

Gesund bleiben



© Sabine Klimpt

**MMag. Mag.iur.
Gertraud Salzmann**
Bundesobfrau der VCL

Liebe Freunde der VCL!
Liebe Leserinnen und Leser!

Die letzten Monate des abgelaufenen Schuljahres waren extrem herausfordernd für Lehrer¹, Schüler sowie Eltern und so hoffe ich, dass Sie alle gesund und gut erholt und gestärkt aus den Sommerferien in das neue Schuljahr gestartet sind.

Der Sommer 2020 bleibt sicherlich für viele von uns dadurch in Erinnerung, dass viele Österreicher wieder bewusst oder mangels sicherer Alternativen ihren Urlaub in einer der vielen schönen Gegenden Österreichs verbracht haben. Oftmals habe ich dieses Jahr von Freunden und Bekannten gehört, wie schön es doch in Österreich ist, wie vielfältig die Freizeitangebote und wie hochwertig unsere Gastronomie- und Beherbergungsbetriebe sind. Die Bewegung in der Natur ist gesund und bringt positive Stimmung, das haben wir im Sommer erlebt und das haben viele Studien gezeigt – dies führt mich auch zum Thema des aktuellen Heftes.

Heute halten Sie eine VCLnews in der Hand, die sich dem Thema „Gesund bleiben“ widmet und Ihnen zahlreiche interessante Artikel bietet. Ein Thema, das wir schon länger im Visier haben, das sich aber nun angesichts der Corona-Pandemie geradezu aufdrängt. Gesundheit und Wohlbefinden sind für alle in der Schule Tätigen – Lehrer, Schüler, Verwaltungspersonal – wichtige Faktoren, die nicht zu unterschätzen sind, prägen sie doch den Arbeitsplatz.

Lehrer-Schüler-Beziehung und hohe psychische Belastung

Die Gesundheitssituation von Lehrern im Zusammenhang mit der Unterrichtssituation wird leider relativ wenig erforscht. Es gibt keine anerkannte Definition von Gesundheit, meist wird sie als Gegenbegriff von Krankheit verwendet. Da es aber

einen fließenden Übergang zwischen Gesundheit und Krankheit gibt, gilt es wohl hier genauer hinzuschauen. Der Lehrerberuf ist geprägt durch hohe Anforderungen im Bereich der Lehrer-Schüler-Beziehung.² Studien verweisen auf die hohe psychische Beanspruchung im Lehrberuf. Das Ludwig Boltzmann Institut hat in einer Untersuchung bei Österreichs Lehrern festgestellt, dass ca. 22 % der Lehrer im Alter von 41 bis 50 Jahren eine hohe emotionale Erschöpfung aufweisen, im Alter von 51 bis 60 sind es gar 34 % der Lehrer, wobei die Werte bei den Lehrerinnen leicht höher sind.³ 20 bis 30 % der Lehrer leiden unter psychosomatischen Symptomen, die z.T. auch einhergehen mit klassischen Erschöpfungssymptomen wie Mattigkeit, übermäßigem Schlafbedürfnis, innerer Unruhe und Reizbarkeit.⁴

Die AK Oberösterreich hat eine österreichweite Umfrage für den Arbeitsklima-Index gemacht und dabei haben „47 Prozent der Arbeitnehmer erklärt, unter Zeitdruck zu leiden, 37 Prozent der Befragten arbeiten nach eigenen Angaben unter ständigem Druck und haben keine Zeit zum Verschnaufen. In den Berufsgruppen führen Lehrer (66 Prozent belastet), medizinische Pflegekräfte (65 Prozent) und Berufsfahrer (64 Prozent) das Stress-Ranking an.“⁵ Diese Zahlen bei den Pädagogen sind – gemeinsam mit Bediensteten in sozialen Berufen – im Vergleich mit anderen Berufen sehr hoch, die psychische Erschöpfung steigt zudem proportional weit stärker an als in anderen Berufssparten.

Belastungsfaktoren: Rahmenbedingungen, Arbeitszeit, Heterogenität

Die Ursachen der hohen Belastung sind heterogen. Es zeigt sich in den Befragungen, dass vor allem das Verhalten der schwierigen Schüler neben der Klassenstärke (Schüleranzahl in den Klassen) von Lehrern in Befragungen als besonders belastend beschrieben wird. Unmotivierte, undisziplinierte und uninteressierte Schüler sind ebenso ein Hauptbelastungsfaktor wie die großen Lernunterschiede zwischen den Schülern, die in den heterogenen Klassen eine immer größer werdende Herausforderung für die Lehrer darstellen.

Ernüchternde Ergebnisse bringt eine aktuelle Studie des Deutschen Philologen-

verbandes, für die 16.000 Lehrer befragt wurden und die man im März 2020 präsentierte. Sie gibt detaillierte Einblicke in die Lehrgesundheit und ist sicherlich auch für Österreichs Lehrer repräsentativ. Zwei Drittel der Lehrer erleben ihren beruflichen Alltag als hohe oder sehr hohe Belastung. Dabei werden gerade die Rahmenbedingungen, wie fehlende Ruhezeiten (74 %), keine ausreichende Erholung am Wochenende (74 %) und zu hoher Lärmpegel (54 %) als besonders belastend eingestuft. 95 % der Lehrer geben an, dass die Leistungsunterschiede der Schüler in der Klasse sehr belastend sind. Die Mehrheit der Lehrer arbeitet mehr als 40 Stunden in der Woche (71 %), fast die Hälfte davon sogar mehr als 45 Stunden. Damit einher geht, dass sich ein Drittel der Lehrer nicht ausreichend erholen kann. Lehrer arbeiten zudem noch, wenn sie sich krank fühlen (93 %) und warten mit der Genesung bis zum Wochenende (85 %).

Trotz hoher Belastung gibt es hohe Zufriedenheit im Lehrberuf

Gerade die Arbeit mit Schülern (45 %), die flexible Zeiteinteilung (42 %), die Zusammenarbeit mit den Kollegen (22 %) und die Vielseitigkeit der Anforderungen (21 %) werden als wesentliche Gründe der Zufriedenheit (85 %) genannt, nur 15 % sind unzufrieden mit dem Lehrberuf. Die Pädagogen wünschen sich vor allem weniger Stunden, kleinere Klassen und die Verringerung der nichtunterrichtlichen Aufgaben. „Trotz hoher Arbeitsbelastung und schwieriger Rahmenbedingungen sind die meisten mit dem Beruf zufrieden und bewältigen das Arbeitspensum dank ausgeprägter Leistungsbereitschaft.“⁸

Lehrer sind Idealisten

Schulbezogene Präventionsmaßnahmen sind notwendig, um die Arbeitsfähigkeit und Gesundheit der Lehrkräfte langfristig zu erhalten. Lehrer haben hohe Anforderungen zu bewältigen und leisten einen erheblichen Beitrag für die Gesellschaft.

Die deutsche Studie zeigt auf, welche Maßnahmen Lehrer entlasten: ruhige Rückzugsorte in der Schule schaffen, Verbesserung der Ausstattung an Schulen, Leistungsheterogenität senken, kleinere Klassen bilden, mehr Unterstützungspersonal in den Schulen bereitstellen und den Umgang mit verhaltensauffälligen

Schülern stärken. Hier Schritte zu setzen wird für die Zufriedenheit und Attraktivität des Lehrberufs entscheidend sein. Bei all den aufgezeigten Fakten steht eines fest: Lehrer sind Idealisten!

Sommerschule ein Erfolg

Gerade weil Lehrer Idealisten sind, die innerhalb kurzer Zeit auch neue Ideen aufgreifen und umsetzen, ist die Sommerschule – die in vielen Schulen Österreichs für lernschwache Schüler angeboten wurde – nicht nur möglich geworden, sondern sie wurde sehr erfolgreich umgesetzt! Ich bedanke mich bei allen Lehrern, die in den Ferien bereit waren zu unterrichten und auch bei den hochmotivierten Lehramtsstudenten, die in diesen beiden Wochen viel Erfahrung sammeln konnten und Schüler unterrichtet haben, die gerne in die Schule gingen und Freude am Unterricht hatten. Davon habe ich mich in einer Salzburger Schule selber überzeugen dürfen! Den Bericht dazu lesen sie in dieser Ausgabe der VCLnews.

Neuerungen bei der schriftlichen Reifeprüfung

Am Beginn des Schuljahres möchte ich Ihren Blick, werte Leser, auch auf eine wichtige schulische Neuerung richten. Die Corona-Pandemie hat uns seit Mitte März 2020 in den Schulen extrem gefordert und eine neue Form der Maturaabwicklung im vergangenen Schuljahr notwendig gemacht. Zur Benotung der schriftlichen Reifeprüfung wurde die Jahresnote der 8. Klasse in die Gesamtnote mit eingerechnet (zu 50%), die gewählten Fächer der mündlichen Reifeprüfung mussten nicht absolviert werden, die Jahresnote galt als Maturanote. Die Erkenntnisse und Erfahrungen aus dieser speziellen Reifeprüfung sowie die immer stark variierenden Resultate der Mathematikmatura in den letzten Jahren waren Anlass, die Matura im Haupttermin 2021 sowie mittelfristig grundsätzlich zu überdenken. Die Prüfungskommission wird zudem verkleinert, der Schulleiter übernimmt in Doppelfunktion die Rolle als Vorsitzender und Schulleiter.

Einrechnung der Jahresnote – Schwellenwert

Bereits im Haupttermin 2020 wurde die Jahresnote des Faches in die Note der Reifeprüfung mit eingerechnet, das wird auch in Zukunft beibehalten, da es sich bewährt hat. Künftig ermittelt sich die Note der schriftlichen Reifeprüfung in ei-



Bild lizenziert von BigStockPhoto.com

nem Fach je zur Hälfte aus den Leistungen der letzten Schulstufe und der Leistungsbeurteilung der Klausur.⁹ Ergibt sich keine eindeutige Note, entscheidet die Note der Klausur, z. B. zwischen Gut und Befriedigend. Die Bedeutung der schriftlichen Klausur wird durch das notwendige Erreichen von Mindestanforderungen (Schwellenwert) gestärkt und ein Abgeben von „leeren Blättern“, wie dies im Haupttermin 2020 von manchen Maturanten geschehen ist, vermieden werden. In Zukunft müssen mindestens 30 Prozent der Gesamtpunkte bzw. definierte Mindestanforderungen erreicht werden.

Kurz- und mittelfristige Änderungen der Mathematik-Matura

Bundesminister Faßmann hat Univ.-Prof. Michael Eichmair von der Uni Wien, Fachbereich Mathematik, gebeten, mit einer von ihm zu erstellenden Beratungsgruppe die Mathematikmatura eingehend zu überarbeiten, sodass den Schülern zum Haupttermin 2021 bereits geänderte Maturaaufgaben präsentiert werden. Für die nächste Reifeprüfung in Mathematik sollen die Formulierungen der Aufgaben sprachlich klar und unmissverständlich sein. Beispielaufgaben sind auf www.matura.gv.at zu finden.

Fit und gesund

Im Ausblick auf das angelaufene Schuljahr ist es mir ein Anliegen, Ihnen bei der Bewältigung der aktuellen Herausforderungen von Herzen alles Gute zu wünschen: bleiben sie fit und gesund! Dazu darf ich Ihnen die leicht machbaren Übungen „die goldenen 12“ von Dr. Hannes Pratscher

ans Herz legen – sein Anspruch ist es, Lehrer „fit in 1 Minute, noch fitter in 5 Minuten“ zu machen. Die Anleitung dazu finden Sie auf Seite 22!

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit motivierten Schülern, viel Erfolg bei den anstehenden Herausforderungen – achten Sie auf sich, bleiben Sie fit und bleiben Sie gesund. Alles Gute!

¹ Geschlechtsspezifische Bezeichnungen gelten für Männer und Frauen gleichermaßen.

² Vgl. Wesselborg, Bärbel, *Lehrergesundheit im Zusammenhang mit Lehrer – Schüler – Beziehungen – Zentrale Befunde und Perspektiven für die Forschung*, in: Weyland, Ulrike/Reiber, Karin (Hrsg.), *Entwicklungen und Perspektiven in den Gesundheitsberufen – aktuelle Handlungs- und Forschungsfelder*, Bonn 2017, 249.

³ Vgl. Ludwig Boltzmann Institut (Hrsg.), *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Österreichs Lehrer/innen*, 2012, 35.

⁴ Vgl. Wesselborg, Bärbel, *Lehrergesundheit*, 250.

⁵ *Stress am Arbeitsplatz: Jede Zweite ist belastet*, in: *Kleine Zeitung* vom 20. März 2015, https://www.kleinezeitung.at/wirtschaft/4690004/Studie-Stress-am-Arbeitsplatz_Jeder-zweite-ist-belastet (20.9.2020).

⁶ Vgl. Bauer, Joachim u. a., *Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers*, in: *Int Arch Occup Environ Health*, 2006, 79. Zitiert nach: Hagemann, Wolfgang, *Burnout bei Lehrern: Ursachen, Hilfen, Therapien*, 2009, 14f.

⁷ Vgl. *Deutscher Philologenverband, Lehrerarbeit im Wandel*, 2020, <https://www.dphv.de/aktuell/nachrichten/details/article/laiw-studie-lehrerarbeit-im-wandel.html> (20.9.2020). Die Studie wurde vom Institut für Präventivmedizin der Universitätsmedizin Rostock durchgeführt.

⁸ *Deutscher Philologenverband, Lehrerarbeit im Wandel*, <https://www.dphv.de/aktuell/nachrichten/details/article/laiw-studie-lehrerarbeit-im-wandel.html> (20.9.2020).

⁹ *Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung, Information: Neuerungen bei den abschließenden Prüfungen ab Frühjahr 2021 (Haupttermin 2021)*, 2020, <https://www.bmbwf.gv.at/Ministerium/Presse/20200916a.html> (18.9.2020).