

29-06-17

## 40 Prozent der Grundschullehrer sind müde und erschöpft: Lärm, fehlende Erholung und schwierige Schüler belasten Lehrkräfte

**Stress belastet viele Lehrkräfte in Grundschulen: Vier von zehn Lehrern sind dauermüde und erschöpft. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Studie, die das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München im Auftrag der DAK-Gesundheit durchgeführt hat. Ein Viertel leidet häufig an Nacken- oder Rückenschmerzen. Außerdem beeinträchtigen Schlafstörungen, Nervosität und Kopfschmerzen viele Lehrkräfte (17, 15 und 13 Prozent). Im Schulalltag belasten vor allem Lärm, fehlende Erholungspausen und Auseinandersetzungen mit schwierigen Schülern die Gesundheit der Lehrer.**



Mit der Schulinitiative fit4future steuert die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der Cleven-Stiftung gegen: Schüler und Lehrkräfte von insgesamt 2.000 Schulen werden in den nächsten Jahren mit dem Präventionskonzept beim Gesundbleiben unterstützt. Schirmherr ist Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe.

Knapp 1.900 Grundschullehrer haben an der Studie der Technischen Universität München teilgenommen. Die Analyse wurde erstmals im Rahmen der Schulinitiative fit4future durchgeführt und wird jährlich wiederholt. Zentrale Ergebnisse: Im Schulalltag gibt es viele Faktoren, die die Gesundheit der Lehrkräfte beeinträchtigen. So bewertete gut ein Drittel der Befragten die Lärmsituation als mangelhaft oder ungenügend. Jeweils 30 Prozent gaben schlechte Noten für Erholungspausen und Disziplinprobleme mit schwierigen Schülern. Ein Viertel beklagte den Zeitdruck in der Schule, knapp 20 Prozent gelingt es kaum, nach Unterrichtsschluss abzuschalten.

Viele Lehrer sind bereits krank oder haben Risikofaktoren für chronische Erkrankungen: Jeder Fünfte gab an, übergewichtig zu sein, 17 Prozent beklagten Einschränkungen des Bewegungsapparates. Nahezu jeder zehnte Lehrer hat Bluthochdruck oder leidet an einem Tinnitus. In der Folge schätzen nur sieben Prozent ihre körperliche Fitness als sehr gut ein. 38 Prozent bewerteten sie als gut, 44 Prozent als mittelmäßig, jeder Zehnte als eher schlecht. Stress belastet die Lehrkräfte nicht nur psychisch, sondern auch körperlich, sagt Professor Martin Halle, Leiter des Zentrums für Prävention und Sportmedizin an der Technischen Universität München. Vielen fehlen Strategien zur Stressbewältigung.

Eine DAK-Studie aus dem Jahr 2016 ( Gesundheitsfalle Schule ) hat bereits gezeigt, dass die Angebote zur Gesundheitsförderung an Schulen ausbaufähig sind: So sagten knapp 60 Prozent der Lehrer, es gäbe an ihrer Schule Bewegungsangebote für die Pausen. Seltener sind in den Unterricht integrierte Bewegungspausen abseits des Schulsports (29 Prozent) oder Sportförderunterricht für

Schüler mit motorischen Defiziten (16 Prozent). Auch Rückzugs- und Entspannungsmöglichkeiten für Schüler nannten nur 18 Prozent der Lehrer als Schulangebot. Gesundheitsförderung für die Lehrkräfte steht noch seltener auf dem Stundenplan: Nur neun Prozent der Befragten gaben an, dass solche Maßnahmen an ihrer Schule umgesetzt werden.

[www.dak.de](http://www.dak.de)

Nido, Miriam: Das Engagement von Lehrpersonen: gesund und arbeitsfreudig oder ausgebrannt und reformmüde? Verschiedene Engagement-Typen und ihr Zusammenhang mit Arbeitsbedingungen, Personen- und Schulmerkmalen

Pabst, 172 Seiten, ISBN 978-3-89967-835-2