt, weil man ja trotzdem noch, ich sag mal, Teil der Schule ist und präsent ist und auch für die Kinder präsent sein muss oder ansprechbar sein muss. Und da muss man als Lehrer, aus meiner Sicht, einen Weg für sich

selbst finden, wie man während des Schulvormittags kurz abschalten kann. Das kann man gar nicht so pauschal sagen, ich glaube, das muss man im Laufe eines Lehrerlebens, muss man das selbst für sich herausfinden oder erkennen oder Strategien einfach entwickeln. Habe ich die Frage beantwortet (lacht)? Wenn ich sie nicht beantwortet habe, muss du das nochmal sagen.

- 7 I: Doch, sehr gut. Würdest du sagen, dass sich die Herausforderungen während deines Berufslebens verändert haben?
- 8 L6: Also die Kinder sind tatsächlich anspruchsvoller geworden, so wie auch die Eltern. Also im Lehrerkreis sagt man immer, naja, das Problem sind ja nicht die Kinder, das sind ja mehr die Eltern, weil die den Blick, aus meiner Sicht, mittlerweile in eine andere Richtung geschoben haben, als es früher war. Ich meine, ich bin jetzt seit über 25 Jahren im Dienst und die Kinder sind von ihren Verhaltensweisen viel auffälliger. Also sie können sich selbst nicht so gut, also das ist eine Konzentrationssache. Dann haben sie sehr viele motorische Schwierigkeiten, feinmotorisch, grobmotorisch oder überhaupt das Stillsitzen auf dem Stuhl. Also so viele Kinder, die da ständig vom Stuhl fallen, hatte ich früher nicht gehabt. Das ist die eine Sache, dass die Kinder von ihren Verhaltensweisen auffälliger werden oder ständig im Mittelpunkt stehen wollen. Ständig den direkten Kontakt zur Lehrkraft haben wollen und ganz oft die anderen Bedürfnisse der anderen Kinder oder der anderen Menschen ignorieren, also immer nur auf sich fokussiert sind. Und dann merkt man aber gleichzeitig, dass viele Kinder im Kopf einerseits beweglicher sind, aber es gibt auch Kinder, die weniger beweglich sind. Ich habe immer so das Gefühl im Moment, dass das Mittelmaß fehlt und dass die Kinder nicht so breit aufgestellt sind, sondern wie so Inselbegabungen mehr haben. Die einen sind einfach total gut in Mathe, aber in Deutsch kriegen sie einfach nichts gebacken. Was mir auch noch auffällt, ist so eine grundsätzliche Motivationssache, dass die Kinder, wenn ich jetzt keine Lust habe, habe ich keine Lust. Also die leben auch schon die Work-Life-Balance. (...) Fällt mir noch was ein? Was war jetzt nochmal die Frage?
- 9 I: Wie sich die Herausforderung während des Berufslebens verändert hat.
- 10 L6: Aja. Das ist die eine Sache, Kinderseite. Die andere Seite sind halt jetzt die Eltern. Man sagt ja oft, der Apfel fällt nicht weit vom Stamm. Die Eltern sind auch von ihren Verhaltensweisen und von ihren Denkweisen oder von ihren Ansprüchen haben sich da auch verändert. Also als ich angefangen habe und meine erste Klasse hatte und dann gesagt habe, okay, das ist aus den Gründen, das Kind ist Realschule, da haben die Eltern das sofort akzeptiert. Das war total einleuchtend. Und manchen Kindern habe ich eine gymnasiale Empfehlung gegeben und habe aber gesagt, von den Noten her würde das hinhalten. Und damals war es noch kein G8, wohlgekannt, es war auch G9. Aufgrund der Persönlichkeit flutscht das Kind eher auf der Realschule besser durch. Ich würde es eher auf der Realschule sehen, dann läuft es gut durch, bevor es dann im Gymnasium überfordert ist. Und das haben die Eltern auch sofort akzeptiert. Und heute ist es gerade das Gegenteil. Die können das Leistungsvermögen ihrer Kinder nur sehr einseitig aus meiner Sicht einschätzen. Ich sage das jetzt so pauschal, das stimmt natürlich nicht. Das sind Tendenzen. Das ist jetzt nicht bei allen so, sondern das sind Tendenzen. Es tritt mehr auf immer. Das ist die Aussage, die ich treffen möchte. Und die Eltern mischen sich auch viel mehr ein. Die sehen auch, so wie die Kinder sich nur selbst sehen, sehen die Eltern nur ihr eigenes Kind. Wenn irgendwas in der Schule passiert, kommen sie sofort und sagen, das ist doch gar nicht so, mein Sohn macht das nicht oder meine Tochter. Selbst ich als Mutter hätte dann gesagt, (Name der eigenen Kinder) es wird schon einen Grund gehabt haben, warum da jetzt die und die Konsequenz gefolgt ist. Oder klär das mal mit deinem Kumpel selbst. Also da merke ich, dass da eine Veränderung ist. Entsprechend reagiert natürlich dann das Schulsystem, dass wir dann da mehr Auflagen jetzt machen, mehr Sozialtraining. Das ist die Konsequenz. Es wird viel mehr Wert auf Elternarbeit gelegt, weil gesehen wird, die Eltern sind schwierig. Und es muss natürlich individueller geguckt werden, weil die Kinder individueller geworden sind. Und das kommt dann auch noch dazu, diese Veränderung.
- 11 I: Gab es eine Situation, die du als persönlich besonders belastend erlebt hast während deiner Lehrtätigkeit, sei es mit Schülern oder mit Eltern?
- 12 L6: Also mit Schülern habe ich keine Situation bis jetzt als sonderlich belastend empfunden. Es gab schon Kinder, jetzt nicht hier an der Schule, das war ganz am Anfang, die dann mit Stühlen erhoben durchs Klassenzimmer sind und alles. Das war eine kurze Bedrohung, wo ich gedacht habe, oh Gott. Aber das habe

ich immer alles sehr schnell, was die Kinder betrifft, in Griff gekriegt. Mit Eltern kann ich mich nur an eine Situation erinnern, die mich belastet hatte. Allerdings, der Schüler war speziell, es war auch eine Schulbegleitung dabei und alles. Und es ist auch wirklich super gelaufen. Nur plötzlich hatte ich gemerkt, dass bei der Mutter ein Schalter umgelegt wurde. Also die Mutter hatte auch ein psychisches Problem. Das Kind war auch nicht ursprünglich an unserer Schule, sondern ist vom Schulamt in meine Klasse gesteckt worden. Und das lief dann auch tatsächlich eineinhalb Jahre gut. Und plötzlich ist dann halt passiert, dass die Mutter meinte, ihr Kind sei durch mich gefährdet. Also das hat mich tatsächlich belastet und sehr beschäftigt eine Zeit lang. Aber dadurch, dass ich die Rückendeckung von der Schulleitung hatte und vom Schulrat, der ja um die Situation wusste, schon vorher, also das war klar, dass das nicht jetzt an meiner Person liegt oder an meinem Verhalten liegt, sondern dass das tatsächlich ein Problem der Mutter war auch.

- 13 I: Würdest du sagen, dass sich das auf deine Gesundheit ausgewirkt hat? Im psychischen, physischen oder sozialen Miteinander?
- 14 L6: Ne. Ne. Also ich, ne. Dafür war es tatsächlich wahrscheinlich nicht massiv genug. Also es wurde mit Anwalt gedroht und was weiß ich alles. Ist aber alles nicht umgesetzt worden. Weil nicht nur jetzt der Schulleitung und mir und dem Schulrat, sondern auch dem Umfeld der Mutter, dem privaten Umfeld der Mutter, die Situation bewusst war, wovon das ausgeht. Insofern, aber das ist auch wirklich das Einzige, wo ich sagen kann, was wirklich mal eskaliert ist. Ich meine, sonst passieren immer wieder Dinge, wo Eltern rückfragen oder was hinterfragen oder irgendwie kritisieren oder anders sehen, irgendwelche Handlungen oder Aktionen oder sowas. Und die regen mich schon zum Nachdenken an und belasten mich einen Moment, wenn man von Belastung sprechen kann. Und ich versuche, das dann einzuordnen. Also das ist halt diese zwischenmenschliche Sache, dass man dann sagen muss, ja, warum bemängeln das oder warum kritisieren das jetzt die Eltern? Und das hinterfrage ich und gucke, dass ich die Perspektive der Eltern einnehme. Dann erkläre ich die Situation aus meiner Sicht, weil oft glauben die den Kindern oder die Aussagen der Kinder so arg, das ist auch noch ein Problem, dass ich dann immer denke, okay, das Kind hat es so aufgefasst, aber die Situation war ganz anders gewesen. Und so Situationen gibt es auch verstärkt, vermehrt. Das ist dann eine kurze Irritation, eine kurze Belastung, weil man es halt klären muss. Und weil man sich automatisch, also so geht es mir zumindest, gleich angegriffen fühlt, obwohl es gar nicht nötig ist. Also, ich möchte jetzt auch nicht sagen, dass das speziell im Lehrerberuf so ist, sondern das ist ja in jedem anderen Beruf auch so, dass was hinterfragt wird oder das Handeln oder irgendwelche Dinge hinterfragt werden, die man tut und man sich irgendwie erklären muss. Ich will nicht sagen rechtfertigen, das ist vielleicht teilweise auch so (lacht). Aber es war jetzt noch nie so, dass was dramatisch ausgeüfert ist oder sowas. Das war meistens mit einer kurzen Erklärung oder mit einem Gespräch erledigt gewesen immer.
- 15 I: Also würdest du sagen, dass es dich kurzzeitig mal belastet und dass du dich dann davon relativ schnell wieder erholen kannst?
- 16 L6: Ja.
- 17 I: Und wie sieht es mit den zuvor besprochenen Herausforderungen aus. Wirken die sich auf deine Gesundheit aus?
- 18 L6: Okay, ich schiebe es auch immer gerne aufs Alter. Im Alter ist man gar nicht mehr so belastbar. Wenn ich mir überlege, ich habe früher zwar weniger Unterrichtsstunden gehabt, war aber dennoch Klassenlehrerin und habe eigene Kinder noch zu Hause gehabt und habe dann zu Hause gar keine Ruhepause mehr gehabt, sondern habe dann Haushalt und meine eigenen Kinder und das ganze Programm gehabt und das Gefühl, dass ich angestrengter war, das aber leichter weggesteckt habe und habe auch nie Mittagsschlaf oder irgendwie so gemacht oder eine Ruhepause gebraucht. Jetzt ist es und ich schiebe es aufs Alter oder vielleicht, weil ich es jetzt kann, mir eine Ruhepause gönnen. Vielleicht auch, weil die Kinder anstrengender sind, aber wenn ich das jetzt so Revue passieren lasse, es gibt immer Klassen, die anstrengender sind oder wenig anstrengender. Also ich vermute, dass wir jetzt hier in (Ort der Schule) noch ein sehr gutes Klientel haben. Wenn man jetzt an der Brennpunktschule ist, ich war ein Jahr mal an der Schule im Jungbusch in Mannheim, da hat man mit ganz anderen Schwierigkeiten zu kämpfen. Also dann ist es hier, wie die Frau (Name der Direktorin) immer so schön sagt, hier ist es ein Bullerbü. Und aus dem Grund meine ich, dass es jetzt nicht so belastend ist. Für

mich, aber das ist ja auch immer eine subjektive Sache. Also eine Belastung kommt ja auch erst richtig raus, wenn man vielleicht privat belastet ist. Also das habe ich auch gemerkt, als ich privat irgendwie eine Unsicherheit hatte, dann war ich auch dünnhäutiger in der Schule. Und das ist ganz gut, dass man da den Rückhalt der Schulleitung hat und des Kollegiums einfach. Also das ist in der Schule, glaube ich, wie auch in jedem anderen Beruf bestimmt, aber das ist elementar wichtig.

- 19 I: Wie würdest du denn so deinen Gesundheitszustand nach einer typischen Schulwoche einschätzen? Auf einer Skala von 1 bis 10. 1 ist sehr schlecht und 10 ist sehr gut.
- 20 L6: Öhh, fünf. Ich glaube, dass es wie jeder andere auch nach einer Woche ist man ja vom frühen Aufstehen und von den ganzen Sachen, die man zu erledigen hatte, ist man vielleicht erschöpft oder müde und ist froh, dass das Wochenende kommt. Und ich glaube, so geht es mir auch. Ich habe jetzt nicht das Gefühl, dass ich jetzt nicht noch einen Samstag unterrichten könnte, sage ich jetzt mal so. Also wenn der Samstag noch Unterricht wäre, wäre der Samstag noch Unterricht. Aber ich freue mich, natürlich, dass er nicht ist.
- 21 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zur Resilienz. Kennst du den Begriff der Resilienz?
- 22 L6: Ja, aber erkläre mir ihn gerne nochmal (lacht).
- 23 I: Also in der Wissenschaft wird Resilienz häufig als diese Fähigkeit beschrieben, mit Belastungen gut umzugehen und auch Stress gut abarbeiten zu können. Also sozusagen eine innere psychische Widerstandskraft einfach zu haben, dass es gar nicht zu diesem Burnout etc. kommt.
- 24 L6: Ja so verstehe ich es auch.
- 25 I: Welche Faktoren sind denn aus deiner Sicht entscheidend, damit eine Lehrkraft langfristig gesund bleiben kann?
- 26 L6: (...) Zum einen meine ich, ist es tatsächlich eine sehr persönliche Disposition überhaupt. Ich vermute, dass es Menschen gibt, wenn als Lehrer jetzt, die das alles besser wegstecken können als vielleicht andere Lehrer oder andere Menschen, weil sie vielleicht von ihrer persönlichen Disposition einfach widerstandsfähiger sind oder nicht so anfällig auch überhaupt. Es gibt ja auch viele Lehrer, die sind, wenn Stress ist, sind sie schnell krank. Also nicht jetzt psychisch, sondern körperlich irgendwelche Krankheiten kommen da zu Tage. Und wie es auch im wahren oder im anderen Leben außerhalb der Schule ist, manche können mit Stress gut umgehen und manche Menschen weniger. Das ist die Basis einmal, eine persönliche Disposition, die man hat und ich glaube, dass ich mit Stress oder ich sag jetzt mal mit viel Arbeit oder mit vielen Aufgaben ganz gut umgehen kann, weil ich vielleicht das sortiere oder weil ich strukturiert bin oder so und eins nach dem anderen abarbeite oder Prioritäten setze oder irgendwie sowas. Dann ist ganz wichtig in meinem Beruf, das habe ich vorhin schon angesprochen, dass man die Rückendeckung der Schulleitung und der Kollegen hat. Also das ist wirklich die absolute Grundvoraussetzung, also für mich, weil ich merke, wenn ich mir sicher sein kann, egal was ich mache, die Schulleitung steht hinter mir, weil sie mich schätzt oder die Kollegen stehen hinter mir oder unterstützen, weil sie mich schätzen. Da kann ich dann mit so Stresssituationen besser auch umgehen. Wenn ich dann sage, mir wäre das jetzt gerade zu viel oder gerade, als ich gesagt habe, wenn man da privat so ein bisschen, ich sage mal, andere Baustellen hatte und sich dann nicht so auf die Schule konzentrieren konnte, wenn man da zugearbeitet bekommt im Team. Also das ist, das habe ich erfahren und das ist bei uns im Kollegium also gang und gäbe. Sowohl, dass die Schulleitung dann irgendwelche Belastungen einem abnimmt, die überflüssig sind oder verschiebt oder so. Und, dass die Kolleginnen sehr empathisch sind und merken, oh, da können wir was abnehmen. Also, das ist ganz wichtig. Grundsätzlich jetzt im privaten Bereich, wenn man natürlich darüber sprechen kann, dann zu Hause, was einen belastet. Also gerade, als es damals, ich meine, das war vor etlichen Jahren war, als dann da die Mutter da so komische Anschuldigungen per Mail rübergeworfen hat. Dass man da dann mit dem Partner oder mit der Familie sprechen kann oder mit Freunden sprechen kann, die jetzt gar nichts mit Schule zu tun haben, sondern die einen dann nur als Mensch kennen. Was auch immer sehr schön ist, wenn man die Rückmeldung von Eltern bekommt. Dass die einen auch, die Arbeit, also ich sage jetzt nicht irgendwelche Geschenke oder so was, sondern, wenn die dann sagen, ich finde das ganz toll, wie sie das gemacht haben oder so, oder ich

bedanke mich. Und es können auch tatsächlich dann nur Kleinigkeiten sein, in denen sie sagen, das ist aber ganz toll gebastelt oder der Ausflug, der war ja jetzt super oder irgendwie sowas. Sonst fällt mir spontan nichts ein, vielleicht fällt mir noch was ein, dann sage ich es noch.

- 27 I: Du hattest jetzt schon einmal die Familie und auch Freunde erwähnt, um dich mit ihnen auszutauschen. Welche Strategien oder Ressourcen nutzt du denn, um mit Belastungen im Lehrerberuf umzugehen?
- 28 L6: Ich meine, jeder braucht ja so seinen Ausgleich. Ich denke jetzt nicht um speziell im Lehrerberuf, sondern im Allgemeinen. Ich bin halt so der Typ, ich mag es, dann in der Natur zu sein. Deswegen fand ich die Corona-Zeit auch eigentlich so entspannend (lacht). Also dieses Waldbaden oder so, dass da jetzt etabliert wurde, das Wort, dass man einfach rausgeht oder ich gehe gerne in den Garten. Das war jetzt für mich zwei Jahre eigentlich als Ausgleich, als Stressabbau-Möglichkeit nicht gegeben, weil wir in der Wohnung waren. Das war für mich eher stressiger, weil ich nämlich dann keinen Garten hatte. Also das ist für mich so, ich gehe dann halt gerne raus oder ich treffe mich mit Freunden oder (...) ich bin eigentlich dann auch gerne zu Hause, weil das ist für mich so ein Schonraum. Insofern, aber ich habe jetzt auch nie so richtig das Gefühl, dass ich mega gestresst bin. Nicht unbedingt von der Schule, ehrlich gesagt. Also dann stresst mich eher, für die Schule muss ich noch was erledigen, dann muss ich hier noch was erledigen und dann muss ich noch was klären oder irgendwie sowas. Das stresst mich dann eher und das muss dann strukturiert werden, weil ich kann das jetzt nicht nur auf die Schule beziehen.
- 29 I: Und wie würdest du sagen, gelingt es dir generell berufliches und privates voneinander zu trennen, weil das wird ja im Lehrerberuf auch häufig als ein großer Belastungsfaktor gesehen.
- 30 L6: Also jetzt, früher habe ich natürlich ganz oft geplant zu Hause. Man putzt, plant Unterricht oder man fährt im Auto irgendwo hin und dann ratterts, was man noch für die Schule alles machen kann. Das ist tatsächlich teilweise immer noch so, aber nicht mehr so viel wie früher. Also das stresst mich dann nicht mehr, da kann ich gut abschalten. Und meine Strategie ist es jetzt, dass ich den Kindern und der Schule hilfreicher bin, wenn ich nicht zu viel auf einmal mache. Also das ist für mich so eine persönliche Strategie, das ist auch ein Reifeprozess tatsächlich, dass man sagt, man hat ja jetzt ganz viel schon unterrichtet und hat dann so ein Repertoire und merkt, ich muss das alles nicht haarklein mir überlegen, ich kann das auch spontan machen. Und das muss ich sagen, das ist dann auch weniger Stress, weil man dann nicht sagen muss, ich muss das jetzt noch planen oder noch genauer planen, oder so, weil man einfach schon so ein ganz großes Repertoire zur Verfügung hat. Was war deine Frage nochmal kurz?
- 31 I: Wie es dir gelingt, Berufliches und Privates voneinander zu trennen?
- 32 L6: Genau, da ist mir nämlich noch ein anderer Gedanke gekommen. Am Anfang war es auch so gewesen, dass ich gerade als ich im Jungbusch war, da hatte ich selbst noch keine Kinder, also die ersten Jahre meiner Lehrtätigkeit hatte ich noch keine Kinder und wenn da irgendwie es einem Kind nicht gut ging oder ich das Gefühl hatte, das braucht spezielle Hilfe, weil es zu Hause nicht klappt oder so, das hat mich sehr belastet. Also da habe ich oft dagesessen und habe dann mit meinem Mann darüber gesprochen und habe gesagt, das kann doch nicht wahr sein, was kann man denn da machen, warum machen das die Eltern nicht oder warum sind die denn so bekloppt? Und habe dann nach Lösungen gesucht, aber ich habe dann schnell gemerkt, man kann das gar nicht in den Griff kriegen. Man kann nur sein Bestes tun. Man kann das Jugendamt irgendwie dann einschalten, da muss man ja auch vorsichtig sein. Man kann mit den Eltern sprechen, mit dem Kind sprechen und alles, aber die Situation kann man nicht richtig verändern. Man kann nur eine Bewusstseinsänderung vielleicht durch Gespräche herbeiführen und das hat mich tatsächlich sehr belastet am Anfang und mein Mann hat dann immer gesagt, wir können nicht alle Kinder, denen es schlecht geht, adoptieren, da wäre die Bude hier schon voll. Da musste ich sagen, musste ich im Laufe meiner Lehrtätigkeit verstehen, dass es so ist. Also, das musste man akzeptieren. Man muss sich sagen, man kann nicht alle beschulen oder man kann nicht alle retten oder man kann nicht alle zum Gymnasium führen oder es werden nicht alle jetzt fehlerlos sein, oder sowas, sondern das ist so. Und das ist auch gut so. Ich meine, wenn ein Kind natürlich gefährdet ist oder in Gefahr ist, das ist nicht gut so, da muss man weiter am Ball bleiben. Aber man kann nicht alles perfekt machen. Also das war meine Problematik ganz am Anfang. Aber das ist tatsächlich dann ein Entwicklungsprozess, den man dann selbst mit Unterstützung, also nicht psychologische

Unterstützung, sondern Unterstützung auch von Kollegen, durch Austausch und alles dann schafft. Also ich habe auch noch andere Freundinnen, die auch Lehrerin sind, aber jetzt nicht hier. Und mit denen tauscht man sich ja dann auch aus, die jetzt nicht hier sind, sondern mit anderen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Und wenn man da dann immer mal wieder die Bestätigung bekommt, ja, du hast es trotzdem richtig gemacht, ja, das ist okay so, ja, dann fährt man dann so ein bisschen wieder nach unten und ist dann beruhigt. Aber man muss halt tatsächlich als Lehrer, meine ich, mehr an sich arbeiten als vielleicht andere Menschen in der Industrie oder in der Verwaltung oder irgendwie sowas. Weil es halt um junge Menschen geht, mit denen man umgeht, für die man ja ein Vorbild ist und eine Bezugsperson ist. Und ich glaube, das ist der große Auftrag, den man auch als Lehrer dann hat, egal ob jetzt bei den Kleinen oder bei den Jugendlichen halt. Und da ist ja dann auch im Studium schon die Lehrerpersönlichkeit. Ich glaube, das ist wirklich ein ganz, ganz zentraler Gesichtspunkt. Und da muss halt jeder an seiner Lehrerpersönlichkeit und an seiner Persönlichkeit als Mensch überhaupt immer, immer arbeiten, um auch mit solchen kniffligen oder Stresssituationen umgehen zu können.

- 33 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zu so einem kleinen Zwischenfazit. Und zwar, wie wichtig schätzt du Resilienz für die Erhaltung deiner Gesundheit auf einer Skala zwischen 1 und 10 ein? 1 ist gar nicht wichtig, 10 ist extrem wichtig.
- 34 L6: Ich meine, das ist schon wichtig, ja, klar. Aber ich glaube, das kann man wirklich nur individuell sagen.
- 35 I: Und was würdest du bei dir individuell sagen?
- 36 L6: Aber vielleicht, weil ich mich jetzt auch nicht so gestresst fühle, vielleicht so ein Mittelding. 5 bis 6.
- 37 I: Dann habe ich jetzt noch so zwei weitere Fragen, die sind nicht explizit auf Resilienz, sondern so Wünsche, die du vielleicht auch selbst hast. Und zwar, welche strukturellen Maßnahmen würdest du dir denn wünschen, um langfristig gesund zu bleiben? Also, was müsste sich vielleicht ändern?
- 38 L6: An der Schulstruktur jetzt, oder?
- 39 I: Ja zum Beispiel.
- 40 L6: (...) Also, dadurch, dass ja die Kinder sich verändert haben und der Unterricht nicht mehr so prompt ablaufen kann, aufgrund der Unterrichtsstörungen, ja, oder weil man immer wieder irgendwie was anderes klären muss. Wenn man nämlich denkt, die Stoffvermittlung oder die Übungsphase ist aus meiner Sicht im Unterrichtsvormittag tatsächlich kleiner geworden oder geschrumpft, weil halt noch viele andere Dinge geklärt werden müssen, ja. Da würde ich mir wünschen, dass tatsächlich viel mehr Sozialarbeit mit einfließt. Ja, es gibt ja jetzt an den Schulen schon Sozialarbeiter und alles, aber dass da vielleicht verstärkt gearbeitet wird oder mehr gearbeitet wird. Dann wäre es auch tatsächlich gut, wenn das Stundenkontingent vielleicht in der Grundschule nicht auf 28 bleibt, sondern was weiß ich, dann auf 25 runtergenommen wird. Ja, dass also mehr Lehrer da werden, die dann da eingesetzt werden. Vielleicht noch Möglichkeiten der individuellen Förderung, dass man so eine Art Tandem auch machen kann, dass man da Stunden zur Verfügung hat, obwohl ich natürlich weiß, dass es gerade, ich meine, es ist alles eine finanzielle Sache und eine politische Angelegenheit, ja, und ja, vielleicht sogar dann auch Lehrer jetzt tatsächlich fehlen, also ausgebildete Lehrer. Also, das wäre so jetzt. Und dass man versucht, auch politisch wieder, aber da kann ich jetzt nicht sagen, wie man das machen soll. Der erste Weg ist, dass ja die Grundschulempfehlung wieder bindend ist. Das das Image einfach der Lehrer oder der Schule gestärkt wird, weil ich habe jetzt auch, oder jetzt nicht nur ich, sondern auch in Lehrerkreisen, habe ich jetzt so den Eindruck, dass es wird alles so ein bisschen schwammig gemacht. Keiner möchte irgendwie mal was sagen, sondern das ist so alles so ein bisschen weich gespült. Also, man hat auch gar keine Handhabe. Man muss dann immer die ganzen, man muss dann erst, geht es dann über mehrfach Ermahnung und so weiter. Und, wenn die Eltern sich dann einschalten, wird dann meistens ein Rückzieher gemacht. Man hat dann auch nicht die Deckung dann vom Schulamt und alles. Denn die wollen auch alle keine Probleme, also ist man leise. Aber dadurch ändert sich ja nichts. Also, ich habe so den Eindruck, dass man einfach, dass der Respekt der Gegenseitigen sich geändert hat, jetzt von Schulen zu der Öffentlichkeit oder zu den Eltern. Und, dass dadurch auch die Handhabe, die die Schule hat. Also, ich meine, jetzt bei uns in der Grundschule ist es jetzt nicht so extrem zu spüren, aber ich denke jetzt auch an weiterführenden Schulen,

gerade im sozialen Brennpunkt oder so. Die eiern da schon ganz schön rum aufgrund, was weiß ich, von Schulschwänzern oder irgendwelchen Verhaltensweisen. Dass man da dann eher was machen kann. Ich glaube, wenn man da die Störungen in den Griff kriegen könnte, was ja am Verhalten der Kinder oder der Jugendlichen oder der Eltern liegt, da wäre schon viel gemacht. Da wäre schon viel, also, wenn wieder Respekt einfach da ist, oder Verständnis. Weil, oft sagt man dann ja, ihr Kind macht dödödö. Nee, das kann ja gar nicht sein. Mein Kind macht sowas nicht, ja. Wo man dann auch denkt, ja, super. Aber das sind dann, das sind so ganz, ganz viele Kleinigkeiten, die dann da einfach zusammenkommen. Weil, so große Sachen, fallen mir jetzt gar nicht ein. Ich bin eigentlich zufrieden mit meinem Beruf und ich würde ihn auch noch mal wählen. Also, wenn ihr mich in manchen Situationen fragt, würde ich sagen, also, ich würde es nicht noch mal machen. Aber, das stimmt nicht. Zum Großteil würde ich es noch mal machen. Auch Grundschule, muss ich sagen. Ich würde auch nicht weiterführende Schule machen, obwohl man da ja viel besser bezahlt wird. Aber, ich würde es trotzdem nicht machen.

- 41 I: Hast du in den letzten Jahren an Fortbildungen teilgenommen, explizit zum Umgang mit Belastungen? Oder könntest du es dir vorstellen, an solchen Fortbildungen teilzunehmen?
- 42 L6: Also, wir machen ja regelmäßig innerhalb des Kollegiums, solche Gesundheitstage auch. Wo es dann auch um Entspannung geht, einmal. Also, das ist ja auch so eine Möglichkeit, wenn man gestresst ist. Aber, das hat ja jetzt nichts mit Lehrer speziell zu tun, sondern, dass jeder guckt, wie er sich entspannt. Also, mit Yoga oder lesen oder Musik hören oder was weiß ich was. Oder Klangschalen. Das haben wir nämlich mal gemacht. Finde ich schön, aber, also auch mit Yoga jetzt zum Beispiel. Aber, am schönsten finde ich es immer, wenn man was gemeinsam im Kollegium macht. Dass da der Zusammenhalt oder, weil während des Schultages kommt man gar nicht so ins Gespräch. Sondern da werden ganz viele Sachen, ja okay, hast du das noch, das noch, ja. Sondern, wenn man sich dann außerhalb der Schule oder außerhalb des Schulalltags trifft, gerade bei solchen Gesundheitstagen oder sowas, da kommt man eher persönlich ins Gespräch. Und das mag ich auch allgemein an Fortbildungen. Dass man mit anderen einfach ins Gespräch kommt. Als Anlass ein Thema. Und tatsächlich, wenn man dann mal nur von, ich habe noch so eine Fortbildung gemacht, aber ich kann dir jetzt nicht mehr sagen, wann. Ich meine, die Fortbildung in diesen ganzen Jahren, das ist ja ein Riesentapel. Aber, ich habe mal sowas gemacht, so wie so eine Art, war so Teil von einer Supervision, glaube ich auch. Dass man da dann von sich, immer wenn von sich dann gesprochen wird oder mit was für Schwierigkeiten hat man denn mal gerade zu kämpfen oder sowas. Das finde ich auch immer von Vorteil. Wobei, da ist es schwierig, wenn man das mit ganz Fremden macht. Da ist es halt besser, aus meiner Sicht, wenn man es innerhalb vom Kollegium macht, mit vertrauten Menschen oder mit Freundinnen, die auch Lehrer sind. Also, das mit ganz Fremden, muss ich sagen, das ist dann immer so eine Großgruppe. Da müssten ja eher solche Fortbildungen angeboten werden. Ich meine, die werden auch angeboten, wo jemand ins Kollegium dann kommt und das dann mit dieser Kollegiumsgruppe macht. Das ist dann immer noch eine ganz andere Atmosphäre. Also, schlecht finde ich das immer nicht, weil da wird man noch mal gezwungen, noch mal drüber nachzudenken. Weil, oft ist es ja so, es staut sich vielleicht was an und man versucht es zu verdrängen, weil, den Mechanismus hat man ja auch gelernt mittlerweile. Und plötzlich kommt dann noch eine Sache dazu und dann kann es sein, dass es bei manchen einfach rausploppt. Und, man weiß dann gar nicht, was los ist. Weißt du, dann hat man dann einen Hörsturz oder irgendwie sowas. Und denkt, woran liegt denn das? Also, insofern finde ich den Austausch grundsätzlich immer von Vorteil. Und wenn das dann auch noch von geschultem Personal ist, gerade vielleicht abgestimmt auf diese Thematik, oder wenn Möglichkeiten aufgezeigt werden, gerade vielleicht für Junglehrer auch. Was kann man denn tun oder was für Strategien kann man denn den Junglehrern vor allem auch an die Hand geben. Also, aber da war das damals gewesen, da hatte ich nichts gehabt. Da wäre es vielleicht nötig gewesen, einfach um vorbeugend auch so ein bisschen die, die Kollegen zu begleiten dann.
- 43 I: Dann sind wir jetzt eigentlich auch schon am Ende angekommen. Ich würde dich jetzt gerne noch einmal bitten, kurz und bündig zu sagen, welche Bedeutung die Aufrechterhaltung der Gesundheit für die eigene Resilienz hat.
- 44 L6: Ufff. Möchtest du was Bestimmtes hören? (lacht) Kann ich da jetzt drüber nachdenken. Was soll ich denn jetzt sagen.
- 45 I: Ja klar.

- 46 L6: Ich meine, jedem ist ja dran gelegen, dass es einem im Beruf gut geht, ja. Und ich muss ja, wenn es mir nicht gut geht, weiß ich, ist mein Unterricht nicht gut, klappt es mit der Klasse nicht, das spiegelt es ja auch immer, ja. So wie es ja auch zu Hause spiegelt, wenn dem eins nicht gut geht, dann merken es die anderen. Und so ist es ja in der Schule auch. Und mein Ziel ist es ja auch, dass ich so wenig wie möglich Fehltag habe, weil das müssen ja meine Kolleginnen dann abdecken für mich. Insofern möchte ich dann auch immer fit sein, ja. Was willst du denn da Wichtiges wissen? Gibt es da was Wissenschaftliches?
- 47 I: Nee, es geht einfach nur um deine persönliche Meinung, wie wichtig es ist, die Gesundheit aufrecht zu erhalten für die eigene Resilienz.
- 48 L6: Also mein Ziel ist immer, in der Schule einen guten Unterricht zu machen und dass die Kinder gerne da sind und auch was lernen. Und dementsprechend muss ich gucken, dass es mir gut geht. Das ist das Entscheidende. Denn wenn es mir nicht gut geht, dann merken die das, die Purzel.
- 49 I: Dann habe ich jetzt nur noch drei Personenbezogene Daten. Wie alt du bist?
- 50 L6: 53.
- 51 I: Wie lange du im Beruf tätig bist?
- 52 L6: 26 Jahre.
- 53 I: Und wie hoch dein aktuelles Stundendeputat ist?
- 54 L6: Voll, 28.
- 55 I: Und die letzte Frage hattest du ja schon mal beantwortet mit ja, dass du den Beruf als Grundschullehrkraft nochmals wählen würdest, oder?
- 56 L6: Ja, ich empfehle es auch meiner Tochter (lacht). Genau, ja.
- 57 I: Dann bedanke ich mich für das Interview.
- 58 L6: Gerne.

Anhang 2.7: Interview 7

Befragte Person: L7

Datum: 08.08.2025

Dauer: 29,45 Minuten

- 1 I: Im Rahmen meiner Masterarbeit befrage ich Lehrkräfte zum Thema Resilienz und möchte herausfinden, welche Bedeutung diese für die eigene Gesundheit hat. Wir starten zunächst mit ein paar Fragen zu beruflichen Herausforderungen und beziehen diese anschließend auf die Gesundheit und die Resilienz. Vorab schon mal, es können keine Fragen von dir falsch beantwortet werden. Mir geht es einfach nur darum, dass ich deine eigenen Erfahrungen und Sichtweisen zu dieser Thematik erfahre. Gibt es von dir noch irgendwelche Fragen?
- 2 L7: Nein, eigentlich nicht. Ich lasse mich jetzt überraschen.
- 3 I: Welche Gedanken gingen dir so durch den Kopf, als du von dem Thema meiner Masterarbeit die Bedeutung von Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften erfahren hast?

- 4 L7: Ja, das ist ein ganz wichtiges Thema, was eigentlich immer zu kurz kommt. Jeder bräuchte es, aber es wird zu wenig Beachtung dem Ganzen geschenkt. Ich bin jetzt dreißig Jahre im Dienst und jetzt erst so langsam fängt es an, überhaupt mal in aller Munde zu sein.
- 5 I: Dann würde ich jetzt erstmal mit den Herausforderungen starten. Was sind denn aus deiner Sicht die größten Herausforderungen in deinem beruflichen Alltag als Grundschullehrkraft?
- 6 L7: Ja, ich glaube, da ich jetzt die Schule gewechselt habe und gesehen habe, bisher war meine kleinste Schule mit 330 Kindern und jetzt eben 94. Das ist ein Riesenunterschied, ob du an einer großen oder an einer kleinen Schule bist. Das spielt auch eine ganz große Rolle. Deswegen wollte ich ja auch noch mal eine kleine Schule kennenlernen, weil ich gemerkt habe, dieser Großbetrieb, was es einfach ist mit so vielen Kindern, nagt so ein bisschen an den Nerven. Also die großen Klassen sind ein Problem, definitiv. Die Klassen müssten viel viel kleiner sein. Dann natürlich, die Kinder haben sich dahin weiterentwickelt oder anders entwickelt, sagen wir es vielleicht mal so, dass sie anstrengender geworden sind. Natürlich bin ich auch älter geworden, gar keine Frage, aber die Herausforderungen sind größer. Du hast jetzt viel mehr Kinder, die Autismus-Störungen haben, die ADHS haben. Du hast ganz viele Sonderschulanträge, die du stellen musst. Du hast mit viel mehr Stellen zu tun, also Beratungsstellen. Du hast viel mehr Formulare auszufüllen. Die Bürokratie ist gestiegen in den Jahren und alles musst du dokumentieren. Es wird dann abgeheftet und weitergeschickt. Das sind so zusätzliche Baustellen, die einen müde machen. So spontan, was mir jetzt dazu einfällt.
- 7 I: Du hast jetzt schon so ein bisschen darauf angesprochen, dass sich die Herausforderungen auch so im Laufe der Zeit verändert haben. Sind da noch weitere Herausforderungen während deiner Lehrtätigkeit hinzugekommen oder haben sich diese Herausforderungen generell verändert?
- 8 L7: Die Eltern sind anstrengender geworden. Vor 30 Jahren, als ich angefangen habe, hat man darauf vertraut, was wir Lehrer machen. Das wird schon richtig sein. Wenn der Lehrer mal mit einem Kind geschimpft hat, weil es einfach nicht gehört hat, dann kam eher von zu Hause, naja, der wird schon wissen, warum er mit dir geschimpft hat. Ich kenne dich ja auch, es wundert mich nicht so nach der Devise. Heute hast du die Eltern dastehen, was fällt ihnen nicht ein, dass sie jetzt mit meinem Kind schimpfen. Dieses Helikopter merkst du ganz extrem bei den Eltern. Dadurch bedingt ist es viel mehr Kommunikation. Du musst viel mehr mit den Eltern, die beruhigen und ihnen klar machen, du weißt, was du machst. Viele Eltern denken, sie waren auch in der Grundschule, also können sie mitreden. Das hat immer mehr zugenommen, weil viele vielleicht auch Erfahrungen gemacht haben, die nicht so gut waren und denken, mein armes Kind, das soll es ja besser haben. Von daher reden wir da lieber gleich mal mit und sagen dem Lehrer, was uns wichtig ist. Das ist so ein bisschen schade. Wir haben es studiert, wir sind bemüht. Schlagen und sowas gibt es ja sowieso schon seit Ewigkeit nicht mehr, Gott sei Dank. Aber es wird zu wenig vertraut. Das Vertrauen ist nicht mehr so da wie früher. Ich glaube, das ist so ein Hauptpunkt.
- 9 I: Gab es eine Situation, die du mal persönlich als besonders belastend erlebt hast während deiner Laufzeit als Lehrkraft, sei es mit Eltern oder mit Kindern?
- 10 L7: (lacht). Die hättest du mal vorher stellen sollen die Frage. Nach so vielen Jahren. Ich habe gefühlt schon alles mögliche erlebt. Ich habe das dann immer zur Seite geschoben. Nachdem es dann rum war, habe ich gedacht, vergiss es, das passiert nie wieder. Dann kamen wieder andere Situationen, wo ich nie gedacht hätte, dass sowas kommt. Ich habe einmal einen Schüler gehabt, der hat einen Tisch genommen und hat nach einem anderen Schüler mit dem Tisch geschmissen. Muss ich dazusagen, er war ein Russlanddeutscher. Der hat dann den anderen auf Russisch beschimpft ohne Ende. Ich wusste, dass es Schimpfwörter waren, weil mein Mann Russisch kann. Ich habe die Wörter mit daheim genommen und er hat gesagt, du willst gar nicht wissen, was das heißt. Der hat überhaupt nicht mit sich reden lassen. Da bin ich schon an meine Grenzen gekommen. Ich musste den irgendwie zum Rektor bringen damals. Es war echt nicht einfach gewesen. Außerdem hatte ich auch mal in einem Jahr zwei, ich war Klassenlehrerin einer dritten Klasse und bin neu an die Schule gekommen und habe noch eine vierte Klasse in Deutsch dazu bekommen. Ich hatte also zwei Deutschklassen, dritte und vierte Klasse, mit den ganzen Aufsätzen. Wir haben damals noch fünf Aufsätze geschrieben. Ich hatte zehn Aufsätze im Schuljahr da liegen. Ich hatte ständig was zu korrigieren. Da waren die Eltern der vierten Klasse sehr auf Acht, weil sie natürlich schlechte Erfahrungen mit der Vorgängerin hatten, die dann

wegen Burnout oder so weg war. Ich weiß gar nicht mehr, warum die nicht mehr da war. Ich war ganz jung, so wie die (Name einer anderen Lehrkraft). Die wird womöglich gar nicht wissen, was sie macht. Die haben damals mir auch nicht vertraut und das war jetzt eigentlich vor 30 Jahren. Aber das kam daher, weil ich halt so blutjung war, dass die dachten, und ich weiß gar nicht mehr, was sie macht. Ich habe mir das Vertrauen dann erarbeitet, aber es hat ein bisschen gedauert. Das war ja anstrengend. Zwei Klassen.

- 11 I: Und würdest du sagen, dass sich diese Situation auf deine Gesundheit ausgewirkt hat?
- 12 L7: Damals gab es noch diesen Elternsprechtag. Mein erster Elternsprechtag begann um drei und endete um halb zehn durchgehend, weil es zwei Klassen waren. Tür auf, Tür zu, Tür auf, Tür zu. Die haben natürlich teilweise auch überzogen, gerade weil diese Eltern natürlich so, was kommt da für eine? Und nachts habe ich einen Tinnitus bekommen. Das war das Resultat. Und daraufhin habe ich gesagt, ich mache nie wieder, ich mache nie wieder so einen Elternsprechtag und habe dann immer darum gebeten, dass ich mir die Termine einfach auf zwei bis drei Wochen verteile. Ich bin lieber jeden Tag länger geblieben oder dann nochmal hingefahren, ja, und hatte dann vielleicht drei Gespräche und keine 50. Es waren sogar über 50 Gespräche. Es waren ja 28 in den Klassen. Und danach war es auch so, da fing ich auch an, meine Stunden zu reduzieren. Das habe ich auch gemacht, um einfach für mich da so ein bisschen eine Grenze einzusetzen.
- 13 I: Das war ja eine Extrembelastung mit dem Elternsprechtag. Würdest du sagen, dass sich die zuvor erwähnten Herausforderungen sei es Elternarbeit oder die immer schwieriger werdenden Kinder auf deine Gesundheit auswirkt?
- 14 L7: Ja, also je älter ich werde. Aber du hast Erfahrungswerte, du bist viel sicherer, du weißt, was du machst, wo ich auch sage, hey, hier, ich weiß, wovon ich spreche und wenn ich ihnen das rate. Also du bist viel gesattelter, ja, würde ich sagen. Aber es ist natürlich schon so, am Ende des Schuljahres pfeift man aus den letzten Löchern und ist froh, wenn mal Pause ist. Also es gibt einfach so heiße Phasen, sei es nun, wenn die Zeugnisse anstehen, Halbjahresberichte oder manchmal staut sich das dann auch, ja, manchmal sind es ganz viele Ereignisse, die so Schlag auf Schlag kommen und die dir natürlich dann kräfteraubend sind, wo nicht viel Zeit für Freizeit bleibt. Also ich bin schon so ganz Lehrerin, sagen wir es mal so. Also ich habe jetzt nicht viel Hobbys, denen ich nachkommen kann, weil für mich natürlich oberste Priorität ist. Erst kommt der Job, dass ich das alles hinkriege, natürlich Familie auch, aber dann ist nicht noch Zeit, dass ich sage, so, jetzt mache ich, was weiß ich, Yoga, spiele noch Geige, mache noch dieses oder jenes. Ich treffe mich dann gerne mal mit Freunden, das ist mir wichtig, also so sozialen Kontakte sind mir wichtiger, als dann irgendwelche Hobbys sind, die zeitfressend sind auch, wo ich einfach den Kopf frei brauche. Wenn ich jetzt sage, ich möchte malen oder so, sowas kann ich nur in Ferien.
- 15 I: Wie würdest du deinen Gesundheitszustand nach einer typischen Schulwoche einschätzen, gerne auch auf einer Skala von 1 bis 10. 1 ist sehr schlecht und 10 ist sehr gut.
- 16 L7: Das kommt ganz darauf an. Es gibt Wochen, da macht mir das nichts aus, da würd ich sagen 8. Und dann gibt es Wochen, da bin ich am Ende, also 4, da würde ich dann eher 4 sagen. Also ich kann nicht sagen, das ist jede Woche so, weil manchmal flutscht es auch in der Schule gut, ja, wo du denkst, boah, jetzt hast du gar nicht so viel Gedanken, man, es ging super, manchmal machst du voll den Kopf, oh, das mache ich so und so und dann läuft es nicht. Und dann ist die Woche so mhhh, dann bist du verärgert und dann läuft das andere auch nicht so gut.
- 17 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zur Resilienz. Kennst du denn den Begriff der Resilienz?
- 18 L7: Ja, den kenne ich, aber ich nutze ihn nicht (lacht).
- 19 I: Und was verbindest du selbst mit dem Begriff?
- 20 L7: Resilienz heißt so ein Stück weit, mit mir selbst sein, ja, und für Ausgleich sorgen und das ist schon seit 30 Jahren ein Thema und ich habe es bis seit 30 Jahren noch nicht richtig geschafft, muss ich wirklich sagen, ja. Hat auch Gründe, dass es so ist.

- 21 I: Und welche Faktoren sind aus deiner Sicht entscheidend, damit eine Lehrkraft langfristig gesund bleiben kann?
- 22 L7: Mehr Zeit. Also man bräuchte mehr Zeit und weniger Druck. Weniger Druck und diese Kontrolle, einfach uns machen lassen. Das wäre schön. Und von allen Seiten, sei es nur von Schulleitung, was an der großen Schule ja natürlich auch, das müssen wir machen, dieses und das und das und das und dieses Projekt muss laufen, jenes muss laufen. Da ist ja noch viel mehr als an einer kleinen Schule und das man einfach sich das mehr selbst einteilen kann. Das Problem als Lehrer ist, du nimmst ja alles mit nach Hause, du hast deinen Arbeitsplatz zu Hause. Ich könnte rund um die Uhr da schaffen, weil dann hast du die Idee, dann verlierst du dich im Internet, weil du nach irgendwas suchst, dann findest du noch dieses und jenes, dann denke ich, meine Güte, jetzt hör auf und jetzt ist gut. Also so einen Punkt zu setzen, ist sehr schwer.
- 23 I: Ich habe bei dieser Frage auch an so persönliche Eigenschaften gedacht, die Lehrkräfte vielleicht haben sollten.
- 24 L7: Humor (lacht). Humor ist das Wichtigste, also Humor hilft mir, Humor hilft mir. Bei mir ist es Theaterspielen, also sowas, ich habe auch Clowns-Workshops schon teilgenommen und sowas, finde ich einfach wichtig so in der Richtung. Ein anderer braucht Sport, ja, also ich gehe mit dem Hund viel spazieren, also bin da jeden Tag 10.000 Schritte gut unterwegs. In die Natur raus einfach. Ablenkung dahingehend, aber jetzt eigentlich nicht wirklich Programm. Was mich stresst, ist, wenn ich viele Termine habe. Also so Arzttermine habe ich mir jetzt gerade auch alles in die Ferien gelegt, weil ich dann weiß, okay, da habe ich nur diesen Termin, wo ich jetzt heute hingehere, das ist in Ordnung. Und nicht noch morgens Schule, dann nach Hause mit dem Hund gehen und dann nochmal einen Termin in Heidelberg, um zum Arzt zu gehen, sowas stresst mich. Das versuche ich zu vermeiden, ja.
- 25 I: Du hast jetzt schon auch gesagt, dass du vieles mit nach Hause nimmst. Wie würdest du denn sagen, gelingt es dir generell, Berufliches und Privates voneinander zu trennen?
- 26 L7: Immer besser. Immer besser. Je älter ich werde, weil ich gelassener geworden bin. Weil ich weiß, was ich kann. Und ja, worauf ich mich bei mir selbst verlassen kann. Wenn was Neues kommt, stresst mich das. Wenn ich jetzt ein Fach unterrichten muss, was ich jetzt schon jahrelang nicht mehr unterrichtet habe. Wobei man hat ja eigentlich fast schon nach 30 Jahren alles unterrichtet. Das stresst mich dann auch. Aber ansonsten bin ich einfach gelassener und denke, meine Güte, das hatte ich alles schon mal so. Und das wird jetzt auch noch richtig sein, ob ich das nur mit Multimedia mache oder nicht. Multimedia stresst mich mitunter, weil ich merke, natürlich kann ich mich einarbeiten, aber ich habe da keine Lust auf. Ich denke dann immer, boah, ich bin nicht die Generation, die hier alles auskostet, was möglich ist. Ich brauche dann immer so ein bisschen Unterstützung. Ich habe auch die (Name einer Kollegin) viel gefragt, um Gottes Willen jetzt hier. Mit dem Whiteboard hatte ich überhaupt keine Erfahrung. In der anderen Schule hatten wir Kreidetafel. Natürlich hat man Bildschirme mit Apple, aber da war es das auch schon. Und ich erst mal, um Himmels Willen, wie funktioniert das? Wenn es dann nicht funktioniert, du drückst die Knöpfe und es geht nicht. Ich habe keine Geduld, was das angeht, habe ich überhaupt keine Geduld. Ich denke, so ein Mist, ich hätte es schneller mit der Kreide hingeschrieben, so nach der Devise. Also da bin ich ungeduldig. Und merke auch, okay, ja, ich kann mich einarbeiten, aber nicht mit Begeisterung.
- 27 I: Du hast auch schon erwähnt, dass du an verschiedenen Schulen tätig warst. Welche Rolle spielt denn für deine Gesundheit das Kollegium und auch die Schulleitung?
- 28 L7: Also es ist wichtig, dass du dich mit der Schulleitung verstehst. Da hatte ich bisher eigentlich nie Probleme. Das ging eigentlich immer gut. Ich bin da auch eher so ein harmoniebedürftiger Mensch, also habe da die Antennen offen, was jetzt gerade angesagt ist und was ich besser bleiben lassen sollte, um jetzt einen Streit vorm Zaun zu brechen. Also das, Schulleitung, sollte funktionieren. Kollegium, Offenheit ist da wichtig. Offenheit ist wichtig. Einfach zu sagen, hier bin ich und wie läuft es hier. Ja, also das ist eigentlich so. Natürlich ist es schön, wenn du dich gut mit deinen Kolleginnen verstehst. In einem großen Betrieb hast du ein paar, mit denen du dich verstehst, hast du vielleicht ein paar, mit denen verstehst du dich nicht so, aber da

kannst du einen Bogen drumherum machen. In einem kleineren Kollegium solltest du dich nach Möglichkeit mit allen verstehen. Was vielleicht manch einer Probleme hat, aber das ist auch eine Persönlichkeitsform. Das manch einer rebellisch ist oder sich nichts sagen lässt oder so. Und da spielt Alter auch keine Rolle. Ich finde auch, in meinem Alter kann ich mich anpassen. Ich bin halt auch so noch erzogen worden, das muss man natürlich auch sagen. Man ist pflichtbewusst und hat sich anzupassen. So ist meine Erziehung. Von daher habe ich da eigentlich auch kein Problem. Läuft es eigentlich? Ich habe bisher keine Probleme gehabt. Aber das hängt eben mit deiner Einstellung zusammen. Ich habe auch Kolleginnen schon gehabt, die waren sehr provokativ zu anderen Kolleginnen, zur Schulleitung. Da knallte es regelmäßig. Da knallte es regelmäßig. Also, ja, genau.

- 29 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zu so einem kleinen Zwischenfazit. Und zwar, wie wichtig schätzt du Resilienz für die Erhaltung deiner Gesundheit auf einer Skala zwischen 1 und 10 ein? 1 ist gar nicht wichtig und 10 ist extrem wichtig.
- 30 L7: Je älter ich werde, je höher geht das. Früher hast du das viel besser wegstecken können. Da hast du dann halt noch mitten in der Nacht um 2 irgendwelche Entwürfe gemacht und dann noch die Idee und das gebastelt und so weiter. Mittlerweile sage ich, nö, mache ich doch jetzt nicht mehr. Ich finde, je älter du wirst, je wichtiger wird es. Weil du auch schneller erschöpft bist. Das ist so, wenn du jung bist, boah, da kannst du Bäume ausreißen. Ich denke das jetzt auch als noch, merke aber dann abends, warum bist du denn jetzt so müde? Dann denke ich, na klar, du bist schon älter geworden. Das läuft halt nicht mehr so, zacki, zacki. Es ist anstrengender geworden. Deswegen würde ich sagen, je älter du wirst, je mehr näherst du dich der 10. Ich bleibe aber, ich hänge natürlich, weil ich es immer noch nicht wirklich schaffe, so bei 6, würde ich sagen. Dass ich denke, da muss noch mehr eigentlich, ich muss noch mehr für mich tun. Aber komme auch noch nicht so recht dazu. Weil ich dann auch immer denke, das kannst du noch machen. Und die Erschöpfung kommt dann so am Wochenende, wo ich dann eigentlich Haushalt und sowas machen müsste. Und denke, jetzt habe ich eigentlich keine Lust mehr dazu.
- 31 I: Die nächsten zwei Fragen, die ich noch vorbereitet habe, gehen nicht explizit um Resilienz. Welche strukturellen Maßnahmen würdest du dir wünschen, um langfristig gesund zu bleiben? Was müsste sich vielleicht ändern auch im Schulsystem?
- 32 L7: Das ganze Schulsystem müsste sich ändern. Es hat sich ja nichts verändert in diesen 30 Jahren. Nicht wirklich. Es wurden zwar Themen verändert, was weiß ich. Früher hieß es Sachkunde, Heimat und Sachkunde, dann Menum. Jetzt ist es wieder Sachunterricht. Letztendlich viele Schikane. Es müsste weniger Bürokratie sein. Diese Bürokratie nervt gewaltig. Und eben dieses Vertrauen, dass man sagt, wir sind verbeamtet, und wir sind bestrebt, das gut zu machen. Natürlich gibt es überall schwarze Schafe, ganz klar. Aber im Großen und Ganzen versucht ja jeder, so gut wie möglich hinzubekommen und den Kindern gerecht zu werden. Und da nicht noch mal nachhaken. Wenn du jünger bist, kriegst du laufend Unterrichtsbesuche. Da wird noch mal geschaut. Das stresst natürlich alles zusätzlich. Vertrauen. Ich finde wirklich, das Größte, was fehlt, ist Vertrauen von allen Seiten. Dann könnte man auch besser arbeiten.
- 33 I: Hast du in den letzten Jahren an Fortbildungen zum Umgang mit Belastungen teilgenommen? Oder könntest du dir vorstellen, an solchen Fortbildungen teilzunehmen?
- 34 L7: Zu Resilienz meinst du jetzt speziell?
- 35 I: Resilienz aber auch zum Umgang mit Belastungen. Elterngespräche oder schwierige SchülerInnen.
- 36 L7: Je älter du wirst, brauchst du das weniger, dass du dir nochmal Beratungssachen, die du anhörst. Wir haben von dieser großen Schule, an der ich war, sind wir mal drei Tage auf die Comburg. Es ging um dieses Thema. Ich habe mir erhofft, jetzt kriegt man so ein bisschen an die Hand, wie kann ich mehr Fürsorge für mich tragen? Das Resultat war, wie machen wir unsere Bürokratie, wie teilen wir die besser auf? Da habe ich gedacht, so ein Schwachsinn. Das hatte für mich damals überhaupt keinen Nutzen. Meine Hoffnung war eine andere. Von daher, ich liebe Fortbildungen. Ich finde, es müssten viel mehr Lehrer an Fortbildungen teilnehmen. In der Richtung. Oder einfach merken, was tut mir gut. Ich liebe Theater. Ich bin ja auch

Theatermultiplikatorin. Beim Theater spielen kommst du zu dir, zu deinem tiefsten Inneren. Das bringt ganz viel. Auch für das Selbstbewusstsein, als Lehrer vor der Klasse zu stehen. Aber auch vor Elternabend oder vor der Schulgemeinschaft. Um selbstsicherer zu werden. Da wünsche ich mir, dass es viel mehr genehmigt wird, an solchen Fortbildungen teilzunehmen. Weil die Fortbildung, die ich anbiete, die finden teilweise nicht statt, weil die Lehrer nicht befreit werden davon. Oder, wenn es eine Ganztagsfortbildung ist, unser Lehrer kann nicht weg. Nachmittags sagen viele Lehrer, ich kann nicht mehr. Ich hatte morgens einen vollen Tag. Ich kann nicht auf eine Fortbildung gehen. Das ist schade. Das ist wirklich schade. Was ich auch manchmal schon überlegt habe, was auch gut wäre, dass man in den sechs Wochen, die wir festgesetzt haben, dass man sagt, wir nehmen da eineinhalb Wochen weg. Und ihr habt die frei zur Verfügung im Jahr. Wo ihr dann mal selbst so etwas besuchen könnt. Was ihr wollt. Vielleicht aber schon, dass man sagt, es muss eine Fortbildung sein. Aber für euch persönlich. Sei es ein Bogenschießen. Sei es Yoga. Sei es Pilates. Wir lernen zusammen singen. Es gibt ja Glückssachen. Oder wir spielen Theater. So etwas. Da müsste sich was verändern. Das ist das ganze Schulsystem. Da ist keine Offenheit da. Das werde ich in meiner Laufbahn nicht mehr erleben. Deswegen schaue ich selbst, dass ich mir schon einmal im Jahr so eine Theaterfortbildung gönne. Oder, mein Fokus ist auf solchen Fortbildungen. Nicht auf LRS. Nicht auf Dyskalkulie. Oder jetzt BISS dieses Neue mit dem Lesen. Leute, das kriege ich hin. Das habe ich schon immer gemacht. Ich muss auf mich achten. Ich suche mir lieber so etwas raus. Und es sollte nicht so weit weg sein. Wenn du dann wieder viel Fahrtstrecke hast, geht ja auch Zeit raus.

- 37 I: Dann sind wir eigentlich auch schon fast am Ende angekommen. Ich würde dich zum Abschluss noch einmal bitten, kurz und bündig zu sagen, welche Bedeutung die Aufrechterhaltung der Gesundheit für die eigene Resilienz hat.
- 38 L7: Total viel. Die Aufrechterhaltung. Wenn es mir nicht gut geht, dann geht es den Kindern nicht gut. Ich bin schlecht gelaunt und bin vielleicht schneller gereizt. Ganz wichtig. Es ist eigentlich ganz, ganz wichtig. Man sollte eigentlich viel mehr darauf achten. Erst einmal sagen, wenn es mir gut geht, dann bin ich auch bereit zu powern. Ich bin für die Kinder da. Ich kann mich auch mit Eltern auseinandersetzen oder der Schulleitung oder wem auch immer. Dann ruhst du ja mehr in dir. Und das merke ich halt. Je älter du wirst, ist es der Fall. Aber du brauchst auch mehr Zeit, um zu regenerieren. Genau.
- 39 I: Dann habe ich jetzt eigentlich nur noch drei personenbezogene Daten. Einmal, wie alt du bist.
- 40 L7: Was denkst du denn (lacht). Das kann man sich eigentlich ausrechnen, nachdem ich gesagt habe, wie lange ich schon im Schuldienst bin. Ich bin 57.
- 41 I: Du bist 30 Jahre im Schuldienst, oder?
- 42 L7: Ja.
- 43 I: Wie hoch ist dein aktuelles Stundendeputat?
- 44 L7: Ich habe nach und nach reduziert. Ich muss 21 Stunden arbeiten. Meine Tochter ist jetzt 19. Sobald deine Kinder 18 sind, musst du mittlerweile. Das ist auch sowas. Weil ich mich aufgeregt habe. Ich wollte weniger arbeiten. Ich hatte da eine Auseinandersetzung mit dem Schulamt. Es geht nicht. Es ist festgesetzt, man muss 75% arbeiten. Wenn die Kinder aus dem Haus sind, höchstens du hast einen Pflegefall. Sei es deine Eltern oder ein Familienmitglied. Dann sind sie bereit, dass du weniger arbeitest. Ich nehme persönlich in Kauf, weniger zu verdienen, um für meine Gesundheit, auf meine Gesundheit zu achten. Wie verrückt ist das? Sie wollen, dass man viel arbeitet. Was ist das Resultat? Dass ganz viele einen Burnout bekommen und ganz wegfallen. Die werden weiterhin bezahlt und fehlen aber. Da beißt sich der Hund in den Schwanz. Oder die Katze in den Schwanz. Es ist total irrsinnig. Auch da ist kein Entgegenkommen. Dass man uns diese Freiheit lässt. Ich habe keine Elternzeit gehabt. Ich bin gleich wieder eingestiegen. Da habe ich gemerkt, nach dem Mutterschutz gleich wieder arbeiten, das war echt anstrengend. Da war morgens Schule. Damals hatte ich eine 4. Klasse. Ich bin dann mittags heimgekommen, Tasche in die Ecke, Kind. Nachts am Schreibtisch. Morgens ging es wieder los. Das kannst du auch nur in jungen Jahren. Jetzt könnte ich das nicht mehr. Von daher spielt es eine ganz große Rolle.

- 45 I: Die letzte Frage darfst du sehr gerne mit Ja oder Nein beantworten. Würdest du den Beruf als Grundschullehrkraft nochmals wählen?
- 46 L7: Ja, weil ich gerne mit Kindern arbeite. Unter anderen Voraussetzungen. Alles das, was ich dir gesagt habe. Nochmals jetzt von vorne anfangen. Mit dem Blick, wie sich das Ganze verändert hat. In einer anderen Form vielleicht. Aber mit Kindern zusammenzuarbeiten ist so gewinnbringend. Es ist einfach ein schöner Beruf. Er ist facettenreich. Ich frage mich manchmal, wo sind die 30 Jahre geblieben? Daran merke ich, es war der richtige Beruf. Oder ist immer noch der richtige Beruf. Ich mache es immer noch mit Herzblut. Es gibt eigentlich nichts Schöneres.
- 47 I: Dann sind wir auch schon am Ende angekommen. Ich bedanke mich nochmals ganz herzlich für das Interview.
- 48 L7: Bitte, bitte. Ich hoffe du kannst, was mit meinen Antworten anfangen (lacht).

Anhang 2.8: Interview 8

Befragte Person: L8

Datum: 13.08.2025

Dauer: 24,09 Minuten

- 1 I: Ich befrage Lehrkräfte in meiner Masterarbeit zum Thema Resilienz und möchte herausfinden, welche Bedeutung diese für die eigene Gesundheit hat. Dazu werde ich dir erstmal ein paar allgemeine Fragen zu den beruflichen Herausforderungen stellen und beziehe mich dann anschließend sowohl auf den Gesundheitsaspekt als auch auf die Resilienz. Vorab, schon einmal, es können keine Fragen falsch beantwortet werden. Mir geht es nur darum, dass ich deine eigenen Erfahrungen und Sichtweisen dazu höre. Hast du vorab noch Fragen?
- 2 L8: Nein, starten wir.
- 3 I: Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf, als du von dem Thema meiner Masterarbeit die Bedeutung von Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften erfahren hast?
- 4 L8: Ich fand den Aspekt sehr interessant, weil ich den nie auf mich als Lehrkraft bezogen habe. Ich weiß nicht, ob (Name einer anderen Lehrkraft) das erzählt hatte. Ich habe selbst Schulpädagogik noch studiert und habe eine Abschlussarbeit darüber geschrieben. Da war es immer nur mit Bezug auf Schüler, wie Schüler damit umgehen oder wie Kinder aufwachsen und wie Resilienz denen geholfen hat und so. Ich habe es nie gedanklich darauf bezogen, dass es auch ein Aspekt meines Lebens sein kann.
- 5 I: Dann starten wir einmal mit den beruflichen Herausforderungen. Was sind aus deiner Sicht die größten Herausforderungen in deinem beruflichen Alltag als Grundschullehrkraft?
- 6 L8: Ich glaube, es sind sehr viele verschiedene Aspekte und vor allen Dingen, man muss so sehr vielen unterschiedlichen gerecht werden. Es gibt einmal die Anforderungen vom Land, dass ich den Bildungsplan umsetze. Dann sitzen da aber ganz viele Individuen drin, denen ich gerecht werde. Die Eltern haben Anforderungen. Kollegen, Schulleitungen haben Anforderungen an mich. Das ist so eine große Balance, das hinzubekommen, zum ganzen Schulleben. Tagtäglich ist es teilweise auch Lautstärke und permanente Verfügbarkeit, die man im Klassenzimmer hat. Man hat im Laufe des Schultages sehr wenig Pause. Also auch eine große Pause. Bei uns ist die große Pause 20 Minuten, bis dann alle draußen waren. Das ist ja keine aktive Pause. Ich glaube, das sind so wesentliche Sachen, die ich als anstrengend empfinde. Ich überlege gerade, also weil jetzt den Unterricht halten, Vor- und Nachbereitung, das nicht. Ich glaube eher so ein bisschen diese Anspruchshaltung von außen und dieses kontinuierliche Ansprechbar und Lautstärke.

- 7 I: Würdest du sagen, die Herausforderungen haben sich während deines Berufslebens verändert? Und wenn ja, inwiefern?
- 8 L8: Ja, das ist schwierig. Also ich bin älter geworden. Das muss ich auch sagen. Das merke ich schon auch, dass ich manchmal, ich habe selbst halt auch Kinder und wenn das da morgens einfach hier schon belastend war, dass ich ja nicht frei in die Schule gehe. Also sowas auch. Ich merke, dass es mich mehr belastet. Nicht, dass ich jetzt auch im Unterricht dann anders bin, aber dass ich nach Hause komme und erschöpfter bin. Und dann finde ich doch auch, dass die Ansprüche sich sehr stark verändert haben. Vielleicht lasse ich das auch mehr auf mich zu, weil ich jetzt länger im Schuldienst bin und keine Ahnung mehr zuhöre oder weiß, was Anforderungen sind von anderen. Aber ich finde, dass viel vom Land kommt, sehr viel Neues immer, was wir plötzlich umsetzen sollen. Und auch, ich überlege gerade, ob Eltern wirklich so, es kommt immer so auf die Schule drauf an. Ich weiß von einigen Schulen und da gibt es, es gibt Eltern, sagen wir so, die da sehr viel reinreden. Und ich finde aber auch, dass die Kinder, ja, diese haben sich schon ein Stück weit verändert. Was ich aber ganz viel, muss ich ehrlich sagen, auf Medien beziehe, weil sie da ja permanent neue Input haben. Das haben sie in der Klasse nicht. Was heißt, haben sie in der Klasse nicht. Ich bin ja kein Klassenclown, sondern habe ja, wir haben ja immer einen regelmäßigen Ablauf und die Kinder sind es aber ja gewohnt, wenn es langweilig ist, können sie umschalten. Das, glaube ich, ist auch so eine Auswirkung.
- 9 I: Und gab es eine Situation, die du mal persönlich als besonders belastend erlebt hast?
- 10 L8: Ja, im Grunde zwei. Einmal war es, dass eine Mutter mir wirklich eine bitterböse E-Mail geschrieben hat. Ja, ich überlege gerade, ob die nur an mich ging oder ob die auch an die Rektorin oder so ging. Ich muss auch ehrlich sagen, ich habe mich so ein bisschen davor geschützt. Ich weiß gar nicht mehr, was sie mir vorgeworfen hat, aber es war wirklich ein bisschen wie Rufmord, was sie da geschrieben hat. Die Mutter war schwierig. Ich habe die schon länger, ich glaube schon eineinhalb Jahre hatte ich die Tochter schon. Und es war aber so, dass dann irgendwann, also da auch die Empfehlung war, ich soll zur schulpsychologischen Beratungsstelle, weil das einfach so ein krasser Fall ist und das muss begleitet werden. Das hat sich dann zum Glück ausgelebt. Und dann ist es so, dass ich einen autistischen Schüler habe, beziehungsweise einen Schüler mit Autismus-Spektrum-Störung und der zusätzlich noch hochgradig ADHS hat, also diese Diagnose. Bis das aber alles stand und ich wusste, wie ich mit dem umgehen soll, das war sehr, sehr belastend. Weil auch da die Zusammenarbeit mit den Eltern nicht so gut war. Die Hilfsmöglichkeiten, die es vom Land gibt, waren sehr schwer zu erreichen. Ja, und auch nicht sehr, ja, also es war nicht so, dass ich einen ganz klaren Ansprechpartner hatte, der Zeit hatte, weil die Beratungsperson, die für mich zuständig war, gesagt hat, sie hat da viele andere Fälle und kann das halt nicht. Ist klar, hat sich auch abgegrenzt, aber das war, das war so über sehr langen Zeitraum seelisch und auch körperlich eine große Belastung. Das andere war halt rein seelisch und war halt wirklich so, oh mein Gott, Rufmord, was passiert mit mir, wenn die Mutter wirklich meinen Ruf hier kaputt macht? Was habe ich als Lehrerin überhaupt noch für Möglichkeiten?
- 11 I: Also du hast ja jetzt gerade schon gesagt, dass sich das auch auf deine Gesundheit in gewisser Weise ausgewirkt hat, seelisch und physisch.
- 12 L8: Ja definitiv.
- 13 I: Würdest du generell sagen, dass sich die Herausforderungen im Lehrerberuf auf deine Gesundheit auswirken, sei es die Arbeit mit Eltern oder sei es die Arbeit mit den Kindern? Und wenn ja, inwiefern ist es dann eher physisch, psychisch oder im sozialen Miteinander?
- 14 L8: Sag bitte nochmal den Anfang der Frage.
- 15 I: Ob du der Meinung bist, dass sich die zuvor genannten Herausforderungen auf deine Gesundheit auswirken.
- 16 L8: Ja, okay. Ja, wirken sie. Bei mir ist es oft eine seelische Belastbarkeit, dass ich mich nicht gut abgrenzen kann. Also es ist jetzt nicht so, ich kann trotzdem schlafen. Ich schlafe vielleicht später ein und wache früher

auf. Ich mache mir dann Gedanken, aber auch Gedanken, was alles noch so am Tag laufen muss. Das ist so, aber es ist eher so seelisch und ich muss da lernen, mich mehr abzugrenzen.

- 17 I: Und wie würdest du so deinen Gesundheitszustand nach einer typischen Schulwoche einschätzen? Auf einer Skala von 1 bis 10. 1 ist ganz schlecht, 10 ist sehr gut.
- 18 L8: Nach einer typischen Schulwoche. Das ist jetzt ein bisschen blöd, weil ja Ferien sind (lacht). Ja, lass mich mal durchgehen. Ja, ich glaube so 5 bis 6. Also es ist nicht ganz schlimm. Vor den Ferien ist es so wirklich, dass ich sage, puh, die brauche ich jetzt. Da würde ich eher so 3, 4 sagen. Aber sonst ist es 5, 6 und das Wochenende reicht auch zum Erholen.
- 19 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zu dem Begriff der Resilienz. Du hattest ja schon mal erwähnt, dass du den Begriff kennst.
- 20 L8: Ja.
- 21 I: Und was verbindest du damit?
- 22 L8: Also was ich noch bei mir aus dem Studium weiß, da ging es ja um Kinder, die aus eigenem Antrieb schaffen, aufgrund von widrigen Bedingungen trotzdem erfolgreiches Leben zu führen. Das war mein Begriff. Dann gab es ja noch irgendwie die verschiedenen Säulen. Genau, aber das hat, das ist im Grunde aus eigenem Antrieb die Möglichkeit war, das Leben in der Hand zu haben. Das verbinde ich damit.
- 23 I: Ja, bei einem Erwachsenen geht es eigentlich auch genau darum. Diese psychische Widerstandskraft einfach zu haben, dass man mit belastenden Situationen gut umgehen kann und dass man aus den Situationen einfach auch wieder gestärkt herausgeht. Welche Faktoren sind denn aus deiner Sicht entscheidend, damit Lehrkräfte langfristig gesund bleiben können?
- 24 L8: Jetzt muss ich ein bisschen überlegen. Das ist so eine sehr offene Frage. Was brauchen wir? Ich glaube, dass es mir oft helfen würde, zu wissen, dass da wirklich Unterstützung da ist. Also wenn ich jemanden brauche, eine Fachperson, dass ich sie auch wirklich direkt irgendwo erreiche. Das ist aufgrund von vielen Kapazitäten oft gar nicht der Fall. Dann heißt es ja, sie kriegen einen Beratungstermin nächste Woche oder ich muss mich da auch erstmal einlesen. Also ich glaube, dieses Backup, so ein Backupoffice, dass da wirklich Unterstützung da wäre. Was mir gerade einfällt, was so in den Winter, Herbstmonaten auch super helfen würde, wenn man wüsste, ich bin krank und es ist nicht schlimm, wenn ich fehle, dass ich wirklich auch meine Krankheit auskurieren kann. Weil das ist für mich, jetzt aktuell heißt es immer bei unserer kleinen Schule, wenn ich nicht da bin, müssen meine Kollegen mehr arbeiten. Das ist nicht, dass wir irgendwie eine Ersatzkraft haben. Auch sowas würde helfen, wenn man da Pufferstunden hat. Das ist einfach okay, wenn man zu Hause bleibt, wenn man erkältet ist, sage ich jetzt mal. Das ist ja so eine Abgrenzung. Also das ist gesellschaftlicher Konsens, dass das, was die Lehrer machen, machen sie, weil sie es studiert haben und wissen und das sind wirklich die Profis und nicht ich bin der Anwalt meines Kindes. Das ist so sehr weit, bei uns in der Schule ist es jetzt auch nicht superschlimm, da gibt immer mal Einzelne, aber ich kenne da schon von vielen Kollegen, dass da viel die Eltern auf der Matte stehen. Wenn man aber einfach eine Anerkennung hat, dass den Job den man macht, dass man da wirklich für ausgebildet ist und dass nur die Person darüber Bescheid weiß, sage ich jetzt mal, und nicht jeder irgendwie was googeln kann und ja das sollte man aber so oder so beibringen, das wird auch schon helfen.
- 25 I: Bei dieser Frage habe ich auch an persönliche Eigenschaften und Einstellungen gedacht, die helfen, auch bei Dauerbelastung psychisch stabil zu bleiben. Gibt es etwas da, was für Sie persönlich eine wichtige Rolle spielt?
- 26 L8: Man sollte kritikfähig sein, man sollte empathisch sein. Also gerade unterrichte ich erste und zweite Klasse, da finde ich, dass man super empathisch sein muss, um auf die Kinder überhaupt eingehen zu können. Die kommen ja neu hin und die müssen sich eingewöhnen. Ich bin immer der Meinung, dass es wichtiger ist,

dass die Bindung stimmt mit den Kindern, also fachlich ist genauso wichtig, aber es sollte erst die Bindung stimmen, bevor die überhaupt fachlich lernen können, weil sie sollen motiviert sein. Das musst du als Lehrer überbringen und dann musst du einfach empathisch sein dafür, das geht sonst nicht. Abgrenzen sollte man sich können, zuverlässig sollte man sein. Ja, ich glaube, das fällt mir ad hoc jetzt einfach gerade ein.

- 27 I: Welche Strategien oder Ressourcen nutzt du selbst, um mit Belastungen umzugehen?
- 28 L8: Sich austauschen darüber. Immer Abstand gewinnen. Also wenn es jetzt wirklich ad hoc, jetzt einfach nicht, dass der Lärm am Tag hat mich gestört, sondern es ist wirklich irgendwas vorgefallen oder es kam eine E-Mail, die mich genervt hat. Dann ist es immer irgendwie, dass ich zeitlichen Abstand gewinnen möchte. Also ich antworte dann nie direkt, sondern versuche einen Tag mir Zeit zu lassen, sich auszutauschen. Ich weiß, dass Bewegung mir guttut, die schaffe ich im Laufe des Schuljahres immer schlechter einzubringen. Die Ferien sind immer sehr gut, aber es nimmt dann immer im Laufe des Schuljahres ab, weil dann die Kapazitäten irgendwann nicht so da sind, beziehungsweise die Motivation, sich aufzuraffen, dann doch nochmal was zu machen. Aber sowas tut mir dann eigentlich auch gut.
- 29 I: Und wie gelingt es dir generell, Berufliches und Privates voneinander zu trennen?
- 30 L8: Ich glaube, dadurch, dass ich kleine Kinder habe, ist das derzeit echt einfach, weil ich habe nur ein gewisses Zeitfenster, wo ich arbeiten kann. Wenn die aus der Schule kommen, beziehungsweise aus der Betreuung kommen, dann sind die da. Und ja, ich kann dann mal E-Mails und sowas schreiben, aber die sind noch im Alter, da brauchen die mich. Da geht es nicht. Und ich habe auch ganz klar die Grenze gezogen, dass ich am Wochenende nicht arbeite, wenn es sich nicht unbedingt zu vermeiden lässt. Früher habe ich immer sonntags vorbereitet, damit ich dann die Woche Ruhe hatte, als die Kinder noch kleiner waren. Aber ja, genau so gelingt es mir mit den Kindern. Und auch ganz klar, ich rufe halt die E-Mails irgendwann abends nicht mehr ab. Da gibt es ja Kollegen, die haben das als Push-Up-Nachricht. Das heißt, wenn um 10 Uhr eine E-Mail kommt, dann lesen die die noch, mache ich halt einfach nicht. Also da habe ich schon klare Zeitfenster, wann ich was mache. Und ich habe halt einfach derzeit nicht so viel Zeit.
- 31 I: Dann kommen wir jetzt einmal auf das Kollegium und auch auf die Schulleitung zu sprechen. Welche Rolle spielen denn die beiden Parteien für deine eigene Gesundheit?
- 32 L8: Oh, ich finde es super wichtig. Super wichtig. Also, weil wenn im Kollegium Unzufriedenheit herrscht, dann wirkt sich das ja auch. Also es ist ja eine Stimmung, die dann im ganzen Schulgebäude läuft. Oder wenn Missgunst da ist oder übereinander irgendwie schlecht gesprochen wird. Jemand wird ausgeschlossen oder sowas. Das ist superwichtig. Und das ist das, was ich in der Klasse wichtig finde. Man muss zusammenarbeiten, man muss im Team sein. Dann kann man, wenn man zufrieden in die Schule geht, dann ist man ja gerne dort und dann kann man gut arbeiten. Und genau das ist im Kollegium auch. Und genauso ist es mit der Schulleitung. Die muss führen, ganz klar. Also sehe ich als superwichtig an, damit wir Lehrer auch in gewisser Weise geschützt sind. Da muss sie führen, aber muss genauso offen und empathisch sein für das, was läuft in der Schule. Und wenn da eine Missstimmung da ist, dann ist es auch einfach schwierig.
- 33 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zu so einem kleinen Zwischenfakt. Und zwar, wie wichtig schätzt du Resilienz für die Erhaltung deiner Gesundheit auf einer Skala zwischen 1 und 10 ein? 1 ist wieder gar nicht wichtig und 10 ist sehr wichtig?
- 34 L8: Ja, ich finde es enorm wichtig. Also eigentlich ist es 10. Also auch wenn ich es ja vorher gar nicht bezogen habe auf Lehrer. Aber weil man ja so viel zwischenmenschlich arbeitet, muss man sich ja selbst schützen und selbst sehr, sehr stark sein. Ansonsten gehst du kaputt in dem Beruf, bin ich der Meinung.
- 35 I: Die nächsten zwei Fragen, die ich jetzt vorbereitet habe, die gehen nicht mehr explizit auf Resilienz. Welche strukturellen Maßnahmen würdest du dir wünschen, um langfristig gesund zu bleiben? Also was müsste sich vielleicht ändern?

- 36 L8: Also in Bezug auf die Schule?
- 37 I: Ja.
- 38 L8: Was müsste sich ändern? Also ich hasse ja diesen Schulvormittag mit 45 Minuten Rhythmus und dann sind um 12.10 Uhr die Schule aus oder 13 Uhr und es ist alles mögliche reingepackt worden. Ja, also ich finde eine Entzerrung dessen, also ich bin eine Befürworterin der Ganztagschule, auch wenn das körperlich immer eine andere Belastung ist. Glaube ich aber, wenn man von diesem alten, tradierten Rhythmus abgeht und die Schule auch mehr als Lebensraum für die Kinder sieht und für uns Lehrer, glaube ich, dass es langfristig körperlich und seelisch besser darstellt, für die Lehrer besser ist. Also das ist so eine riesengroße strukturelle Änderung. Ja, genau. Weil jetzt, wenn ich überlege gerade, ich meine, was Kleineres ist, die Schule sollte nicht so früh beginnen. Das finde ich auch, das stört, das merke ich in den Ferien. Ich stehe halt einfach locker eine Stunde später auf, bin dadurch viel entspannter und ich habe noch nicht mal zur ersten Stunde, ich habe immer zur zweiten Stunde, aber das liegt halt an meinen Kindern, dass ich früher aufstehen muss. Also ich glaube einfach so in entspannteren Rhythmus am Tag und nicht dieses permanente, ah, jetzt ist die Stunde schon wieder rum, wir müssen weitermachen. Ich war mal auf einer Exkursion mit einem Seminar in Holland. Da hatten die eine Kaffeepause und da haben die Kinder, das war immer eine von den älteren Klassen, mit einem Tablett rumgelaufen und haben den Lehrern Kaffee gebracht in den Unterricht rein. Weißt du, so, das ist so was wie, ja, ein Lebensraum, ein Lebensgefühl dort. Ich glaube für mich gibt es nur große strukturelle Änderungen. Ich wüsste jetzt nicht, ob da so, klar, längere, große Pause damit, alle sich erholen können. Doppelbesetzung, aber das klappt auch nur, wenn du dich gut verstehst mit den Kollegen. Kleine Klasse habe ich jetzt ja, das ist auch was Schönes, aber das ist alles so langfristig. Doppelbesetzung, kleine Klassen, weniger Organisatorisches, was man als Lehrer machen muss. (...) Ich überlege gerade, irgendwie hatte letztens jemand was gesagt. Das kam aber aus dem französischen Kindergarten. Genau, da gibt es so eine ganz klare Trennung. Die eine Erzieherin ist wirklich aktiv für die Angebote zuständig und eine, die dafür zuständig ist, wenn die Kinder auf Klo gehen müssen, wenn die Kinder Durst haben und sowas. Sowas wäre natürlich auch schön, wenn wir Lehrer ganz klar nur unterrichten. Wenn jemand aber irgendwie sein Heft nicht findet oder die Seite nicht findet oder nicht weiter weiß, dass es dafür eine zweite Kraft in der Klasse gibt.
- 39 I: Hast du in den letzten Jahren an Fortbildungen zum Umgang mit beruflichen Belastungen teilgenommen oder könntest du die vorstellen, solche in Zukunft zu besuchen?
- 40 L8: Wir hatten mal einen pädagogischen Tag dazu, an einer anderen Schule war das. Da ging es um Achtsamkeit. Da hatten wir so einen Achtsamkeitskurs, irgendwelche Vorstellungen und dann konnte man nachmittags Angebote wahrnehmen wie Yoga und sowas. Ich sehe die Ausschreibung immer wieder und ich sehe mich aber nicht so sehr belastet, also auch wenn es anstrengende Wochen sind, weil ich glaube, weil ich weiß, wie ich eigentlich mit mir umgehen sollte, sehe ich das nicht als sinnvoll. Andere sind anders, diejenigen, die das eher, aber ich glaube einfach, weil ich schon viel Wissen darüber habe.
- 41 I: Dann würde ich dich jetzt zum Abschluss nochmal bitten, kurz und bündig zu sagen, welche Bedeutung die Aufrechterhaltung der Gesundheit für deine eigene Resilienz hat.
- 42 L8: Ich meine, es ist superwichtig, weil wenn ich nicht gesund bin, dann kann ich weder das Schulleben noch mein Alltag ja bewältigen. Also das Augenmerk sollte darauf liegen, vor allem anderen.
- 43 I: Dann habe ich jetzt noch drei personenbezogene Daten. Wie alt du bist?
- 44 L8: 41.
- 45 I: Wie lange bist du im Beruf tätig?
- 46 L8: Ich habe mir gedacht, dass die Frage kommt. Habe noch gerechnet gestern, weil jetzt muss ich mal überlegen, wir haben 25, 13 Jahre sind das.

- 47 I: Und wie hoch dein aktuelles Stundendeputat ist?
- 48 L8: 20 Stunden.
- 49 I: Und die letzte Frage darfst du sehr gerne mit Ja oder Nein beantworten. Würdest du den Beruf als Grundschullehrkraft nochmals wählen?
- 50 L8: Ja.
- 51 I: Sehr gut, dann bedanke ich mich auch schon für das Interview und wir sind am Ende gekommen.
- 52 L8: Gerne, gut, wenn du im Nachhinein noch Fragen hast, melde dich gerne.

Anhang 2.9: Interview 9

Befragte Person: L9
Datum: 14.08.2025
Dauer: 18,36 Minuten

- 1 I: Im Rahmen meiner Masterarbeit befrage ich Lehrkräfte zum Thema Resilienz und möchte herausfinden, welche Bedeutung diese für deine eigene Gesundheit auch hat. Dazu werde ich dir erstmal allgemeine Fragen zu beruflichen Herausforderungen stellen und beziehe mich dann anschließend sowohl auf den Gesundheitsaspekt als auch auf die Resilienz. Vorab schonmal, es können keine Fragen falsch beantwortet werden. Es geht einfach nur darum, dass ich deine eigene Sichtweise und Erfahrung zu dieser Thematik höre. Hast du vor Beginn noch Fragen?
- 2 L9: Eigentlich nicht, nein.
- 3 I: Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf, als du von dem Thema meiner Masterarbeit die Bedeutung von Resilienz für die langfristige Gesundheit von Grundschullehrkräften erfahren hast?
- 4 L9: Also erstmal der Begriff Resilienz, was es überhaupt so für mich bedeutet und was wir in der Schule oder ich für mich dafür tue, um eben diese innere Stärke oder diese Widerstandsfähigkeit und so weiter zu erlangen. Und damit mit Widrigkeiten, die eben in der Schule auf einen zu kommen, umzugehen.
- 5 I: Dann starten wir jetzt einmal mit den beruflichen Herausforderungen, was sind aus deiner Sicht die größten Herausforderungen in deinem Berufsalltag als Grundschullehrkraft?
- 6 L9: Die größten Herausforderungen sind zum einen diese ständige Ansprechbarkeit in der Schule, dass du eben ständig irgendwo präsent sein musst und reagieren musst auf die Kinder. Und auch teilweise eine gewisse, also du kannst dich nicht zurückziehen für dich, sondern du bist irgendwie permanent, wirst du sozusagen beballert von irgendwas, sei es jetzt Konflikte oder ja Probleme, die die Kinder haben. Teilweise auch so dieser Lärmpegel, je nachdem. Und es unter einen Hut zu bekommen, dass du jedem Kind irgendwo gerecht wirst.
- 7 I: Würdest du sagen, die Herausforderungen haben sich während deines Berufslebens verändert?
- 8 L9: Ich für mich würde das momentan nicht so sehen. Aber ich glaube, dass da teilweise auch die Schule, in der wir sind, da nicht so ganz repräsentativ ist für alles. Also ich finde, wir haben da insgesamt eine relativ angenehme Schülerschaft und Elternschaft, je nachdem, wie man sieht. Aber ich würde sagen, nein.
- 9 I: Und gab es eine Situation, die du persönlich als besonders belastend erlebt hast?

- 10 L9: Ja, habe ich tatsächlich. Also ich hatte mit einer Kollegin zusammen, eine recht schwierige Klasse, die sich teilweise, Kinder teilweise, sich sehr negativ entwickelt haben und auch die Eltern. Da hatte ich einen Papa, der, also der, wie soll ich sagen, wenn wir Maßnahmen ergriffen haben, er ist Jurist, Strafverteidiger und hat uns dann teilweise da wirklich beballert mit irgendwelchen juristischen Dingen und ist gegen uns gegangen, aus Gründen, die wir nicht nachvollziehen konnten. Also das war schon sehr unangenehm. Und ja, das war tatsächlich eher so diese Elterngeschichte, kommt sehr selten vor, aber das war unangenehm. Und auch ein Kind, das, wenn du ein Kind hast, das dir ständig im Unterricht dagegen schießt und dann wird es schwierig, also es kann ein Kind dir den Unterricht tatsächlich komplett kaputt machen. Das hatten wir auch schon, aber Gott sei Dank recht selten.
- 11 I: Würdest du sagen, dass sich diese Situation auf deine Gesundheit ausgewirkt hat, im psychischen, physischen oder auch im sozialen Miteinander?
- 12 L9: Also die Schwierigkeit ist tatsächlich dann, diese Dinge in der Schule zu lassen und nicht mit nach Hause zu nehmen. Das gelingt mir nicht ganz so gut. Also das heißt, du beschäftigst dich natürlich da zu Hause damit. Und was mir dann immer hilft, ist, sich da auch mit Freundinnen oder so auszutauschen und das einfach zu besprechen. Und ich denke, um eine gewisse gute Resilienz oder innere Stärke zu entwickeln, dass auch wichtig ist, gute Beziehungen zu haben und eben das mit Freunden, also sich mit Freunden da sehr gut auszutauschen darüber, genau.
- 13 I: Und wie sieht es mit den zuvor besprochenen Herausforderungen aus. Bist du der Meinung, dass sich diese auf deine Gesundheit auswirken? Kannst du sagen, inwiefern?
- 14 L9: Wirkt sich das auf meine Gesundheit aus? Also wenn du tatsächlich permanent solche negativen Erfahrungen hast, würde ich sagen, ja. Wenn das mal vorkommt und du weißt, wie du damit umzugehen hast, dann denke ich, nein. Aber es kommt auf die Häufigkeit und auf die Intensität an, wie häufig solche Dinge einfach vorkommen. Ja, dann ja.
- 15 I: Und wie würdest du so deinen Gesundheitszustand nach einer typischen Schulwoche auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen? 1 ist sehr schlecht und 10 ist sehr gut.
- 16 L9: Auch das kommt darauf an, wie gerne du zur Schule gehst, wie sich deine Klasse. Also im Moment würde ich sagen, was hast du gesagt, sehr gutes 10 und schlecht ist 1?
- 17 I: Ja.
- 18 L9: 8. Ja, auf jeden Fall.
- 19 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zu dem Resilienzbezug. Nach deinem Einstieg vermute ich mal, dass du den Begriff der Resilienz kennst.
- 20 L9: Ja genau.
- 21 I: Und was verbindest du mit dem Begriff?
- 22 L9: Also ich verbinde damit so eine gewisse innere Stärke. Dass du weißt, wenn Probleme auf dich zukommen, Widrigkeiten, dass du einfach weißt, wie du damit umzugehen hast. Also sprich, ich glaube, es ist nicht so gut zu sagen, dieses Problem prallt jetzt an dir ab und du bist da sozusagen wie so ein Fels in der Brandung. Sondern es geht eher darum, so gewisse Möglichkeiten zu haben, mit den Problemen umzugehen. Sei es, keine Ahnung, eben nochmal mit anderen über diese Dinge zu sprechen oder sowas in der Art.
- 23 I: Die nächste Frage geht jetzt auch so ein bisschen in die gleiche Richtung. Welche Faktoren sind denn aus deiner Sicht entscheidend, damit Lehrkräfte langfristig gesund bleiben können?

- 24 L9: Ich glaube, du brauchst so ein gewisses Selbstvertrauen, dass du eben diese Dinge auch meistern kannst in dieser Situation. Oder eine gewisse Anpassungsfähigkeit vielleicht auch, ja, dass du, ja, Anpassungsfähigkeit oder was gibt es noch? Ich glaube, eine gewisse Kreativität (...), ja, sowas in die Richtung.
- 25 I: Du hattest bereits schon einmal deine Freunde erwähnt, dass du mit denen auch in den Austausch kommst. Welche Strategien oder Ressourcen nutzt du, um mit Belastungen im Lehrerberuf umzugehen?
- 26 L9: (...) Also die Freundinnen, ich denke mal, dass das Arbeitsklima grundsätzlich auch so dieses, die Beziehungen zu den Kolleginnen, wie gut das funktioniert. Es ist wichtig, vielleicht auch zu Hause einfach Sport, sich da zu powern. Das mache ich tatsächlich auch, dass ich mich da in die Richtung so ein bisschen widerstandsfähiger mache. Oder vielleicht auch tatsächlich eine gesunde Ernährung oder sowas in die Richtung. Yoga finde ich auch immer ganz gut, um da ein bisschen runterzukommen.
- 27 I: Und wie gelingt es dir generell, Berufliches und Privates voneinander zu trennen?
- 28 L9: Mhm, mhm. Also ich weiß nicht, ob mir das gelingt. Als eben diese problematischen Situationen da in der Klasse mit dem Kind und mit dem Vater da war, gelingt mir das grundsätzlich nicht so gut. Also das zu trennen, ich meine, die räumliche Trennung habe ich jetzt ja nicht so, dadurch, dass die Schule relativ nah ist. Aber, also für mich ist es immer wichtig, sich darüber auszutauschen einfach. Und da so das wieder zu verbalisieren und dadurch dann damit besser klarzukommen. Ich weiß nicht, ob mir das so gut gelingt, diese Trennung.
- 29 I: Du hattest bereits deine Kollegen angesprochen. Welche Rolle spielt für deine eigene Gesundheit das Kollegium und auch die Schulleitung?
- 30 L9: Ein sehr großes Thema, weil ich tatsächlich, also ich mich da in der Schule sehr wohl fühle. Wir haben zwar ein recht großes Kollegium. Klar, mit dem einen, mit der einen kommst du besser oder die liegt dir mehr, die andere weniger. Aber grundsätzlich finde ich das Arbeitsklima super wichtig. Ich hatte das an der vorherigen Schule, an der ich war, das war für mich eine sehr, ich hatte zwar keine riesengroßen Probleme, aber die Schulleitung war sehr unangenehm, also sprich, das war so eine Hierarchie. Und das finde ich ganz unangenehm. Und in der Schule ist es eigentlich alles wirklich sehr, sehr angenehm und positiv, also sehr wichtig.
- 31 I: Dann kommen wir jetzt auch schon zu so einem kleinen Zwischenfazit. Und zwar, wie wichtig schätzt du Resilienz für die Erhaltung deiner Gesundheit auf einer Skala zwischen 1 und 10 ein? 1 ist wieder gar nicht wichtig und 10 ist enorm wichtig.
- 32 L9: Auch da würde ich Richtung 7 und 8 gehen, mindestens. Es ist schon wichtig.
- 33 I: Die nächste Frage bezieht sich nicht mehr explizit auf den Resilienzbezug. Welche strukturellen Maßnahmen würdest du dir wünschen, um langfristig gesund zu bleiben?
- 34 L9: Oh je, jetzt muss ich gerade mal überlegen, was ich mir langfristig wünsche. Also was ich immer etwas unangenehm finde, ist, dass man von oben einiges übergestülpt bekommt. Sprich, du musst dich darauf einstellen, dass du eventuell in eine andere Schule musst. Du musst, also ich muss mich zum Beispiel jetzt wieder darauf einstellen, andere Fächer zu unterrichten. Was durchaus in Ordnung ist. Man muss ja in der Grundschule alles unterrichten können. Aber dann hast du so deinen Plan, wie du vorgehst in deinen Fächern und dein Portfolio. Und dann musst du dich wieder neu orientieren, was andere Fächer angeht. Man fühlt sich manchmal ein bisschen wie ein Segel im Wind und muss sich immer wieder auf diese neuen Dinge einstellen. Das finde ich manchmal ein bisschen sehr anstrengend. Ansonsten, warte mal, muss ich mal überlegen kurz. Sag mir nochmal deine Frage.
- 35 I: Welche strukturellen Maßnahmen würdest du dir wünschen, um langfristig gesund zu bleiben?

- 36 L9: Strukturellen Maßnahmen? (...) Mach mal die nächste Frage (lacht). Mir fällt einfach nichts ein. Ich überlege mal.
- 37 I: Hast du in den letzten Jahren an Fortbildungen zum Umgang mit beruflichen Belastungen teilgenommen oder könntest du dir vorstellen, solche in Zukunft zu besuchen?
- 38 L9: Wir haben tatsächlich so Fortbildungen gehabt, so Maßnahmen zum Thema Lehrgesundheit. Die fand ich ganz interessant schon. Ob mir das jetzt so viel geholfen hat, weiß ich nicht. Weil man ja doch sich privat auch damit viel auseinandersetzt. Aber wir hatten verschiedene Dinge dazu. Da ist unsere Rektorin schon auch hinterher. Wir hatten da auch teilweise Richtung Yoga was gemacht. Doch, kann ich mir vorstellen, da weiter Sachen zu besuchen.
- 39 I: Wir sind jetzt eigentlich auch schon fast am Ende angekommen. Zum Abschluss würde ich dich bitten, kurz und bündig zu sagen, welche Bedeutung die Aufrechterhaltung der Gesundheit für deine eigene Resilienz hat.
- 40 L9: Na ja gut, eine sehr hohe Bedeutung. Denn nur wenn du eine gewisse Gesundheit, Resilienz an den Tag legst, eine gewisse Stärke, so wie wir es gesagt haben, kannst du mit diesen Dingen umgehen. Und dich auf neue Herausforderungen auch einstellen. Also für mich ist es schon sehr wichtig. Und nicht nur im Beruf, sondern auch im Privaten insgesamt in deinem Leben begegnen dir immer wieder Herausforderungen und Widrigkeiten. Und auch da ist es wichtig, damit umzugehen zu können.
- 41 I: Dann habe ich jetzt mal drei personenbezogene Daten zum Abschluss. Einmal, wie alt du bist.
- 42 L9: 52.
- 43 I: Wie lange du im Beruf tätig bist.
- 44 L9: Ui, wie lange? Dadurch, dass ich ja relativ lange Kindererziehung hatte, bin ich noch gar nicht so lange im Beruf. Lass mich gerade mal rechnen. Also fest bin ich, mit allem Drum und Dran, 14 Jahre.
- 45 I: Und wie hoch dein aktuelles Stundendeputat ist?
- 46 L9: Ein halbes Deputat habe ich, also 14.
- 47 I: Die letzte Frage darfst du sehr gerne mit Ja oder Nein beantworten. Würdest du den Beruf als Grundschullehrkraft nochmals wählen?
- 48 L9: Ja, jederzeit.
- 49 I: Sehr schön, dann sind wir auch schon am Ende angekommen. Und ich bedanke mich für das Interview.
- 50 L9: Ja, gerne.

Anhang 3: Kategorienübersicht

HK = Hauptkategorien

K = Kategorien

Nummerierung	Kategoriebezeichnung
HK1	Belastungen
K1	Kontextebene I
K2	Schulsystemebene
K3	Schulebene
K4	Unterrichtsebene
K5	Kontextebene II
K6	Veränderungen
HK2	Auswirkungen auf die Gesundheit
K7	Psychische Auswirkungen
K8	Physische Auswirkungen
K9	Allgemeines Wohlbefinden
HK3	Resilienz
K10	Begriffsverständnis
K11	Resilienzfaktoren
K12	Trennung Privatem und Beruflichem
K13	Ressourcen und Strategien
K14	Bedeutung Kollegium und Schulleitung
K15	Fortbildung
HK4	Zusammenhang Resilienz und Gesundheit
K16	Zusammenhang
K17	Wünsche
K18	Berufswahl

Anhang 4: Kodierleitfaden

Nr.	Kategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Belastungen				
1	Kontextebene I	Alle Textstellen, die sich auf gesellschaftliche Erwartungen, öffentliche Wahrnehmung des Lehrerberufs oder Veränderungen der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen beziehen.	<p>„Das empfinde ich als größte Belastung, dass man eben nicht alle zufrieden stimmen kann. Wir können auch nicht zaubern“ (L2, A. 14).</p> <p>„Für mich persönlich sind die größten Herausforderungen dieses ganze Mediale“ (L5, A. 6).</p>	Alle Aussagen, die auf gesellschaftliche Erwartungen, öffentliche Wahrnehmung des Lehrerberufs oder Veränderungen der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen abzielen.
2	Schulsystemebene	Alle Textstellen, die sich auf grundlegende strukturelle, inhaltliche, finanzielle oder juristische Rahmenbedingungen beziehen, unter denen Schule stattfindet	<p>„Du hast viel mehr Formulare auszufüllen. Die Bürokratie ist gestiegen in den Jahren und alles musst du dokumentieren“ (L7, A. 6).</p> <p>„Es wird ja alles runtergedrückt. [...] und wir müssen das dann innerhalb von acht Wochen umsetzen“ (L2, A. 30).</p>	Alle Aussagen, die auf Belastungen abzielen, die von außen auf die Lehrkräfte einwirken, auf die sie selbst keinen direkten Einfluss haben
3	Schulebene	Alle Textstellen, die sich auf den Schulstandort, die Größe der Schule, Klassengröße, Eltern, Kolleg*innen oder die Schulleitung beziehen.	„Also die großen Klassen sind ein Problem, definitiv. Die Klassen müssten viel kleiner sein“ (L7, A. 6).	Alle Aussagen, die auf Schulstandort, Klassengröße, Kolleg*innen und Schulleitung abzielen.

4	Unterrichtsebene	Alle Textstellen, die sich auf Faktoren beziehen, die das Unterrichtsgeschehen beeinträchtigen.	<p>„Und dann merkt man aber gleichzeitig, dass viele Kinder im Kopf einerseits beweglicher sind, aber es gibt auch Kinder, die weniger beweglich sind“ (L6, A. 8).</p> <p>„[...] , aber es ist jetzt schon extrem, was ich an Differenzierung zu leisten habe“ (L4, A. 8).</p>	Alle Aussagen, die auf das Verhalten, Lernvoraussetzungen oder die Heterogenität der Schüler*innen abzielen.
5	Kontextebene II	Alle Textstellen, die sich auf die Vermischung von Privatleben und Beruf beziehen.	<p>„Was auch belastend ist, man trägt immer auch Probleme der Kinder, der externen Kinder, also der Schüler mit nach Hause. Die belasten einen auch 24/7 wirklich“ (L3, A. 26).</p> <p>„Und jetzt ist irgendwie so, den ganzen Tag hast du das im Kopf. Dann denkst du noch an das, dann willst du da noch was richten“ (L5, A. 40).</p>	Alle Aussagen, die darauf hindeuten, dass die Vermischung von Privatem und Beruflichem eine Belastung darstellt.
6	Veränderungen	Alle Textstellen, die sich auf Veränderungen der Belastungen beziehen.	<p>„Also man hat mit viel mehr Störungen zu tun, weil die Kinder tatsächlich individueller sind“ (L6, A. 6).</p> <p>„Die Eltern sind anstrengender geworden“ (L7, A. 8).</p>	Alle Aussagen, die Aufschluss geben, ob und wie sich Belastungen im Laufe der Zeit verändert haben.

Auswirkungen auf die Gesundheit				
7	Psychische Auswirkungen	Alle Textstellen, die Kennzeichen einer psychischen Belastung enthalten.	<p>„Bei mir ist es oft eine seelische Belastbarkeit, dass ich mich nicht gut abgrenzen kann“ (L8, A. 16).</p> <p>„Also es ist schon eine mentale Belastung“ (L5, A. 16).</p>	Alle Aussagen, die darauf hindeuten, dass Belastungen sich auf die psychische Gesundheit auswirken.
8	Physische Auswirkungen	Alle Textstellen, die Kennzeichen einer physischen Belastung enthalten.	<p>„Und nachts habe ich einen Tinnitus bekommen. Das war das Resultat“ (L7, A. 12)</p> <p>„Also ich habe gemerkt, dass meine Stimme zum Beispiel unheimlich gelitten hat“ (L3, A. 14).</p>	Alle Aussagen, die Aufschluss geben, ob sich die Belastungen auf die physische Gesundheit auswirken.
9	Allgemeines Wohlbefinden	Alle Textstellen, die Aufschluss darüber geben, wie der generelle Gesundheitszustand ist.	<p>„Richtung Ende der Woche merke ich dann freitags wirklich diesen berühmten amerikanischen Spruch: TGIF, thank god it's Friday“ (L3, A. 16)</p> <p>„Aber ich gehe total gern zur Arbeit und ich habe in meinen 20 Jahren erst einen Fehltag (lacht). Von daher, ich bin total gesund, mir macht das Spaß“ (L2, A. 18)</p>	Alle Aussagen, die auf das generelle Wohlbefinden abzielen.

Resilienz				
10	Begriffsverständnis	Alle Textstellen, die sich auf das Begriffsverständnis von Resilienz beziehen.	„Für mich bedeutet Resilienz, wie widerstandskräftig ich Dinge angehen kann“ (L3, A. 20).	Alle Aussagen, die auf das Begriffsverständnis von Resilienz abzielen.
11	Resilienzfaktoren	Alle Textstellen, die sich auf persönliche Eigenschaften beziehen und zur Aufrechterhaltung der Gesundheit beitragen.	„Man muss sich auch immer fragen, muss ich 120 Prozent geben? Warum sind nicht anständige 80 Prozent in Ordnung?“ (L2, A. 22). „Weil ich weiß, was ich kann. Und ja, worauf ich mich bei mir selbst verlassen kann“ (L7, A. 26).	Alle Aussagen, die auf Resilienzfaktoren abzielen.
12	Trennung Privatem und Beruflichem	Alle Textstellen, die sich auf die Trennung von Privatem und Beruflichem beziehen.	„Du hast ja immer noch Arbeitszeit zu Hause, dann bereitest du wieder vor, dann suchst du wieder was für einen Unterricht raus“ (L5, A. 40). „Also ich bin schon so ganz Lehrerin, sagen wir es mal so. Also ich habe jetzt nicht viel Hobbys, denen ich nachkommen kann, weil für mich natürlich oberste Priorität ist“ (L7, A. 14).	Alle Aussagen, in denen Lehrkräfte darüber berichten, ob eine Trennung von Beruflichem und Privatem funktioniert oder nicht.
13	Ressourcen und Strategien	Alle Textstellen, die Aufschluss darüber geben, welche Strategien und Ressourcen Lehrkräfte beim Umgang mit Belastungen einsetzen.	„Die Ruhe zu Hause“ (L5, A. 40). „Ich mag es dann, in der Natur zu sein“ (L6, A. 28). „Man muss sich Nischen suchen, so man sich dann ausruht“ (L2, A. 16).	Alle Textstellen, in denen Lehrkräfte von ihren persönlichen Strategien zum Umgang mit Belastungen berichten.

14	Bedeutung Kollegium und Schulleitung	Alle Textstellen, die Aufschluss darüber geben, welche Bedeutung das Kollegium und die Schulleitung für die Gesundheit spielt.	„Dann ist ganz wichtig in meinem Beruf [...], dass man die Rückendeckung der Schulleitung und der Kollegen hat. Also das ist wirklich die absolute Grundvoraussetzung“ (L6, A. 26).	Alle Aussagen, die Aufschluss geben, wie wichtig das Kollegium und die Schulleitung ist.
15	Fortbildung	Alle Textstellen, die Aufschluss geben, ob Interesse an Fortbildungen zur Thematik Resilienz und Gesundheit bestehen.	„Wenn Fortbildungen gut sind, nehme ich gerne teil. Wir haben nur jetzt die letzten Jahre auch die Erfahrung gemacht, dass es viele Fortbildungen gibt, wo du dann drinnen sitzt und denkst, okay, da wäre ich jetzt lieber mit dem Hund spazieren gegangen, da hätte ich mehr Gesundheit für mich erlangt“ (L4, A. 42). „Von daher, ich liebe Fortbildungen. Ich finde, es müssten viel mehr Lehrer an Fortbildungen teilnehmen“ (L7, A. 36)	Alle Aussagen, die sich auf Fortbildungen beziehen.
Zusammenhang Resilienz und Gesundheit				
16	Zusammenhang	Alle Textstellen, die sich auf den Zusammenhang von Resilienz und Gesundheit beziehen.	„Also, es ist so die Voraussetzung, dass wir wirklich 30, 40 Jahre in dem Beruf arbeiten können“ (L4, A. 6). „Also mein Ziel ist immer, in der Schule einen guten Unterricht zu machen und dass die Kinder gerne da sind und auch was lernen. Und dementsprechend muss ich gucken,	Alle Aussagen, die Aufschluss darüber geben, welche Bedeutung Resilienz im Lehrerberuf spielt.

			dass es mir gut geht, ja. Das ist das Entscheidende“ (L6, A. 48).	
17	Wünsche	Alle Textstellen, die Aufschluss geben, was sich am deutschen Schulsystem und dessen Struktur ändern müsste.	<p>„Glaube ich aber, wenn man von diesem alten, tradierten Rhythmus abgeht und die Schule auch mehr als Lebensraum für die Kinder sieht und für uns Lehrer, glaube ich, dass es langfristig körperlich und seelisch besser darstellt, für die Lehrer besser ist“ (L8, A. 38).</p> <p>„Das das Image einfach der Lehrer oder der Schule gestärkt wird“ (L6, A. 40).</p>	Alle Aussagen, die Verbesserungsvorschläge, Wünsche und Veränderungen hinsichtlich des Schulsystems enthalten.
18	Berufswahl	Alle Textstellen, die sich auf die Wiederwahl des Lehrerberufes beziehen.	<p>„Ich würde es definitiv noch mal wählen“ (L3, A. 44).</p> <p>„Ist eine gute Frage. Ist schwierig [...]. Also, nach so vielen Jahren muss ich dir sagen Nein, tatsächlich“ (L5, A. 72).</p>	Alle Aussagen, die Aufschluss darüber geben, ob die Lehrkräfte den Lehrerberuf erneut wählen würden.

Anhang 5: Einordnung in das Categoriesystem

Nummerierung	Kategoriebezeichnung	Definition
HK1	Belastungen	
K1	Kontextebene I	Alle Textstellen, die sich auf gesellschaftliche Erwartungen, öffentliche Wahrnehmung des Lehrerberufs oder Veränderungen der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen beziehen.
<p>(1) Gesellschaftliche Erwartungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Wir können einfach die Welt insgesamt nicht retten. Aber wir geben unser Bestes. Und dann ist es so, dass man ja dann miteinander spricht, aber man kann halt letztendlich nicht alle Menschen glücklich machen. Das empfinde ich als größte Belastung, dass man eben nicht alle zufrieden stimmen kann (L2, A. 14). • „[...] was heute die Herausforderungen der Kinder sind und die gesellschaftlichen Herausforderungen, die echt massiv sind, auch gerade was auf die Familien zukommt oder was die Familien belastet, ist es wirklich ein wahnsinniger Spagat“ (L3, A. 8). • „kommen immer mehr Erwartungshaltungen und auch immer mehr Aufgaben auf mich zu“ (L4, A. 8) • Aber man muss halt tatsächlich als Lehrer, meine ich, mehr an sich arbeiten [...] Weil es halt um junge Menschen geht, mit denen man umgeht, für die man ja ein Vorbild ist und eine Bezugsperson ist. Und ich glaube, das ist der große Auftrag, den man auch als Lehrer dann hat [...]“ (L6, A. 32). <p>(2) Digitalisierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • „[...] größten Herausforderungen dieses ganze Mediale. Also wir haben Smartboards und nutzen halt Laptop, Computer, iPads und so weiter (L5, A. 6) • „Multimedia stresst mich mitunter, weil ich merke, natürlich kann ich mich einarbeiten, aber ich habe da keine Lust auf“ (L7, A. 26) 		
<p>Zusammenfassung:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lehrkräfte stehen unter gesellschaftlichem Druck, allen Erwartungen gerecht zu werden. – Digitalisierung bringt neue Anforderungen mit sich, die teils als Überforderung erlebt werden. Der Umgang mit digitalen Medien wird zudem als zusätzlicher Arbeitsaufwand wahrgenommen. 		
K2	Schulsystemebene	Alle Textstellen, die sich auf grundlegende strukturelle, inhaltliche, finanzielle oder juristische Rahmenbedingungen beziehen, unter denen Schule stattfindet.
<p>(1) Bürokratie</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Es ist viel Bürokratie auch, alles musst du irgendwie dokumentieren“ (L5, A. 34). 		

- „Die Bürokratie ist gestiegen in den Jahren und alles musst du dokumentieren“ (L7, A. 6).

(2) Negatives Verhältnis zur Schulbehörde

- „Wir arbeiten an vielen Problemen und wir kriegen wenig abgenommen. Also auf höherer Ebene, sprich Schulamt oder so, wird uns jetzt nichts geschenkt“ (L2, A. 12).
- „Und dann kriegen wir das auch übergestülpt und müssen das dann innerhalb von acht Wochen umsetzen“ (L2, A. 30).
- „Das können aber auch zusätzliche Aufgaben, die man eben vom Schulamt oder von noch höherer Ebene irgendwie zugeteilt bekommt“ (L3, A. 6).
- „Man hat dann auch nicht die Deckung dann vom Schulamt und alles. Weil die wollen auch alle keine Probleme, also ist man leise“ (L6, A. 40).
- [...] dass viel vom Land kommt, sehr viel Neues immer, was wir plötzlich umsetzen sollen“ (L8, A. 8).
- „Die Hilfsmöglichkeiten, die es vom Land gibt, waren sehr schwer zu erreichen“ (L8, A. 10).

(3) Arbeitszeit

- „Und man muss ganz viel an diesem Vormittag auf einmal händeln“ (L6, A. 6).
- „Ich nehme persönlich in Kauf, weniger zu verdienen, um für meine Gesundheit, auf meine Gesundheit zu achten. Wie verrückt ist das? Sie wollen, dass man viel arbeitet. Was ist das Resultat? Dass ganz viele einen Burnout bekommen und ganz wegfallen. Die werden weiterhin bezahlt und fehlen aber“ (L7, A. 44).

(4) Zusätzliche Termine

- „Elternbeiratssitzung“ (L2, A. 18).
- „Abschiedsfeste“ (L2, A. 18).
- „Mein erster Elternsprechtage begann um drei und endete um halb zehn durchgehend, weil es zwei Klassen waren“ (L7, A. 12).

Zusammenfassung:

- Bürokratie und das ständige Dokumentieren werden von den Lehrkräften als belastend wahrgenommen.
- Die Lehrkräfte berichten von einem negativen Verhältnis zu höheren Instanzen. Dieses zeigt sich in zusätzlichen Aufgaben, die ihnen aufgetragen werden, bei gleichzeitig geringer Unterstützung.
- Neben dem Unterrichten müssen zahlreiche zusätzliche Termine wahrgenommen werden, die als belastend empfunden werden. Zudem stellt der Arbeitsrhythmus eine Herausforderung dar, da der Großteil der Aufgaben innerhalb eines Vormittags bewältigt werden muss.

K3

Schulebene

Alle Textstellen, die sich auf den Schulstandort, die Größe der Schule, Klassengröße, Eltern, Kolleg*innen oder die Schulleitung beziehen.

(1) Klassengröße

- „Also die großen Klassen sind ein Problem, definitiv. Die Klassen müssten viel kleiner sein“ (L7, A. 6).

(2) Kollegen

- „Kollegen, denen es vielleicht gerade mal nicht gut geht, deren Probleme ja auch auf einen zuströmen“ (L3, A. 6)

Zusammenfassung:

- Die Klassengröße stellt theoretisch einen Belastungsfaktor dar, wird von den Lehrkräften jedoch nicht als solcher wahrgenommen, da alle an kleinen Schulen tätig sind.
- Kolleg*innen, die mit ihren eigenen Problemen auf einen selbst zukommen, können ebenfalls eine zusätzliche Belastung darstellen.

K4

Unterrichtsebene

Alle Textstellen, die sich auf Faktoren beziehen, die das Unterrichtsgeschehen beeinträchtigen.

(1) Mangelnde Motivation und Lernbereitschaft seitens der Kinder

- „grundsätzliche Motivationssache, dass die Kinder, wenn ich jetzt keine Lust habe, habe ich keine Lust. Also die leben auch schon die Work-Life-Balance“ (L6, A. 8).
- „ja, diese haben sich schon ein Stück weit verändert. [...] wenn es langweilig ist, können sie umschalten. Das, glaube ich, ist auch so eine Auswirkung“ (L8, A. 8)

(2) Verhaltensauffällige Schüler*innen

- „verhaltensauffällige Kinder, Kinder, die vielleicht in die Inklusion müssten, aber sie kriegen den Antrag nicht durch“ (L2, A. 12)
- „Kinder sind von ihren Verhaltensweisen viel auffälliger. Also sie können sich selbst nicht so gut, also das ist eine Konzentrationssache“ (L6, A. 8)
- „viele motorische Schwierigkeiten, feinmotorisch, grobmotorisch“ (L6, A. 8).
- „Ständig den direkten Kontakt zur Lehrkraft haben wollen und ganz oft die anderen Bedürfnisse der anderen Kinder oder der anderen Menschen ignorieren, also immer nur auf sich fokussiert sind“ (L6, A. 8).
- „Du hast jetzt viel mehr Kinder, die Autismus-Störungen haben, die ADHS haben“ (L7, A. 6).
- „Ich habe einmal einen Schüler gehabt, der hat einen Tisch genommen und hat nach einem anderen Schüler mit dem Tisch geschmissen“ (L7, A. 10)

(3) Heterogene Klassen

- „Aber es ist so vielschichtig in der Klasse, auch durch die Migration, dass wir Kinder haben, die gar kein Deutsch können, weil sie Flüchtlinge sind, die bringen auch wieder Probleme mit sich“ (L2, A. 12).
- „Also diese homogene Lerngruppe gab es noch nie, aber es ist jetzt schon extrem, was ich an Differenzierung zu leisten habe“ (L4, A. 8).
- „Auch ich denke jetzt in den letzten Jahren, Frühchen, wenn halt ein Kind auf die Welt kam mit einem Kilogramm, also da habe ich ganz anders zu fördern“ (L4, A. 8).

- „[...] Flüchtlinge dahaben. Also nicht deutschsprachmächtige Kinder, was du auch irgendwie in deinen Unterricht einbinden musst (L5, A. 8).
- „viele Kinder im Kopf einerseits beweglicher sind, aber es gibt auch Kinder, die weniger beweglich sind. Ich habe immer so das Gefühl im Moment, dass das Mittelmaß fehlt und dass die Kinder nicht so breit aufgestellt sind, sondern wie so Inselbegabungen mehr haben (L6, A. 8).

(4) Disziplinstörungen und Unruhen in der Klasse

- „Also mich belastet der Lärm immer mehr“ (L5, A. 8).
- „Lärmpegel, der ist in der letzten Zeit gestiegen“ (L6, A. 6).
- „Also man hat mit viel mehr Störungen zu tun, weil die Kinder tatsächlich individueller sind“ (L6, A. 6)
- „[...] das Stillsitzen auf dem Stuhl. Also so viele Kinder, die da ständig vom Stuhl fallen, hatte ich früher nicht gehabt“ (L6, A. 8).
- „Tagtäglich ist es teilweise auch Lautstärke“ (L8, A. 6)
- „Teilweise auch so dieser Lärmpegel (L9, A. 6)

(5) Permanenter Fokus

- „[...] präsent ist und auch für die Kinder präsent sein muss oder ansprechbar sein muss“ (L6, A. 6)
- „Permanente Verfügbarkeit. Das ist ja keine aktive Pause. Ich glaube, das sind so wesentliche Sachen, die ich als anstrengend empfinde“ (L7, A. 8)
- „ständige Ansprechbarkeit in der Schule, dass du eben ständig irgendwo präsent sein musst und reagieren musst auf die Kinder“ (L9, A. 6)

(6) Eltern

- „[...] , dass einem Eltern Vorwürfe machen, die einfach nicht ins Bild passen“ (L2, A. 14).
- „Die Zusammenarbeit mit den Eltern, [...] kann sehr belastend sein. (L3, A. 6).
- „Also ich hatte vor zwei Jahren, das sind die jetzigen Vierer eine Klasse und da ist es in der WhatsApp-Elterngruppe dann ziemlich abgegangen. (L4, A. 14)
- „unliebsame Elterngespräche“ (L5, A. 8).
- „Die Eltern sind auch von ihren Verhaltensweisen und von ihren Denkweisen oder von ihren Ansprüchen haben sich da auch verändert“ (L6, A. 10)
- „Eltern mischen sich auch viel mehr ein. Die sehen auch, so wie die Kinder sich nur selbst sehen, sehen die Eltern nur ihr eigenes Kind“ (L6, A. 10)
- „Die Eltern sind anstrengender geworden. Das Vertrauen ist nicht mehr so da wie früher. Ich glaube, das ist so ein Hauptpunkt“ (L7, A. 8).
- „Dieses Helikopter merkst du ganz extrem bei den Eltern“ (L7, A. 8).
- „[...] es gibt Eltern, sagen wir so, die da sehr viel reinreden“ (L8, 8).
- „Einmal war es, dass eine Mutter mir wirklich eine bitterböse E-Mail geschrieben hat. Ich weiß gar nicht mehr, was sie mir vorgeworfen hat, aber es war wirklich ein bisschen wie Rufmord, was sie da geschrieben hat. Die Mutter war schwierig“ (L8, A. 10).

- „[...] hatte ich einen Papa, der, also der, wie soll ich sagen, wenn wir Maßnahmen ergriffen haben, er ist Jurist, Strafverteidiger und hat uns dann teilweise da wirklich beballert mit irgendwelchen juristischen Dingen und ist gegen uns gegangen, aus Gründen, die wir nicht nachvollziehen konnten“ (L9, A. 10).

Zusammenfassung:

- Lehrkräfte berichten von einer mangelnden Motivation und Lernbereitschaft seitens der Kinder. Als mögliche Ursache wird ein erhöhter Medienkonsum genannt.
- Kinder zeigen häufiger auffälliges Verhalten und die Anzahl an Autismus- und ADHS-Diagnosen treten vermehrt auf.
- Migration und Inklusion führen dazu, dass die Lernvoraussetzungen der Kinder sehr unterschiedlich sind. Zudem treten vermehrt Inselbegabungen auf.
- Die ständige Präsenz und Erreichbarkeit während des Schulalltags sowie fehlende Pausen werden als belastend wahrgenommen.
- Die Zusammenarbeit mit den Eltern wird zunehmend als schwierig erlebt. Steigende Erwartungen und ein geringes Vertrauen erschweren die gemeinsame Kommunikation.

K5

Kontextebene II

Alle Textstellen, die sich auf die Vermischung von Privatleben und Beruf beziehen.

(1) Private Belastungen

- „Also eine Belastung kommt ja auch erst richtig raus, wenn man vielleicht privat belastet ist“ (L6, A. 18)
- „Das merke ich schon auch, dass ich manchmal, ich habe selbst halt auch Kinder und wenn das da morgens einfach hier schon belastend war, dass ich ja nicht frei in die Schule gehe“ (L8, A. 8).

(2) Trennung Privatem und Beruflichem

- „Was auch belastend ist, man trägt immer auch Probleme der Kinder, der externen Kinder, also der Schüler mit nach Hause. Die belasten einen auch 24/7 wirklich“ (L3, A. 26).
- „Und jetzt ist irgendwie so, den ganzen Tag hast du das im Kopf. Dann denkst du noch an das, dann willst du da noch was richten“ (L5, A. 42).
- „wenn da irgendwie es einem Kind nicht gut ging oder ich das Gefühl hatte, das braucht spezielle Hilfe, weil es zu Hause nicht klappt oder so, das hat mich sehr belastet“ (L6, A. 32).
- „Das Problem als Lehrer ist, du nimmst ja alles mit nach Hause, du hast deinen Arbeitsplatz zu Hause. Ich könnte rund um die Uhr da schaffen“ (L7, A. 22).
- „Das merke ich schon auch, dass ich manchmal, ich habe selbst halt auch Kinder und wenn das da morgens einfach hier schon belastend war, dass ich ja nicht frei in die Schule gehe“ (L8, A. 8).
- „Also die Schwierigkeit ist tatsächlich dann, diese Dinge in der Schule zu lassen und nicht mit nach Hause zu nehmen. Das gelingt mir nicht ganz so gut. Also das heißt, du beschäftigst dich natürlich da zu Hause damit“ (L9, A. 12).
- „Als eben diese problematischen Situationen da in der Klasse mit dem Kind und mit dem Vater da war, gelingt mir das grundsätzlich nicht so gut. Also das zu trennen, ich meine, die räumliche Trennung habe ich jetzt ja nicht so, dadurch, dass die Schule relativ nah ist“ (L9, A. 28).

Zusammenfassung:

- Private und berufliche Belastungen stehen in Wechselwirkung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig.
- Die Arbeit der Lehrkräfte endet nicht mit dem Schulschluss. Unterrichtsplanung, organisatorische Aufgaben sowie die Probleme der Kinder werden mit nach Hause genommen. Eine klare Trennung zwischen Beruf und Privatleben ist dadurch kaum möglich.

K6**Veränderungen****Alle Textstellen, die sich auf Veränderungen der Belastungen beziehen.****(1) Arbeitsalltag**

- „Also für mich ist ein Schulalltag nicht, dass ich morgens aufstehe, packe dann meine Tasche und gehe entspannt in die Schule und komme mittags heim. So wie man es vielleicht vor 40 bis 50 Jahren noch gesehen hat, [...]. Also Lehrersein heute ist ein anderes Lehrersein, als noch vor 30, 40, 50 Jahren. Definitiv“ (L3, A. 12).
- „Und dann finde ich doch auch, dass die Ansprüche sich sehr stark verändert haben. Aber ich finde, dass viel vom Land kommt, sehr viel Neues immer, was wir plötzlich umsetzen sollen“ (L8, A. 8).
- „Und es muss natürlich individueller geguckt werden, weil die Kinder individueller geworden sind“ (L6, A. 10).

(2) Kinder

- „Aber es ist so vielschichtig in der Klasse, auch durch die Migration, dass wir Kinder haben, die gar kein Deutsch können, weil sie Flüchtlinge sind, die bringen auch wieder Probleme mit sich. Dann verhaltensauffällige Kinder, Kinder, die vielleicht in die Inklusion müssten, aber sie kriegen den Antrag nicht durch. Also es ist sehr, sehr vielschichtig“ (L2, A. 12).
- „Also verstärkt, also eine Herausforderung ist denke ich auch die Konzentrationsfähigkeit“ (L4, A. 10).
- „Also die Kinder sind tatsächlich anspruchsvoller geworden [...]“ (L6, A. 8).
- „die Kinder sind von ihren Verhaltensweisen viel auffälliger“ (L6, A. 8).
- „Und dann merkt man aber gleichzeitig, dass viele Kinder im Kopf einerseits beweglicher sind, aber es gibt auch Kinder, die weniger beweglich sind“ (L6, A. 8)
- „Was mir auch noch auffällt, ist so eine grundsätzliche Motivationssache, dass die Kinder, wenn ich jetzt keine Lust habe, habe ich keine Lust. Also die leben auch schon die Work-Life-Balance“ (L6, A. 8).
- „Und ich finde aber auch, dass die Kinder, ja, diese haben sich schon ein Stück weit verändert. Was ich aber ganz viel, muss ich ehrlich sagen, auf Medien beziehe, weil sie da ja permanent neue Input haben. Das haben sie in der Klasse nicht. Was heißt, haben sie in der Klasse nicht. Ich bin ja kein Klassenclown, sondern habe ja, wir haben ja immer einen regelmäßigen Ablauf und die Kinder sind es aber ja gewohnt, wenn es langweilig ist, können sie umschalten“ (L8, A. 8).

(3) Eltern

- „Also die Kinder sind tatsächlich anspruchsvoller geworden, so wie auch die Eltern“ (L6, A. 8).
- „Die Eltern sind auch von ihren Verhaltensweisen und von ihren Denkweisen oder von ihren Ansprüchen haben sich da auch verändert. Entsprechend reagiert natürlich dann das Schulsystem, dass wir dann da mehr Auflagen jetzt machen, mehr Sozialtraining. Das ist die Konsequenz. Es wird viel mehr Wert auf Elternarbeit gelegt, weil gesehen wird, die Eltern sind schwierig“ (L6, A. 10).

- „Die Eltern sind anstrengender geworden. Du musst viel mehr mit den Eltern, die beruhigen und ihnen klar machen, du weißt, was du machst“ (L7, A. 8).

(4) Gesellschaftliche Veränderungen

- „[...] und was heute die Herausforderungen der Kinder sind und die gesellschaftlichen Herausforderungen, die echt massiv sind, auch gerade was auf die Familien zukommt oder was die Familien belastet, ist es wirklich ein wahnsinniger Spagat“ (L3, A. 8)
- Also zum einen, klar, dieser ganzen Medientechnik-Geschulde, das hat sich sehr verändert (L5, A. 12).

Zusammenfassung:

- Die Lehrerinnen berichten davon, dass Schüler*innen zunehmend verhaltensauffälliger sind und eine geringere Konzentrationsfähigkeit zeigen.
- Gleichzeitig wird beschrieben, dass Eltern anspruchsvoller geworden sind und gesellschaftliche Erwartungen an Schule und Lehrkräfte deutlich zugenommen haben.

HK2

Auswirkungen auf die Gesundheit

K7

Psychische Auswirkungen

Alle Textstellen, die Kennzeichen einer psychischen Belastung enthalten.

- „Also es ist schon eine mentale Belastung“ (L5, A. 16).
- „Emotional erschöpft auf jeden Fall“ (L5, A. 18).
- „Und die regen mich schon zum Nachdenken an und belasten mich einen Moment, wenn man von Belastung sprechen kann“ (L6, A. 14).
- „Bei mir ist es oft eine seelische Belastbarkeit“ (L8, A. 16).
- „[...] du beschäftigst dich natürlich da zu Hause damit“ (L9, A. 12).

Zusammenfassung:

- Psychische Auswirkungen werden kaum genannt. Vereinzelt berichten sie von emotionaler Erschöpfung oder seelischer Belastung.

K8

Physische Auswirkungen

Alle Textstellen, die Kennzeichen einer physischen Belastung enthalten.

- „Jetzt zum Ende des Schuljahres haben wir ein bisschen mehr zu tun. Da ist man schon kaputt, weil man dann auch Abendtermine mehrere hat und Nachmittagstermine“ (L2, A. 18).
- „Also freitags ist es schon dann anstrengend, dass man einfach müder ist“ (L2, A. 18).
- „Also ich habe gemerkt, dass meine Stimme zum Beispiel unheimlich gelitten hat“ (L3, A. 14).
- „Dann, klar, ich meine, man wird älter, man wird nicht mehr ganz so gelenkig. Man fängt dann an mit Zipperlein rechts oder links“ (L3, A. 14).
- „Also letztes Jahr hatte ich dann tatsächlich auch, dass ich, dass mir die HNO-Ärztin gesagt hat, ich habe jetzt mal drei Wochen einen Cut zu machen. Ich glaube, ich war eine Woche zu Hause und dann danach habe ich auch noch wenig die Stimme eingesetzt“ (L4, A. 18).
- „[...] also tatsächlich merke ich körperliche Auswirkungen, wenn die Belastung zu groß wird“ (L4, A. 18).
- „Im Alter ist man gar nicht mehr so belastbar“ (L6, A. 18).
- „[...] und nachts habe ich einen Tinnitus bekommen. Das war das Resultat“ (L7, A. 12).

<ul style="list-style-type: none"> • „[...] am Ende des Schuljahres pfeift man aus den letzten Löchern und ist froh, wenn mal Pause ist“ (L7, A. 14). • „Also wenn du tatsächlich permanent solche negativen Erfahrungen hast, würde ich sagen, ja“ (L9, A. 14). 		
<p>Zusammenfassung:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Physische Auswirkungen äußern sich vor allem in Stimm- und Hörproblemen, wie etwa Tinnitus. Mehrere Lehrkräfte berichten zudem von erhöhter Müdigkeit und allgemeiner Erschöpfung. 		
K9	Allgemeines Wohlbefinden	Alle Textstellen, die Aufschluss darüber geben, wie der generelle Gesundheitszustand ist.
<ul style="list-style-type: none"> • „Aber ich gehe total gern zur Arbeit und ich habe in meinen 20 Jahren erst einen Fehltag. Von daher, ich bin total gesund, mir macht das Spaß“ (L2, A. 18). • „Richtung Ende der Woche merke ich dann freitags wirklich diesen berühmten amerikanischen Spruch: TGIF, thank god it's Friday“ (L3, A. 16). • „Boah, also das ist auch unterschiedlich, wie die Woche war“ (L5, A. 22). • „Ich glaube, dass es wie jeder andere auch nach einer Woche ist man ja vom frühen Aufstehen und von den ganzen Sachen, die man zu erledigen hatte, ist man vielleicht erschöpft oder müde“ (L6, A. 20). • „Es gibt Wochen, da macht mir das nichts aus, da würd ich sagen 8. Und dann gibt es Wochen, da bin ich am Ende, also 4, da würde ich dann eher 4 sagen“ (L7, A. 16) • „Ja, ich glaube so 5 bis 6. Also es ist nicht ganz schlimm. Vor den Ferien ist es so wirklich, dass ich sage, puh, die brauche ich jetzt. Da würde ich eher so 3, 4 sagen“ (L8, A. 18) • „8. Ja, auf jeden Fall“ (L9, A. 18) 		
<p>Zusammenfassung:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Das allgemeine Wohlbefinden lässt sich nur schwer einschätzen, da es von verschiedenen Faktoren abhängt. Insbesondere Phasen vor den Ferien mit zusätzlichen Terminen oder Veranstaltungen wirken sich auf das Wohlbefinden aus. 		
HK3	Resilienz	
K10	Begriffsverständnis	Alle Textstellen, die sich auf das Begriffsverständnis von Resilienz beziehen.
<ul style="list-style-type: none"> • „Für mich bedeutet Resilienz, wie widerstandskräftig ich Dinge angehen kann“ (L3, A. 20). • „[...] , dass ich auf jeden Fall immer wieder schaue, wie geht's mir? Wo ist mein Stand? Wo kann ich mir auch Hilfe holen? Dass ich immer wieder, ja, gucke, dass es mir gut geht, dass da auch noch Ressourcen da sind, wenn ich am nächsten Tag aufstehe“ (L4, A. 24). • „Resilienz heißt so ein Stück weit, mit mir selbst sein, ja, und für Ausgleich sorgen“ (L7, A. 20). • „Also was ich noch bei mir aus dem Studium weiß, da ging es ja um Kinder, die aus eigenem Antrieb schaffen, aufgrund von widrigen Bedingungen trotzdem erfolgreiches Leben zu führen“ (L8, A. 22). 		

- „Also ich verbinde damit so eine gewisse innere Stärke. Dass du weißt, wenn Probleme auf dich zukommen, Widrigkeiten, dass du einfach weißt, wie du damit umzugehen hast“ (L9, A. 22).

Zusammenfassung:

- Der Begriff Resilienz ist allen Lehrerinnen bekannt, wird jedoch unterschiedlich interpretiert. Die Begriffsbestimmungen reichen von innerer Widerstandskraft über die Fähigkeit, für Ausgleich zu sorgen, bis hin zum schrittweisen Wiedereinstig in den Beruf nach längerem Ausfall. Zudem wird der Begriff auch von einer Lehrperson auf Kinder bezogen, die es schaffen, trotz widriger Lebensumstände aus eigener Kraft ein erfolgreiches Leben zu führen.

K11

Resilienzfaktoren

Alle Textstellen, die sich auf persönliche Eigenschaften beziehen und zur Aufrechterhaltung der Gesundheit beitragen.

(1) Akzeptanz

- „Wir können einfach die Welt insgesamt nicht retten“ (L2, A. 14).
- „Und da braucht man ganz dickes Fell, das man sich wachsen lässt. Und man muss eben lernen, den Schuh darf ich mir nicht anziehen. Und das muss dann auch so ein Stück weit von einem abprallen“ (L2, A. 14).
- „Und das muss man wirklich lernen, dass man das nicht immer alles persönlich nimmt“ (L2, A. 14).
- „Und habe dann nach Lösungen gesucht, aber ich habe dann schnell gemerkt, man kann das gar nicht in den Griff kriegen. Man kann nur sein Bestes tun. Also, das musste man akzeptieren. Man muss sich sagen, man kann nicht alle beschulen oder man kann nicht alle retten“ (L6, A. 3)
- „Man sollte kritikfähig sein“ (L8, A. 26).

(2) Optimismus

- „Aber ich gehe total gern zur Arbeit [...]. Man muss seinen Beruf gerne machen, damit man nicht krank wird (L2, A. 18).
- „Humor ist das Wichtigste“ (L7, A. 24).

(3) Lösungsorientierung

- „[...] pädagogischer Werkzeugkoffer nenne ich es mal, der ist unglaublich flexibel. Also ich bin unglaublich flexibel. Ich kann da ziemlich reingreifen und rausholen“ (L4, A. 12).
- „Vielleicht mehr Gelassenheit, würde ich sagen“ (L5, A. 38).
- „Also das ist für mich so eine persönliche Strategie, das ist auch ein Reifeprozess tatsächlich, dass man sagt, man hat ja jetzt ganz viel schon unterrichtet und dann so ein Repertoire und merkt, ich muss das alles nicht haarklein mir überlegen, ich kann das auch spontan machen (L6, A. 30).
- „Weil ich weiß, was ich kann. Und ja, worauf ich mich bei mir selbst verlassen kann“ (L7, A. 26).
- „Selbstvertrauen, dass du eben diese Dinge auch meistern kannst in dieser Situation (L9, 24).
- „Ich glaube, eine gewisse Kreativität“ (L9, A. 24).

(4) Eigenverantwortungsübernahme

- Reflexionsfähigkeit. Also was macht, warum triggert dich das so, sowas in die Richtung? Also, dass ich zuallererst auch mal gucke, ja, was kann ich verändern in meinem Alltag (L4, A. 26).

(5) Zukunftsgestaltung

- „[...] ,dass ich mit Stress oder ich sag jetzt mal mit viel Arbeit oder mit vielen Aufgaben ganz gut umgehen kann, weil ich vielleicht das sortiere oder weil ich strukturiert bin oder so und eins nach dem anderen abarbeite oder Prioritäten setze oder irgendwie sowas“ (L6, A. 26).
- „[...] oder eine gewisse Anpassungsfähigkeit“ (L9, A. 24)

(6) Beziehungsgestaltung

- „Wir haben schon oft Studenten gehabt, die eben nicht auf die Kinder zugegangen sind, die sich eher verschlossen haben. Auch für die wäre es wichtig gewesen, was bedeutet Lehrerpersönlichkeit an sich“ (L3, A. 32).
- „Aber ich glaube die Beobachtungsfähigkeit ist ganz entscheidend“ (L4, A. 28).
- „[...] zuverlässig sollte man sein“ (L8, A. 26).
- „Man sollte empathisch sein. Ich bin immer der Meinung, dass es wichtiger ist, dass die Bindung stimmt mit den Kindern, also fachlich ist genauso wichtig, aber es sollte erst die Bindung stimmen, bevor die überhaupt fachlich lernen können, weil sie sollen motiviert sein“ (L8, A. 26).
- Anpassungsfähigkeit (L9, A. 24).

(7) Selbstregulationsfähigkeit

- „Nischen einbauen, sich nicht alles zu Herzen nehmen [...]“ (L2, A. 22).
- „Man muss sich auch immer fragen, muss ich 120 Prozent geben? Warum sind nicht anständige 80 Prozent in Ordnung? Beim Schüler kommen sowieso nicht 120 Prozent an“ (L2, A. 22).
- „Man sollte sich Inseln schaffen, in denen man mal zurückfallen kann, auf die man sich einfach mal, in die man sich begeben kann, um zu entspannen, um zu reflektieren und auch zu überlegen, musste ich jetzt da die 150 Prozent geben oder haben vielleicht auch die 95 Prozent gereicht, um ans Ziel zu kommen“ (L3, A. 24).
- „Hier muss ich die Grenze setzen und sagen, warum rede ich denn darüber in der privaten Zeit. Brauche ich das überhaupt? Nee, private Zeit ist jetzt die Zeit für mich zum Runterkommen“ (L3, A. 26).
- „Für meine Gesundheit bin ich dann auch so, dass ich kein Harmoniebedürfnis habe“ (L4, A. 16).
- „Also zu gucken, wo investiere ich etwas? Wo bringt es was? Und wo sage ich auch einfach, ich lasse es mal laufen“ (L4, A. 28)
- „Das ist jetzt einfach auch so, dass ich mich ernst nehme und wertschätze und sage, okay, das mache ich für euch und da gucke ich jetzt aber auch erst mal nach mir“ (L4, A. 32).
- „Wir müssen vielleicht auch mal lernen, dass es nicht immer perfekt sein muss“ (L5, A. 38).
- „Abgrenzen sollte man sich können“ (L8, A. 26).

Zusammenfassung:

- Als Lehrkraft kann man nicht alle Kinder retten oder alle Menschen zufriedenstellen. Das muss man akzeptieren. Zudem sollten Vorwürfe von Eltern und Kindern nicht persönlich genommen werden.
- Für die Aufrechterhaltung der Gesundheit ist es sehr wichtig, Freude am Beruf zu haben.
- Das Vertrauen in das eigene Wissen und die eigenen Erfahrungen hilft Lehrkräften, neue Situationen zu bewältigen und im Unterricht flexibel zu sein.
- Die eigene Reflexion ist von großer Bedeutung. Man darf Fehler nicht ausschließlich bei den Kindern suchen, sondern sollte stets überlegen, was man selbst verändern könnte.
- Eine funktionierende Lehrer-Schüler-Beziehung ist Voraussetzung dafür, dass fachliches Lernen überhaupt möglich ist.
- Als Lehrkraft sollte man den Perfektionismus ablegen und nicht immer 100% geben wollen. Auf Dauer ist das im Lehrerberuf nicht möglich. Außerdem ist es wichtig, sich auch während des Schulalltags kurze Erholungspausen zu nehmen.

K12

Trennung Privatem und Beruflichem

Alle Textstellen, die sich auf die Trennung von Privatem und Beruflichen beziehen.

- Man will ja dann auch sein Privatleben haben. Dann kann man das kurz abhandeln, kann vielleicht sich austauschen, eine kurze Lösung finden und dann ist auch wieder gut (L2, A. 24)
- Du nimmst es automatisch in dein Privatleben mit und machst dir Gedanken darüber. Also das habe ich als junger Mensch nicht geschafft (L3, A. 26)
- Dann kann es auch sein, dass ich sage, okay, lieber hier morgens um 7.45 Uhr, wir telefonieren kurz oder Sie kommen kurz vorbei. Dass ich so Stresssituationen auch aus meinem Alltag dann raushalte, aus dem Privaten. (L4, A. 32)
- Nicht so gut (lacht). Also tatsächlich war das früher auch einfacher, weil Kinder noch klein waren. Da hast du automatisch einen anderen Fokus gehabt am Nachmittag. Und jetzt ist irgendwie so, den ganzen Tag hast du das im Kopf. (L5, A. 42)
- Man putzt, plant Unterricht oder man fährt im Auto irgendwo hin und dann ratterts, was man noch für die Schule alles machen kann. Das ist tatsächlich teilweise immer noch so, aber nicht mehr so viel wie früher. Also das stresst mich dann nicht mehr, da kann ich gut abschalten. (L6, A. 30)
- Immer besser. Immer besser. Je älter ich werde, weil ich gelassener geworden bin. Weil ich weiß, was ich kann. Und ja, worauf ich mich bei mir selbst verlassen kann (L7, A. 26)
- Ich glaube, dadurch, dass ich kleine Kinder habe, ist das derzeit echt einfach, weil ich habe nur ein gewisses Zeitfenster, wo ich arbeiten kann. Wenn die aus der Schule kommen, beziehungsweise aus der Betreuung kommen, dann sind die da. Und ja, ich kann dann mal E-Mails und sowas schreiben, aber die sind noch im Alter, da brauchen die mich. Da geht es nicht (L8, A. 30).
- Ich weiß nicht, ob mir das so gut gelingt, diese Trennung (L9, A. 28).

Zusammenfassung:

- Die Trennung zwischen Berufs- und Privatleben gelingt den Lehrkräften unterschiedlich gut. Einige haben im Laufe der Jahre gelernt, nach der Schule abzuschalten, während sich bei anderen auch nach langjähriger Berufserfahrung die Gedanken in der Freizeit weiterhin hauptsächlich um die Schule drehen.

K13	Ressourcen und Strategien	Alle Textstellen, die Aufschluss darüber geben, welche Strategien und Ressourcen Lehrkräfte beim Umgang mit Belastungen einsetzen.
<p>(1) Familie und soziale Unterstützung</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Wir Schulleiter unterhalten uns auch mit den anderen Schulen, was könnte man denn da machen. Wir beraten uns gegenseitig, also Hilfen annehmen“ (L2, A. 22). • „Für mich ist Familie da sehr, sehr wichtig“ (L3, A. 24). • „Und dieser Blick von außen, da komme ich wieder auf Familie, ist manchmal ganz gut im Austausch mit einem Partner“ (L3, A. 26). • „Ich bin von Anfang an in Supervisionsgruppen, dass man einfach guckt“ (L4, A. 6). • „Dass man da dann mit dem Partner oder mit der Familie sprechen kann oder mit Freunden sprechen kann, die jetzt gar nichts mit Schule zu tun haben, sondern die einen dann nur als Mensch kennen“ (L6, A. 26). • „Also das ist für mich so, ich gehe dann halt gerne raus oder ich treffe mich mit Freunden oder (...) ich bin eigentlich dann auch gerne zu Hause, weil das ist für mich so ein Schonraum“ (L6, A. 28) • „Ich habe auch noch andere Freundinnen, die auch Lehrerin sind, aber jetzt nicht hier. Und mit denen tauscht man sich ja dann auch aus“ (L6, A. 32) • „Ich treffe mich dann gerne mal mit Freunden, das ist mir wichtig, also so sozialen Kontakte sind mir wichtiger, als dann irgendwelche Hobbys“ (L7, A. 14). • „Sich austauschen darüber. Immer Abstand gewinnen. Also ich antworte dann nie direkt, sondern versuche einen Tag mir Zeit zu lassen, sich auszutauschen“ (L8, A. 28). <p>(2) Kommunikation</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Ich spreche dann gerne mit den Leuten. Auch wenn es jetzt nicht so hundertprozentig ist, dass ich sage, ich bin zufrieden. Aber man will dann Vertrauen wieder aufbauen. Vertrauensbildende Maßnahmen wirken lassen. Damit es wieder ein Verhältnis wird, mit dem man leben kann“ (L2, A. 16). • „Also rechtzeitig zu gucken, wo gehe ich, Eltern, also in der Zwischenzeit sage ich Elternarbeit, ist für mich ganz wichtig“ (L4, A. 28). • „Und ich versuche, das dann einzuordnen. Also das ist halt diese zwischenmenschliche Sache, dass man dann sagen muss, ja, warum bemängeln das oder warum kritisieren das jetzt die Eltern? Und das hinterfrage ich und gucke, dass ich die Perspektive der Eltern einnehme“ (L6, A. 14). <p>(3) Freizeitaktivitäten und Hobbys</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Ich brauche die Natur, ich bin viel draußen. Ich genieße die Freizeit mit Hund“ (L3, A. 24). • „Ich habe mir mein Hobby gesucht, mit dem ich eigentlich mich sehr viel beschäftige“ (L3, A. 24). • „In der Zwischenzeit sage ich mir, okay, dann gehe ich, wenn ich Heim komme, mit dem Hund direkt“ (L4, A. 30). • „Ja, für mich ist wichtig jetzt Urlaub, Tapetenwechsel tatsächlich, um so komplett mal abzuschalten“ (L5, A. 40). • „Ja, ein bisschen Hobbys nachgehen“ (L5, A. 40). • „Ich bin halt so der Typ, ich mag es, dann in der Natur zu sein“ (L6, A. 28). 		

- „ja, also ich gehe mit dem Hund viel spazieren, also bin da jeden Tag 10.000 Schritte gut unterwegs. In die Natur raus einfach. Ablenkung dahingehend, aber jetzt eigentlich nicht wirklich Programm“ (L7, A. 24).
- „Es ist wichtig, vielleicht auch zu Hause einfach Sport, sich da zu powern. Yoga finde ich auch immer ganz gut, um da ein bisschen runterzukommen“ (L9, A. 26).
- „Oder vielleicht auch tatsächlich eine gesunde Ernährung oder sowas in die Richtung“ (L9, A. 26).

(4) Arbeitsorganisation

- „man muss sich Nischen suchen, wo man sich dann ausruht. Das empfehle ich jedem, den Stundenplan und den Arbeitsrhythmus so anzulegen, dass man immer Nischen für Erholung hat“ (L2, A. 18).
- „Wir legen die Arbeit schon so an, dass sie für uns leicht zu korrigieren ist, schnell zu korrigieren ist. Wir kopieren sie sogar so, dass sie schnell zu wenden ist, dass alle Vorgänge leicht sind“ (L2, A. 22).
- „Die Logopädin hat dann auch einfach gesagt, mach es zwischendurch, wenn du irgendwo stehst im Klassenzimmer. Einfach mal wieder kurz runterfahren und gucken, dass der Körper auch im Gleichgewicht ist“ (L4, A. 18).
- „Da gibt es die Ruhe-Regel, dass ich dann wieder mehr sowas einfordere, bevor ich sage, ey leise, leise und laut werde“ (L4, A. 26).
- „Dann kann es auch sein, dass ich sage, okay, lieber hier morgens um 7.45 Uhr, wir telefonieren kurz oder Sie kommen kurz vorbei. Dass ich so Stresssituationen auch aus meinem Alltag dann raushalte, aus dem Privaten“ (L4, A. 32).
- „Und da muss man als Lehrer, aus meiner Sicht, einen Weg für sich selbst finden, wie man während des Schulvormittags kurz abschalten kann“ (L6, A. 6).
- „Und ich habe auch ganz klar die Grenze gezogen, dass ich am Wochenende nicht arbeite, wenn es sich nicht unbedingt zu vermeiden lässt“ (L8, A. 30).

Zusammenfassung:

- Der Austausch mit der Familie, mit Freunden oder dem Lebenspartner hilft dabei, über Belastungen zu sprechen und durch einen neutralen Blick bestärkt zu werden.
- Elternarbeit ist ein zentraler Bestandteil des Lehrerberufs. Dazu gehört, die Perspektive der Eltern einzunehmen, aber auch klarzustellen, wie bestimmte Situationen wahrgenommen wurden und warum entsprechend gehandelt wurde.
- In ihrer Freizeit nutzen die Lehrkräfte die Zeit, um mit dem Hund spazieren zu gehen, in der Natur zu sein oder ihren Hobbys nachzugehen.
- Während des Unterrichts ist es wichtig, sich kurze Phasen der Entspannung einzuplanen.
- Private Termine werden so gelegt, dass sie in die Ferien fallen, damit kein zusätzlicher privater Stress zu den beruflichen Herausforderungen hinzukommt.

K14	Bedeutung Kollegium und Schulleitung	Alle Textstellen, die Aufschluss darüber geben, welche Bedeutung das Kollegium und die Schulleitung für die Gesundheit spielt.
-----	--------------------------------------	--

(1) Kollegium

- „eine große Rolle, Wenn da einer total aus der Reihe fällt, das wäre schon schwierig“ (L2, A. 26).

- „Eine ganz wichtige, Genauso wie ich es ganz, ganz wichtig finde, dass wenn ich eine Situation habe, die mich gerade aktuell belastet oder die für mich so ist, dass ich jetzt gerade in der Sekunde oder in der Minute sage, ich brauche jetzt mal ein offenes Ohr, dann genieße ich das unheimlich, dass ich auch ein enges Kollegium habe“ (L3, A. 28).
- „Also für mich total wichtig“ (L4, A. 34).
- „finde ich wichtig, dass man gut zusammenarbeiten kann“ (L5, A. 44).
- „Dann ist ganz wichtig in meinem Beruf, das habe ich vorhin schon angesprochen, dass man die Rückendeckung der Schulleitung und der Kollegen hat. Also das ist wirklich die absolute Grundvoraussetzung“ (L6, A. 26).
- „In einem kleineren Kollegium solltest du dich nach Möglichkeit mit allen verstehen“ (L7, A. 28).
- „Oh, ich finde es super wichtig. Super wichtig. Also, weil wenn im Kollegium Unzufriedenheit herrscht, dann wirkt sich das ja auch“ (L8, A. 32).
- „Aber grundsätzlich finde ich das Arbeitsklima super wichtig“ (L9, A. 30).

(2) Schulleitung

- „Ich, denke, das ist auf jeden Fall wichtig, dass die Schulleitung hinter dem Kollegium steht, dass keiner dem anderen böse kommt“ (L5, A. 44).
- „Dann ist ganz wichtig in meinem Beruf, das habe ich vorhin schon angesprochen, dass man die Rückendeckung der Schulleitung und der Kollegen hat. Also das ist wirklich die absolute Grundvoraussetzung“ (L6, A. 26).
- „Also es ist wichtig, dass du dich mit der Schulleitung verstehst“ (L7, A. 28).
- „Und genauso ist es mit der Schulleitung. Die muss führen, ganz klar. Also sehe ich als super wichtig an, damit wir Lehrer auch in gewisser Weise geschützt sind. Da muss sie führen, aber muss genauso offen und empathisch sein für das, was läuft in der Schule“ (L8, A. 32).
- „Ich hatte das an der vorherigen Schule, an der ich war, das war für mich eine sehr, ich hatte zwar keine riesengroßen Probleme, aber die Schulleitung war sehr unangenehm, also sprich, das war so eine Hierarchie. Und das finde ich ganz unangenehm“ (L9, A. 30).

Zusammenfassung:

- Sowohl das Kollegium als auch die Schulleitung spielen eine zentrale Rolle für die eigene Gesundheit. Gegenseitige Unterstützung, Rückendeckung und der Austausch über Probleme werden als besonders wichtig empfunden.

K15	Fortbildung	Alle Textstellen, die Aufschluss geben, ob Interesse an Fortbildungen zur Thematik Resilienz und Gesundheit bestehen.
-----	-------------	---

(1) Interesse

- „Das könnte ich mir vorstellen, genau. Zu konkreten Beispielen, zum Beispiel komplizierte Elterngespräche“ (L2, A. 34)
- Von daher, ich liebe Fortbildungen. Ich finde, es müssten viel mehr Lehrer an Fortbildungen teilnehmen (L7, A. 36).
- Doch, kann ich mir vorstellen, da weiter Sachen zu besuchen. (L9, A. 38).

(2) Kein Interesse

- „Nee, das ist alles zusätzlich. Ja, weil wir müssen ja trotzdem morgens arbeiten, dann haben wir mittags noch Fortbildung“ (L5, A. 60).

- „Ich sehe die Ausschreibung immer wieder und ich sehe mich aber nicht so sehr belastet, also auch wenn es anstrengende Wochen sind, weil ich glaube, weil ich weiß, wie ich eigentlich mit mir umgehen sollte, sehe ich das nicht als sinnvoll“ (L8, A. 40)

(3) Bedingtes Interesse

- „Fortbildungen gut sind, nehme ich gerne teil. Wir haben nur jetzt die letzten Jahre auch die Erfahrung gemacht, dass es viele Fortbildungen gibt, wo du dann drinnen sitzt und denkst, okay, da wäre ich jetzt lieber mit dem Hund spazieren gegangen, da hätte ich mehr Gesundheit für mich erlangt, als insofern“ (L4, A. 42).
- „Aber, am schönsten finde ich es immer, wenn man was gemeinsam im Kollegium macht. Dass da der Zusammenhalt oder, weil während des Schultages kommt man gar nicht so ins Gespräch“ (L6, A. 42)

(4) Teilgenommen

- „Tatsache, habe ich teilgenommen. Das Lernfach Glück. Glückskompetenz, was ist das? Das hat auch was mit Resilienz zu tun. Wie fühle ich mich wohl? Wie fühle ich mich glücklich? Wie kann ich vorankommen?“ (L3, A. 34).
- „Tatsächlich bin ich jetzt mit der Supervisionsgruppe, das ist ja auch sowas, bin ich hoch zufrieden“ (L4, A. 42).
- „Aber, ich habe mal sowas gemacht, so wie so eine Art, zwar so Teil von einer Supervision, glaube ich auch. Dass man da dann von sich, immer wenn von sich dann gesprochen wird oder mit was für Schwierigkeiten hat man denn mal gerade zu kämpfen oder sowas. Das finde ich auch immer von Vorteil. Wobei, da ist es schwierig, wenn man das mit ganz Fremden macht. Da ist es halt besser, aus meiner Sicht, wenn man es innerhalb vom Kollegium macht, mit vertrauten Menschen oder mit Freundinnen, die auch Lehrer sind“ (L6, A. 42)
- Wir haben tatsächlich so Fortbildungen gehabt, so Maßnahmen zum Thema Lehrgesundheit. Die fand ich ganz interessant schon. Ob mir das jetzt so viel geholfen hat, weiß ich nicht (L9, A. 38).

Zusammenfassung:

- Das Interesse an Fortbildungen ist unterschiedlich stark ausgeprägt. Eine Gruppe von Lehrkräften zeigt Interesse und empfindet diese als gewinnbringend. Eine andere Gruppe sieht Fortbildungen hingegen als zusätzliche Belastung oder als wenig sinnvoll an, insbesondere wenn sie sich selbst nicht stark belastet fühlen. Interesse besteht auch dann, wenn die Fortbildungen innerhalb des Kollegiums stattfinden.

HK4	Zusammenhang Resilienz und Gesundheit	
K16	Zusammenhang	Alle Textstellen, die sich auf den Zusammenhang von Resilienz und Gesundheit beziehen.

(1) Bedeutung

- „Und wenn wir da eine starke Basis haben, und dann können wir auch alles andere mit viel Kraft und Energie ausüben“ (L2, A. 22).
- „Ja, also hat eine sehr, sehr große Bedeutung, an der ich, je älter ich werde, täglich daran arbeite“ (L2, A. 38).
- „Bin ich fit, fühle ich mich wohl, kann ich von innen nach außen strahlen, wie man so schön sagt und den anderen mitnehmen“ (L3, A. 36).
- „Also, es ist so die Voraussetzung, dass wir wirklich 30, 40 Jahre in dem Beruf arbeiten können“ (L4, A. 6).

- „Weißt du, ich würde jetzt für mich sagen, das ist sehr wichtig, dass du das machst, aber du musst ja trotzdem auch an den Punkt kommen, dass du es wirklich auch umsetzt“ (L5, A. 52).
- „Also, wenn du nicht gesund bist, kannst du nicht arbeiten gehen. Also, du musst ja schon gesund sein. Und ja, ganz wichtig ist das auf jeden Fall“ (L5, A. 64).
- „Also mein Ziel ist immer, in der Schule einen guten Unterricht zu machen und dass die Kinder gerne da sind und auch was lernen. Und dementsprechend muss ich gucken, dass es mir gut geht, ja. Das ist das Entscheidende. Denn wenn es mir nicht gut geht, dann merken die das, die Purzel“ (L6, A. 48).
- „Ich finde, je älter du wirst, je wichtiger wird es. Weil du auch schneller erschöpft bist“ (L7, A. 30).
- „Wenn es mir nicht gut geht, dann geht es den Kindern nicht gut. Ich bin schlecht gelaunt und bin vielleicht schneller gereizt. Erst einmal sagen, wenn es mir gut geht, dann bin ich auch bereit zu powern. Bin für die Kinder da. Kann mich auch mit Eltern auseinandersetzen oder der Schulleitung oder wem auch immer. Dann ruhst du ja mehr in dir“ (L7, A. 38).
- „Ich meine, es ist super wichtig, weil wenn ich nicht gesund bin, dann kann ich weder das Schulleben noch mein Alltag ja bewältigen. Also das Augenmerk sollte darauf liegen, vor allem anderen“ (L8, A. 42).
- „Na ja gut, eine sehr hohe Bedeutung. Denn nur wenn du eine gewisse Gesundheit, Resilienz an den Tag legst, eine gewisse Stärke, so wie wir es gesagt haben, kannst du mit diesen Dingen umgehen. Und dich auf neue Herausforderungen auch einstellen. Also für mich ist es schon sehr wichtig“ (L9, A. 40).

(2) Einschätzung auf der Skala

- 10 (L2, A. 30)
- 10 (L3, A. 30)
- 10 (L4, A. 36)
- keine Zahl, sagt aber das es für sie wichtig ist (L5, A. 52)
- 5 bis 6 (L6, A. 34)
- 10 (L7, A. 30)
- 10 (L8, A. 33)
- 7 oder 8 (L9, A. 32)

Zusammenfassung:

- Die Bedeutung von Resilienz für die eigene Gesundheit wird von den Lehrkräften als wichtig bis sehr wichtig eingeschätzt. Nur wer über Resilienz verfügt, kann den Herausforderungen des Lehrerberufs wirksam begegnen.
- Trotz eines Ausreißers (Wert 5) liegt der Median bei 10 und damit im Bereich sehr wichtig.

K17	Wünsche	Alle Textstellen, die Aufschluss geben, was sich am deutschen Schulsystem und dessen Struktur ändern müsste.
<p>(1) Bildungspolitik/ Schulsystem</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Und manchmal habe ich den Eindruck, die haben gar nicht den normalen Lehrer gefragt. Die haben da irgendwas erfunden wieder und die erfinden ganz viel Neues, aber zurzeit extrem Neues. [...]. Aber bei manchen Sachen, da frage ich mich wirklich, wer hat denn das jetzt aus dem Boden gestampft, ohne sein Hirn einzusetzen“ (L2, A. 30). • Wir merken, es geht in die Richtung, es ist nicht zukunftsfähig, wir schauen mal, dass wir unser Schulsystem komplett überarbeiten. Da sage ich immer am Ende, da merkt man, dass es Leute sind, die wollen wirklich was verändern, die möchten, dass Schule funktioniert und dass Kinder was dazu lernen und auch zu zufriedenen Menschen werden. Und das fehlt mir im Moment so ein bisschen, wenn ich mir die Bildungspolitik anschau“ (L4, A. 40). • „Immer mehr Schulen gehen ja in den Ganztagsbetrieb. Das müsste meiner Meinung nach nicht sein, weil das wird auch nochmal eine besondere Herausforderung werden, wenn das bei uns dann auch mal umgesetzt wird“ (L5, A. 56). • „Das würde ich mir wünschen, dass tatsächlich viel mehr Sozialarbeit mit einfließt“ (L6, A. 40). • „Das Stundenkontingent vielleicht in der Grundschule nicht auf 28 bleibt, sondern was weiß ich, dann auf 25 runtergenommen“ (L6, A. 40). • „Vielleicht noch Möglichkeiten der individuellen Förderung, dass man so eine Art Tandem auch machen kann, dass man da Stunden zur Verfügung hat“ (L6, A. 40). • „Das ganze Schulsystem müsste sich ändern. Es hat sich ja nichts verändert in diesen 30 Jahren (L7, A. 32). • „Es müsste weniger Bürokratie sein. Diese Bürokratie nervt gewaltig“ (L7, A. 32) • „Also ich hasse ja diesen Schulvormittag mit 45 Minuten Rhythmus und dann sind um 12.10 Uhr die Schule aus oder 13 Uhr und es ist alles möglich reingepackt worden. Ja, also ich finde eine Entzerrung dessen, also ich bin eine Befürworterin der Ganztagschule, auch wenn das körperlich immer eine andere Belastung ist“ (L8, A. 38). • „Glaube ich aber, wenn man von diesem alten, tradierten Rhythmus abgeht und die Schule auch mehr als Lebensraum für die Kinder sieht und für uns Lehrer, glaube ich, dass es langfristig körperlich und seelisch besser darstellt, für die Lehrer besser ist“ (L8, A. 38). • „die Schule sollte nicht so früh beginnen“ (L8, A. 38) • „Doppelbesetzung, kleine Klassen, weniger Organisatorisches, was man als Lehrer machen muss. wenn wir Lehrer ganz klar nur unterrichten. Wenn jemand aber irgendwie sein Heft nicht findet oder die Seite nicht findet oder nicht weiter weiß, dass es dafür eine zweite Kraft in der Klasse gibt“ (L8, A. 38). <p>(2) Studium</p> <ul style="list-style-type: none"> • „im Studium hätte ich persönlich gut gefunden, wenn ich damals im Studium schon gelernt hätte, was Lehrerpersönlichkeit ist. Sondern da gehört viel Praxis dazu und das hat mir ehrlich gesagt, wenn ich jetzt so im Nachgang ein bisschen an mein Studium denke, da hat mir das echt gefehlt“ (L3, A. 32). 		

(3) Lehrplan

- „Das Lernfach Glück. Was es ja schon teilweise an weiterführenden Schulen gibt. Die das schon gemacht haben oder auch Bundesländer, die sich darauf schon fokussiert haben. Baden-Württemberg leider noch nicht. Glückskompetenz, was ist das? Das hat auch was mit Resilienz zu tun. Wie fühle ich mich wohl? Wie fühle ich mich glücklich? Wie kann ich vorankommen? Das hatte viel damit zu tun, dass ich damals gesagt habe, das ist eigentlich das, was mir fehlt hier im normalen Schulwissen. Ich kann den Kindern alle möglichen Themen an die Hand geben. Aber das worauf es ankommt, das steht ja nicht im Lehrplan“ (L3, A. 34).

(4) Lehrerbild in der Öffentlichkeit

- „Dass das Image einfach der Lehrer oder der Schule gestärkt wird [...]“ (L6, A. 40).
- „Vor 30 Jahren, als ich angefangen habe, hat man darauf vertraut, was wir Lehrer machen. Das wird schon richtig sein. Das Vertrauen ist nicht mehr so da wie früher“ (L7, A. 8).
- „Und eben dieses Vertrauen, dass man sagt, wir sind verbeamtet, und wir sind bestrebt, das gut zu machen“ (L7, A. 32).

Zusammenfassung:

- Die Wünsche reichen von einer grundlegenden Veränderung des Schulsystems über weniger Bürokratie und organisatorische Aufgaben bis hin zur Einführung von Doppelbesetzung.
- Die Lehrerpersönlichkeit spielt im Beruf eine zentrale Rolle und sollte daher im Studium verstärkt thematisiert werden.
- Das Vertrauen und Ansehen des Lehrerberufs sollten gesellschaftlich wieder gestärkt werden.

K18

Berufswahl

Alle Aussagen, die Aufschluss darüber geben, ob die Lehrkräfte den Lehrerberuf erneut wählen würden.

(1) Wiederwahl

- „Ich würde es definitiv noch mal wählen“ (L3, A. 44).
- „Ja“ (L4, A. 52).
- „Ja, ich empfehle es auch meiner Tochter“ (L6, A. 56).
- „Ja, weil ich gerne mit Kindern arbeite. [...] Ich mache es immer noch mit Herzblut. Es gibt eigentlich nichts Schöneres“ (L7, A. 46).
- „Ja“ (L8, A. 50).
- „Ja, jederzeit“ (L9, A. 48).

(2) Keine Wiederwahl

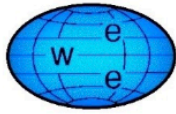
- „Deswegen würde ich dir jetzt so jetzt aus meiner jetzigen Sicht sagen, nee, ich würde es nicht nochmal machen“ (L5, A. 72).

(3) Unschlüssig

- „Ich kann eigentlich nicht mit Ja oder Nein antworten“ (L2, A. 44).

Zusammenfassung:

- Sechs Lehrkräfte würden den Beruf erneut wählen.
- Eine Lehrkraft würde sich dagegen entscheiden und eine weitere ist unsicher, das sich ihr Bild vom Lehrerberuf im Laufe der Zeit ins Negative verändert hat.



Weltbund
für Erneuerung der Erziehung

An den:

Weltbund für Erneuerung der Erziehung – deutschsprachige Sektion e. V
Keplerstraße 87
D - 69120 Heidelberg

Einverständniserklärung

Hiermit genehmige ich die Veröffentlichung dieser Publikation für den Weltbund für Erneuerung der Erziehung.

Arbeitstitel: Die Bedeutung von Resilienz für die langfristige Gesundheit von
Grundschullehrkräften – eine qualitative Untersuchung zur Beanspruchung
im Grundschulalltag

Heidelberg, den 24.01.2026

Unterschrift gez. J. Biewendt (Ihr Name: Jonas Biewendt)