



PRIVATE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE DER DIÖZESE LINZ
INSTITUT AUSBILDUNG

MASTERARBEIT

zum Abschluss des

Masterstudiums für das Lehramt Primarstufe

**Lehrerinnen- und Lehrgesundheit im Bereich Primar-
stufe in Bezug auf die Corona-Situation**

vorgelegt von

Nina Gebetsberger, BEd.

Betreuung

Dr. Dipl.Päd. Harald Reibnegger, MEd.
(*Allgemeine Bildungswissenschaften*)

Matrikelnummer:
41780587

Wortanzahl:
19390

Linz, 10. Juni 2022

Vorwort

Zu Beginn dieser Masterthesis möchte ich mich in erster Linie bei meinem Masterbetreuer Dr. Dipl. Päd. Harald Reibnegger, MEd. bedanken. Seine Ratschläge und seine kompetente Unterstützung waren äußerst hilfreich. Außerdem hatte er immer motivierende Worte auf Lager.

Weiters möchte ich mich bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Befragung bedanken. Ihre Offenheit und Bereitschaft bei den Interviews teilzunehmen, führten zu interessanten Gesprächen und ebenso wertvollen Ergebnissen.

Nicht zuletzt gilt ein großer Dank meinen Eltern, die die vorliegende Arbeit mit großer Freude in Bezug auf Rechtschreibung und Grammatik korrigierten und mich immer unterstützen.

Kurzfassung

Die vorliegende Masterarbeit beschäftigt sich mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Lehrerinnen- und Lehrgesundheit im Bereich Primarstufe. Ziel des theoretischen und praktischen Teils der Arbeit war es, das Thema Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern im Allgemeinen zu erörtern und in weiterer Folge die maßgeblichsten Auswirkungen und Veränderungen auf deren Gesundheitsgefühl, die durch das Auftreten der Corona-Situation entstanden, darzustellen. Um dies zu erreichen, wurden insgesamt acht qualitative Interviews mit unterschiedlichen Lehrpersonen sowie Schulleitungen der Primarstufe geführt. Diese wurden anschließend mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet. Die Ergebnisse legen dar, dass tiefgreifende Veränderungen in vielerlei Hinsicht aufgetreten sind. Diese nahmen auch Einfluss auf das gesundheitliche Wohlbefinden der Probandinnen und Probanden. Die Forschungsergebnisse werden im Anschluss auf ihre Bedeutung für die Forschung sowie die Praxis diskutiert.

Abstract

This masterthesis focuses on the effects the corona pandemic has had on the health of primary school teachers. The goal of the theoretical and practical part was to inform about the health of teachers in general. Further I wanted to touch on the effects and changes in health that have come from the pandemic. To make this happen, I have held eight interviews in total, all of those with teachers and principals of different views and ages, all currently working in primary school. After that they were analysed with the qualitative content analysis from Mayring. The results have shown that there have been a lot of changes in many ways, which have also made an impact on the wellbeing of the teachers. The findings of the research are discussed in terms of their relevance for further research and practical implications.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	- 8 -
2 Lehrgesundheit	- 10 -
2.1 Begriffserklärung	- 12 -
2.2 Belastung	- 12 -
2.3 Beanspruchung	- 13 -
2.4 Stress	- 15 -
2.5 Persönlichkeit und Gesundheit.....	- 17 -
2.5.1 Persönlichkeit und Anforderungsdarstellung	- 18 -
2.5.2 Persönlichkeit und Art der Bewältigung	- 18 -
2.5.3 Persönlichkeit und gesundheitlicher Effekt der Bewältigung	- 19 -
2.6 Geschlechterunterschiede und Gesundheit	- 19 -
2.7 Gesundheit und Schulqualität/Arbeitszufriedenheit.....	- 20 -
3 Gesundheitsförderung.....	- 24 -
3.1 Verhaltens- und Verhältnismanagement	- 25 -
3.2 Stressbewältigung	- 26 -
3.3 Ernährung.....	- 29 -
3.4 Schlaf	- 30 -
3.5 Bewegung	- 32 -
3.6 Erholung	- 34 -
3.7 Beispiele für selbstfürsorgliches Verhalten	- 35 -
4 Präventionsprogramme	- 40 -
4.1 FIT-L.....	- 40 -
4.2 AVEM	- 40 -
4.2.1 Potsdamer Training zur Stärkung der individuellen Ressourcen	- 44 -
4.3 AGIL	- 44 -
4.4 BESL	- 46 -
4.5 ABC-L/U/V (Lehrkräfte, unterstützendes/verwaltendes Personal)	- 46 -

4.6 Stressimpfungstraining	- 47 -
4.7 PAUER Klassenführungstraining	- 48 -
4.8 Salute! Was die Seele stark macht.....	- 49 -
EMPIRISCHER TEIL.....	- 51 -
5 Methodisches Vorgehen	- 51 -
5.1 Ziel der Untersuchung	- 51 -
5.2 Zentrale Fragestellung.....	- 51 -
5.3 Forschungsmethode	- 52 -
6 Datenerhebung und -bearbeitung	- 53 -
6.1 Erhebungsinstrument.....	- 53 -
6.2 Stichprobenbeschreibung	- 55 -
6.3 Durchführung der Interviews.....	- 56 -
6.4 Transkription	- 57 -
6.5 Analysemethode	- 58 -
7 Ergebnisdarstellung	- 61 -
7.1 Veränderungen im Schulalltag.....	- 61 -
7.1.1 Veränderungen im Unterricht.....	- 61 -
7.1.2 Auswirkungen des distance-learning	- 63 -
7.1.3 Veränderungen bezüglich Kollegium und Schulleitung.....	- 65 -
7.1.4 Veränderungen bezüglich Schülerinnen und Schülern	- 66 -
7.1.5 Veränderungen bezüglich Elternzusammenarbeit	- 68 -
7.2 Corona-Maßnahmen.....	- 70 -
7.3 Privatleben.....	- 73 -
7.3.1 Auswirkungen der Lockdowns und der Pandemie	- 73 -
7.3.2 Zusätzliche Belastungen als Lehrperson oder Schulleitung	- 76 -
7.4 Resilienz/Umgang.....	- 78 -
8 Diskussion und Ausblick	- 81 -
8.1 Diskussion der Ergebnisse in Bezug auf die Forschungsfragen	- 81 -

8.2 Limitationen der Studie.....	- 87 -
8.3 Implikationen für die weitere Forschung und für die Praxis.....	- 88 -
9 Conclusio.....	- 91 -
10 Literaturverzeichnis	- 93 -
11 Tabellenverzeichnis.....	- 98 -
12 Anhang	- 99 -
12.1 Interviewleitfaden	- 99 -
12.2 Beispieltranskript.....	- 101 -
12.3 Kategorienbildung	- 103 -

1 Einleitung

Wenn man den Begriff „Lehrerinnen- und Lehrergesundheit“ hört, denkt man sofort an die Begriffe „Überlastung“ und „Burnout“. Dieses Thema wurde bereits vielfach diskutiert und erforscht, jedoch gibt es aufgrund der Aktualität der Thematik kaum Forschungen in Bezug auf die Corona-Situation. Außerdem hatte die persönliche Nähe zum Thema einen maßgeblichen Einfluss auf die Entstehung der vorliegenden Forschungsarbeit.

Die Pandemie führte nicht nur zu ganz oder teilweise geschlossenen Schulen, sondern auch zu einer kompletten Umstellung der Lehrertätigkeit. Von heute auf morgen standen Online-Konferenzen oder das Erstellen von Lernpaketen an der Tagesordnung. Die Lehrpersonen und Schulleitungen mussten sich schnell auf diese neue, unvorhergesehene Situation einstellen. Als die Schulen wieder geöffnet hatten, musste viel Zeit für das Durchführen von Corona-Tests sowie neuen Verwaltungsaufgaben aufgebracht werden. Dabei sind vielerlei Schwierigkeiten und Probleme, beispielsweise aufgrund von fehlenden technischen Geräten, Unklarheiten bezüglich geltender Maßnahmen oder immenser Mehrarbeit, aufgetreten. Die Arbeit als Lehrerin und Lehrer war plötzlich eine ganz andere:

„Man macht seinen Job, weil man schon irgendwie professionell eingestellt ist. Und man macht es für die Kinder. Aber es ist nicht mehr so, dass man da so lustige, freudvolle Momente, gemeinschaftliche Momente findet. Das ist fast unmöglich jetzt.“

Das obige Zitat einer Lehrkraft macht deutlich, dass die Corona-Pandemie maßgebliche Auswirkungen auf das Arbeiten in der Einrichtung „Schule“ und in weiterer Folge auch auf das Gesundheitsempfinden der Lehrerinnen und Lehrer hatte. Die Frage nach den genauen Folgen der Pandemie auf die Lehrerinnen- und

Lehrergesundheit soll in der vorliegenden Masterarbeit erforscht und beantwortet werden. Dazu folgt in einem ersten Schritt eine theoretische Einführung in das Thema Lehrerinnen- und Lehrergesundheit. Außerdem werden Einflüsse, die die individuelle Persönlichkeit sowie das Geschlecht auf die Gesundheit haben können, erläutert (Kapitel 2). In weiterer Folge werden relevante Informationen zum Thema Gesundheitsförderung sowie konkrete Maßnahmen für ein selbstfürsorgliches Verhalten dargestellt (Kapitel 3). Anschließend werden hilfreiche Präventionsprogramme, die im Zuge der betrieblichen Gesundheitsförderung durchgeführt werden können, näher beleuchtet. Im empirischen Teil der Arbeit werden das Konzept und die Ergebnisse der Forschung präsentiert. Zuletzt folgt die Diskussion der Implikationen für die Praxis und die weitere Forschung.

2 Lehrergesundheit

Rothland (2013, S. 8) schreibt, dass die Gründe für und die Folgen von Stress und Belastung bei Lehrpersonen bereits seit mehr als 15 Jahren wissenschaftlich erforscht werden. Als besonders auffällig erachtet er, dass die Begriffe „Beanspruchung“ und „Belastung“ in der Lehrertätigkeit in vielen deutschsprachigen Veröffentlichungen dem Begriff „Burnout“ gleichgesetzt werden.

Der Beruf von Lehrerinnen und Lehrern wird laut Scharinger et al. (2020, S. 3) oftmals als zu beneidender „Halbtagsjob“ mit viel Freizeit angesehen. Jedoch zeigt ein Blick auf wissenschaftliche Studien sowie Daten aus der Kranken- und Pensionsversicherung, dass dieser Beruf zu einem der anstrengendsten Tätigkeiten gehört. Psychische Herausforderungen und Belastungen sorgen für ein seit Jahren sinkendes Frühpensionierungsalter. Auch Kieschke und Krumrey (2019, S. 11) bestätigen, dass Lehrpersonen übermäßig oft an Erschöpfung, Unzufriedenheit und Überforderung im Beruf leiden. Hillert et al. (2016, S. 3) meinen, dass der Eindruck, als Lehrperson wäre man einem gewissen Gesundheitsrisiko ausgesetzt, nur durch Umfragen und Medienberichte entsteht, wobei keine bestätigenden, wissenschaftlichen Studien existieren.

Die Anforderungen an eine Lehrkraft sind nach Heyse (2011, S. 14) nicht klar definiert und müssen größtenteils aus dem Schulgesetz abgeleitet werden. Dies könnte mitunter dazu beitragen, dass Lehrkräften immer wieder neue pädagogische Aufgaben auferlegt werden. Die Aufgaben einer Lehrperson sind allenfalls sehr umfangreich und bestehen laut der Kultusministerkonferenz der Länder (2004, S. 3) aus der Organisation von Lehren und Lernen, der Erziehung, der Beurteilung und Beratung, der Weiterentwicklung eigener Kompetenzen und der Schulentwicklung. Klussmann und Waschke (2018, S. 12) präzisieren die Anforderungen an eine Lehrkraft und nennen dabei die Planung und Durchführung eines kognitiv anregenden, klar strukturierten und unterstützenden Unterrichts, die Nachbereitungen, die pädagogische Interaktion mit Schülerinnen und

Schülern auch außerhalb des Unterrichts, die Kooperation mit Kollegium und Schulleitung, die Beratung von Eltern und die Beteiligung an Schulentwicklungsprozessen.

Damit diese Aufgaben erfüllt werden können, müssen Lehrkräfte gesundheitlich stabil sein. Schaarschmidt (*zit. n. Mach-Würth, 2021, S. 4*) belegt durch empirische Forschungen, dass ein qualitativ hochwertiger Unterricht nur stattfinden kann, wenn die unterrichtende Lehrkraft psychisch gesund ist. Weiters fand Klusmann (*zit. n. Mach-Würth, 2021, S. 4f*) heraus, dass Lehrkräfte, die mit ihren eigenen Ressourcen haushalten und ihre psychische Gesundheit erhalten können, ihre Schülerinnen und Schüler im (Mathematik)-unterricht besser motivieren können. Auch Hattie (*zit. n. Mach-Würth, 2021, S. 4*) zeigt durch seine Metaanalyse, dass Lehrkräfte mithilfe ihres professionellen Handelns maßgeblich zum Lernerfolg ihrer Schülerinnen und Schüler beitragen können. Paulus (*zit. n. Mach-Würth, 2021, S. 5*) geht noch weiter und erläutert, dass gute schulische Arbeit ohne gesunde Lehrkräfte schlichtweg nicht möglich ist. Selbstfürsorge ist nach Holzrichter (2016, S. 11-12) essentiell, um die Lehrergesundheit erhalten zu können. Tritt sie nur unzureichend auf, leidet die Work-Life-Balance, es kommt zu Erschöpfung bis hin zum Burnout und längerfristiger Arbeitsunfähigkeit. Wenn die psychische Gesundheit einer Lehrkraft nicht gegeben ist, hat dies nach Klusmann und Waschke (2018, S. 12) auch vielfältige persönliche und berufsbezogene Konsequenzen, die etwa durch längere Fehlzeiten der Lehrkraft entstehen können. Nach einer Untersuchung von Hasselhorn und Nübling (*zit. n. Mach-Würth, 2021, S. 5*) zum Thema arbeitsbezogene Erschöpfung bei unterschiedlichen Berufsgruppen sind Lehrkräfte am häufigsten von psychischer Erschöpfung aufgrund ihrer Arbeit betroffen. Schaarschmidt (*zit. n. Mach-Würth, 2021, S. 5*) bestätigt dies und zeigt, dass bei 29 % der in seiner Studie untersuchten Lehrerinnen und Lehrern ein Zustand nahe eines Burnouts erkannt wurde. Lediglich 17 % der befragten Lehrkräfte geben an, ein gesundes Verhaltens- und Erlebensmuster, das sich durch Widerstandskraft, berufliches

Engagement und positive Emotionen auszeichnet, zu haben. Den Begriff „Gesundheit“ zu definieren versucht das folgende Unterkapitel.

2.1 Begriffserklärung

Die Weltgesundheitsorganisation WHO (1948) sieht Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit, sowie als vollständiges körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Sprachgeschichtlich bedeutet, so Kieschke und Krumrey (2019, S. 15), der Begriff Gesundheit „vollständig, heil und ganz“. Parsons (zit. n. Mach-Würth, 2021, S. 7) ergänzt diese Definitionen und meint, Gesundheit wäre ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit um Rollen und Aufgaben, für die ein Individuum sozialisiert worden ist, wirksam erfüllen zu können. Weiters versteht Schaarschmidt (2005, S. 40) unter Lehrer*ergesundheit körperliches und emotionales Wohlbefinden sowie das Erleben beruflicher Kompetenz und Motivation. Eine überholtere Definition von Gesundheit erwähnen Huber et al. (zit. n. Vögele, 2013, S. 232). Sie sehen Gesundheit als „die Fähigkeit, sich an soziale, psychische und emotionale Probleme anzupassen und diesen Herausforderungen begegnen zu können.“ Dieser neue Versuch, Gesundheit zu definieren gilt als Überholung der weit verbreiteten Definition der WHO. Dies war notwendig, da nur ganz wenige Menschen einem vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefinden entsprechen können. Die Tatsache, dass man sich um seine Gesundheit laufend kümmern muss und diese nicht statisch ist, wird in der Definition von Huber et. al erstmals berücksichtigt.

2.2 Belastung

Nach Klusmann und Waschke (2018, S. 17) sind Belastungen alle auf das arbeitende Individuum einwirkende Umwelteinflüsse. Sie stellen hier objektiv beschreibbare Merkmale der beruflichen Tätigkeit dar und sind deshalb neutral beschrieben. Jeder Mensch erlebt die objektiven Belastungen aufgrund persönlicher Voraussetzungen und Ressourcen unterschiedlich, was zu subjektiven Belastungen führen kann. Laut

Heyse (2011, S. 14) erschweren Belastungen die Arbeit und beeinträchtigen die Ausführung des Arbeitsauftrages. Im Schulkontext kann es sich hierbei um allgemeine Vorgaben, wie zum Beispiel die Klassengröße, die Unterrichtsverpflichtung oder Schulorganisation handeln. Ebenfalls können schulspezifische Belastungen, wie die baulichen Gegebenheiten oder die anwesenden Personen gemeint sein. Nach Baumann (2017, S. 118-119) sind die typischen Belastungen einer Lehrperson die erhebliche Konzentrationsleistung, die Präsentation der eigenen Person vor der Klasse und die steigenden Anforderungen, die die Schulleitung, das Kollegium und nicht zuletzt die Schülerinnen und Schüler an sie stellen.

2.3 Beanspruchung

Klusmann und Waschke (2018, S. 17) beschreiben Beanspruchungen als personenseitige Folgen von subjektiven Belastungen. Abbildung 1 nach Rudow (zit. n. Klusmann & Waschke, 2018, S. 17) zeigt, dass es entweder kurzfristige oder langfristige Beanspruchungsreaktionen gibt, wobei diese nicht nur negativ sein müssen. Während man als negative Auswirkungen von Beanspruchung etwa Stress, Angst oder Ermüdung empfindet, könnte man als positive Auswirkung eine hohe kognitive Aktivität und Wohlbefinden aufweisen. Ob eine positive oder negative Beanspruchungsreaktion zu erwarten ist, hängt davon ab, ob eine Person glaubt, die Belastung mit Anstrengung bewältigen zu können oder nicht.

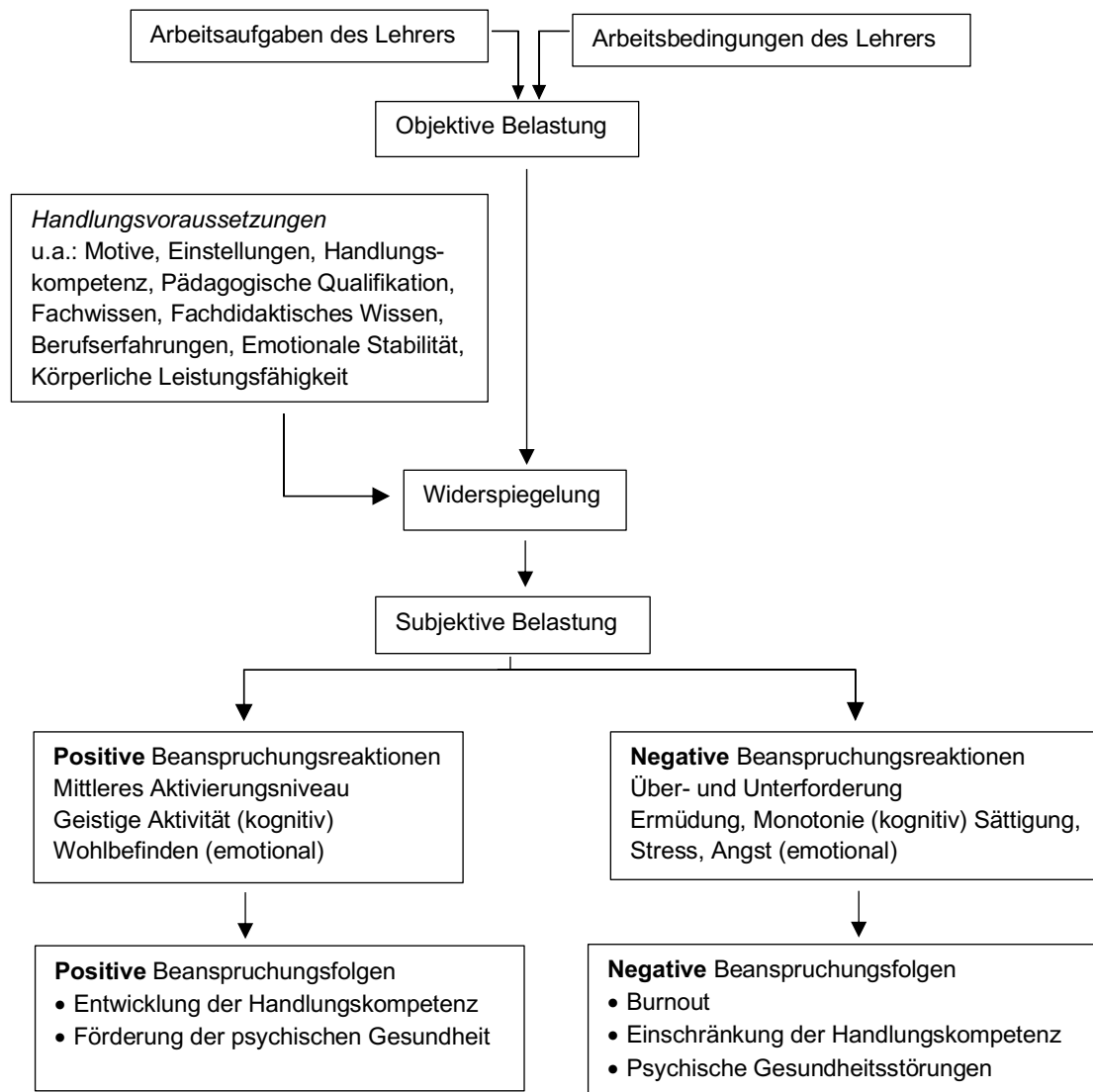


Tabelle 1: Rahmenmodell der Belastung und Beanspruchung. Rudow 1994, zit. n. Klusmann & Waschke, 2018

Was für eine Person eine Beanspruchung darstellt, hängt nach Heyse (2011, S. 15) vom persönlichen, subjektiven Empfinden ab. Was eine Lehrkraft als Beanspruchung erlebt, kann eine andere als positive Herausforderung empfinden. Die Grenzen zwischen Anforderung und Beanspruchung können leicht verschwimmen, wenn zum Beispiel die notwendigen Voraussetzungen nicht gegeben sind. Zu ihnen gehören die individuellen fachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen, das Wissen, die psychischen und physischen Ressourcen, körperliche Merkmale und der Leistungsanspruch an sich selbst.

2.4 Stress

Der Begriff „Stress“ weist nach Kieschke und Krumrey (2019, S.37) einen physikalischen Zusammenhang auf. Hier wird Stress mit dem Begriff „Elastizität“ in Verbindung gebracht, worunter Physiker „das Potenzial zur Wiederherstellung des Vorher-Zustandes nach Wegfall einer Fremdlast, die eine temporäre Formänderung erzwang“ verstehen. Nach Krause (*zit. n. van Dick & Stegmann, 2007, S. 35*) meint „Stress“ meist Belastung durch Umwelтанforderungen im Alltag, denen man sich nicht gewachsen fühlt, weil sie die eigenen Ressourcen übersteigen. Wissenschaftlich würde damit Beanspruchung gemeint sein. Ebenso kann „Stress“ Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Gefühle des Ausgebranntseins, also sogenannte Stressreaktionen meinen.

Kieschke und Krumrey (2019, S. 40-41) erwähnen neben den negativen auch die positiven Effekte von Stress. Ohne Stress gebe es demnach keine Stressbewältigungskompetenzen, denn diese können erst beim Umgang mit Problemen entwickelt werden. Ebenso werden durch Stress Lernprozesse gefördert. Unserem Körper schadet es nicht, wenn wir Stressreaktionen zeigen. Erst wenn dieser (s. o.) langfristig stattfindet und man nicht mehr zur Ruhe kommen kann, kann Stress gefährlich werden. In Folge leidet man unter einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten, Magen-Darm-Geschwüren und Diabetes.

Während also kurzfristiger Stress nach Brinkmann (*zit. n. Kieschke und Krumrey, 2019, S. 42*) auf das Gehirn aktivierend wirkt und die Schmerzempfindlichkeit senkt, bewirkt langfristiger Stress das Gegenteil, denn der zu hohe Cortisol-Wert führt zu Erschöpfung, Gereiztheit und Depressionen, die Schmerzempfindlichkeit steigt. Ebenso wird die Immunabwehr bei kurzfristigem Stress angeregt, wenn dieser Stress aber langfristig bestehen bleibt, geschwächt. Auch Hillert et al. (2019, S. 27) bestätigen, dass kurzfristiger Stress relativ unproblematisch ist. Es werden lediglich, bis der Stress vorbei ist, gewisse Hormone angeregt und der Blutdruck erhöht sich.

Dennoch haben laut Brinkmann (*zit. n. Kieschke und Krumrey, 2019, S. 36*) 60% der Arbeitsunfähigkeitstage Auswirkungen von Stress zur Ursache. Die Tendenz dabei ist steigend. So ist nach Kieschke und Krumrey (*2019, S. 36*) die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland aufgrund von Stress, von 2012 bis 2016 von 19,97 Millionen auf 30,53 Millionen gestiegen. Bereits 1999 schrieb Doublet (*zit. n. Kieschke und Krumrey, 2019, S. 36*), dass Stress in den USA mitverantwortlich für 75% der Krankenhausaufenthalte ist und fast die Hälfte aller Amerikaner dauerhaft krankhafte Auswirkungen von Stress aufweisen.

Es gibt also zwei Seiten von Stress, wie Heyse (*2011, S. 55-56*) ergänzt. Meistens fühlen wir uns durch unser Selbstvertrauen oder aufgrund Routinen und Erfahrungen den beruflichen und privaten Situationen gewachsen. Unbekannte Situationen sehen wir oft sogar als willkommene Herausforderung und reizvolle Abwechslung (nach Selye „Eustress“). Selbst wenn wir nur glauben eine Situation unter Kontrolle zu haben, obwohl dies nicht der Fall ist, haben negative Auswirkungen aufgrund von Stress nach Kieschke und Krumrey (*2019, S. 45*) so gut wie keine Chance. Es gibt aber ebenso Ereignisse, mit denen man laut Heyse (*2011, S. 56*) nicht umgehen kann, weil sie zum Beispiel unvorhersehbar sind oder eine schwache Stelle treffen (nach Selye „Disstress“). Durch Befragungen von Mitarbeitern konnte nach Kaluza (*2018, S. 57*) herausgefunden werden, dass die Ursache des Belastungsempfindens einer Aufgabe oftmals in der Organisation oder Kommunikation zu finden ist.

Stress kann aber auch durch die Dauer, Intensität, Monotonie oder Vielfalt einer Situation ausgelöst werden. Nicht nur Ereignisse, sondern auch innere Zustände können Stressoren darstellen. Dies passiert aber meistens unbemerkt und bahnt sich langsam an. Oftmals gewöhnt man sich schnell an den andauernden Stress und überhört die Alarmsignale des Körpers. Um dies zu vermeiden ist es wichtig, eine gute Selbstwahrnehmung zu trainieren (siehe unten „Stressbewältigung“).

Der Medizin-Soziologie Johannes Siegrist hat nach Hillert et al. (2016, S. 21) in Bezug auf Gesundheit und Arbeit das Gratifikationskrisen-Modell entwickelt. Hierbei handelt es sich um ein Zusammenspiel von Belastung und Belohnung. Der Fokus ist also darauf zu legen, was man für die Inkaufnahme der Belastung bekommt. Davon abgeleitet kann eine Person, die die Belohnung für ihre Arbeit als größer als die vorausgegangene Belastung empfindet, durchaus stressfrei sein. Im Gegenzug ist es aber auch möglich, dass eine Person an Stress leidet, obwohl sie nur wenig belastet wird, nämlich dann, wenn sie noch weniger Belohnung als Ausgleich bekommt.

Lässt das subjektive Stressempfinden für längere Dauer gar nicht mehr nach, kann es laut Kaluza (2018, S. 41-43) zu einem Burnout kommen. In Folge leiden Betroffene unter physischen und psychischen Beschwerden, haben ein Gefühl von Leere und Erschöpfung und möchten nicht in Gesellschaft anderer Menschen sein. Während man sich bei einem normalen Erschöpfungszustand durch ausgleichende Tätigkeiten wieder erholen und Kräfte tanken kann, ist dies bei Vorliegen eines Burnouts schlichtweg nicht mehr möglich. Erste Anzeichen, die für ein Burnout sprechen können sind beispielsweise sinkende Leistungsfähigkeit, Zunahme von Fehlern, Schwächegefühle und Schlafstörungen. Anstatt sich die notwendige Erholung zu genehmigen, arbeiten Betroffene immer mehr, um fehlende Leistungen auszugleichen. Dadurch entwickelt sich schleichend ein Kreislauf, aus dem man nicht mehr ausbrechen kann.

2.5 Persönlichkeit und Gesundheit

Die eigene Persönlichkeit hat nach Kieschke und Krumrey (2019, S. 65) wesentliche Einflüsse auf die gesundheitlichen Entwicklungsverläufe. Nachfolgend wird näher auf die Rolle der individuellen Persönlichkeit in Zusammenhang mit der Belastungsbewältigung eingegangen.

2.5.1 Persönlichkeit und Anforderungsdarstellung

Durch unterschiedliches Verhalten in einer bestimmten Situation werden laut Kieschke und Krumrey (2019, S. 65-66) unter anderem Persönlichkeitseffekte sichtbar. Zwar wirkt es oft so, als wären Situationsabläufe außengesteuert, dass diese aber durchaus durch die Persönlichkeit beeinflusst sind, ist ganz klar. Gleiches gilt auch dafür, wie häufig, wie lange und welche Art von Stressoren im Beruf auftreten. Wenn man zum Beispiel fähig ist, Aufgaben an Kollegen zu delegieren, und sich selbst nicht zu viel aufbürdet, ist man weniger gefährdet, an übermäßiger Belastung zu leiden. Ebenfalls hängt die Anfälligkeit, überbelastet zu sein, natürlich auch von der Art der Vorsorgemaßnahmen ab. Betreibt man also regelmäßig Sport, nimmt an Gesundheitschecks teil und verhält sich in verschiedensten Bereichen regelkonform, ist man offensichtlich weniger anfällig für Überbelastung. Wie bereits oben (unter Punkt 2.2 Belastung) erwähnt, nimmt laut Klusmann und Waschke (2018, S. 17) jede Person, abhängig vom persönlichen Empfinden, Belastungssituationen unterschiedlich wahr. Auch Kieschke und Krumrey (2019, S. 66) schreiben, dass jeder Mensch eine unterschiedliche Reizschwelle hat, bei deren Überschreitung ein Ereignis zu einem echten Stressor werden kann. Außerdem hängt auch die Stärke und Art der Reaktion stark von der eigenen Persönlichkeit ab.

2.5.2 Persönlichkeit und Art der Bewältigung

Laut David und Harvey (zit. n. Kieschke und Krumrey, 2019, S. 66) können Menschen ihre Art der Bewältigung nicht nach Belieben auswählen, sondern neigen deutlich zu einer bestimmten Strategie. Nach Neyer und Asendorpf (2017, S. 195) gibt es drei relevante Bewältigungsstile, wobei aber auch Mischungen auftreten können:

- Intrapsychische Bewältigungsstile

Hier handelt es sich um eine Bewältigung kognitiv-emotionaler Art. Die negativen Gefühle oder die Probleme werden entweder anders

interpretiert, es wird an etwas anderes gedacht, oder die Situation wird gar verdrängt.

- **Problemorientierte Bewältigungsstile**

Es handelt sich hierbei vor allem um eine aktive und handlungswirksame Bewältigung. Hier wird das Problem entweder durch das Anwenden von Problemlösungsstrategien, durch das Suchen nach sozialer Unterstützung oder durch Durchführung von Entspannungstechniken (ebenfalls Betäubungsmittel) bewältigt.

- **Expressive Bewältigungsstile**

Hier orientiert man sich stark daran, wie das eigenen Verhalten nach Außen wirkt oder wirken könnte.

2.5.3 Persönlichkeit und gesundheitlicher Effekt der Bewältigung

Laut Kieschke und Krumrey (2019, S. 68) kann jede Art der Bewältigung aufgrund der eigenen Persönlichkeit unterschiedliche Ergebnisse aufweisen. Auch wenn man ein Problem mit den selben Mitteln bewältigt, heißt dies nicht, dass auch dasselbe Ergebnis dabei herauskommt. Ebenfalls kann es vorkommen, dass unterschiedliche Bewältigungsstrategien bei zwei Personen das selbe Ergebnis aufweisen. Wenn für den einen eine Bewältigungsstrategie funktioniert, kann sie für den anderen trotzdem unpassend sein.

2.6 Geschlechterunterschiede und Gesundheit

Das Geschlecht hat nach Spaderna und Sieverding (*zit. n. Kieschke und Krumrey, 2019, S. 90*) einen großen Einfluss darauf, wie Risiken entstehen, wie sie verlaufen und welche körperlichen und psychischen Behandlungschancen vorhanden sind. Daher kann man nach Kieschke und Krumrey (2019, S. 91) keinesfalls behaupten, dass die Geschlechter gesundheitlich gleichgestellt sind. Laut WHO (2002) leiden Männer öfter an Erkrankungen, die Herz und Gefäße betreffen, an Krankheiten in Folge von Infektionen sowie an Problemen mit verschiedenen Substanzen, wie Nikotin und Alkohol. Ebenfalls ist das männliche

Geschlecht häufiger von Persönlichkeitsstörungen betroffen. Hingegen weisen Frauen ein höheres Risiko für Autoimmunerkrankungen, die Entwicklung chronischer Schmerzen sowie für psychische Störungen, wie Depressionen und Essstörungen auf. Turner und Wheaton (*zit. n. Kieschke und Krumrey, 2019, S. 92*) schreiben ergänzend, dass das weibliche Geschlecht häufiger an chronischem Stress leidet.

Frauen schätzen sich nach Kieschke und Krumrey (*2019, S. 92-93*) sowohl körperlich als auch geistig weniger gesund ein als Männer das tun. Dieses Forschungsergebnis steht dem Befund gegenüber, dass Frauen im Durchschnitt 5 Jahre länger leben als Männer. Ein Grund dafür könnten durchaus hormonelle Einflüsse bei Frauen sein, die die negativen körperlichen Auswirkungen von Stress hemmen. Außerdem muss beachtet werden, dass nach dem Statistischen Bundesamt (*zit. n. Klärner et al., 2020, S. 277*) im Jahr 2016 in Deutschland von insgesamt 9838 Menschen, dreimal so viele Männer wie Frauen Suizid begangen haben. Ebenfalls scheinen Männer nach Fischer (*zit. n. Kieschke und Krumrey, 2019, S. 92*) ihre Gefühle und Schwächen eher verstecken zu wollen. Ein anderer Grund könnte die Tatsache sein, dass Frauen sich mehr um ihre Gesundheit kümmern und auch generell ein vorsichtigeres Verhalten praktizieren.

Bereits vor 20 Jahren schrieb Sieverding (*2000, S. 8*), dass Frauen mehr Angebote zur Gesundheitsförderung wahrnehmen und sich auch im Allgemeinen mehr um ihre Gesundheit sorgen.

2.7 Gesundheit und Schulqualität/Arbeitszufriedenheit

Die Bedeutung von Gesundheit im Zusammenhang mit der Schulqualität und der Arbeitszufriedenheit wird in diesem Kapitel erläutert. Nach Rosenbrock und Gerlinger (*zit. n. Heyse, 2011, S. 99*) kann eine Arbeitssituation als gesundheitsförderlich angesehen werden, wenn

- sie sicher und ergonomisch richtig gestaltet ist,
- sie lernförderlich ist und persönliche Entwicklung bietet,
- ihre Zusammenhänge im Betriebsablauf transparent sind,

- Entscheidungs- und Gestaltungsspielräume gegeben sind,
- Routine, Kreativität und Motorik ausreichend gefördert werden,
- materielle und immaterielle Anreize gerecht und vorhersehbar sind,
- ein respektvoller, unterstützender Umgang herrscht,
- gesundheitsrelevante Daten erfasst und zur Verbesserung genutzt werden.

Es braucht nach Heyse (2011, S. 98) die Kombination von persönlichem Gesundheitsmanagement und optimalen Arbeitsbedingungen, um nachhaltig gesund zu bleiben. Man muss also dem Verhaltensmanagement genauso viel Beachtung wie dem Verhältnismanagement (siehe unten 3.1) schenken. Die Förderung von Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter*innen im System Schule soll keinesfalls als Luxus angesehen werden, sondern stellt einen zwingenden Bestandteil der schulischen Organisationsentwicklung dar. Ziel jeder Schule ist es, Gesundheitsförderung in den Alltag zu verweben und als Element des Schulprogramms anzusehen. Somit zeichnet sich eine gute Schule nach Posse und Brägger (zit. n. Kieschke und Krumrey, 2019, S. 136) durch Stärkung und Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit der Mitarbeiter*innen und optimale Lern-, Unterrichts- und Schulprozessqualität aus.

Nur eine psychisch und physisch belastbare und engagierte Lehrkraft kann laut Heyse (2011, S. 103) den Bildungs- und Erziehungsauftrag ausreichend erfüllen. Die schulische Gesundheitsförderung ist nach dem Arbeitsschutzgesetz Pflicht, denn es muss für persönliche Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit gesorgt werden. Auch laut Kultusministerkonferenz (2012, S. 2) liegt es in der Verantwortung der Schulleitungen, Gesundheitsförderung an den jeweiligen Schulen zu betreiben. Weiters schreibt Heyse (2011, S. 103), dass die Schulleitung nach §4 des Arbeitsschutzgesetzes dazu verpflichtet ist, Gefahren für

Gesundheit und Leben nach Möglichkeit zu vermeiden und Gefahren an ihrer Quelle zu beseitigen. Auch Kieschke und Krumrey (2019, S. 136) erwähnen, dass laut Arbeitsschutzgesetz Schulleitungen Arbeitsunfälle mit allen Mitteln vermeiden sowie eine menschengerechte Arbeitsgestaltung sicherstellen müssen. Wenn diese Maßnahmen eingehalten werden, sind als Nebeneffekt auch leistungsfähigere und zufriedenerere Schülerinnen und Schüler zu erwarten.

Die Arbeit der Führungskraft hat nach Gerick (2014) erhebliche Auswirkungen auf die Mitarbeitergesundheit. Die Schulleitungen sollen direkte Interaktion praktizieren, indem sie das Gespräch mit den Lehrkräften suchen, wobei sie konstruktive und klare Rückmeldungen geben und auch selbst offen für Kritik und Änderungsvorschläge sind. Außerdem sollten sich die Arbeitsbedingungen durch regelmäßige Teamentwicklung sowie guter Ausstattung der Klassenräume und des Schulgebäudes auszeichnen. Nicht zuletzt sollte die Führungskraft ein Vorbild darstellen und Gesundheitsförderung auch selbst nach bestem Wissen und Gewissen praktizieren.

Aber nicht nur die Schulleitung hat Einfluss auf die Gesundheit und Arbeitszufriedenheit der einzelnen Lehrperson, sondern das Kollegium im Allgemeinen. Um innerhalb des Kollegiums kooperativ zu arbeiten, eignet sich nach Kretschmann et al. (2012, S. 51-54) etwa die Supervision, die Hospitation im Unterricht oder der Pädagogische Tag. Bei der **Supervision** geht es darum, Sicherheit im pädagogischen Handeln zu bekommen und Probleme im Beruf zu klären. Das Ziel dabei ist eine positive und erfolgreiche Berufsausübung. Die gemeinsame Reflexion und Problemlösung innerhalb des Kollegiums zu den Anliegen einzelner Lehrpersonen steht dabei im Fokus. Bei der **Unterrichtshospitation** geht es darum, sich gegenseitig im Unterricht zu beobachten und durch anschließende Reflexion und Auswertung das eigene pädagogische Handeln zu optimieren. Dabei ist es essentiell, das Geschehen im

Unterricht beobachtend und nicht bewertend wiederzugeben. Der **Pädagogische Tag** meint eine ein- bis zweitägige Lehrerfortbildung, bei der es darum geht, die Fachkompetenz und Professionalität aller Lehrkräfte zu verbessern. Dabei werden die Themen je nach Interesse selbst ausgewählt.

Wenn man sich innerhalb eines Kollegiums mit dem Thema schulische Gesundheitsförderung beschäftigen möchte, sind nach Heyse (2011, S. 104f) längerfristige und fortlaufende Arbeitsweisen notwendig. Aufgrund der Komplexität des Themas bieten sich zum Beispiel schulinterne Arbeitsgruppen oder Gesundheitszirkel an. Zu Beginn ist es notwendig, gemeinsam der Frage nachzugehen, welche Belastungen vorhanden sind und welche positiven Aspekte es gibt. Im nächsten Schritt werden Zielvorstellungen entwickelt, indem man überlegt, wie Belastungen reduziert und Ressourcen gestärkt werden können. Diese Zielvorstellungen sind essentiell, denn ohne sie können sich die Probleme nicht ins Positive verändern. Vorhandene Probleme müssen also in Wünsche, Ziele und Lösungen umformuliert werden. Anfangs ist es einfacher, wenn man sich auf zwei konkrete Vorhaben konzentriert und Zwischenziele formuliert, um dadurch die Motivation zu erhalten. In weiterer Folge wird festgelegt, welche Arbeitsgruppe wann, was und mit wem zu tun hat. Es sollen sowohl der Ausgangszustand als auch die Veränderungen dokumentiert werden, damit Fortschritte sichtbar werden.

Näheres zur Gesundheitsförderung, wie Zielrichtungen und konkrete Beispiele für die persönliche Gesunderhaltung durch Selbstfürsorge wird im nächsten Kapitel angesprochen.

3 Gesundheitsförderung

Wesentlich für die langfristige Gesunderhaltung von Lehrkräften ist nach Holzrichter (2016, S. 12) das Erlernen und Anwenden von Techniken, die der Selbstfürsorge dienen. Laut Heyse (2011, S. 24f) können Maßnahmen zur Gesundheitsförderung unterschiedliche Zielrichtungen haben. Die **Stärkung der Ressourcen** soll vorbeugend durch institutionelle Maßnahmen, passende Fortbildungsangebote oder die Bereitstellung externer Kompetenz passieren. **Prävention** meint hingegen, persönliche oder institutionelle Risikofaktoren zu reduzieren und zu beseitigen. Bei der **Intervention** soll die Gesundheit beziehungsweise die Dienstfähigkeit durch institutionelle oder persönliche Maßnahmen wiederhergestellt werden. Diese drei Kategorien können nicht klar voneinander abgegrenzt werden, weil auch in Interventionen präventive oder ressourcenstärkende Maßnahmen angewendet werden. In Tabelle 1 nach Heyse (2011, S. 26) werden Beispiele für Ansatzpunkte und Zielrichtungen der schulischen Gesundheitsförderung verdeutlicht.

Ansatzpunkte	Zielrichtungen		
	<i>Stärkung von Ressourcen</i>	<i>Prävention</i>	<i>Intervention</i>
Individuum Was kann jeder Einzelne für sich tun (und damit einen Beitrag für alle leisten)?	z.B.: effizientes Zeitmanagement	z.B.: gesundheitsdienliche Stressbewältigung	z.B.: rechtzeitige medizinische/psychologische Beratung oder Behandlung
Einzelstufe Was können wir gemeinsam für unsere Gesundheits-	z.B.: Kooperation, Partizipation vereinbaren und einüben	z.B.: Vereinbarungen über Konfliktlösungen, Verhaltensnormen ...	z.B.: Entlastungsmöglichkeiten für „angeschlagene“ Kolleginnen und Kollegen

förderung machen (und damit auch für jeden Einzelnen)?			
Schulsystem Was müsste bildungspolitisch und schulaufsichtlich geschehen, um unsere Bemühungen zu unterstützen?	z.B.: Stärkung pädagogischer und psychologischer Ausbildungsantei le in Universität und Seminar	z.B.: Begleitung von Berufsanfängern durch Supervision und Praxisberatung	z.B.: alternativer Einsatz gesundheitlich belasteter Lehrkräfte für nicht unterrichtliche Aufgaben ...

Tabelle 2: Ansatzpunkte und Zielrichtungen der schulischen Gesundheitsförderung, Heyse, 2011, S. 26

In den nächsten Unterkapiteln werden das Verhaltens- und Verhältnismanagement unterschieden und erklärt sowie die Bedeutungen von Ernährung, Schlaf, Bewegung und Erholung für ein gesundes Leben erläutert.

3.1 Verhaltens- und Verhältnismanagement

Gesundheitsfördernde Maßnahmen können entweder am Verhalten der Personen (Verhaltensmanagement), an den Arbeitsbedingungen in der Schule (Verhältnismanagement) oder an den Rahmenbedingungen des Schulsystems (Verhältnismanagement) ansetzen.

Verhaltensmanagement

Das Verhaltensmanagement meint nach Heyse (2011, S. 22f) das Bemühen, berufliche und private Anforderungen erfüllen und berufliche Belastungen bewältigen zu können. Dies soll durch Aktivierung und Stärkung der eigenen Ressourcen und Prävention oder Veränderung des Lebensumfeldes erreicht werden. Dabei soll jede Person für sich selbst

verantwortlich sein und seine Stressresistenz erweitern. Ziel ist es, Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit wiederherzustellen und langfristig zu erhalten.

Verhältnismanagement

Ziel des schulinternen Verhältnismanagements ist es laut Heyse (2011, S.23), die Erfüllung des beruflichen Auftrags zu unterstützen, Gesundheit und Arbeitszufriedenheit zu fördern und Belastungen möglichst gering zu halten.

Ziel des bildungspolitischen Verhältnismanagements ist es, schon bei der Ausbildung bis hin zur Schulorganisation, die gesundheitsfördernden und die gesundheitsschädigenden Bedingungen zu erkennen.

Da das Verhaltensmanagement und das Verhältnismanagement voneinander abhängig sind, nutzt es nach Heyse (2011, S. 24) nichts, die Verhältnisse gesundheitsförderlich zu verändern, wenn die betroffenen Personen dies ignorieren. Um eine Wirkung zu erzielen, müssen diese ihr Verhalten dementsprechend anpassen. Gleiches gilt in gegenläufiger Richtung.

3.2 Stressbewältigung

Nach Heyse (2011, S. 57-58) ist Stress kurzfristig kein Problem. Lässt der Stress jedoch nicht mehr nach, leidet man unter einer Dauerbelastung und dies kann sich in Form von Erschöpfung, psychosomatischen und psychischen Beschwerden und Erkrankungen bemerkbar machen. Jeder Mensch ist unterschiedlich stressresistent und geht auf andere Weise mit einer Stresssituation um. Es gibt zahlreiche Arten, eine Stresssituation zu bewältigen. Während manche Menschen aktiv versuchen, die auslösende Quelle zu beseitigen, reagieren andere mit Wut und Ärger und wieder andere ziehen sich zurück. Während manche Bewältigungsstrategien gesundheitsfördernd und konstruktiv sind, gibt es auch gesundheitsschädigende Strategien, wie zum Beispiel das

Verdrängen der Situation, Aggressionen und Wut, die Schuld bei anderen suchen oder Medikamente, Alkohol sowie Drogen einnehmen.

Im Lehrerberuf muss man sich oftmals in Dinge einmischen, in die man gar nicht involviert ist, zum Beispiel, wenn sich Schülerinnen und Schüler streiten. Dadurch setzt man sich häufig Stress- und Belastungssituationen aus. Mithilfe der richtigen Bewältigungshilfen kann man sich aber auf diese Situationen vorbereiten.

Hillert et al (2016, S. 17) untersuchten, mithilfe welcher Strategien Lehrpersonen versuchen Stress zu bewältigen. Dabei kamen eine „Resignationsneigung“ und die „Tendenz zur sozialen Abkapselung“ genauso vor wie das „Aufsuchen positiver Erlebnisinhalte“ und „Entspannungsfähigkeit“. Außerdem stellen, eine Situation kontrollieren zu wollen, indem man einen Plan entwickelt oder die Situation einfach auszuhalten versucht, zwei unterschiedliche Stressbewältigungsstrategien dar.

Nach Kaluza (2018, S. 94-95) unterteilt sich das Stressmanagement in drei relevante Strategien. Mithilfe des instrumentellen Stressmanagements soll Stress erst gar nicht entstehen können. Stressoren sollen beispielsweise durch die Erweiterung fachlicher Kompetenzen, der Verbesserung der Organisation oder durch die Optimierung des Selbstmanagements schlichtweg ausgeschaltet werden. Das mentale Stressmanagement setzt auf eine Veränderung der persönlichen Stressoren. Dies soll etwa durch das Akzeptieren individueller Leistungsgrenzen, das Wahrnehmen von Schwierigkeiten als Herausforderung, das Konzentrieren auf das Wesentliche oder durch das Empfinden von Dankbarkeit für Geglücktes gelingen. Die dritte Strategie nennt sich laut Kaluza (2018, S. 96) regeneratives Stressmanagement. Dadurch sollen bestehende Spannungen gelöst und neue Kräfte getankt werden. Um das zu erreichen, sollen beispielsweise Entspannungstechniken angewandt, soziale Kontakte gepflegt sowie

ausgleichende Hobbies und Aktivitäten praktiziert werden. Außerdem sind eine gesunde Ernährung, genügend Schlaf und ausreichend Bewegung wichtige Bestandteile des regenerativen Stressmanagements.

Ergänzend werden im folgenden gesundheitsfördernde Stress- und Belastungsverarbeitungsmethoden nach Heyse (2011, S. 59) angeführt:

- Rationale Problemanalyse: Suche nach Verstehbarkeit/Sinnhaftigkeit belastender Ereignisse (Kohärenz)
- Perspektivenwechsel: Positive Neubewertung der Situation, Konflikt als Chance
- Selbst-, Emotionskontrolle, positive Selbstinstruktion („Ich schaffe das“)
- Akzeptieren von Unvermeidbarem
- Fehlertoleranz gegenüber sich selbst und anderen
- Eigenes Verhalten und Einstellung zum Beruf reflektieren
- Ansprüche an sich und andere realistisch relativieren
- Stärke, Widerstandskraft gegen äußere Einflüsse entwickeln
- Kompetenzen, Ressourcen, Energien für die Bewältigung erwerben, anwenden
- Neue Handlungsmöglichkeiten aufschließen
- Auseinandersetzung, Klärung suchen
- Sozialen Rückhalt und Bestätigung suchen
- Lösungsorientierten, planvollen Arbeitsstil entwickeln, delegieren
- Umgestaltung der Lebens-/Arbeitssituation, Wechsel oder Neuorganisation des Lebensraumes beziehungsweise Arbeitsfeldes

3.3 Ernährung

Dass die Ernährung weitgehende, sowohl positive als auch negative, Einflüsse auf die Gesundheit und das Erholungserleben haben kann, wird nachfolgend genauer erläutert. Das eigene Bedürfnis nach Erholung kann nach Holzrichter (2016, S. 54-56) nur schwer erkannt werden, wenn man Zucker oder Koffein konsumiert. Durch die Einnahme dieser Stoffe hat man für kurze Zeit eine höhere Leistungsfähigkeit. Zu viel Zucker kann jedoch Schäden am Gehirn verursachen, die sich durch eine gebremste Gehirnfunktion und Gedächtnisleistung erkennbar machen. Problematisch ist auch die Tatsache, dass der Körper nach der Konsumation von Zucker bald nach weiteren zuckerhaltigen Lebensmitteln verlangt. Zu viele tierische Fette zeigen eine ähnliche Wirkung auf das Gehirn wie zu viel Zucker. Im Gegensatz dazu wirkt die Konsumation von Omega-3-Fettsäuren, die etwa in Fisch und pflanzlichen Ölen vorkommen, positiv auf das Gehirn sowie auf das Gedächtnis. Nimmt man zu wenig Omega-3-Fettsäuren auf, können psychische und neurologische Schäden die Folge sein. Die positiven Effekte zeigen sich Studien zufolge auch daran, dass japanische Frauen seltener an depressiven Verstimmungen leiden als europäische Frauen. Dies soll durch den vermehrten Fischverzehr bedingt sein.

Ähnliche Wirkungen wie durch Omega-3-Fettsäuren können nach Holzrichter (2016, S. 57) auch durch Tryptophan, das in Cashew-Kernen, Haferflocken, Eiern oder Lachs vorkommt, erzielt werden. Der menschliche Körper kann Tryptophan nach der Nahrungsaufnahme in Serotonin, ein Glückshormon, modifizieren. Dieser Stoff kann laut Studien Depressionen mildern und trägt zu einem besseren Schlaf bei.

Genauso wichtig ist es laut Holzrichter (2016, S. 58) ausreichend zu trinken. Bis um 15 Uhr am Nachmittag sollte man bereits 1,2 Liter Flüssigkeit zu sich genommen haben. In vielen Schulen geben die Lehrpersonen an, am Vormittag nicht genügend Zeit zum Trinken zu

haben. Dies sorgt bei vielen für ein Unwohlsein und eine unzureichende Gehirnleistung. Man sollte regelmäßig trinken, auch wenn man keinen Durst verspürt, denn wenn man Anzeichen, wie einen trockenen Mund bekommt, hat der Körper bereits 10 % seiner Flüssigkeit verloren. Da über die Hälfte des menschlichen Körpers aus Wasser besteht und dieses dauerhaft über Haut, Darm, Nieren und Atmung ausgeschieden wird, ist es laut Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022) essentiell, regelmäßig Flüssigkeit aufzunehmen. Geschieht dies nicht, wird die Leistungsfähigkeit vermindert. Andere bei Flüssigkeitsmangel auftretende Symptome können Kopfschmerzen, Verstopfung, Muskelkrämpfe und Kreislaufprobleme sein. Ebenfalls können Beschwerden auftreten, wenn zu viel Flüssigkeit aufgenommen wird. In Folge können die Nieren überfordert sein und es kommt zu einer Wasservergiftung. Dabei ist bei Erwachsenen mit etwa 10 Litern die maximale Menge an täglich aufgenommener Flüssigkeit erreicht. Wasser kommt in allen Körperzellen vor und hat zahlreiche Funktionen in unserem Körper. Es stellt beispielsweise eine funktionierende Wärmeregulation sowie den Transport von Nährstoffen und Atemgasen sicher.

3.4 Schlaf

Schlaf ist für ein gesundes Leben unabdingbar. Nach Seidel (2020, S. 15-17) verändert sich im Laufe des Alters unser Schlafbedarf. Während wir als Baby zwischen 12 und 16 Stunden Schlaf auf den Tag verteilt benötigen, brauchen wir als Schulkinder nur mehr eine lange Schlafphase in der Nacht. Im höheren Alter bedarf es dann erneut mehrerer Schlafphasen an einem Tag. Im Schlaf kann sich der Körper regenerieren, man kann träumen und lernen. Außerdem wird dabei unsere Gehirnaktivität verlangsamt. Wenn wir einschlafen kommen wir zuerst in zwei Leichtschlafstadien, die etwa 15-30 Minuten andauern. Darauf folgt das erste Tiefschlafstadium. Etwa 90 Minuten später wird der REM-Schlaf erreicht. Beim REM-Schlaf wird die Gehirnaktivität

wieder beschleunigt und das Gehirn verbraucht ungefähr so viel Sauerstoff wie im Wachzustand. Gleichzeitig schwindet die Muskelspannung im Körper. Der „Rapid-Eye-Movement-Schlaf“ (REM-Schlaf) beendet den ersten von etwa vier bis fünf Schlafzyklen in einer Nacht.

Das Leichtschlafstadium und das Tiefschlafstadium bilden zusammen den Non-REM-Schlaf. Während des Leichtschlafs werden Inhalte in unserem Gedächtnis, die im Laufe des Tages gespeichert worden sind, in der Gehirnrinde verankert. Beim Tiefschlaf sinken Herzschlag, Atmung und Hirnaktivität auf ein Minimum. Gleichzeitig werden Wachstumshormone ausgeschüttet, wodurch die Nervenzellen im Gehirn in ihrer Funktion und Lebensdauer gestärkt werden.

Während des REM-Schlafs wird die Spannung in den Muskeln minimiert. Unsere Augen bewegen sich schnell und es treten Träume auf. Außerdem werden im REM-Schlaf Emotionen verarbeitet und neue Bewegungsabläufe gespeichert.

Um einen erholsamen Schlaf zu fördern, ist die Umgebung des Schlafplatzes nach dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022) von großer Bedeutung. Vor allem die Temperatur, die Zufuhr von Luft und die Abdunkelung des Raums können sich positiv auf den Schlaf auswirken. Dafür wird eine Temperatur von etwa 18 Grad als optimal angesehen. Wenn der Raum gut belüftet und eine angemessene Abdunkelung gegeben ist, kann dies die Schlafqualität zusätzlich verbessern. Außerdem sollte der Schlafraum geräusch- und lärmarm sein. Wesentlich ist es ebenfalls, das Bett nicht für andere Aktivitäten, wie beispielsweise Essen oder Fernsehen zu nutzen, sondern lediglich zum Schlafen. Natürlich können auch die richtige Matratze sowie der ideale Polster zu einem angenehmeren Schlaf verhelfen.

Zusätzlich zu den idealen räumlichen Bedingungen ist laut dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022) auch der Lebensstil und das Stressempfinden nicht zu missachten. Ein aktives Leben wirkt sich allenfalls positiv auf die Schlafqualität aus. Weiters ist es förderlich, regelmäßige Schlafenszeiten und bestimmte Rituale einzuhalten. Dies kann zum Beispiel der täglich gleiche Ablauf von duschen, Pyjama anziehen und so weiter darstellen. Ebenfalls ist es wichtig, nicht zu lange zu schlafen und falls ein Mittagsschlaf abgehalten wird, dies zu regelmäßigen Zeiten und gleicher Dauer von etwa 20 Minuten zu tun. Sorgen und Stresssituationen sollten im Idealfall vor dem Zubettgehen „losgelassen“ werden. Dafür kann das Niederschreiben des Problems oder das Durchführen von Entspannungstechniken hilfreich sein. Weiters sollten am Abend nur noch leicht verdauliche Mahlzeiten zu sich genommen werden, da sonst der Schlaf beeinträchtigt werden kann. Nicht zuletzt soll erwähnt werden, dass sich ausreichend Bewegung sehr förderlich auf die Schlafqualität auswirken kann. Es sollte aber nicht direkt vor dem Schlafengehen zu intensiver Sport durchgeführt werden. Als optimal erweist sich hierbei ein abendlicher Spaziergang. Die Auswirkungen von Bewegung auf den Körper werden im nächsten Kapitel genauer beleuchtet.

3.5 Bewegung

Dass Bewegung unserem Körper gut tut ist unumstritten. Jedoch ist sie nach Kaluza (2018, S.187-188) nicht nur für unsere physischen Gesundheit relevant, sondern auch für eine gesunde Psyche. Körperliche Aktivität führt außerdem zu einer erhöhten seelischen Belastbarkeit. Ebenfalls wirkt sich Sport und Bewegung positiv auf das Selbstbewusstsein aus und macht den Kopf frei. Somit macht er das Erleben von Erholung möglich.

Für ein gesundes Leben ist Bewegung laut dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022) essentiell.

Lebenswichtige Organe können in jedem Alter nur mithilfe ausreichender körperlicher Aktivität normal funktionieren. Auch das Körpergewicht sowie die Energiebilanz sind auf Bewegung angewiesen, damit sie im Gleichgewicht bleiben können. Die Chancen, gesund zu bleiben erhöhen sich maßgeblich, wenn der Körper genügend bewegt wird. Vor allem ab einem Alter von 35 Jahren kann durch körperliche Aktivität vielen altersbedingten Erkrankungen vorgebeugt werden. Ein Beispiel dafür stellt nach den Aussagen der Organisation Fonds Gesundes Österreich (2020, S. 28) die Auswirkung von Bewegung auf die Chance, nicht an Alzheimer oder Parkinson zu erkranken, dar. Untersuchungen zeigen, dass das Risiko für diese Erkrankungen durch regelmäßige körperliche Aktivität sinkt. Außerdem werden die kognitiven Leistungen beim gesunden Menschen, aber auch wenn bereits eine Erkrankung vorliegt, wesentlich verbessert. Weiters kann das Ausüben einer körperlichen Aktivität nach Kaluza (2018, S. 189) den Blutdruck sowie den Blutfett- und Blutzuckerspiegel senken, die Abwehrkräfte stärken, den Herzmuskel kräftigen, zu einem besseren Schlaf verhelfen und die Sauerstoffaufnahme der Lunge steigern.

Nach dem Fonds Gesundes Österreich (2022, S. 51-52) gibt es je nach Alter voneinander abweichende Bewegungsempfehlungen. Für Erwachsene von 18 bis 65 Jahren wäre es ideal, an zwei oder mehr Tagen innerhalb einer Woche Übungen für die Muskulatur aller großen Muskelgruppen durchzuführen. Außerdem sollten sie mindestens zweieinhalb und bis zu fünf Stunden in der Woche ihre Ausdauer mit mittlerer Intensität beziehungsweise mindestens 75 Minuten und bis zu zweieinhalb Stunden wöchentlich mit höherer Intensität schulen. Dabei bedeutet mittlere Intensität, dass das Sprechen während der Aktivität noch möglich ist und höhere Intensität, dass nur noch einzelne Wörter ausgetauscht werden können. Übersteigt man die Dauer dieser Empfehlungen, kann der gesundheitliche Nutzen zusätzlich erhöht werden. Empfehlenswerte Bewegungsaktivitäten wären beispielsweise Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen.

Von großer Bedeutung wäre es aber allenfalls, längeres Sitzen immer wieder durch Bewegung zu unterbrechen.

3.6 Erholung

Vor allem im Lehrerberuf ist es nach Hillert et al. (2016, S. 26) durch das Vor- und Nachbereiten zuhause nicht einfach, Beruf und Erholung getrennt zu behandeln. Erholung ist aber essentiell, um nicht vermeindbarem Stress entgegenzuwirken. Wenn sie nicht gelingt, kann Stress gefährlich und schädlich werden. Auch Kaluza (2018, S. 157) schreibt, dass fehlende Möglichkeiten zur Erholung den erfolgreichen Umgang mit Belastungen beeinträchtigen. Kann man sich aber vor allem in angespannten Situationen bewusst entspannen, sinkt laut Heyse (2011, S. 46-47) sogar das Risiko, durch Stress verursachte Krankheiten zu erleiden. Beispiele hierfür sind die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen, das autogene Training, Yoga und Meditation. Um diese richtig ausführen zu können, bedarf es regelmäßiger Übung. Man kann sich jedoch auch in Körperkontrolle üben, ohne diese Techniken perfekt zu beherrschen. Dafür ist es wichtig, unnötige Muskelanspannung zu vermeiden, indem man in einer bestimmten Situation bewusst wahrnimmt, welche Muskeln gerade angespannt werden. Im Sitzen müssen beispielsweise die Schultern nicht angespannt oder hochgezogen werden. In weiterer Folge soll man darauf achten, diese Anspannung bewusst loszulassen, da sie unnötig Energie verbraucht und zu Ganzkörper-Muskelferspannungen führen kann. Am einfachsten ist es, wenn man sich von oben nach unten auf jede Körperpartie konzentriert und dann unnötige Anspannung loslässt. Nach Kaluza (2018, S. 176) dauert es in etwa drei bis vier Monate, bis sich das regelmäßige Training bezahlt macht und man sich in schwierigen Situationen erfolgreich entspannen kann. Durch das Praktizieren von Entspannungstechniken kann es laut Urbutt (2015, S. 37) aufgrund des positiven Einflusses auf Gedanken und Gefühle gelingen, Situationen zu kontrollieren.

Jeder Mensch kann sich nach Hillert et al. (2016, S. 26) durch unterschiedliche Tätigkeiten entspannen beziehungsweise erholen. Was für den einen das Teetrinken ohne Störungen ist, ist für den anderen das Treffen mit Freunden, und wieder für jemand anderen der Waldspaziergang. Dabei kann laut Baumann (2017, S. 126) auch das Praktizieren von Ritualen, wie zum Beispiel das Kleiderwechseln, das Anzünden einer Kerze am Abend oder ein Glas Wein zum Wochenendstart, eine große Wirksamkeit aufweisen. Ob diese Dinge aber auch zum Erleben von Erholung führen und gleichzeitig die Schlafqualität erhöhen, zeigt sich nach Hillert et al. (2016, S. 26) in drei Dimensionen: Zuerst entfernt man sich gedanklich vom Beruf, wobei längere Zeit beansprucht wird, wenn man zuvor einer größeren Belastung ausgesetzt war. Ist dies gelungen, ist man entspannt und tankt neue Kräfte. Beim dritten Bereich werden neue, kreative Ideen entwickelt, Erfahrungen gesammelt oder die persönlichen Fähigkeiten geprüft. Viele Menschen erleben nach Kaluza (2018, S. 157) in ihrer Freizeit keine „echte“ Erholung. Die Ursache dafür kann im Leistungs- und Perfektionsdenken oder im Konsumzwang liegen. In Folge kommt es zu einer Verdopplung der Belastungen. Um dies zu vermeiden und Erholung aktiv erleben zu können, werden im nächsten Kapitel hilfreiche und schnell umsetzbare Übungen im Hinblick auf Selbstfürsorge erläutert.

3.7 Beispiele für selbstfürsorgliches Verhalten

Selbstachtsamkeit, Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung bilden nach Holzrichter (2016, S. 18) zusammen die Selbstfürsorge. Laut Studien fällt es Kindern sehr leicht ihre Stärken zu benennen, bevor sie in die Schule kommen. Schulkindern der zweiten Klasse empfinden es jedoch als einfacher, ihre Schwächen aufzuzählen. Im Anschluss werden einige Beispiele für ein selbstfürsorgliches Verhalten beschrieben, die ohne großen Aufwand und jederzeit durchgeführt werden können. Um

größtmögliche Effekte zu erzielen, sollten die Übungen wiederkehrend durchgeführt werden:

Positiver Selbstumgang

Bei dieser Übung soll man zu Beginn seine Laune von 1 (=sehr schlecht) bis 10 (=sehr gut) niederschreiben. Darauf folgen einige Fragestellungen, die beantwortet werden sollen. Konkret werden persönliche gute Eigenschaften, erreichte Ziele, auf die man stolz ist, Dinge oder Menschen, die die eigene Umgebung positiv beeinflussen, was man an seinem Leben schätzt und welche Dinge man an dem persönlichen Unterricht und sich als Lehrperson toll findet, notiert. Abschließend soll erneut die aktuelle, im besten Fall gesteigerte, Laune auf der erwähnten Skala von 1 bis 10 aufgeschrieben werden (Holzrichter, 2016, S. 19).

„King Kong“

Mithilfe dieser Übung von Brechtel können nach Kaluza (2018, S. 184) vor allem die Schultern, Arme und Hände entlastet werden. Dafür werden im Sitzen oder im Stehen die Arme angewinkelt, wobei sich die Ellenbogen auf Höhe der Schulter befinden. Mit geschlossenen Augen werden die Fäuste geballt und normal weitergeatmet. Der Oberkörper und die Armmuskulatur werden angespannt. Nach einem Atemzug wird die Anspannung wieder gelöst und die Arme sinken. Der Kopf hängt nach vorne. Anschließend wird tief durchgeatmet und die Aufmerksamkeit wieder geschärft.

Geben und Bekommen

Hier bekommt man die Aufforderung, zwei Kreise so groß oder klein zu malen, wie man das Thema aktuell empfindet. Der eine Kreis soll darstellen, was man gibt und der andere, was man bekommt. Hierbei geht es nicht nur um den Beruf, sondern um das gesamte Leben. Anschließend soll der „Geben-Kreis“ mit Worten, die einem Kraft rauben und der „Bekommen-Kreis“ mit Worten, die einem Kraft schenken, gefüllt

werden. Im Idealfall soll diese Übung alle drei bis sechs Monate wiederholt und in Folge die Unterschiede festgestellt werden (*Holzrichter, 2016, S. 51*).

Selbstfürsorgliche Bewegung

Bei dieser Übung geht es nach Holzrichter (*2016, S. 69*) darum, selbstfürsorgliche Bewegung in den eigenen Schulalltag zu integrieren. Dafür ist eine Planung notwendig, denn diese Bewegungseinheiten sollen bewusst und immer zur selben Zeit praktiziert werden. Dabei kann es sich beispielsweise um Dehnübungen, Beckenbodenübungen, bewusstes Schreiten oder Stehen handeln.

Erkennen bedeutsamer Rollen und Ziele

Diese Übung nimmt etwas mehr Zeit in Anspruch als die vorherigen. Nach Holzrichter (*2016, S. 79-80*) sollen zunächst die persönlichen Rollen neben der Selbstfürsorge, also beispielsweise Partner, Mutter und so weiter, identifiziert werden. Weiters soll für jede Rolle der IST-Zustand und der SOLL-Zustand beschrieben werden. Außerdem soll man niederschreiben, worauf man aktuell in der jeweiligen Rolle stolz ist. Abschließend werden Ziele für jede Rolle formuliert. Ziel der Übung ist es, sich über seine Rollen und deren Status klarzuwerden sowie den ersten Schritt für positive Veränderungen zu setzen.

Schritt für Schritt zum Ziel

Hier ist die vorherige Übung „Erkennen bedeutsamer Rollen und Ziele“ Voraussetzung, um diese Aufgabe durchführen zu können. Nach Holzrichter (*2016, S. 91*) soll man sich vorerst für eine Rolle entscheiden und die festgelegten Ziele ausführlich niederschreiben. Wenn ein Ziel unrealistisch oder überfordernd zu sein scheint, soll es durchgestrichen werden. In einer Tabelle wird weiters beschrieben, aus welchem Grund man dieses Ziel ausgewählt hat, was eintreten muss, um das Ziel erreicht zu haben, welche Belohnung man sich für die Erreichung gibt und bis

wann man das Ziel erreicht haben soll. Nun hat man sich für konkrete Ziele entschieden, die man gut im Alltag umsetzen kann.

Ein Arbeitszimmer zum Wohlfühlen

Bei dieser Übung geht es um die Umgestaltung des eigenen Arbeitszimmers. Zu Beginn sollen laut Holzrichter (2016, S. 131) Fotos des Büros gemacht werden. Weiters folgt eine genaue Auseinandersetzung mit dem persönlichen Arbeitszimmer, die mithilfe der Checkliste im Buch durchgeführt werden soll. Diese beinhaltet einige Fragestellungen, die die Einrichtung, die Ordnung sowie den genauen Ort des Zimmers betreffen. Danach wird niedergeschrieben, was sich ändern sollte. Dies könnte zum Beispiel ein gemütlicherer Sessel, Dekoration auf Tisch und Regalen oder ein passenderes Ordnungssystem sein. Außerdem wird ein Zeitrahmen überlegt, indem die Veränderungen geschehen sein sollen. Das Arbeitszimmer kann durch eine individuell ansprechende Gestaltung einen wesentlichen Beitrag zum eigenen Wohlbefinden sowie zu einem guten Unterricht leisten.

Wünsche in der Partnerschaft

Hier sollen, so Holzrichter (2016, S. 160), die eigenen Bedürfnisse bezogen auf die Partnerschaft nach ihrer Wichtigkeit von unten nach oben geordnet in einer Pyramide notiert werden. Ergänzend könnte man den Partner ebenfalls eine Pyramide ausfüllen lassen. Kommt es das nächste Mal zu einem Streit, gilt es zu überprüfen, welches Bedürfnis gerade leidet beziehungsweise unerfüllt bleibt. Dies soll mit dem Partner besprochen werden, um eine konstruktivere Diskussion führen zu können.

Der ideale Urlaub

Zuletzt geht es um eine Übung, die vor einem Familienurlaub zusammen mit allen Mitreisenden durchgeführt wird. Reist man alleine, kann die

Durchführung nur für sich erfolgen. Ziel der Übung ist es, die Wünsche aller Beteiligten kennenzulernen und Kompromisse für eine, für alle ideale Reise zu beschließen. Zu Beginn bekommt jedes Familienmitglied einen Zettel, auf dem der für ihn oder sie ideale Urlaub beschrieben werden soll. Anschließend wird das fertige Blatt nacheinander vorgestellt. Nun geht es darum, sich auszutauschen und Kompromisse zu finden, damit die Bedürfnisse von jedem Familienmitglied erfüllt werden können (*Holzrichter, 2016, S. 175*).

4 Präventionsprogramme

Durch das langfristige Arbeiten mit Trainingsprogrammen sollen nach Kieschke und Krumrey (2019, S. 117) nicht nur bereits entstandene Probleme behoben werden, es soll vielmehr eine präventive Wirkung erzielt werden. Nachfolgend werden einige relevante Programme zur präventiven Gesundheitsfürsorge sowie ein Eignungstest für den Lehrerberuf vorgestellt.

4.1 FIT-L

FIT-L bedeutet „Fit für den Lehrerberuf“ und ist ein Eignungstest, der sowohl in Form von Selbsteinschätzung, als auch in ergänzender Form von Fremdeinschätzung durchgeführt werden kann. Das Ergebnis bietet Informationen zur Eignung für den Lehrerberuf. Im Zuge der Entwicklung von FIT-L wurden mehr als 17000 Personen befragt. Das Instrument enthält vor jeder Einschätzung einen Informationstext, mit dessen Hilfe ein Anstoß zur Reflexion über die persönliche Eignung als Lehrperson gegeben werden soll. Teilnehmende Personen werden zu drei großen Hauptbereichen befragt: „Umgang mit der eigenen Person, Beziehungsgestaltung im Beruf und Grundfähigkeiten für wirksames pädagogisches Auftreten“. Bei diesem Verfahren ist eine anschließende Einordnung des persönlichen Ergebnisses in eine Vergleichsgruppe, die aus Studierenden oder bereits im Berufsleben stehenden Personen besteht, möglich (Kieschke und Krumrey, 2019, S. 112-113).

4.2 AVEM

AVEM bedeutet Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster und bietet sich für die Früherkennung gesundheitlicher Risiken und der Ableitung präventiver Maßnahmen an. Es gibt eine Standardform und eine Kurzform, bei der jeder Dimension 6 beziehungsweise 4 Items zugeordnet werden. Die Bearbeitung des Tests kann sowohl auf Papier als auch computergestützt erfolgen und dauert in etwa 12 beziehungsweise 8 Minuten. Bei den Tests muss zu jeder Aussage auf

einer 5-stufigen Skala eine Antwort von „trifft völlig zu“ bis „trifft überhaupt nicht zu“ ausgewählt werden (*Coping OG, 2020*).

Es gibt 11 theoretisch begründete Dimensionen, auf denen Selbsteinschätzungen erhoben werden:

- Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit
- Beruflicher Ehrgeiz
- Verausgabungsbereitschaft
- Perfektionsstreben
- Distanzierungsfähigkeit
- Resignationstendenz bei Misserfolg
- Offensive Problembewältigung
- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Erfolgserleben im Beruf
- Lebenszufriedenheit
- Erleben sozialer Unterstützung

(*Coping OG, 2020*)

Weiters werden vier arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster unterschieden, die auch in Kombination auftreten können. Für jede Person wird die Ähnlichkeit mit diesen Mustern ermittelt:

- Muster G (Gesundheit)
- Muster S (Schonung)
- Risikomuster A (Risiko i. S. der Selbstüberforderung)
- Risikomuster B (Risiko i. S. von chronischem Erschöpfungserleben und Resignation)

(*Coping OG, 2020*)

Mithilfe des folgenden Kurztests nach Heyse (*2011, S. 32ff*) ist eine grobe Annäherung an das persönliche Verhaltens- und Erlebensmuster möglich. Auf einer Skala von 1-7 muss man dabei seine persönliche Ausprägung einschätzen:

3, 4 und 5 = mittlere	2 und 6 = deutliche	1 und 7 = starke Ausprägung
-----------------------	---------------------	-----------------------------

Wie sehr trifft es für Sie zu, dass Sie ...

1. ... die Arbeit als Ihren wichtigsten Lebensinhalt ansehen?
2. ... im Beruf mehr erreichen wollen als andere?
3. ... sich über das gesunde Maß hinaus verausgaben, wenn es die Arbeitsaufgabe erfordert?
4. ... die Arbeit immer perfekt, also ohne Fehl und Tadel machen wollen?
5. ... nach der Arbeit problemlos abschalten und an andere Dinge denken können?
6. ... nach Misserfolgen schnell zur Resignation und zum Aufgeben neigen?
7. ... sich auch bei auftretenden Schwierigkeiten und Hindernissen behaupten und durchsetzen?
8. ... selbst bei größter Aufregung und Hektik in Ihrer Umgebung gelassen und ruhig bleiben können?
9. ... in Ihrem bisherigen Berufsleben erfolgreich sein können?
10. ... mit Ihrem gesamten Leben zufrieden sind?
11. ... sich stets auf Verständnis und Unterstützung durch Nahestehende verlassen können?

(Heyse, 2011, S. 32-34)

Unter jeder ausgewählten Ausprägung (1-7) stehen verschieden oft die Buchstaben G, S, A und/oder B. Als nächstes wird gezählt, wie oft die Buchstaben G, S, A und B in den markierten Feldern stehen. Ebenfalls wird der Rangplatz (höchster Wert = Rang 1) angegeben. Sind zwischen zwei Mustern weniger als fünf Punkte Abstand, dann spricht man von einem „Mischmuster“

(Heyse, 2011, S. 32-34).

Anzahl G/S/A/B	Muster G:	Muster S:	Muster A:	Muster B:
Rangplatz				

- **Muster G**

Hier besteht ein gesundheitsförderliches Verhältnis zur Arbeit. Diese Personen zeigen hohes, aber nicht exzessives Engagement im Beruf und können sich von Belastungen distanzieren (offensive Problembewältigung, Widerstandsfähigkeit, Ausgeglichenheit). Ebenso weisen sie positive Emotionen, wie Lebenszufriedenheit, Erleben sozialer Unterstützung und berufliches Erfolgserleben auf (Heyse, 2011, S. 32-34).

- **Muster S**

Hier besteht eine Schonung gegenüber der Arbeit und geringes Engagement. Diese Personen haben eine hohe Distanzierungsfähigkeit und eine niedrige Resignationstendenz. Insgesamt zeigen sie aber durch ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit und dem Erleben sozialer Unterstützung ein positives Lebensgefühl (Heyse, 2011, S. 32-34).

- **Risikomuster A**

Hier besteht der niedrigste Wert in der Distanzierungsfähigkeit. Diese Personen weisen sehr hohes Engagement aber nur geringe Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen auf und erleben kaum Anerkennung für ihre Anstrengung (Heyse, 2011, S. 32-34).

- **Risikomuster B**

Hier besteht ein geringes Arbeitsengagement aber eine eingeschränkte Distanzierungsfähigkeit. Diese Personen weisen Motivationseinschränkung, Resignation, herabgesetzte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und negativen Emotionen auf (Heyse, 2011, S. 32-34).

4.2.1 Potsdamer Training zur Stärkung der individuellen Ressourcen

Durch den Aufbau des Potsdamer Trainings in Modulen stellt es nach Kieschke und Krumrey (2019, S. 120-124) einen flexiblen Ablauf, je nach den Bedürfnissen der betroffenen Personen, sicher. Für dieses Programm werden die Ergebnisse des AVEM-Tests benötigt. Diese werden den teilnehmenden Personen in **Modul 1** mitgeteilt. Je nach zugeteilter Gruppe G, S, A oder B werden unterschiedliche Schwerpunkte für die individuelle Vorgangsweise gesetzt. In **Modul 2** werden Stresserfahrungen auf ihre Ursache untersucht. Ziel dabei ist es zu erkennen, welche Probleme man durch sein Verhalten (mit-)verursacht hat. In **Modul 3** versucht die Trainingsgruppe die Fragen „Was muss sich ändern“ und „Was muss ich ändern“ zu beantworten. Entwickelte Problemlösungsansätze werden dann in der Gruppe vorgeschlagen und von der betroffenen Person kommentiert. In **Modul 4** werden richtiges Zeitmanagement, Selbstmanagement und die Relevanz des wiederholten Anwendens der Lösungsstrategie besprochen. Bei **Modul 5** geht es um Training von Kommunikation und Sozialverhalten. Dies geschieht in Form von Rollenspielen, wobei anschließend reflektiert wird. Die individuellen Ziele und deren Wichtigkeit für das eigenen Wohlbefinden werden in **Modul 6** thematisiert. Außerdem wird erlernt wie man erreichbare von nicht erreichbaren Zielen unterscheiden kann. Abschließend werden in **Modul 7** die wichtigsten Entspannungstechniken praktiziert.

4.3 AGIL

Um zu erreichen, dass der Beruf gesundheitsfördernde Auswirkungen hat, wurde nach Hillert et al. (2016, S. 3) das Trainingsprogramm AGIL (Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf) entwickelt. Es werden Untersuchungen, die bei kranken und gesunden Lehrpersonen durchgeführt wurden, herangezogen. Das Programm sollte nach Hillert et al. (2016, S. 44) von einer Person mit therapeutischen Erfahrungen geleitet werden. Oftmals wird die Leitung von Schulpsychologen

übernommen sowie im Tandem durchgeführt. Die teilnehmenden Personen sollen laut Hillert et al. (2016, S. 29-30) durch das Programm langfristig stabil bleiben. Dabei werden die Vorgangsweisen auf die individuellen Unterschiede der Lehrpersonen angepasst.

AGIL besteht aus vier Inhaltsmodulen, bei denen man sich mit der Vermittlung von Informationen beschäftigt, über sich selbst reflektiert und Strategien zur Problemlösung konstruiert sowie praktiziert (Hillert et al. 2019, S. 48).

- **Modul „Achtsamkeit“**

Hier sollen die teilnehmenden Personen nach Hillert et al. (2019, S. 49) ihre individuellen Belastungsgrenzen erkennen. Dafür muss man achtsam sein und seine eigenen Gefühle und den Gemütszustand wahrnehmen und zuordnen können. Dies kann laut Hillert et al. (2016, S. 31-33) durch gesteuerte Selbstreflexion, Aufmerksamkeitsübungen oder mithilfe von Selbsterfahrungen wie Musik- und Kunsttherapie geschehen. Gleichzeitig werden theoretische Informationen gegeben und Begriffe erklärt.

- **Modul „Denkbarkeit“**

Bei diesem Modul geht es nach Hillert et al. (2019, S. 49) darum, negative Gedanken in Stresssituationen zu positiven, bestärkenden abzuändern. Stressbeschleuniger werden also zuerst erkannt und anschließend entschärft. Dies ist essentiell, um Problemlösungsstrategien entwickeln zu können (Hillert et al., 2016, S. 34).

- **Modul „Möglichkeiten“**

Hier geht es nach Hillert et al. (2016, S. 35) darum, auf eine Belastungssituation angemessen zu reagieren. Dazu müssen Handlungskompetenzen und Möglichkeiten erkannt und zum Beispiel in Form eines Rollenspiels ausgeschöpft werden. Man lernt dabei, flexibel zu handeln und vergrößert die individuellen Kompetenzen. Laut Hillert et al. (2019, S. 49) sollen Stresssituationen hier aufgelockert werden.

- **Modul „Erholung“**

Da für Lehrpersonen die Arbeit nie vollständig erledigt ist, fällt es nach Hillert et al. (2016, S. 36) vielen sehr schwer, wirkliche Erholung zu erleben. Oftmals passiert es, dass man Dinge, die man zuhause abarbeitet als Erholung wahrnimmt, obwohl dies nicht der Fall ist. Nun geht es darum, bewusst Grenzen zu setzen und sich selbst zu entlasten. Laut Hillert et al. (2019, S. 49) soll ein unmittelbarer Weg zur Erholung gefunden werden.

4.4 BESL

Das Screening-Instrument BESL, Kurzform für „Beschwerdenliste“, kann zur Erkennung ausgewählter psychischer und körperlich-vegetativer Beschwerden verwendet werden. Bei der Eichstichprobe gab es 4030 Teilnehmer, davon 3178 Frauen und 852 Männer aus dem öffentlichen Dienst. BESL ist eine sinnvolle Ergänzung zum Fragebogen AVEM. Es handelt sich um einen Fragebogen mit folgenden Merkmalen:

- Herz-/Kreislauf- und vegetative Beschwerden (Herzrasen, Atemprobleme, Schweißausbrüche)
- Emotionale Beeinträchtigungen (Stimmungsschwankungen, Angstgefühle)
- Schlafstörungen
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Erschöpfungszustände (Lustlosigkeit, Spannungsschmerzen)

(Coping OG, 2020)

4.5 ABC-L/U/V (Lehrkräfte, unterstützendes/verwaltendes Personal)

Der Arbeitsbewertungscheck für Schulen (Lehrkräfte, unterstützendes und verwaltendes Personal) ermöglicht eine schulbezogene Diagnose der Organisation. Dabei wird auf die Einschätzungen der beteiligten Personen eingegangen, weshalb es sich um eine subjektive Arbeitsanalyse handelt. Je nachdem, wie die Arbeitsverhältnisse von den

befragten Personen wahrgenommen werden, treten gesundheitliche Ressourcen oder Belastungen auf. Hierbei liegt der Schwerpunkt bei den Ressourcen und Möglichkeiten, das heißt, die Fragen sind stets positiv formuliert. Dadurch soll die Auseinandersetzung mit dem Arbeitsbewertungscheck konstruktiv erfolgen.

Es werden die alltäglichen Anforderungen, die organisatorischen und sachbezogenen Bedingungen und vielfältige soziale Faktoren eingeschätzt. Die Menge der Einschätzungen ist von der Struktur der Schule sowie den teilnehmenden Berufsgruppen abhängig, beläuft sich aber ungefähr auf 104 Einschätzungen, die zu 22 Merkmalen zusammengefasst und 4 Überbereichen zugeordnet werden:

- (A) Arbeit mit Schülern und Eltern
 - (B) Organisation und Kooperation
 - (C) Äußere Arbeitsbedingungen
 - (D) Schulbezogene Arbeit zuhause
- (Coping OG, 2020)*

4.6 Stressimpfungstraining

Laut Walter (2009) dient das Stressimpfungstraining nach Donald Meichenbaum der erfolgreichen Bewältigung von Stresssituationen. Das Training kann sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern angewandt werden. Teilnehmenden Personen wird in Einzel- oder in Gruppensitzungen das Anwenden bewährter Bewältigungsstrategien sowohl theoretisch als auch praktisch antrainiert. Das dreiteilige Training beginnt mit der sogenannten Informationsphase, wobei erklärt wird, dass die individuelle Bewertung einer Situation erst zu einem Stressgefühl führen und eine dementsprechende Wahrnehmungsänderung dieses vorbeugen kann. Ebenfalls wird darauf eingegangen, wie man sich am besten auf eine Stresssituation vorbereiten kann, wie man auf Komplikationen bei der Bewältigung reagieren sollte und wie man sich nach einer erfolgreichen Bewältigung am besten belohnen kann.

Auf das Erlernen der wichtigsten theoretischen Informationen folgt die Übungsphase. In dieser Phase werden unter anderem die vier relevantesten Bewältigungsstrategien, Entspannung, gedankliches Umstrukturieren, Anweisungen zur Problemlösung und Anweisungen zur Selbstbelohnung, erlernt sowie erprobt. Der Fokus liegt darauf, sich ein situationsabhängig, ideales Bewältigungsverhalten anzutrainieren. Zuletzt geht es in der Anwendungsphase um die absichtliche Konfrontation mit Stresssituationen. Dies geschieht in Form von Rollenspielen als auch in Form von Situationen im echten Leben. Es wird dabei vor allem auf das zeitnahe Wahrnehmen, das adäquate Reagieren mit einer Bewältigungsstrategie und das aktive Auseinandersetzen mit der Stresssituation geachtet.

4.7 PAUER Klassenführungstraining

PAUER steht nach Kiel et al. (2013, S. 27-28) für Präsenz, Aktivierung, Unterrichtsfluss, Empathie und Regeln. Klassenführungshandeln bedeutet die Gestaltung vom sozialen Interagieren. Dabei steht die Dimension „Präsenz“ für die situationsabhängige Regulation durch die Lehrpersonen. Die „Aktivierung“ und der „Unterrichtsfluss“ meinen das Agieren der unterrichtenden Personen, wodurch Unterrichtsstörungen vermieden werden sollen. Die Dimension „Empathie“ behandelt das Beziehungsgeschehen bei der Klassenführung. Durch die letzte Dimension „Regeln“ soll ein Gefühl von Verbindlichkeit entstehen.

Das sogenannte PAUER-Training wurde nach Kiel et al. (2013, S. 34) im Zuge des Forschungsprojektes LeguPan zum Thema Lehrergesundheit erstellt.

Es besteht laut Kiel et al. (2013, S. 29-31) aus vier Modulen, dem Methodenmodul A, dem Methodenmodul B, dem Problemlösemodul und dem Ressourcenmodul. Beim Methodenmodul A wird das persönliche Klassenführungsverhalten, also der individuelle Stil, durchdacht. Anschließend werden die gewinnbringenden Methoden der

Klassenführung, Präsenz, Regeln und Unterrichtsfluss vermittelt. Beim Methodenmodul B werden die Klassenführungsmethoden Aktivierung und Empathie vorgestellt. Außerdem wird die Wichtigkeit von Selbstbestimmung, Attribution und Feedback sowie von der Ausgeglichenheit von Nähe und Distanz zwischen Lehrperson und Schülerinnen und Schülern thematisiert. Beim Problemlösemodul geht es darum, sich kollegial über problematische Situationen auszutauschen und im Anschluss Lösungsansätze zu entwickeln. Das Ressourcenmodul behandelt abschließend die individuellen Strategien bei Konflikten sowie die persönlichen Werte und Erziehungsstile. Im Zuge dessen werden eigene Veränderungspläne in Hinblick auf das Klassenführungshandeln ausgearbeitet.

4.8 Salute! Was die Seele stark macht

„Salute“ ist nach Kaluza (2014, S. 14-17) ein Programm zur Förderung psychosozialer Ressourcen der Gesundheit. Ziel des Programms ist es, eine Steigerung des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens zu erlangen. Dabei soll das Wohlbefinden in den Alltag eingebunden und persönliche, hilfreiche Ressourcen herausgefunden werden. In weiterer Folge soll trainiert werden, diese in schwierigen Situationen nutzen zu können. Die wesentlichsten Bestandteile von „Salute“ sind Selbstfürsorge, soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben.

Das Programm kann in der Regel von allen Menschen, die ihr Wohlbefinden erhalten und verbessern möchten, durchgeführt werden. Es ist jedoch hilfreich, bestimmte Zielgruppen zu definieren, zum Beispiel anhand von bestimmten Berufs- oder Altersgruppen. Weiters findet das Programm in der betrieblichen und schulischen Gesundheitsförderung ihren Einsatz.

Beim „Salute“-Programm werden nach Kaluza (2014, S. 18-21) vier Module thematisiert. In **Modul 1** wird das Thema Selbstfürsorge und

Wohlbefinden im Alltag erläutert. Bei **Modul 2** wird die Relevanz von sozialen Netzwerken und sozialer Unterstützung behandelt. **Modul 3** behandelt die Thematik der Selbstwirksamkeit und soll das Vertrauen in die persönlichen Stärken festigen. In **Modul 4** geht es um die Sinnorientierung. Dabei sollen Werte und Ziele herausgefunden und ein positives Konzept für die Zukunft erstellt werden.

Die Module bestehen jeweils aus vier Bausteinen und bauen thematisch aufeinander auf. Die zeitliche Durchführung der einzelnen Themen kann flexibel erfolgen und beispielsweise einmal wöchentlich stattfinden. Das Programm bietet jeweils eine Einstiegs- und eine Abschluss-Sitzung an. Dazwischen können je nach Bedarf bis zu 16 Sitzungen durchgeführt werden.

EMPIRISCHER TEIL

5 Methodisches Vorgehen

In diesem Abschnitt der Masterarbeit werden die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die LehrerInnengesundheit auf Grundlage des erforschten Datenmaterials beschrieben. Zunächst werden das Ziel der Untersuchung, sowie die zentrale Fragestellung und das methodische Vorgehen erläutert. Anschließend werden die TeilnehmerInnen, das Untersuchungsdesign und die Durchführung der Interviews beschrieben. Außerdem werden die verwendeten Analysemethoden aufgezeigt.

5.1 Ziel der Untersuchung

Das Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist es, aufzuzeigen, welche Einflüsse die Corona-Pandemie bislang auf die LehrerInnengesundheit hatte. Durch veränderte Aufgaben und eine Mehrbelastung der Lehrpersonen zeigte die Corona-Pandemie eine starke Auswirkung auf Schulen. Daher sollen durch die Forschung in dieser Arbeit die Auswirkungen auf die Gesundheit von Lehrkräften deutlich gemacht werden.

5.2 Zentrale Fragestellung

Durch die zuvor genannten Fakten ergibt sich die Frage nach den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die LehrerInnengesundheit. Es stellt sich außerdem die Frage nach den Veränderungen im gesamten Schulalltag sowie in Bezug auf die SchülerInnen, das Kollegium und die Elternzusammenarbeit. Ebenfalls gilt es zu erfragen, wie diese Einwirkungen auf Schulleitungen aussehen und welche Rolle die verordneten Maßnahmen dabei hatten. Infolgedessen soll auch erfragt werden, wie die Betroffenen mit der Situation erfolgreich umgegangen sind. Folgende Fragen können als zentrale Fragestellungen genannt werden:

- Wie wirkte sich die Corona-Situation bisher auf die LehrerInnengesundheit im Bereich Primarstufe aus?
- Inwiefern beeinflusste die Corona-Pandemie bislang das Berufsleben sowie das Privatleben von Lehrkräften?
- Welche erfolgreichen Wege zur Resilienz haben Lehrpersonen zu dieser Zeit bereits gefunden?

Erste Kategorien und Unterkategorien, die von den Fragestellungen abgeleitet wurden, sind in Kapitel 6.1 in einer Tabelle genauer dargestellt.

5.3 Forschungsmethode

Für diese Arbeit wurde aufgrund der genaueren Auseinandersetzung und der flexibleren, subjektiveren Antwortmöglichkeit ein qualitativer Ansatz gewählt. Hierbei fiel die Entscheidung für eine Forschungsmethode auf die Befragung.

Die qualitative Forschung geht nach Schumann (2018, S. 149) von einem humanistischen Menschenbild aus und bei diesem Forschungsansatz wird der einzelne Mensch umfassend untersucht. Davon unterscheidet sich ganzheitlich der quantitative Ansatz der Forschung. Dort werden lediglich einzelne Merkmale untersucht, wodurch sich die Möglichkeit ergibt, eine große Zahl an Fällen zu erforschen. Anders ist dies bei dem qualitativen Ansatz der Fall, hier werden deutlich weniger Fallzahlen erfasst.

Dem Ziel der vorliegenden Masterarbeit, die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die LehrerInnengesundheit zu erforschen, kann aufgrund dieser Fakten mithilfe eines qualitativen Forschungsansatzes sehr gut nachgegangen werden. Auch bei der qualitativen Forschung muss nach Mayring (2002, S. 65) ein System vorliegen und die einzelnen Vorgehensweisen müssen nachvollziehbar sein. Aus diesem Grund wird im folgenden Kapitel näher auf die Wahl des Erhebungsinstrumentes eingegangen.

6 Datenerhebung und -bearbeitung

6.1 Erhebungsinstrument

Die relevantesten Methoden in der qualitativen Forschung sind nach Endres (o.D.) das Interview, die Gruppendiskussion und die teilnehmende Beobachtung. Da für die zu erforschende Thematik vor allem die subjektive Meinung und das individuelle Empfinden untersucht werden sollen, eignet sich das Interview am besten. Aufgrund der Strukturiertheit, die nach Endres (o.D.) hierbei gegeben ist, wurde ein Leitfadenterview ausgewählt. Dabei werden die wichtigsten Unterpunkte des Forschungsthemas in möglichen Fragestellungen formuliert. Trotz der Vorgaben können während des Interviews zusätzliche Fragen zur Vertiefung gestellt werden.

In der nun dargestellten Tabelle 2 werden die ersten Kategorien sowie zugehörige Fragestellungen angeführt. Es wurden zunächst passende Fragen gesammelt und anschließend den verschiedenen Themenblöcken zugeordnet.

Themen	Fragen
Veränderungen im Schulalltag	<ul style="list-style-type: none">• Beschreiben sie bitte die relevantesten Veränderungen im Schulalltag und in der Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern seit Beginn der Corona-Pandemie.• Erläutern Sie bitte die Auswirkungen der Pandemie auf die Zusammenarbeit mit den Eltern.• Welche Auswirkungen hatte das distance-learning ihrer Meinung nach auf einzelne Schülerinnen und Schüler sowie auf die Klassengemeinschaft?

<p>Corona-Maßnahmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Probleme sind beim Umsetzen der Corona-Maßnahmen aufgetreten und treten bist jetzt noch auf? • Haben sie sich ausreichend eingeschult gefühlt, um die Maßnahmen stressfrei umzusetzen, und wenn nicht, was hat ihnen gefehlt? • Wie fühlten sie sich, als der erste Lockdown am 16. März 2020 beschlossen wurde?
<p>Privatleben</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie wirkten sich die Pandemie sowie die Lockdowns auf ihr privates Leben aus? • Welche zusätzlichen Belastungen sind für sie entstanden?
<p>Resilienz/Umgang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie konnten sie zur Ruhe kommen beziehungsweise Raum für sich selbst schaffen?

Tabelle 3: Erste Fragen- und Kategorienerstellung

Da die interviewten Personen nicht nur aus Lehrpersonen, sondern auch aus Schulleitungen bestehen, wurde der erstellte Leitfaden etwas angepasst. Durch diese Maßnahme wurde sichergestellt, dass die interviewten Personen bestmöglich auf die Fragestellungen antworten konntn. Es kam jedoch zu keiner Veränderung der Kernfragen beziehungsweise Forschungsfragen.

Die Kategoriebildung erfolgte induktiv, da zuvor sämtliche relevante Fragestellungen gesammelt und erst im nächsten Schritt, nach der Befragung, Kategorien bestimmt wurden. Darauffolgend wurden, wo dies sinnvoll erschien, Unterkategorien zu den bestehenden Kategorien gebildet. Der Leitfaden diente bei der Durchführung der Interviews lediglich als Anlehnung, um die wichtigsten Leitfragen nicht zu

vergessen. Im Gespräch ergaben sich aber oftmals abweichende Formulierungen der Fragen.

6.2 Stichprobenbeschreibung

Um die Forschungsfrage „Wie wirkt/wirkte sich die Corona-Situation auf die LehrerInnengesundheit im Bereich Primarstufe aus?“ bestmöglich zu beantworten, wurden zwei Lehrer und vier Lehrerinnen aus verschiedenen Volksschulen sowie zwei Schulleitungen befragt. Dabei wurden sowohl Lehrkräfte, die in Landschulen, als auch Lehrkräfte, die in Stadtschulen beschäftigt sind, ausgewählt. Von großer Bedeutung war es ebenso, dass Männer und Frauen befragt werden. Außerdem wurde darauf geachtet, dass die befragten Personen unterschiedlich lange im Schuldienst tätig sind. Daher enthält die Stichprobe Personen, die gerade erst zu arbeiten begonnen haben und im Gegensatz dazu auch Personen, die kurz vor ihrer Pensionierung stehen. Durch die Befragung der Schulleitungen wurde erforscht, ob deren Sichtweise und Empfinden jener der Lehrpersonen, die in den Klassen stehen, ähneln. Zu erwähnen gilt es auch, dass die Studie durch meine Nähe zum Thema beeinflusst worden ist. Weiters war die aktuelle Lage der Corona-Pandemie zu den unterschiedlichen Interviewzeitpunkten abweichend voneinander, wodurch das subjektive Empfinden der einzelnen befragten Personen beeinflusst worden ist. In nachfolgender Tabelle 3 sind die interviewten Personen aufgelistet sowie relevante Daten angeführt.

Interviewte Person (IP)	Geschlecht	Schulstandort	Dienstjahre
IP 1	weiblich	Landschule	28
IP 2	weiblich	Stadtschule	2
IP 3	männlich	Landschule	35
IP 4	weiblich	Landschule	5

IP 5 (Schulleitung)	weiblich	Landschule	25
IP 6	männlich	Stadtschule	29
IP 7 (Schulleitung)	weiblich	Landschule	40
IP 8	weiblich	Landschule	22

Tabelle 4: Stichprobenbeschreibung

6.3 Durchführung der Interviews

Durch die aktuelle Pandemiesituation wurde es den befragten Personen selbst überlassen, ob sie das Interview in Präsenz („face-to-face“) oder online per Videokonferenz durchführen wollten. Die acht Interviews wurden im Zeitraum von November 2021 bis Februar 2022 aufgezeichnet. Die Anfragen für die Befragungen verliefen durchwegs positiv und ohne Probleme, da alle teilnehmenden Personen sehr offen dafür waren.

Die Kontaktaufnahme gestaltete sich auch einfach, da sowohl Kollegen und Kolleginnen als auch bekannte Lehrpersonen und Schulleitungen befragt wurden. Alle Interviews wurden mit dem Einverständnis der interviewten Personen bei Videokonferenzen mit Bild und Ton und bei Interviews in Präsenz mithilfe eines Aufnahmengerätes aufgezeichnet. Das erste Interview (IP1) wurde schließlich im November 2021 per Videokonferenz durchgeführt und dauerte 24 Minuten. Das zweite Interview (IP2) wurde ebenfalls per Videokonferenz durchgeführt. Es fand Anfang Dezember 2021 statt und dauerte insgesamt 19 Minuten. Beim dritten Interview (IP3), das 24 Minuten in Anspruch nahm und ebenfalls im Dezember 2021 stattfand, wurde als Ort ein Klassenzimmer gewählt. Das vierte Interview (IP4) war mit 14 Minuten das kürzeste, da nur sehr kurze und kompakte Antworten gegeben wurden. Es fand auch in einem Klassenzimmer statt und wurde Ende Dezember 2021 durchgeführt. Im Januar 2022 wurde das fünfte Interview (IP5) im GTS-Raum einer Schule aufgezeichnet. Es nahm 17 Minuten in Anspruch.

Beim sechsten Interview (IP6) wurde Mitte Januar 2022 eine Videokonferenz abgehalten. Dieses war mit 40 Minuten das deutlich längste Interview. Es entstand ein ausgiebiges, detailreiches Gespräch. Das vorletzte und siebte Interview (IP7) wurde auch per Videokonferenz durchgeführt. Es fand im Februar 2022 statt und dauerte 24 Minuten. Beim letzten und achten Interview (IP8) wurde als Durchführungsort wieder ein Klassenraum gewählt. Es fand Mitte Februar 2022 statt und dauerte ebenfalls 24 Minuten.

Bei der Terminvereinbarung erfuhren die teilnehmenden Personen lediglich das Thema und die Forschungsfrage der Masterarbeit. Da ein möglichst spontanes Gespräch entstehen sollte, wurde der Interviewleitfaden im Vorfeld nicht übermittelt. Erst kurz vor der Befragung wurde der Ablauf des Interviews und die weitere Verwendung der erhobenen Daten mitgeteilt. Alle beteiligten Personen gaben ihr Einverständnis. Die acht durchgeführten Befragungen geben insgesamt einen umfangreichen Einblick in das Thema Lehrergesundheit in Bezug auf die Corona-Situation.

6.4 Transkription

Die Erstellung von Transkripten ist nach Mayring (2016, S. 89-91) zwar zeitintensiv, aber dennoch unabdingbar. Durch die Transkription wird eine kontextbezogene Analyse einzelner Aussagen ermöglicht. Für diese Masterarbeit wurde das Textmaterial aufgrund der Rolle des Interviewpartners als Informant in das normale Schriftdeutsch übertragen. Dabei wird der Dialekt beseitigt und das gesamte Interview geglättet, indem Satzbaufehler berichtigt werden.

Die Transkripten beinhalten eine Übertragung ins Schriftdeutsch. Außerdem wurden die Aussagen geglättet und nicht wortwörtlich übernommen. Für die Interviewerin wurde das Kürzel „I“ und für die interviewte Person das Kürzel „IP1“-„IP8“ verwendet. In den

Interviewtranskripten wurde die Zeilennummerierung aktiviert, um Überprüfbarkeit von Zitaten zu gewährleisten. Die Interviews wurden nach ihren Durchführungszeitpunkten nummeriert (I1-I8).

6.5 Analysemethode

Die qualitative Inhaltsanalyse stellt nach Mey et al. (2010, S. 601-602) sozialwissenschaftlich eine der häufigsten Methoden bei der Textanalyse dar. Zunächst existierte aber nur die quantitative Inhaltsanalyse. Da hierbei aber lediglich quantitativ geforscht werden konnte und dies zu Unzufriedenheit führte, wurde die qualitative Inhaltsanalyse entwickelt.

Bei der qualitativen Inhaltsanalyse wird das zu untersuchende Material nach Mayring (2016, S. 114) Schritt für Schritt ausgewertet. Anhand der verwendeten Theorie und des erforschten Materials wird ein Kategoriesystem erstellt. Die bestimmten Kategorien sollen dabei festlegen, was aus dem Datenmaterial selektiert werden soll.

Es wurde die Grundform der qualitativen Inhaltsanalyse „Strukturierung“ nach Mayring (2016, S. 115) gewählt. Dabei sollen ausgewählte Daten aus dem Material herausgearbeitet und nach bestimmten Kriterien eingeschätzt werden.

Bei der Analyse des erforschten Materials wurde im Programm Microsoft Word gearbeitet. Um die Zuordnung zu den erstellten Kategoriesystemen übersichtlich zu gestalten, wurden unterschiedliche Farben verwendet. Damit eindeutig feststeht, welches Textmaterial zu welcher Kategorie passt, wurden Definitionen zu den einzelnen Kategorien formuliert. Diese sind nachfolgend dargestellt:

(Unter)-kategorien		Definitionen
Veränderungen im Schulalltag	Veränderungen im Unterricht	Hier werden die relevantesten Veränderungen im Unterricht, auch in Bezug auf die Klassengemeinschaft, erläutert.
	Distance-learning	Hierbei handelt es sich um die Auswirkungen des distance-learning auf die Schülerinnen und Schüler sowie auf die Klassengemeinschaft.
	Veränderungen bezüglich Kollegiums und Schulleitung	Diese Unterkategorie meint Veränderungen in der Zusammenarbeit und im Austausch mit den KollegInnen und der Schulleitung sowie die emotionalen und kollegialen Veränderungen
	Veränderungen bezüglich Schülerinnen und Schüler	Bei dieser Unterkategorie sind sowohl die emotionalen Veränderungen und das Verhalten der Schülerinnen und Schüler als auch die schulischen Aspekte, also Veränderungen im Lernen, gemeint.
	Veränderungen bezüglich Elternzusammenarbeit	Hier ist die Zusammenarbeit mit den Eltern auf emotionaler und schulischer Ebene gemeint.
Corona-Maßnahmen	-	Mit Corona-Maßnahmen sind alle bekannten Bestimmungen, die in der Schule als auch privat eingehalten werden mussten, gemeint.

Privatleben	Auswirkungen des Lockdowns und der Pandemie	Diese Unterkategorie beschreibt, wie sich die Lockdowns und die Pandemie auf das Leben, hinsichtlich schulischer und privater Dinge, ausgewirkt haben.
	Zusätzliche Belastungen als Lehrperson	Hier wird erläutert, welche zusätzlichen Belastungen durch die Corona-Pandemie im privaten Leben der LehrerInnen und Schulleitungen aufgetreten sind.
Resilienz/ Umgang	-	Bei dieser Kategorie geht es darum, wie die Befragten es trotz dieser Situation geschafft haben, zur Ruhe zu kommen und Raum für sich selbst zu schaffen.

Tabelle 5: Kategorien und Definitionen

7 Ergebnisdarstellung

7.1 Veränderungen im Schulalltag

Der gesamte Schulalltag, an den Lehrkräfte sowie Kinder gewohnt waren, wurde durch das Pandemiegeschehen maßgeblich verändert und beeinflusst. Nachfolgend werden die Auswirkungen in Bezug auf die unterschiedlichen Arbeitsbereiche von Lehrkräften dargestellt.

7.1.1 Veränderungen im Unterricht

Die Corona-Pandemie brachte vielseitige Veränderungen in der Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern mit sich. Dazu äußerten die meisten befragten Lehrpersonen und Schulleitungen negative Auswirkungen. Eine Lehrkraft antwortete, dass eine grundlegende Veränderung das plötzliche Wegfallen vom nahen Kontakt untereinander darstellte. Auch die Kinder konnten unter sich nicht mehr so nahen Kontakt halten, wie sie es zuvor gewohnt waren. Das offenbart sich vor allem auch darin, dass man nicht mehr singen und auch im Prinzip nicht mehr turnen durfte (I1, 12-15). Außerdem bemerkte die interviewte Lehrerin folgendes:

„Vor allem mit der Kybernetik wäre es so wichtig, die Mimik und die Mundbewegungen zu sehen, gerade in Deutsch. Der körperliche Kontakt, das Miteinander, das alles fehlt jetzt“ (I1, 18-20).

Eine andere Interviewpartnerin empfindet die grundlegendsten Veränderungen in der Arbeit mit den Kinder ähnlich und vermisst vor allem die fehlende Nähe:

„Ich finde es für die Kinder und für mich nicht gut, weil man immer mit Maske arbeiten muss, Abstand halten muss und immer Händewaschen muss. Man muss immer alles über eine Entfernung machen und die Kinder sollen an ihren Tischen sitzenbleiben. Es fehlt einfach die Nähe, wie man es sich sonst vorstellt“ (I2, 11-14).

Zwei interviewte Lehrkräfte machten auf die von der Corona-Situation verursachte Doppelbelastung der Lehrpersonen aufmerksam.

Ein Interviewpartner antwortete auf die Frage nach den relevantesten Unterrichtsveränderungen, dass die Kinder zuhause ebenso betreut werden mussten, wie die Kinder in der Schule. Die Herausforderung dabei war es, sicherzustellen, dass man mit dem Unterrichtsstoff in etwa gleich weit war. Da hier eine vierte Klasse betreut werden musste, war es aufgrund der Schularbeiten noch wichtiger, mit dem Stoff voranzukommen (I3, 15-19).

Außerdem führte das Korrigieren der Lernpakete dazu, dass zusätzliche Nacharbeit angefallen ist (I4, 12-14). Dies bestätigt eine weitere befragte Person. Außerdem meinte sie, dass man durch die Lernpakete sehr viel vorausdenken muss (I8, 13-14). Auch eine befragte Schulleitung bemerkte die Mehrarbeit, die die unterrichtenden Lehrpersonen plötzlich leisten mussten:

„Die Lehrerin muss da aber noch unterrichten und gleichzeitig Lernpakete. Und da ist so viel Organisation dahinter und das verlangt wahnsinnig viel“ (I5, 26-27).

Auf die Frage nach den relevantesten Veränderungen in ihrem Tätigkeitsbereich erwähnte die Schulleitung den oftmals stockenden Informationsfluss, der auch manchmal am Wochenende oder in der Nacht stattfand (I5, 15-20).

Zwei befragten Personen nannten vorherrschend das aufwendige Testprozedere als die schwerwiegendste Änderung im Unterricht seit Beginn der Pandemie. Außerdem wurde das ständige Maskentragen als sehr belastend empfunden:

„Und man kommt dem nur aus, wenn man halt eben aufs Klo geht oder mal was trinkt. Dann kann man die Maske runternehmen und so weiter. Es gibt schon Maskenpausen, die machen wir meistens beim Lüften, weil die Klasse ja jede Stunde einmal durchgelüftet wird. Und da nehme ich die Maske dann schon kurz einmal runter, ja“ (I6, 29-32).

7.1.2 Auswirkungen des distance-learning

Das Lernen von zuhause aus fand entweder per Videokonferenzen oder mithilfe der, von der Lehrkraft erstellten Lernpaketen statt. Das dies nicht spurlos an den Schülerinnen und Schülern vorbeiging, zeigt sich in nachfolgenden Antworten der Informantinnen und Informanten.

In Bezug auf die Auswirkungen des distance-learning während des strengen Lockdowns stellte die erste interviewte Person fest, dass das Zusammenwachsen innerhalb der Klasse aufgrund der fehlenden gemeinsamen Zeit viel länger gedauert hat (I1, 83-85). Dies konnte durch Antworten einer Schulleitung bekräftigt werden:

„Also man hinkt einfach nach, auch in diesen Erziehungsgeschichten. (...). Das macht auch was mit den Kindern, natürlich. Dieses Zusammenfinden, dieses Kennenlernen. Ich glaube bei den dritten, vierten geht es eher. Aber bei den Kleinen ist das schon schwieriger“ (I5, 104-110).

Weitere befragte Lehrkräfte äußerten bezüglich der Entwicklung der Klassengemeinschaft im distance-learning ähnliche Erkenntnisse. Vor allem bei Kindern, die eher zurückhaltend sind, fürchtete eine Lehrperson, dass soziale Entwicklungsschritte nach drei Wochen zuhause sein, wieder zurückgehen (I2, 63-66). Dass Kinder emotionale

Defizite in Bezug auf die Klassengemeinschaft davontrugen, wurde ebenfalls erwähnt (I6, 160-161).

Die Tatsache, dass sich die Kinder untereinander etwas fremd geworden sind und ihren Platz in der Klasse erst wiederfinden mussten, bemerkte eine weitere Lehrkraft (I4, 58-59).

Als besonders auffällig erachtete eine befragte Person die Unterschiede in der Bearbeitung der Lernpakete und stellte nachfolgendes fest:

„Die, die keine Unterstützung zuhause haben, haben es eh nur schlampig gemacht oder auch nur die Hälfte. (...). Die Kinder die gut unterstützt wurden, haben den Level erhalten können und die anderen sind eher etwas zurückgegangen. Es war also für alle unbefriedigend und für mich als Lehrer auch“ (I3, 86-89).

Dass es vor allem auf die Hilfe von zuhause ankommt, bekräftigt die Antwort einer weiteren Lehrkraft. Sie meinte, dass es die Kinder ohne Unterstützung eines Erziehungsberechtigten schwierig gehabt haben (I8, 123-124).

Auch eine befragte Schulleitung erwähnte, dass manche Familien keine Tagesstruktur, wie sie in der Schule existiert, einführen konnten. Das führte dazu, dass Aufgaben später oder gar nicht erledigt wurden. Dieser unstrukturierte Tagesablauf machte sich natürlich auch bemerkbar, als die Kinder wieder zurück in der Schule waren (I5, 91,96). Dies wird durch folgendes Zitat einer weiteren Schulleitung bestätigt:

„Aber wie haben sie es gemacht, unter welchen Umständen haben sie es gemacht, haben sie zuhause Unterstützung oder auch nicht. Da kommt von-bis alles vor. Also der, der in der Schule nichts schafft, aber dann pipifeine Sachen abgibt, weil die

Mama zuhause lange daran gesessen ist, das haben wir genauso“ (I7, 77-80).

Lediglich eine interviewte Person erwähnte das fehlenden Equipment zur Durchführung des distance-learning. Damit dies wirklich reibungslos funktionieren kann, würde jedes Kind einen eigenen Laptop benötigen, was nicht der Fall ist (I6, 155).

7.1.3 Veränderungen bezüglich Kollegium und Schulleitung

Durch das Auftreten der Corona-Situation konnten sich viele befragte Lehrkräfte nach eigenen Angaben nicht mehr im selben Ausmaß mit ihrem Kollegium austauschen, wie zuvor. Der fehlende Austausch wird durch Maskenpflicht und höherem Stressempfinden begründet. Eine interviewte Lehrperson antwortete wie folgt:

„Früher war es dann schon so, wenn man wusste im Konferenzzimmer sind viele Leute, dann ging man auch einmal schnell auf einen Kaffee hinunter, auch zum Plaudern. Aber jetzt weiß man, es ist jeder so beschäftigt mit seiner Klasse und darum gibt es kaum mehr so spontane Versammlungen. Das hat sich geändert, ja. Trägt natürlich nicht unbedingt zur allgemeinen, mentalen Gesundheit bei“ (I3, 46-50).

Diese Ansicht wird auch durch Schulleitungen bekräftigt. Der Zusammenhalt innerhalb des Teams ging zwar nicht verloren, aber man konnte sich nicht mehr so gut darauf konzentrieren (I5, 37-38).

Die unterschiedlichen Ansichten bezüglich Impfung, die im Kollegium herrschen, stellten für eine interviewte Person gravierende Auswirkungen dar. Aufkommende Diskussionen trüben die Stimmung und führen zu einer Spaltung zwischen den Kolleginnen und Kollegen (I6, 54-56).

Andere Lehrkräfte erwähnten, dass die Zusammenarbeit wie zuvor funktioniert (I4, 35-36 & I7, 38-39). Durch regelmäßige Treffen und gemeinsames Planen der Unterrichtseinheiten wird der Kontakt aufrechterhalten (I1, 38-39 & I2, 21-22).

Von steigender Kollegialität und Zusammenhalt seit Beginn der Corona-Pandemie berichtet eine weitere interviewte Schulleitung:

„Also Kollegialität und Zusammenhalt ist gestiegen. Der beweist sich einfach auch in solchen Krisenzeiten, das ist ganz deutlich zu erkennen. Und obwohl es auch Lehrer mit verschiedenen Impfstaten gibt, trübt das nicht die Stimmung. Wir alle lassen einfach das Thema aus, das ist kein Thema an der Schule, das ist die Privatmeinung“ (I7, 26-29).

Dass es hilfreiche Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen gab, wurde auch in einem anderen Interview erzählt. Es konnten sich gegenseitig wertvolle Ratschläge gegeben werden (I8, 34-36). Außerdem stellte sich heraus, dass der Austausch mit dem Kollegium sichtbar macht, dass alle dieselben Probleme haben.

7.1.4 Veränderungen bezüglich Schülerinnen und Schülern

Kinder haben die plötzlichen Veränderungen in ihrem Schulalltag genauso mitbekommen wie die Erwachsenen. Auch ihr Alltag hat sich durch die Pandemie plötzlich verändert. Befragte Lehrkräfte meinten, dass vermehrt Diskussionen über das Thema Corona im Unterricht aufgekommen sind. Die Kinder hinterfragten auch regelmäßig, warum diese Maßnahmen eingehalten werden mussten. Eine psychische Belastung konnte jedoch nicht beobachtet werden (I1, 62-67).

Diese Feststellungen können durch die Antworten einer anderen interviewten Person untermauert werden:

„Im Fernsehen wird ja oft davon gesprochen, dass die psychiatrischen Anstalten schon so überfüllt sind von Kindern, aber ich glaube, da sind die Jugendlichen mehr betroffen. Ich glaube in der Volksschule ist das nicht so ein Thema. (...). Die Kinder sind auch durch das Lernen abgelenkt und vergessen auch, glaube ich, eventuelle Corona-Ängste. Und sie tragen mir auch nichts zu, also ich bemerke davon nichts. Es belastet sie also nicht so offensichtlich, dass ich es spüre“ (I3, 71-79).

Auch eine weitere Lehrperson berichtete von verärgerten Kindern, die die Einschränkungen hinterfragen. Ängste konnten jedoch auch hier nicht festgestellt werden. Hier wurde auch erzählt, dass sich die Einstellungen der Eltern oftmals in den Aussagen und dem Verhalten der Kinder widerspiegelt (I2, 50-54).

Andere interviewte Personen konnten allerdings sehr wohl Ängste bei den Kinder feststellen. Sie sorgten sich vor allem anfangs darum, plötzlich einen positiven Test zu haben und in Folge dessen ausgegrenzt zu werden (I5, 71,74). Diese Ängste konnte auch eine weitere Lehrkraft beobachten:

„Anfangs war es schon eine große Verunsicherung. Irgendwie so diese Krankheit, diese ominöse halt. Wo keiner gewusst hat, was das alles wird. Anfangs als wir die ersten Testungen gemacht hatten, hatten die Kinder glaube ich große Angst, dass bei ihnen jetzt zwei Striche kommen“ (I8, 86-89).

Eine befragte Schulleitung gab an, dass vor allem Lehrkräfte, die Religion unterrichten, Ängste der Kinder mitbekommen haben. Die Kinder sind sich unsicher, wie das alles weitergeht und sorgen sich auch um ihre Großeltern:

„Also Kinder machen sich oft da und dort Sorgen. Oder auch Großeltern, was die anbelangt. Was ist, wenn meine Großeltern krank werden oder nicht nur krank, sondern auch an der Erkrankung versterben könnten?“ (I7, 57-62).

Außerdem wurde von nachlassendem Lerneifer und mangelnder Konzentration der Schülerinnen und Schüler gesprochen. Der „Lernflow“ wird durch die Lockdowns und die damit einhergehende Trennung von der Schule unterbrochen (I3, 24-27). Dies bestätigt eine weitere interviewte Lehrkraft. Auch sie bemerkte Lücken beim erarbeiteten Unterrichtsstoff. Dies begründet sie durch fehlendes Arbeiten mit Anschauungsmaterial, das von zuhause aus nicht passiert ist (I4, 15-18).

Ebenfalls wurden vermehrte Aggressivität und Erschöpfung festgestellt. Dies wurde mit dem häufigerem Konsum von Computerspielen oder Handyspielen fundiert (I5, 110-112).

7.1.5 Veränderungen bezüglich Elternzusammenarbeit

Dass seit Beginn der Corona-Situation große Veränderungen in Bezug auf die Zusammenarbeit der Lehrkräfte mit den Erziehungsberechtigten aufgetreten sind, lässt sich aus den durchgeführten Befragungen ableiten.

Fast alle interviewten Personen empfinden den Elternkontakt über das Internet oder das Telefon als unzufriedenstellend und mühsam. Eine befragte Lehrkraft machte auf den Verlust des persönlichen Kontakts zu den Eltern aufmerksam. Informationen können bei dem Gegenüber sehr einfach verfälscht ankommen, wenn man per E-Mail oder Telefon

kommuniziert (I8, 71-76). Das Wegfallen des persönlichen Elternkontakts belastete auch eine andere Lehrkraft. Sie bemerkte auch, dass sie durch die fehlende Mimik die Reaktionen des Kommunikationspartners nicht einordnen kann (I2, 30-32). Durch die Aussagen einer weiteren interviewten Person kann dies nochmals belegt werden:

„Früher war es ja so, da ruft man sich schnell zusammen und bespricht Probleme einfach in der Schule. Aber das ist ja jetzt auch nicht möglich. Der Austausch über Telefon und Skype oder Ähnliches ist nicht sehr befriedigend. Ich glaube schon, dass wir in einem Berufsfeld arbeiten, wo das Gesicht, die Mimik und so etwas sehr wichtig ist. Und das fällt alleine durch die Maske schon weg oder wenn man telefoniert. Auch das digitale Bild vor mir ist nicht wie das persönliche. Das erschwert einen gesunden Austausch“ (I3, 55-60).

Der Wegfall von zwischenmenschlichem Kontakt belastete die befragten Lehrpersonen durchwegs. Folgende Aussage untermauert dies abermals:

„Also es geht sehr, sehr viel verloren. Von dem Zwischenmenschlichen und dem Sozialen. Und das macht auch sicher die Arbeit nicht mehr so lustig (...). Man kann nicht sagen, dass man mit derselben Freude dabei ist. Man macht seinen Job, weil man schon irgendwie professionell eingestellt ist. Und man macht es für die Kinder. Aber es ist nicht mehr so, dass man da so lustige, freudvolle Momente, gemeinschaftliche Momente findet. Das ist fast unmöglich jetzt“ (I6, 103-107).

Außerdem wurde auch erwähnt, dass die Kommunikation zwischen Lehrperson und Eltern leidet, weil die Eltern nicht mehr so belastbar sind. Sie müssen sich um Arbeit, Haushalt und eventuell positiv getestete Kinder sorgen, können aber vielleicht gar keinen Urlaub mehr in Anspruch nehmen (I3, 52-56).

Gestresste und belastete Eltern konnte auch eine interviewte Schulleitung bemerken. Sie ist aber der Meinung, dass sich die Lage durch die Gewohnheit nach und nach verbessert hat (I5, 50-55).

Dem widerspricht die Aussage einer weiteren Schulleitung. Sie berichtete von belastenden Elternkontakten:

„Da merkt man wirklich, dass die hochgradig sensibilisiert sind, nervös sind, angespannt sind. Zum Teil kommen politische Einstellungen auch zutage. Wenn Eltern doch schon, ich will jetzt nicht sagen aggressiv werden. Ich habe Gott sei Dank keine tätlichen Angriffe gehabt. Aber ich habe schon etliche unangenehme WhatsApps, E-Mails und Telefonate gehabt. Aufgeregte, erboste, enttäuschte Eltern...über die Maßnahmen, die wir halt einfach zum Einhalten haben“ (I7, 42-48).

Von Überforderung berichtete eine weitere befragte Lehrkraft. Sie erzählte, dass sie sich oftmals distanzieren musste, da sie auch am Wochenende oder spät Abends von den Eltern kontaktiert wurde (I4, 43-44).

7.2 Corona-Maßnahmen

Mit der Corona-Pandemie ging auch das Einhalten einer Reihe von Maßnahmen einher. Vor allem in den Schulen wurde neben dem Maskentragen auch häufig getestet. Viele der Interviewpartnerinnen und Interviewpartner gaben an, dass das Maskentragen sehr gut funktionierte.

Eine befragte Lehrperson erzählte jedoch, dass das Maskentragen anfangs oft nicht richtig eingehalten wurde, weil die Masken zuhause vergessen oder statt einer FFP-2-Maske eine normale Stoffmaske mitgebracht wurde (I1, 90-93). Ebenfalls wurde davon berichtet, dass die Masken beim Lernen ein Hindernis darstellen. Vor allem beim Buchstabenlernen in der ersten Klasse wäre es wichtig, die Mimik voneinander zu sehen (I2, 85-87). Derselben Ansicht ist auch eine befragte Schulleitung:

„Da sind wir natürlich sehr froh, wenn die jetzt zumindest am Platz vom Schüler nicht mehr getragen werden muss. Das beeinträchtigt wirklich viel (...), dadurch dass die Mimik wegfällt und das Gegenüber nicht mehr gut eingeschätzt werden kann (...)“ (I7, 89-92).

Das regelmäßige Händewaschen wurde durchwegs gut eingehalten. Eine befragte Lehrkraft begründete dies damit, dass diese Maßnahme zuvor auch schon umgesetzt wurde (I1, 95-97).

Im Gegensatz dazu hat sich Abstandhalten als extrem schwierig herausgestellt:

„Solange sie sitzen, funktioniert das. Aber sobald sie sich in der Klasse bewegen oder in den Gängen und der Garderobe. Da gibt es keinen Abstand. Also es gibt schon einen Abstand, aber nicht so, wie sich die Politiker das vorstellen“ (I6, 183-185).

Eine weitere Lehrperson untermauerte das vorausgegangene Zitat. Oftmals hinderte ein Platzmangel die erfolgreiche Umsetzung des Abstandhaltens. Jedes Kind würde einen eigenen Tisch benötigen, wofür die meisten Klassenräume aber zu klein sind (I2, 89-91).

Während einige befragte Personen angaben, dass das Testen reibungslos abgelaufen ist, berichteten andere von anfänglich auftretenden Problemen:

„Es ist schon so, dass die PCR-Testungen am Anfang Horror waren, weil ich immer drei Kinder dabeigehabt habe, die die Flüssigkeit immer sofort ausgespuckt haben und dan gab es natürlich ein großes Theater in der Klasse. Inzwischen sind sie schon Profis geworden, aber am Anfang war das echt schwierig“ (I1, 116-119).

Außerdem berichteten interviewte Lehrkräfte, dass die Testungen einen immensen Zeitaufwand darstellten. Man muss sowohl zuhause Zeit investieren, um die Tests vorzubereiten als auch beim Testen selbst, da dies ebenfalls viel Zeit in Anspruch nimmt (I1, 120-122). Dies wurde von einer weiteren Lehrperson bestätigt. Auch sie gab an, dass bei Durchführung eines Antigen- und eines PCR-Tests oftmals eine ganze Unterrichtsstunde verloren ging (I3, 110-112).

Die Maßnahme, dass schulfremde Personen die Schule nicht betreten dürfen, empfand eine befragte Schulleitung als angenehm (I7, 101-103).

Dass ein hohes Maß an Flexibilität notwendig war, bemerkte eine befragte Lehrkraft. Oftmals erfuhr man am Freitag neue Maßnahmen, die ab Montag umzusetzen waren (I4, 88-89). Auch die Organisation an der jeweiligen Schule war laut einer befragten Schulleitung ein großer Aufwand. Da jede Schule andere Voraussetzungen in Bezug auf Größe der Klassenzimmer, Größe des Eingangsbereichs und der Lüftungsmöglichkeiten erfüllt, musste man das Paket an Maßnahmen so gut als möglich auf die individuelle Schule anpassen (I5, 117-121).

7.3 Privatleben

Nicht zuletzt nahm die Corona-Situation durch berufliche Veränderungen auch einen starken Einfluss auf das Privatleben der Lehrkräfte und Schulleitungen. Nun sollen diese Auswirkungen und die dadurch entstandenen Mehrbelastungen und Mehrarbeiten dargelegt werden.

7.3.1 Auswirkungen der Lockdowns und der Pandemie

Durch die Pandemie wurden mehrfach Lockdowns beschlossen. Beim ersten Lockdown mussten alle, bis auf ein paar Kinder, die zur Notbetreuung gekommen sind, zuhause bleiben und die Schulen hatten zugesperrt. Bei den darauffolgenden Lockdowns konnten die Kinder, die eine Betreuung benötigten, zur Schule kommen. Die Auswirkungen auf die Lehrkräfte in privater und beruflicher Hinsicht sollen nun dargestellt werden.

Eine befragte Lehrkraft berichtete, dass sie bis zuletzt nicht daran geglaubt hat, dass die Schulen wirklich zusperren. Außerdem empfand sie es als sehr unheimlich, da fast niemand auf der Straße unterwegs war und eben auch in der Schule bis auf die Kinder, die zur Betreuung da waren, nichts los war (I8, 176-180).

Eine weitere befragte Person erzählte, dass sie sehr wohl Ängste hatte, als die Lockdowns beschlossen wurden. Ihre Angst genommen wurde von der Tatsache, dass am Land viele Möglichkeiten zum Spazieren gehen gegeben sind (I6, 197-204). Von anfänglichen Unsicherheiten und Ängsten sprach auch eine andere Lehrkraft. Die traten vor allem auf, da man anfangs noch nicht genau wusste, was der Virus bedeutet und wie es weitergeht (I4, 105-107). Das Auftreten von Angstgefühlen kann durch die Aussagen einer weiteren Lehrperson abermals bekräftigt werden:

„Da ist es mir nicht gut gegangen. Da habe ich mich eigentlich gefürchtet, muss ich ehrlich sagen. Weil ich ja nicht wusste, was da auf uns zukommt, weil es war ja die Rede von einer „harmlosen Grippe“ und

plötzlich wird alles zugesperrt und du darfst nicht mehr zu deiner Mama, wie es bei mir ist. (...). Also da ging es mir echt nicht gut, auch mit der Schule war das für mich ein totaler Stress“ (I1, 130-136).

Den Sommerurlaub nur in Österreich zu verbringen empfand eine interviewte Lehrperson als sehr schade. Da der Urlaub sonst als Ausgleich zum stressigen Alltag diene und sie gerne für einen Städtetrip weiter weg fuhr (I8, 193-196).

Durch die Corona-Pandemie und die Lockdowns musste man plötzlich auf zuvor alltägliche Dinge verzichten. Von diesem zwingenden Verzicht erzählte eine interviewte Person:

„Wir sind nicht mehr ins Kino gegangen und in keine Therme mehr gefahren. Weil man einfach sagt, steht das wirklich dafür. Aber im Endeffekt haben sich eh fast alle angesteckt, auch wenn man sehr aufgepasst hat. Das sind so Dinge, wo ich merke, da muss man jetzt ein bisschen aufpassen, dass man nicht in dieses Corona-Tief hineinfällt. (...). Wir waren auch am Wochenende in einem Hotel Schifahren. Und da haben wir auch gesagt, voll toll wieder einmal so etwas machen. Oder einfach auch wieder einmal mit meinem Mann Essen gehen. Man wird einfach so gemütlich, daheim. Aber man merkt halt einfach, dass das trotzdem nicht gut ist. Dass man wieder einmal einen Ortswechsel braucht, dass man wieder einmal woanders hinfährt und dass man sich was gönnt. Das merke ich schon, dass das wichtig ist, dass man das wieder macht. Und ich freue mich schon wieder darauf“ (I8, 209-220).

Von solchen Verzichten berichtete auch eine andere befragte Lehrkraft. Auch sie musste auf Freizeitaktivitäten wie Turnen oder Schwimmen im Hallenbad verzichten. Ebenfalls wurde hier das Wegfallen der sozialen Kontakte, wie etwa ein Treffen mit Freunden erwähnt (I6, 209-214). Dies wird durch die Aussagen einer weiteren Interviewpartnerin untermauert. Ihr fehlten zu der Zeit vor allem Feiern mit mehreren Leuten (I4, 114). Falls doch soziale Kontakte gepflegt wurden, konnte dies nicht mit derselben Ruhe genossen werden, als zuvor. Bei gelegentlich draußen stattfindenden Treffen mit der Nachbarschaft hatte eine Informantin stets das Gefühl, etwas Falsches zu machen (I1, 153-155).

Lediglich zwei befragte Lehrpersonen erzählten, dass sich für sie mit den Lockdowns nichts negativ verändert hat. Im Gegensatz dazu sprach eine Lehrkraft davon, dass sie durch die Situation gelassener geworden ist (I4, 114-116). Eine weitere interviewte Person meinte, dass sie all ihre Freizeitaktivitäten, wie Lesen, Spazieren oder Wandern trotz Pandemie jederzeit durchführen konnte. Daher konnte sie keine großartigen Einschränkungen wahrnehmen (I3, 124-126). Im Anschluss darauf erwähnte sie aber, dass sie den lockeren Umgang mit anderen Menschen sehr wohl vermisst:

„Es war am Anfang ja noch recht spannend, weil man geglaubt hat, dass es in drei Wochen wieder vorbei ist. Aber nach zwei Jahren wissen wir jetzt, dass es wahrscheinlich noch zwei Jahre dauern wird. Bis wir wirklich alle Mutationen im Griff haben. Und jetzt langsam haben sich die Menschen schon an das Distanzierte gewohnt und das unbeschwerte Miteinander Umgehen verlernt“ (I3, 126-131).

Ähnliche Gedanken äußerte eine andere interviewte Lehrperson. Auch sie meinte, dass sich die Nähe zu einer anderen Person verändert hat. Das lässt sich schon durch das Grüßen feststellen. Die meisten

Menschen geben sich dabei nicht einmal mehr die Hand. Außerdem fühlte sie sich durch das ständige Kontrollieren, welche Maßnahmen gerade aktuell sind, gestresst (I2, 116-119).

7.3.2 Zusätzliche Belastungen als Lehrperson oder Schulleitung

Aufgrund der Pandemie sind bei Lehrerinnen und Lehrern sowie bei Schulleitungen deutlich spürbare Mehrbelastungen aufgetreten. Eine befragte Lehrkraft berichtete etwa von stundenlangem Korrigieren von Lernpaketen aufgrund von Quarantänefällen bei Schülerinnen und Schülern. Dadurch entstand eine Doppelbelastung, denn die Kinder in der Schule mussten ebenso betreut werden, wie die Kinder, die zuhause waren (I4, 11-13). Eine weitere befragte Person meinte ebenfalls, dass die Mehrarbeit vor allem dann spürbar war, wenn manche Schülerinnen und Schüler zuhause und manche in der Schule waren (I6, 224-225). Dies wurde durch die Aussage einer anderen Lehrperson untermauert. Sie stellte ebenfalls fest, dass sie sich durch die Rückgabe der Lernpakete und das sofortige Korrigieren gestresst fühlte (I2, 111-112). Durch folgendes Zitat wird das Auftreten einer Mehrarbeit deutlich spürbar:

„Ich hatte das Gefühl, ich muss jederzeit präsent sein und bin dann wirklich von 6 Uhr früh bis um 20, 21 oder sogar 22 Uhr abends gesessen und habe immer sofort geantwortet und das dann auch gleich wieder korrigiert. Ich habe mir gedacht, das ist meine Aufgabe. Aber nach den Osterferien habe ich mir dann gedacht, dass das so für mich nicht mehr geht. (...). Dann habe ich aber für mich selbst beschlossen, dass ich mir ein Zeitfenster von 7 Uhr bis 15 Uhr setze und in dieser Zeit erledige ich das. Es wurden ja auch Aufgaben um 23 Uhr oder 24 Uhr in der Nacht geschickt weil es bei den Mail ja egal ist, wann man sie abschickt. Ich hatte ständig das Gefühl, dass ich

nicht fertig werde mit meiner Arbeit und dass ich immer für die Eltern und die Kinder erreichbar sein muss, weil sie sonst glauben, dass ich daheim nichts arbeite“ (I1, 139-148).

Das Gefühl, Tag und Nacht präsent sein zu müssen, hatte auch eine interviewte Schulleitung. Das Empfinden, nie für sich privat zu sein, sondern ständig im Dienst zu sein, empfand sie als sehr belastend (I7, 157-158).

Außerdem wurden Lehrkräfte noch häufiger in ihrer Freizeit kontaktiert, wobei es oft um Quarantänefälle und Freitesten ging (I4, 55-56). Dies wurde von einer weiteren Lehrperson bekräftigt. Auch sie erzählte, dass man viel mehr telefonieren musste, da die Eltern oft selbst nicht genau wussten, wie es weitergeht (I2, 39-40). Eine dritte interviewte Person war ebenfalls der Ansicht, dass sie mehr telefonieren musste und durch den vermehrten Elternkontakt eine Mehrarbeit entstand (I8, 17-18):

„Aber es hat sicher für alle den Alltag sehr erschwert, dass durch diese Lernpakete der Kontakt auch am Wochenende noch durch Teams und so weiter...dass einfach jeder glaubt, er kann jederzeit einfach schreiben und braucht was von dir. Das ist halt irgendwie durch das schon mehr geworden, habe ich das Gefühl, ja“ (I8, 42-45).

Weiters erwähnte eine befragte Schulleitung, dass das Arbeitspensum seit Beginn der Corona-Pandemie enorm gestiegen ist. Außerdem meinte sie, dass ein Abgrenzen von Arbeit und Zuhause schier unmöglich geworden ist (I5, 173-176) Der positive Aspekt war für sie zu lernen, wie man Dinge anders organisieren kann und wie man mit dem gesamten Schulpersonal eine effizientere Kommunikationsebene aufbauen kann (I5, 184-186). Auch eine weitere interviewte Schulleitung

berichtete von positiven Effekten der Pandemie. Sie ist der Ansicht, dass sie in Bezug auf Digitalisierung einiges gelernt hat. Daran schätzt sie vor allem, dass es praktisch sein kann, von zuhause aus zu arbeiten (I7, 172-176).

Eine andere interviewte Person meinte, dass sie während des ersten strengen Lockdowns viel länger zum Vorbereiten gebraucht hat. Dies begründete sie damit, dass für jedes Kind ein Paket zusammengestellt und beschriftet werden musste. Schwierig war für sie vor allem das Vorbereiten von Turn- und Bastelübungen für zuhause, da berücksichtigt werden musste, dass nicht jeder Haushalt alle Materialien zur Verfügung hat (I2, 106-109).

7.4 Resilienz/Umgang

Herauszufinden, wie Lehrerinnen und Lehrer sowie Schulleitungen mit der Corona-Pandemie und deren Auswirkungen umgegangen sind, war ebenfalls ein relevanter Bestandteil der vorliegenden Masterarbeit.

Die meisten Interviewpartnerinnen und Interviewpartner nannten das Rausgehen als effektivsten Weg zur Entspannung. Auch eine befragte Schulleitung berichtete, dass sie vor allem durch Bewegung an der frischen Luft abschalten konnte. Sie ging regelmäßig Laufen und jedes oder zumindest jedes zweite Wochenende wanderte sie auf einen Berg (I5, 191-193). Ausgleich durch sportliche Betätigung konnte auch eine befragte Lehrperson bekommen. Sie ging gerne eine Skitour oder fuhr mit ihrem E-Bike. Dabei bemerkte sie, dass sie durch das Auspowern ihren Kopf frei bekommen konnte (I8, 235-238). Durch die Antworten einer weiteren interviewten Person kann dies wiederum bestätigt werden. Auch für sie war es wichtig, jeden Tag an die frische Luft zu kommen und spazieren zu gehen (I4, 127-129). Ein Waldspaziergang half einer anderen Lehrkraft ebenfalls, um mit der Situation besser umgehen zu können (I2, 136). Zusätzlich zum Ausüben sportlicher Aktivitäten nannte

eine andere befragte Lehrperson das Musizieren als einen für sie erfolgreichen Weg zur Entspannung (I6, 238-240).

Den Besitz eines Hauses mit Garten schätzte eine befragte Lehrperson vor allem in den Zeiten der Pandemie. Sie ist der Meinung, dass dadurch das Risiko, psychische Probleme zu bekommen, gesunken ist (I6, 242-246). Dass das private Umfeld, wie zum Beispiel die persönliche Wohnsituation sehr viel zum erfolgreichen Umgang mit einer Stresssituation beitragen kann, bemerkte auch eine weitere Lehrkraft:

„Ich bin sehr privilegiert. Ich habe keine kleine Wohnung, ich habe ein Haus. Und einen Garten rundherum. (...). Ich habe circa 90 km entfernt eine Hütte in den Bergen. Da kann ich tun und lassen, was ich will. Wandern, Bergsteigen, ... Und ich habe zwar kein Auto aber ich habe ein Klimaticket und fahre damit überall hin. Das heißt, ich kann mir ganz oft Raum für mich selbst schaffen. Das kann ich zuhause, in der Berghütte und durch Zug- und Fahrradreisen“ (I3,136-141).

Anschließend bemerkte die Lehrperson aber, dass trotz der privilegierten Situation etwas fehlt:

„Aber das ist im Leben leider nicht alles. Weil das Leben macht eigentlich aus, dass man sich mit Menschen austauscht, das ist eigentlich leben. Das ist leider ein bisschen schwierig. Weil man immer so gut aufpassen muss und auch möchte. (...). Ich finde das auch sehr vernünftig, dass man so vorsichtig denkt. Aber leider Gottes hat vernünftig sein oft nicht sehr viel mit leben zu tun“ (I3, 144-151).

Dass für sie persönlich das Lesen auf der Terrasse sehr hilfreich war, meinte eine andere interviewte Lehrkraft. Dabei bemerkte sie, dass ihr diese ruhige Auszeit für sich selbst sehr gut getan hat (I8, 228-232). Entspannung durch ruhige Aktivitäten, wie das Teetrinken im gemütlichen Sessel konnte auch eine anderen befragte Lehrperson erfahren (I2, 139-14).

Außerdem erzählte eine interviewte Schulleitung, dass ihr der Austausch mit anderen Direktorinnen und Direktoren sehr gut geholfen hat. Bei diesen Meetings konnte jeder seine Fragen stellen (I5, 142-144). Den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen sowie mit Freunden und der Familie bemerkte auch eine befragte Lehrperson als äußerst effizient. Dieser Rückhalt hat ihr sehr gut getan (I1, 170-172). Einen hilfreichen Austausch durch Fortbildungen an der PH nannte eine weitere befragte Schulleitung als erfolgreiche Methode zum Umgang mit der Situation. Bei diesen Seminaren bekam sie gute Tipps, wodurch sie Kraft schöpfen und besser mit ihrer Energie haushalten konnte (I7, 182-185). Weiters erwähnte die Schulleitung, dass ihr belastbares Wesen und ihre positive Grundeinstellung für sie äußerst hilfreich waren (I7, 185-186).

8 Diskussion und Ausblick

Im folgenden Abschnitt der Arbeit werden zuerst die in Kapitel 5.2 formulierten Forschungsfragen anhand der zuvor dargestellten Ergebnisse beantwortet. Nachfolgend werden mögliche Limitationen der Studie aufgezeigt und im Anschluss wird die Bedeutung der Befunde für die Praxis erläutert.

8.1 Diskussion der Ergebnisse in Bezug auf die Forschungsfragen

Nachfolgend werden die relevantesten Ergebnisse der Befragungen zusammengefasst und in Bezug auf die Forschungsfragen diskutiert.

Die erste, übergestellte Forschungsfrage lautete:

(1) Wie wirkte sich die Corona-Situation auf die LehrerInnengesundheit im Bereich Primarstufe aus?

Durch die Befragungen konnten weitreichende Einblicke zu den Einstellungen der Lehrerinnen und Lehrer zum Thema an sich sowie zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf ebendieses gewährt werden. Die Einstellungen und Auswirkungen konnten in unterschiedlichsten Bereichen, nämlich im allgemeinen Schulalltag und der Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern, in Bezug auf die Elternzusammenarbeit sowie in Bezug auf das Kollegium und die Schulleitung, herausgefunden werden. Aus den Interviews konnte man außerdem herauslesen, dass die meisten Auswirkungen negativ waren. Im Unterricht vermissten die meisten Interviewpartnerinnen und Interviewpartner den persönlichen Kontakt mit den Kindern.

Ebenfalls wurde von der Doppelbelastung der Lehrkräfte, die dadurch entstanden ist, dass einige Kinder zuhause waren und einige in der Schule betreut werden mussten, berichtet. Dass durch die Erstellung von Lernpaketen viel Organisation im Vorfeld notwendig war, konnte sowohl von befragten Lehrkräften als auch von Schulleitungen bestätigt werden.

Ein weiterer wichtiger Punkt stellte für einige Lehrpersonen das aufwendige Testprozedere dar.

Die Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern wurde durch eine beeinträchtigte Entwicklung der Klassengemeinschaft erschwert. Durch die Trennung von der Schule aufgrund vom Lockdown oder einer Corona-Erkrankung mussten sich die Kinder wieder neu kennenlernen und ihren Platz in der Klasse wiederfinden. Durch die Bearbeitung der Lernpakete, die zuhause erfolgte, wurde offengelegt, welche Kinder zuhause von den Erziehungsberechtigten gut unterstützt wurden und welche die benötigte Hilfe nicht bekamen. Natürlich hatte dieser unstrukturierte Tagesablauf auch spürbare Auswirkungen, als die Kinder wieder in der Schule waren. Manche konnten sich schnell wieder in den Ablauf eines Schultages einfinden, andere haben dafür länger gebraucht. Es konnte sehr wohl festgestellt werden, dass Kinder verärgert und genervt von dem Thema Corona waren, aber die Lehrpersonen gehen nicht davon aus, dass die Kinder psychische Belastungen davontragen. Anfängliche Ängste um eine persönliche Erkrankung oder auch beispielsweise um die eigenen Großeltern haben mit der Gewohnheit nachgelassen.

Bezüglich der Zusammenarbeit mit dem Kollegium und der Schulleitung konnten ebenfalls Veränderungen festgestellt werden. Dabei wurde von einem Großteil der befragten Lehrkräfte angegeben, dass der Austausch weniger und auch weniger effizient wurde. Von anderen Lehrpersonen konnten aber eine steigende Kollegialität und hilfreiche Gespräche mit Gleichgesinnten erkannt werden.

Die Elternzusammenarbeit wurde durch die Pandemie maßgeblich beeinträchtigt. Der Kontakt über digitale Medien wurde überwiegend als unzufriedenstellend und mühselig empfunden. Gespräche gestalteten sich aufgrund fehlender Mimik durchweg schwierig. Dies führte zu

Überforderung von Lehrerinnen und Lehrern. Es wurde davon berichtet, dass sie sich distanzieren mussten, da sie noch häufiger und auch weit außerhalb der eigentlichen Arbeitszeiten kontaktiert wurden.

In Bezug auf die Corona-Maßnahmen wurde vor allem das Maskentragen als sehr hinderlich angesehen. Das Abstandhalten konnte schlichtweg nicht eingehalten werden, da es oftmals an ausreichend Platz fehlte. Viel wertvolle Unterrichtszeit ging durch die häufigen, zeitintensiven Testungen verloren. Sowohl das Vorbereiten zuhause als auch die Durchführung in der Klasse stellten großen Mehraufwand dar. Die häufigen Änderungen der Maßnahmen, die oftmals spätabends oder am Wochenende bekanntgegeben wurden, erzeugten Stress und forderten große Flexibilität bei Lehrkräften und Schulleitungen.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass die Corona-Pandemie vielfältige Auswirkungen auf den Unterricht und in Folge dessen auf den Gesundheitszustand der Lehrerinnen und Lehrer hatte. Die Veränderungen bei den Schülerinnen und Schülern, der Zusammenarbeit mit dem Kollegium und der Schulleitung sowie der Elternzusammenarbeit wirkten sich in Form von Mehrarbeit, belastenden und beeinträchtigten Gesprächen und Überforderung auf die Lehrkräfte aus. Nachfolgend wird die übergestellte Forschungsfrage mithilfe von Unterfragen erweitert beantwortet.

Die erste Unterfrage lautete:

(1) Inwiefern beeinflusste die Corona-Pandemie das Berufsleben sowie das Privatleben von Lehrkräften?

Die Ergebnisse der Interviews zeigen deutlich, dass die Lockdowns und die Pandemie im Allgemeinen Ängste bei den Lehrerinnen und Lehrern erzeugte. Vor allem anfangs traten Angstgefühle aufgrund der vielen Unklarheiten auf. Diese Ängste wurden aber durch die Tatsache, dass

man gerade am Land viele Möglichkeiten zum Erholen an der frischen Luft hat, gemildert.

Weiters geht aus den Befragungen hervor, dass die Lehrerinnen und Lehrer sowie die Schulleitungen plötzlich auf vieles verzichten mussten, was zuvor alltäglich war. Dabei ging es größtenteils um Kinobesuche, Thermenausflüge und weitere Freizeitaktivitäten, die sonst zum Ausgleich des stressigen Alltags dienten. Die Tatsache, dass viele soziale Kontakte wegfielen, wurde ebenfalls als belastend empfunden. Falls doch soziale Treffen stattfanden, konnte man diese nicht so entspannt genießen, wie zuvor. Als Grund dafür wurde das ständig auftretende schlechte Gewissen, etwas Falsches zu machen, genannt. Auch das Kontrollieren, welche Maßnahmen gerade aktuell sind, wirkte sich in Form von Stress auf die Informantinnen und Informanten aus. Außerdem wurde der Verlust eines lockeren, zwanglosen Miteinander erwähnt.

Im Gegensatz dazu wurde aber von einer interviewten Person angegeben, dass die Corona-Pandemie zu keinerlei Veränderungen im Privatleben geführt hat. Sie konnte sogar positive Auswirkungen, indem sie gelassener wurde, wahrnehmen.

In Bezug auf Belastungen im Privatleben, die aufgrund der beruflichen Situation entstanden sind, konnten fast alle befragten Lehrpersonen einen erheblichen Mehraufwand feststellen. Dabei wurden vor allem die Lernpakete erwähnt, die zu stundenlangen Korrekturarbeiten und zeitintensiverem Vorbereiten führten. Die Belastungen erreichten ihren Höhepunkt, als die Schülerinnen und Schüler, die zuhause waren ebenso betreut werden mussten, wie jene, die in der Schule waren. Durch das steigende Arbeitspensum und dem immer größer werdenden Stressgefühl hatten viele Lehrkräfte und auch Schulleitungen das Gefühl, rund um die Uhr erreichbar sein zu müssen. Das Gefühl, ständig präsent

sein zu müssen und so gut wie keine Freizeit mehr zu haben, strapazierte die Nerven und in Folge die mentale Gesundheit der Lehrpersonen zunehmend. Dies führte dazu, dass ein Abgrenzen von Arbeitszeit und Freizeit nicht mehr möglich war. Weiters wurde angegeben, dass sich die Anzahl der telefonischen Kontakte, aufgrund von Quarantänefällen oder Freitesten massiv gesteigert hätte.

Die Pandemie hatte hinsichtlich des Berufslebens für einen Teil der befragten Personen auch positive Auswirkungen. Während einerseits von dem Aufbau einer besseren Kommunikation mit dem gesamten Schulpersonal gesprochen wurde, wurde andererseits auch ein Lerneffekt in Bezug auf die Verwendung digitaler Medien genannt.

Die Ausführungen der zweiten Unterfrage soll die Beantwortung der Forschungsfrage vervollständigen:

(2) Welche erfolgreichen Wege zur Resilienz haben Lehrpersonen zu dieser Zeit gefunden?

Um mit der Situation umgehen und trotzdem zur Ruhe kommen zu können, wurde von fast allen Interviewpartnerinnen und Interviewpartner zuallererst das Rausgehen in die Natur genannt. Dort wurde entweder Sport in Form von Bergsteigen, Laufen und so weiter betrieben, ein Buch auf der Terrasse gelesen oder ein Waldspaziergang unternommen. Das Beitragen der persönlichen Wohnsituation zu mehr Wohlbefinden und in weiterer Folge effektiveren Wegen zur Entspannung wurde auch nicht außer Acht gelassen. Ein weiterer wesentlicher Punkt war das „sich Austauschen mit anderen betroffenen Menschen“, beispielsweise im Kollegium oder mit der Familie. Auch wurde das Fortbildungsangebot der PH als sehr hilfreich angesehen.

Zusammenfassend lässt sich also feststellen, dass es den Lehrerinnen und Lehrern vor allem am Anfang der Pandemie durch Mehrarbeit und allgemeinen Unsicherheiten sehr wohl schlecht ergangen ist. Es

herrschen sowohl Angstgefühle als auch Erschöpfungszustände. Das Gefühl sich vor allem zuhause noch mehr als sonst distanzieren zu wollen und Wege zur Erholung finden zu müssen, wurde durch die Pandemie verstärkt. Die Zusammenarbeit mit den Eltern wurde stark beeinträchtigt, da der face-to-face Kontakt komplett weggefallen ist. Dies führte dazu, dass ein zufriedenstellender Austausch schlichtweg nicht möglich war. Die Schülerinnen und Schüler waren oftmals lange Zeit zuhause, entweder aufgrund eines Lockdowns oder aufgrund einer Corona-Erkrankung. Dadurch litt die Klassengemeinschaft und die Kinder mussten sich jedes Mal wieder neu in der Klasse einfinden. Dass dies aufgrund der unterschiedlichen Lernstände und Aufgabebearbeitungen zu einem Durcheinander führte und weniger effizient gearbeitet werden konnte, ist klar. Weiters wurden die Lehrerinnen und Lehrer noch stärker belastet, da sie sowohl die Betreuung der Kinder zuhause mithilfe vorbereiteter Lernpakete als auch die Betreuung der Kinder in der Schule, gewährleisten mussten. Außerdem ging durch die Durchführung der Tests viel wertvolle Lernzeit verloren.

Der Austausch mit dem Kollegium wurde ganz unterschiedlich wahrgenommen. Während einige Lehrkräfte einen weniger befriedigenden Austausch erlebten, berichteten andere von steigender Kollegialität und Zusammenhalt.

Alle befragten Personen fühlten sich durch die Corona-Pandemie und die einhergehenden Maßnahmen sowie deren regelmäßigen Änderungen in ihrer Tätigkeit maßgeblich beeinträchtigt. Es wurde starker Stress erzeugt und das Gefühl, ständig präsent und erreichbar sein zu müssen, nahm massiv zu.

Privat fühlten sich die Lehrkräfte und Schulleitungen vor allem durch den Verzicht auf viele Freizeitaktivitäten belastet. Aktivitäten, die sonst selbstverständlich waren und zur Regeneration beitrugen, fanden schlichtweg nicht statt. Abhilfe schafften sich die befragten Personen vor

allem durch Zeit in der Natur und hilfreichen Austausch mit dem Kollegium oder der Familie.

Alles in allem kann aus den Interviews aber herausgelesen werden, dass die Corona-Pandemie bei den Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern keine schwerwiegenden, negativen Auswirkungen auf die Gesundheit verursacht hat. Anfängliche Ängste wurde mit der Gewohnheit abgeschwächt und die entstandenen Mehrarbeiten als weniger belastend empfunden.

8.2 Limitationen der Studie

Im Rahmen der qualitativen Forschung mithilfe von 8 leitfadengestützten Interviews konnten die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer sowie auf ihre Arbeit im Allgemeinen differenziert untersucht werden. Jedoch lässt die kleine Stichprobe von 8 Personen es nicht zu, allgemein gültige und repräsentative Aussagen zu treffen. Das individuelle Empfinden jeder der 8 befragten Personen spielte eine große Rolle bei der Auswertung der Interviews und beeinflusste die Ergebnisse maßgeblich. Die Untersuchung wurde ebenfalls durch meine persönliche Nähe zum Thema beeinflusst.

Die Stichprobe beschränkte sich auf Lehrpersonal und Schulleitungen im Bereich Primarstufe. Daher lassen sich die Ergebnisse in diesem Bereich konkretisieren. Allerdings können die Aussagen nicht auf andere Schultypen übertragen werden, da sich die allgemeinen Abläufe stark voneinander unterscheiden.

Als herausfordernd stellte sich auch heraus, dass Auswirkungen auf die persönliche Gesundheit schwer zu erfragen sind. Nicht jeder kann bestimmte Symptome auch als Auswirkungen von etwas zuordnen. Außerdem sind bis zum Zeitpunkt der Bearbeitung der vorliegenden Arbeit keinerlei vergleichbare Studien oder Untersuchungen erschienen.

Auch der theoretische Teil konnte sich lediglich auf Lehrerinnen- und Lehrer*gesundheits im Allgemeinen stützen, da in Bezug auf die Corona-Pandemie keine Literatur vorlag.

Weiters ist es nicht außer Acht zu lassen, dass der individuell voneinander abweichende Befragungszeitpunkt der Lehrpersonen und Schulleitungen zu abweichenden Antworten führte. Damit ist gemeint, dass sich das Empfinden der befragten Personen zum Höhepunkt der Pandemie oder beispielsweise kurz nach einem strengen Lockdown von jenem Empfinden, das eine Person zwei Monate danach oder nach Aufheben bestimmter Maßnahmen hatte, stark voneinander unterscheiden kann.

8.3 Implikationen für die weitere Forschung und für die Praxis

Die Ergebnisse der Befragungen ergeben viele relevante Implikationen für die Praxis sowie für die weitere Erforschung des Themas Lehrer*Innengesundheit in Bezug auf die Corona-Pandemie und auch im Allgemeinen. Es wäre beispielsweise wünschenswert, die Auswirkungen der Pandemie auf die Lehrer*Innengesundheit quantitativ, etwa mithilfe von Fragebögen, zu untersuchen. Durch die wesentlich höhere, mögliche Anzahl an Stichproben könnten in Folge aussagekräftige, allgemein gültige Thesen aufgestellt werden.

Weiters sollten nicht nur die Auswirkungen auf die Lehrerinnen und Lehrer, sondern ebenfalls jene auf die Schülerinnen und Schüler erforscht werden. Durch die Gespräche und Befragungen von Kindern könnte herausgefunden werden, wie sie die Situation in der Schule und zuhause in Pandemiezeiten erlebt haben. Durch Vergleiche der Sichtweisen von Lehrkräften mit jener der Kinder könnten interessante Unterschiede und Gemeinsamkeiten des Empfindens herausgefunden werden. Außerdem könnten diese Forschungen auch den Bereich Primarstufe verlassen und noch weitergehen. Herauszufinden, ob ältere

Kinder und Jugendliche in höheren Schulen andere oder sogar weitreichendere Einschränkungen in Bezug auf die Schule und ihr Privatleben aushalten mussten, stellt eine weitere Forschungsmöglichkeit dar.

Nicht zuletzt sollten auch die Erziehungsberechtigten befragt und ihre Sichtweise untersucht werden. Wie sich vor allem die Zeiten der Lockdowns, in denen sie selbst teilweise fast zu Lehrkräften wurden, auf sie ausgewirkt haben, konnte in der vorliegenden Arbeit bereits kurz angeschnitten werden. Das persönliche Empfinden der Erziehungsberechtigten zu erfragen, wäre eine Möglichkeit, um weiterzuforschen.

Auch für die Schulpraxis konnten zentrale Implikationen herausgefunden werden. Es existiert bereits eine große Bandbreite an Workshops und schulinternen LehrerInnenfortbildungen (SCHILF) zum Thema LehrerInnengesundheit. Diese Angebote wahrzunehmen, wäre für so gut wie alle Schulen wünschenswert und notwendig. Da die Ergebnisse der vorliegenden Masterarbeit darlegen, dass vor allem der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen als sehr hilfreich empfunden wurde, wäre es ratsam, regelmäßig Supervision zu einem aktuellen Thema oder einen allgemeinen Austausch mit dem Kollegium abzuhalten. Ein gutes Beispiel dafür ist auch der sogenannte JunglehrerInnenstammtisch, der bereits stattfindet. Weiters wäre es von großer Bedeutung, vor allem für Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger, eine Art „Induktionsphase für alle“ anzubieten. Lehrkräfte, die neu im Beruf sind, sollten zumindest eine Art Betreuung erfahren und einer Person zugeteilt werden, die eine kompetente Anlaufstelle für etwaig auftretende Probleme und Fragen darstellt.

Die durchgeführte Forschung hat ergeben, dass sich die Fortbildungsangebote der Pädagogischen Hochschule als eine große

Hilfe beim Umgang mit der Pandemie-Situation erwiesen haben. Die angebotenen Fortbildungen sollten noch mehr genutzt werden.

Eine weitere Möglichkeit, um die Gesundheit der Lehrpersonen zu fördern, könnten regelmäßig durchgeführte Klassenbesuche darstellen. Vor allem bei einer bestimmten Belastung, beispielsweise einem konkreten Problem mit einem Kind, kann es sehr hilfreich sein, wenn eine außenstehende Person oder Lehrkraft das Geschehen im Unterricht beobachtet und nachfolgend Rückmeldung und Tipps geben kann.

Ebenfalls wäre es sehr relevant für die Gesunderhaltung aller Lehrkräfte, gesundheitsfördernde Maßnahmen in den individuellen Unterricht einzubinden. Dies könnte beispielsweise durch ein Morgenritual, bei dem sich alle zusammen Strecken und Dehnen, durch regelmäßige, gemeinsame Trinkpausen, durch die Durchführung von Stilleübungen oder auch durch das Praktizieren von Yogaübungen für zwischendurch, erfolgen. Wenn der Unterricht nicht unterbrochen werden soll, kann auch bereits ein bewusstes Gehen durch den Klassenraum während einer Arbeitsphase gesundheitsförderlich sein.

Abschließend könnte auch das Einholen von Feedback bei den Kindern zu einer Verbesserung des Unterrichts und in weiterer Folge zu einem entspannteren Alltag und einer gesundheitsförderlichen Atmosphäre im Klassenraum beitragen. Dies kann in vielfältiger Form erfolgen und soll ein gesundes, respektvolles Miteinander fördern.

9 Conclusio

Durch die Aktualität des Themas „Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Lehrerinnen- und Lehrgesundheit“ war dieses zu Beginn der Auseinandersetzung damit noch gänzlich unerforscht. Durch die vorliegende Masterarbeit konnten erste Einblicke in Veränderungen und Auswirkungen auf das Befinden der Lehrerinnen und Lehrer in der Primarstufe durch Auftreten der Corona-Situation ermöglicht werden.

Die aus der Forschung herausgehende, wesentlichste Auswirkung war der starke Verzicht auf Freizeitaktivitäten, die zuvor als hilfreicher Ausgleich zum stressigen Berufsleben dienten. Dadurch fühlte sich der Großteil der befragten Personen stärker belastet. Durch die Veränderungen, die die Pandemie auf die Arbeit mit den Kindern, die Elternzusammenarbeit und die Arbeit und den Austausch mit dem Kollegium hatte, kam es zu einer wesentlichen Mehrarbeit für die Lehrkräfte. Vor allem durch das Vorbereiten und Korrigieren von Lernpaketen und das gleichzeitige Betreuen der anwesenden Schülerinnen und Schüler, verspürten die meisten Lehrpersonen eine Doppelbelastung, die durch die Kontaktaufnahme von Eltern nach der Unterrichtszeit, kein Ende zu finden schien. Außerdem wurde oftmals angegeben, dass eine Trennung von Berufs- und Privatleben dadurch schlichtweg unmöglich wurde. Ängste traten bei Lehrkräften und Schulleitungen größtenteils am Anfang der Pandemie auf, da die Situation so ungewiss war. Mit der Gewohnheit verschwanden diese jedoch wieder.

Um mit der Situation angemessen und gesundheitsförderlich umzugehen, war der Aufenthalt in der Natur für die meisten befragten Personen am hilfreichsten. Dort wurde entweder Sport getrieben oder ein Waldspaziergang unternommen. Auch der hilfreiche Austausch mit dem Kollegium oder der Familie darf nicht unerwähnt bleiben. Dieser stellte für fast alle interviewten Personen ebenfalls eine große Hilfe dar.

Zusammenfassend lässt sich also feststellen, dass es den meisten Lehrerinnen und Lehrern sowie den Schulleitungen anfangs nicht gut ergangen ist. Das Zusammenspiel von dem Verzicht auf Freizeitaktivitäten, dem unbefriedigenden Austausch mit Eltern durch digitale Medien sowie den entstandenen Mehrarbeiten, führte zu einem Unwohlsein und einer sinkenden Freude am Beruf. Trotzdem stellte sich im Zuge der Forschung heraus, dass die Corona-Pandemie bei den befragten Personen keine schwerwiegenden psychischen Probleme oder allgemeine Verschlechterungen des Gesundheitszustandes verursacht hat.

10 Literaturverzeichnis

Schaarschmidt, U. (2005). *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes* (2. Auflage). Julius Beltz GmbH & Co. KG.

Mach-Würth, J. (2021). *Gesund bleiben im Lehrerberuf. Eine empirische Studie zu subjektiven Gesundheitstheorien von Lehrkräften*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Klusmann, U., Waschke, N. (2018). *Gesundheit und Wohlbefinden im Lehrerberuf*. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.

Heyse, H. (2011). *Herausforderung Lehrgesundheit. Handreichung zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung*. Friedrich Verlag GmbH.

Harazd, B., Gieske, M., Rolff, H. (2009). *Gesundheitsmanagement in der Schule. Lehrgesundheit als neue Aufgabe der Schulleitung*. Wolters Kluwer Deutschland GmbH.

Scharinger, C., Fürst, C., Fischer, S., Sebinger, S. (2020). *Gesundheitsförderung für Lehrerinnen und Lehrer*. Dachverband der Sozialversicherungsträger.

Rothland, M. (2013). *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle, Befunde, Interventionen*. (2. Auflage). Springer Fachmedien Wiesbaden.

Coping OG. (2022, 22. Februar). *AVEM – Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster*. <https://coping.at/index.php?ueberblick-avem>

Coping OG. (2022, 22. Februar). *ABC-L/U/V – Arbeitsbewertungscheck für Schulen (Lehrkräfte, unterstützendes und verwaltendes Personal)*.
<https://coping.at/index.php?kurzbeschreibung-abc-l>

Coping OG. (2022, 22. Februar). *BESL – Beschwerdenliste*.
<https://coping.at/index.php?kurzbeschreibung-besl>

Van Dick, R., Stegmann, S. (2007). *Belastung, Beanspruchung und Stress im Lehrerberuf – Theorien und Modelle*. VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Kieschke, U., Krumrey, F. (2019). *Gesundheit und Gesundheitsförderung im Lehrberuf*. Verlag W. Kohlhammer.

Hillert, A., Lehr, D., Koch, S., Bracht, M., Ueig, S., Sosnowsky-Waschek, N., Lüdtke, K. (2016). *Lehrergesundheit. AGIL- das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf*. (2. Auflage). Schauttauer GmbH.

Hillert, A., Lehr, D., Koch, S., Bracht, M., Ueig, S., Sosnowsky-Waschek, N., Lüdtke, K. (2019). *AGIL- Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf. Das persönliche Arbeitsbuch*. Schauttauer GmbH.

Holzrichter, Thuid. (2016). *Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit. Strategien, Tipps und Praxishilfen*. Verlag an der Ruhr.

Kultusministerkonferenz. (2022, 1. März). *Empfehlung zu Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule*.
https://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2012/2012_11_15-Gesundheitsempfehlung.pdf

Gerick, J. (2014). *Führung und Gesundheit in der Organisation Schule: Zur Wahrnehmung transformationaler Führung und die Bedeutung für die Lehrergesundheit als Schulqualitätsmerkmal*. Waxmann.

Walter, O. (2022, 9. März). *Kognitive Bewältigungstrainings*. <http://www.verhaltenswissenschaft.de/Psychotherapie/Verhaltenstherapie/Stressimpfungstraining/stressimpfungstraining.htm#Stressimpfungstraining>

Urbutt, A. (2015). *Belastungen im Lehrerberuf. Faktoren der Belastung und Strategien der Belastungsbewältigung*. Diplomica Verlag GmbH.

Baumann, J. (2017). *Lehrer sein! Ein Plädoyer für Leidenschaft und Professionalität in einem anspruchsvollen Beruf*. Friedrich Verlag GmbH.

Kaluza, G. (2018). *Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen*. (7. Auflage). Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Kretschmann, R., Kirschner-Liss, K., Lange-Schmidt, I., Miller, R., Rabens, E., Thal, J., Zitzner, M. (2012). *Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen*. (4. Auflage). Julius Beltz GmbH & Co. KG.

Sieverding, M. (2000). *Risikoverhalten und präventives Verhalten im Geschlechtervergleich. Ein Überblick*. Zeitschrift für medizinische Psychologie.

Schumann, S. (2018). *Quantitative und qualitative empirische Forschung. Ein Diskussionsbeitrag*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. (5. Auflage). Julius Beltz GmbH & Co. KG.

Endres, C. (2022, 6. April). *Qualitative Forschung – Methoden & Beispiele für die Bachelorarbeit*.
<https://www.bachelorprint.at/forschung/qualitative-forschung/>

Endres, C. (2022, 6. April). *Leitfadeninterview für die Bachelorarbeit – Beispiele & Ablauf*.
<https://www.bachelorprint.at/forschung/leitfadeninterview/>

Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. (6. Auflage). Julius Beltz GmbH & Co. KG.

Kiel, E., Frey, A., Weiß, S. (2013). *Trainingsbuch Klassenführung*. Verlag Julius Klinkhardt.

Mey, G., Mruck, K. (2010). *Handbuch qualitative Forschung in der Psychologie*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Neyer, F., Asendorpf, J. (2017). *Psychologie der Persönlichkeit*. (6. Auflage). Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Vögele, C. (2013). *Was ist Gesundheit?* Karger GmbH.

Klärner, A., Gamper, M., Keim-Klärner, S., Moor, I., von der Lippe, H., Vonneilich, N. (2020). *Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten. Eine neue Perspektive für die Forschung*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2022). *Der gesundheitliche Nutzen von*

Bewegung.

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/nutzen-vorteile>

Fonds Gesundes Österreich. (2020). *Österreichische Bewegungsempfehlungen.* https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-07/WB17_bewegungsempfehlungen_bfrei.pdf

Seidel, S. (2020). *Der Schlaf. Warum er so wichtig ist und wie er ungestört bleibt.* Manzsche Verlags- u. Universitätsbuchhandlung

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2022). *Gut schlafen.* <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/schlafstoerungen/gut-schlafen>

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2022). *Wie viel Flüssigkeit braucht der Körper?* <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/fluessigkeitsbedarf>

11 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Rahmenmodell der Belastung und Beanspruchung. Rudow 1994, zit. n. Klusmann & Waschke, 2018	- 14 -
Tabelle 2: Ansatzpunkte und Zielrichtungen der schulischen Gesundheitsförderung, Heyse, 2011, S. 26	- 25 -
Tabelle 3: Erste Fragen- und Kategorienerstellung	- 54 -
Tabelle 4: Stichprobenbeschreibung.....	- 56 -
Tabelle 5: Kategorien und Definitionen	- 60 -

12 Anhang

12.1 Interviewleitfaden

Der folgende Interviewleitfaden diente als Basis für die durchgeführten Interviews.

Einstieg: Die Corona-Situation ist aktueller denn je und macht sich an den Schulen nach wie vor stark bemerkbar.

Schulalltag:

1. Beschreiben sie bitte die relevantesten Veränderungen im Schulalltag und in der Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern seit Beginn der Corona-Pandemie?
2. Welche Auswirkungen spürten sie in Bezug auf das Kollegium und die Schulleitung?
3. Wie und in welchem Ausmaß konnten sie sich mit ihrem Kollegium austauschen und war das hilfreich für sie?
4. Erläutern sie bitte die Auswirkungen der Pandemie auf die Zusammenarbeit mit den Eltern?

Schülerinnen und Schüler:

5. Waren/sind Ängste oder andere schwierige Gefühlslagen bei den Schülerinnen und Schülern bemerkbar?
6. Welche Auswirkungen hatte das distance-learning ihrer Meinung nach auf einzelne Schülerinnen und Schüler sowie auf die Klassengemeinschaft?
7. Beschreiben Sie bitte die Veränderungen im Verhalten der Schülerinnen und Schüler?

Corona-Maßnahmen:

8. Welche Probleme sind beim Umsetzen der Corona-Maßnahmen aufgetreten oder treten bis jetzt noch auf? (fehlende Tests, SchülerInnen halten sich nicht daran)

9. Haben sie sich ausreichend eingeschult gefühlt, um die Maßnahmen stressfrei umzusetzen und wenn nicht, was hat ihnen gefehlt?
10. Wie fühlten sie sich, als der erste Lockdown am 16. März 2020 beschlossen wurde?

Privatleben:

11. Wie wirkten/wirken sich die Pandemie sowie die Lockdowns auf ihr privates Leben aus?
12. Welche zusätzlichen Belastungen sind für sie entstanden?
13. Wie konnten sie zur Ruhe kommen bzw. Raum für sich selbst schaffen?

12.2 Beispieltranskript

Das folgende Transkript soll einen Einblick in die Durchführung der Befragungen geben. Es stellt lediglich einen kurzen Ausschnitt aus einem der acht Interviews dar.

I: Ich möchte mich noch einmal herzlich bei dir bedanken, dass ich dich interviewen darf. Im Zuge meiner Masterarbeit möchte ich gerne erforschen, welche Auswirkungen die Corona-Pandemie auf die Lehrer-gesundheit in der Primarstufe hat. Dazu würde ich dir gerne ein paar Fragen stellen.

IP3: *Sehr gerne.*

I: Die Corona-Situation ist ja zurzeit aktueller denn je und das macht sich auch an den Schulen sehr stark bemerkbar. Ich würde dich bitten, mir die für dich relevantesten Veränderungen im Schulalltag seit Beginn der Corona-Pandemie zu nennen.

IP3: *Also es gab ja ein paar Mal einen Lockdown und beim ersten Mal waren sogar alle Schülerinnen und Schüler zuhause, beim zweiten und dritten Lockdown waren dann nicht mehr so viele Kinder zuhause. Das heißt eine Veränderung war es für ein paar Wochen doppelgleisig zu fahren. Die Kinder, die zuhause sind mussten betreut werden und auch die Kinder, die in der Schule waren. Dabei sollte man mit dem Stoff weiterkommen und circa gleich weit sein, das war für mich sehr schwierig. Vor allem, weil es bei der vierten Klasse ja auch Schularbeiten gibt. Darum musste man unbedingt im Stoff weitermachen und konnte nicht nur üben. Für Lehrpersonen einer vierten Klasse war es sehr stressig jetzt, denke ich mir. Veränderungen gab es natürlich auch bei den Kindern, weil sie einfach weniger dabei waren. Das ist so ähnlich wie bei den Herbstferien, wenn man so richtig im Zug und im Lernen drinnen ist, sind Ferien und sie kommen erst wieder draus. Und so passiert es auch mit den*

Lockdowns. Man wäre in diesem „Lernflow“ drinnen, aber dann kommt wieder eine Trennung von der Schule. Sehr viele Kinder haben ja auch zuhause keine optimale Betreuung, aber das kennen wir eh alle. Der Lerneifer und die Konzentration der Kinder hat sich einfach verändert und somit auch der gesamte Schulalltag.

I: Ok, danke. Sind dir da in Bezug auf das Kollegium und die Schulleitung auch Veränderungen aufgefallen?

IP3: *Sicher, das weißt eh du auch, gell? Also, dass man sich einfach nicht mehr so oft im Konferenzzimmer trifft und auch nicht so locker. Mit der Maske unten sitzen ist nicht so kommunikativ, als vor drei Jahren noch. Man trifft sich seltener und nicht so innig. Und ich glaube, dass den Lehrpersonen das einfach mehr Stress als üblich bereitet und das kennt man jedem, einschließlich mir, an. Alleine schon an der Haltung, am Gesicht. Das ist ein bisschen mühsam und das spürt man dann auch. Es wirkt sich natürlich aus, wenn es in der Arbeit etwas mühsamer ist, dann ist man halt nicht so „super fröhlich“ drauf.*

12.3 Kategorienbildung

Hier wird ein Überblick über das erstellte Kategoriensystem gegeben.

Veränderungen im Schulalltag

Veränderungen im Unterricht:

Hier werden die relevantesten Veränderungen im Unterricht, sowohl aufgrund des distance-learning als auch in Bezug auf die Klassengemeinschaft erläutert.

Distance-learning:

Hier geht es um die Auswirkungen des distance-learning auf den Unterricht.

Veränderungen bezüglich Kollegiums und Schulleitung:

Diese Unterkategorie meint Veränderungen in der Zusammenarbeit und im Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen und der Schulleitung sowie die emotionalen und kollegialen Veränderungen.

Veränderungen bezüglich SchülerInnen:

Bei dieser Unterkategorie sind sowohl die emotionalen Veränderungen und das Verhalten der SchülerInnen sowie die schulischen Aspekte, also Veränderungen im Lernen gemeint.

Veränderungen bezüglich Elternzusammenarbeit:

Hier ist die Zusammenarbeit mit den Eltern auf emotionaler und schulischer Ebene gemeint.

Corona-Maßnahmen

Mit Corona-Maßnahmen sind alle bekannten Bestimmungen, die in der Schule als auch privat eingehalten werden mussten, gemeint.

Privatleben

Auswirkungen der Lockdowns und der Pandemie:

Diese Unterkategorie beschreibt, wie sich die Lockdowns und die Pandemie auf das Leben, in Hinsicht auf schulische und private Dinge, ausgewirkt haben.

Zusätzliche Belastungen als Lehrperson:

Hier wird erläutert, welche zusätzliche Belastungen durch die Corona-Pandemie im privaten Leben der Lehrerinnen und Lehrern und Schulleitungen aufgetreten sind.

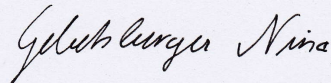
Resilienz/Umgang

Bei dieser Kategorie geht es darum, wie die Befragten es trotz der Situation geschafft haben, zur Ruhe zu kommen und Raum für sich selbst zu schaffen.

Eidesstattliche Erklärung

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Masterarbeit selbst verfasst habe und dass ich dazu keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet habe. Außerdem habe ich ein Belegexemplar verwahrt.“

Unterschrift:

A rectangular box containing a handwritten signature in cursive script that reads "Gelucke Nina".