

Liv Frommhold

# **Was trägt zur Gesundheit im Lehrerberuf bei?**

Eine quer- und längsschnittliche Onlinestudie  
zur psychischen Gesundheit von Lehrkräften  
unter besonderer Berücksichtigung von  
Persönlichkeitsfaktoren und Schulklima

**BELTZ** JUVENTA

Die Autorin

Liv Frommhold hat an der TU Dortmund studiert und anschließend den Vorbereitungsdienst absolviert. Seitdem arbeitet sie als Sonderpädagogin an einer Grundschule in Hamburg. Neben ihrer Tätigkeit an der Schule ist sie im Rahmen von Lehraufträgen an verschiedenen Universitäten in der Ausbildung von Lehramtsstudierenden der Sonderpädagogik tätig.

Die vorliegende Arbeit wurde von der Fakultät Rehabilitationswissenschaften der Technischen Universität Dortmund 2023 als Dissertation angenommen.

Gutachter: Prof. Dr. Christoph Käppler

Gutachterin: Prof. Dr. Stefanie Roos

Tag der Disputation: Dortmund, den 13.07.2023.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Der Text dieser Publikation wird unter der Lizenz **Creative Commons Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)** veröffentlicht. Den vollständigen Lizenztext finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

Verwertung, die den Rahmen der **CC BY-NC-SA 4.0 Lizenz** überschreitet, ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Die in diesem Werk enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Quellenangabe/ Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-7799-8355-2 Print

ISBN 978-3-7799-8356-9 E-Book (PDF)

DOI 10.3262/978-3-7799-8356-9

1. Auflage 2024

© 2024 Beltz Juventa

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Einige Rechte vorbehalten

Herstellung: Hanna Sachs

Satz: Datagrafix, Berlin

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag

(ID 15985-2104-100)

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

<b>Abkürzungsverzeichnis</b>	9
<b>Abbildungsverzeichnis</b>	10
<b>Tabellenverzeichnis</b>	14
<b>1 Einleitung</b>	19
1.1 Hinführung zum Thema der Arbeit	19
1.2 Aufbau und Zielsetzung der Dissertation	23
<b>2 Psychische Gesundheit im schulischen Setting</b>	26
2.1 Zum Verständnis von Gesundheit	26
2.2 Psychische Gesundheit von Lehrpersonen	28
2.3 Aktualität und Operationalisierung der psychischen Gesundheit von Lehrkräften	34
<b>3 Modell der Salutogenese nach Antonovsky</b>	37
3.1 Allgemeines zum Modell	37
3.2 Sense of Coherence (SOC)/Kohärenzgefühl	42
3.3 Generalisierte Widerstandsressourcen	47
3.4 Grenzen und Kritik am Modell der Salutogenese	50
<b>4 Modell der Selbstwirksamkeit nach Bandura</b>	52
4.1 Theorie des sozial-kognitiven Lernens	52
4.2 Theorie der Selbstwirksamkeit	56
4.3 Individuelle und kollektive Selbstwirksamkeit von Lehrkräften	61
<b>5 Modell der psychischen Grundbedürfnisse nach Grawe</b>	66
5.1 Menschliche Grundbedürfnisse	66
5.2 Psychische Grundbedürfnisse	69
5.2.1 Das Bedürfnis nach Bindung	70
5.2.2 Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle	73
5.2.3 Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung/Selbstwertschutz	75
5.2.4 Das Bedürfnis nach Lustgewinnung und Unlustvermeidung	77
5.3 Konsistenztheoretisches Modell	78

<b>6</b>	<b>Persönlichkeitsstruktur von Lehrpersonen</b>	84
6.1	Persönlichkeitsmodell der Big Five	84
6.2	Persönlichkeit von Lehrkräften	90
6.3	Grenzen und Kritik am Modell der Big Five	91
<b>7</b>	<b>Klima in Organisationen</b>	94
7.1	Allgemeines zum Klima in Organisationen und der Organisationsklimaforschung	94
7.2	Operationalisierung des organisationalen Klimas im schulischen Setting	100
<b>8</b>	<b>Stand der Forschung</b>	104
8.1	Psychische Gesundheit von Lehrpersonen	104
8.1.1	Allgemeine psychische Gesundheit von Lehrpersonen	104
8.1.2	Psychische Gesundheit vor dem Hintergrund der Covid-19-Pandemie	107
8.1.3	SOC bei Lehrpersonen	110
8.1.4	Selbstwirksamkeit bei Lehrpersonen	111
8.1.5	Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse von Lehrpersonen	113
8.2	Persönlichkeit und psychische Gesundheit von Lehrpersonen	114
8.3	Klima in der Institution Schule und psychische Gesundheit von Lehrpersonen	118
8.4	Darstellung der Forschungslücke	121
<b>9</b>	<b>Darstellung der Forschungsfragen und Bildung der Forschungshypothesen</b>	123
<b>10</b>	<b>Forschungsprojekt zur psychischen Gesundheit von Lehrkräften</b>	126
10.1	Forschungsdesign	126
10.2	Pilotstudie	129
10.3	Forschungsinstrument	131
10.3.1	Teil 1: Individuelle Selbstwirksamkeit von Lehrkräften	134
10.3.2	Teil 2: Kollektive Selbstwirksamkeit von Lehrkräften	135
10.3.3	Teil 3: Persönlichkeitsmerkmale/Big Five	135
10.3.4	Teil 4: Salutogenese	136
10.3.5	Teil 5: Psychische Grundbedürfnisse	137
10.3.6	Teil 6: Organisationsklima	138
10.3.7	Teil 7: Arbeitsmotive	140
10.3.8	Teil 8: Inkongruenz	141
10.3.9	Teil 9: Allgemeine und persönliche Angaben	141

10.4	Datengewinnung und Durchführung der Studie	142
10.5	Datenanalyse	143
<b>11</b>	<b>Darstellung der Ergebnisse auf Basis der deskriptiven Statistik</b>	147
11.1	Angaben zur Stichprobe (T1)	147
11.2	Deskriptive Statistik zur psychischen Gesundheit von Lehrkräften	154
11.2.1	Sense of Coherence der Lehrpersonen	154
11.2.2	Selbstwirksamkeit der Lehrpersonen	155
11.2.3	Befriedigung sowie Kongruenz psychischer Grundbedürfnisse bei Lehrkräften	156
11.3	Deskriptive Ergebnisse zur Persönlichkeit von Lehrkräften	159
11.4	Deskriptive Ergebnisse zum Organisationsklima	162
11.5	Korrelationen zwischen den einzelnen Skalen	165
11.6	Angaben zur Stichprobe (T2)	167
11.7	Deskriptive Ergebnisse zum Testzeitpunkt T2	168
<b>12</b>	<b>Grundlegende statistische Analysen</b>	172
12.1	Clusterverfahren: Persönlichkeitstypen	172
12.2	Beziehung zwischen der individuellen und der kollektiven Selbstwirksamkeit	177
12.3	Analysen im Hinblick auf das aggregierte Organisationsklima	182
<b>13</b>	<b>Beantwortungen der Forschungsfragen und Überprüfung der Hypothesen</b>	191
13.1	Forschungsfrage 1: Gesundheitstypen	191
13.2	Hypothesen zur Forschungsfrage 2	195
13.2.1	Hypothese 1 zur Forschungsfrage 2	195
13.2.2	Hypothese 2 zur Forschungsfrage 2	199
13.2.3	Hypothese 3 zur Forschungsfrage 2	204
13.2.4	Hypothese 4 zur Forschungsfrage 2	206
13.2.5	Hypothese 5 zur Forschungsfrage 2	207
13.2.6	Hypothese 6 zur Forschungsfrage 2	210
13.2.7	Hypothese 7 zur Forschungsfrage 2	212
13.2.8	Hypothese 8 zur Forschungsfrage 2	214
13.3	Hypothesen zur Forschungsfrage 3	215
13.3.1	Hypothese 1 zur Forschungsfrage 3	215
13.3.2	Hypothese 2 zur Forschungsfrage 3	217
13.3.3	Hypothese 3 zur Forschungsfrage 3	218

13.4	Hypothesen zur Forschungsfrage 4	218
13.4.1	Hypothese 1 zur Forschungsfrage 4	219
13.4.2	Hypothese 2 zur Forschungsfrage 4	220
13.4.3	Hypothese 3 zur Forschungsfrage 4	222
13.4.4	Hypothese 4 zur Forschungsfrage 4	223
13.4.5	Hypothese 5 zur Forschungsfrage 4	224
13.4.6	Hypothese 6 zur Forschungsfrage 4	225
13.5	Hypothesen zur Forschungsfrage 5	226
13.5.1	Hypothese 1 zur Forschungsfrage 5	227
13.5.2	Hypothese 2 zur Forschungsfrage 5	228
13.5.3	Hypothese 3 zur Forschungsfrage 5	228
<b>14</b>	<b>Explorative Analysen und weiterführende Erkenntnisse</b>	<b>230</b>
14.1	Zusammenhänge zwischen Typen des Persönlichkeits- und des Gesundheitsclusters	230
14.2	Zusammenhänge zwischen dem Klima und der Persönlichkeit von Lehrpersonen	233
14.3	Regressionsanalyse	238
14.3.1	Theoretischer Hintergrund	238
14.3.2	Statistische Analyse der vorliegenden Daten	240
<b>15</b>	<b>Zusammenfassung der Befunde, Diskussion und Ausblick</b>	<b>247</b>
15.1	Zusammenfassung und Diskussion der Forschungsergebnisse	247
15.1.1	Bezogen auf die grundlegenden statistischen Analysen	247
15.1.2	Bezogen auf die getesteten Hypothesen	250
15.1.3	Bezogen auf die explorative Datenanalyse	258
15.2	Schlussfolgerungen für das schulische Setting	259
15.3	Kritische Auseinandersetzung mit der durchgeführten Forschung	262
15.4	Ausblick	266
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>268</b>
	<b>Anhang</b>	<b>287</b>
A.	Fragebogen	288
B.	Abbildungen zur Überprüfung der Normalverteilung	299
C.	Überprüfung der Items und Skalen	306

# Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Beispiele für interne und externe Ressourcen (vgl. dazu Blümel, 2018, S. 992; Nieskens et al., 2018, S. 47)	31
Tabelle 2:	Belastungskategorien und -faktoren von Lehrkräften im Beruf (ergänzt durch Röbe, Aicher-Jakob & Seifert, 2019, S. 45; ursprüngliche Version von Rudow, 1994, S. 60)	33
Tabelle 3:	Kurz-, mittel- und langfristige Beanspruchung (Herzog, Sandmeier & Affolter, 2020, S. 22)	33
Tabelle 4:	Generalisierte Widerstandsressourcen (Franke, 2010, S. 167)	49
Tabelle 5:	Kombination von Wirksamkeits- und Ergebnisüberzeugung und ihre hypothetischen Wirkungen (Flammer, 1990, S. 87)	56
Tabelle 6:	Einfluss von Erfahrungen auf die Entwicklung von Selbstwirksamkeit (Petermann & Petermann, 2018, S. 166)	60
Tabelle 7:	Vier Bindungsstile von Erwachsenen (aus Relationship Questionnaire RQ, Bartholomew, 1990, S. 162 ff.; deutsche Übersetzung übernommen aus Doll, Mentz & Witte, 1995, S. 149, 158 f.)	72
Tabelle 8:	Die fünf Hauptfaktoren der Persönlichkeit (Big Five) (Asendorpf & Neyer, 2018, S. 108)	87
Tabelle 9:	Faktoren und Facetten des Fünf-Faktoren-Modells (nach Ostendorf & Angleitner, 2004, S. 11)	87
Tabelle 10:	Gegensatzpole der Big Five (nach Asendorpf, 2018, S. 26)	88
Tabelle 11:	Klima- und Zufriedenheitskonzepte (nach der Facettenanalyse von Payne et al., 1976, S. 55; übersetzt von Giesler, 2003, S. 153; Rosenstiel & Nerdinger, 2011, S. 372)	99
Tabelle 12:	Vergleich der Dimensionen aus Theorie und Praxis	103
Tabelle 13:	Zahl der Lehrkräfte mit niedriger, durchschnittlicher und hoher Ausprägung der entsprechenden Persönlichkeitsdimensionen (nach Fortmüller & Werderits, 2011, S. 29)	115
Tabelle 14:	Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und der Bewährung im Lehrberuf (Auszug aus Mayr et al., 2020, S. 142)	116
Tabelle 15:	Darstellung der Hypothesen zur Forschungsfrage 2	124
Tabelle 16:	Darstellung der Hypothesen zur Forschungsfrage 3	124
Tabelle 17:	Darstellung der Hypothesen zur Forschungsfrage 4	125
Tabelle 18:	Darstellung der Hypothesen zur Forschungsfrage 5	125
Tabelle 19:	Übersicht zur Pilotphase 1 und Pilotphase 2	130
Tabelle 20:	Skalen des FEO und Verwendung dieser im vorliegenden Forschungsprojekt	139

Tabelle 67: Korrelation zwischen der Bewertung der Arbeit und der psychischen Gesundheit (bezogen auf das Organisationsklima)	224
Tabelle 68: Korrelationen zwischen der Kollegialität und psychischen Gesundheit der Lehrpersonen (bezüglich des psychologischen Klimas)	224
Tabelle 69: Korrelationen zwischen der Kollegialität und psychischen Gesundheit der Lehrpersonen (bezüglich des Organisationsklimas)	225
Tabelle 70: Korrelationen zwischen dem Klima und der psychischen Gesundheit (bezogen auf das psychologische Klima)	226
Tabelle 71: Korrelationen zwischen dem Klima und der psychischen Gesundheit (bezogen auf das Organisationsklima)	226
Tabelle 72: Die Entwicklung der psychischen Gesundheit zwischen T1 und T2	227
Tabelle 73: Die Entwicklung der Big Five zwischen T1 und T2	228
Tabelle 74: Die Entwicklung des Klimas innerhalb der Schule zwischen T1 und T2	229
Tabelle 75: Prozentuale Verteilung der Typen des Gesundheitsclusters in Abhängigkeit zu den Persönlichkeitstypen	232
Tabelle 76: Prozentuale Verteilung der Persönlichkeitstypen in Abhängigkeit zum Gesundheitscluster	233
Tabelle 77: Pearson-Korrelation zwischen der Persönlichkeit und dem psychologischen Klima	234
Tabelle 78: Mittelwertunterschiede der Cluster zwischen den Persönlichkeitstypen und dem psychologischen Klima	235
Tabelle 79: Pearson-Korrelation zwischen der Persönlichkeit und dem Organisationsklima	237
Tabelle 80: Mittelwerte der Cluster zwischen den Persönlichkeitstypen und dem Organisationsklima	238
Tabelle 81: Koeffizienten der Regressionsanalyse zu den psychischen Grundbedürfnissen	241
Tabelle 82: Koeffizienten der Regression zur Inkongruenz	243
Tabelle 83: Koeffizienten der Regression zum Kohärenzgefühl	244
Tabelle 84: Koeffizienten der Regression zur individuellen Selbstwirksamkeit	245
Tabelle 85: Koeffizienten der Regression zur kollektiven Selbstwirksamkeit	246
Tabelle 86: Überblicksartige Darstellung der Hypothesen zu den Forschungsfragen 2 bis 5	250
Tabelle 87: Kriterien zur Bewertung von Forschungsprojekten im Hinblick auf die psychische Gesundheit von Lehrpersonen (nach Krause & Dorsewagen, 2014, S. 997 ff.)	264

# 1 Einleitung

Das einleitende Kapitel dieser Dissertation gliedert sich in zwei Abschnitte. In Kapitel 1.1 erfolgt eine Hinführung zum Thema der Arbeit, während der Aufbau und die Zielsetzung der Arbeit in Kapitel 1.2 dargelegt werden.

## 1.1 Hinführung zum Thema der Arbeit

Der *Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte* (engl. *Universal Declaration of Human Rights*) folgend ist die Gesundheit eines Menschen als grundlegendes Menschenrecht zu verstehen (vgl. United Nations, 1948).<sup>1</sup> Die Gesundheit zu wahren bzw. wiederherzustellen, sollte daher höchste Priorität haben. Nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Setting spielt der Gesundheitszustand eine wichtige Rolle. Wer sich guter Gesundheit erfreut, scheint eher in der Lage zu sein, seine arbeitsbezogenen Tätigkeiten adäquat und erfolgreich auszuführen. Die Kultusministerkonferenz (2012) sieht in der Gesundheit ein „unverzichtbares Element einer nachhaltigen Schulentwicklung“ (S. 2). Denn es braucht gesunde Lehrkräfte<sup>2</sup>, die die Schullandschaft gestalten, Innovationen vorantreiben und die Weiterentwicklung der Bildungslandschaft anstreben. Lehrpersonen haben zudem eine wichtige Rolle, wenn es um die nachfolgende Generation geht. So sind sie neben dem Bildungsauftrag auch mit dem Erziehungsauftrag betraut (vgl. Kultusministerkonferenz, 2018, S. 3 ff.). Sie sind maßgeblich an der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen beteiligt und haben eine große Verantwortung. Im Hinblick darauf gewinnt die Bedeutung des Gesundheitszustandes von Lehrkräften weiter an Bedeutung.

Dem steht gegenüber, dass der Lehrkräftemangel in Deutschland weiter steigt und sich die Arbeit in den Schulen auf immer weniger Schultern verteilt (vgl. tagesschau, 2023). Häufig wird der Job von Lehrkräften in den Medien – sowohl in Zeitungen als auch in wissenschaftlichen Artikeln – thematisiert. Regelmäßig

---

1 Article 25: „Everyone has the right to a standard of living adequate for the health and well-being of himself and of his family, including food, clothing, housing and medical care and necessary social services, and the right to security in the event of unemployment, sickness, disability, widowhood, old age or other lack of livelihood in circumstances beyond his control“ (United Nations, 1948).

Artikel 25: „Jeder hat das Recht auf einen Lebensstandard, der seine und seiner Familie Gesundheit und Wohl gewährleistet, einschließlich Nahrung, Kleidung, Wohnung, ärztliche Versorgung und notwendige soziale Leistungen, sowie das Recht auf Sicherheit im Falle von Arbeitslosigkeit, Krankheit, Invalidität oder Verwitwung, im Alter sowie bei anderweitigem Verlust seiner Unterhaltsmittel durch unverschuldete Umstände“ (Vereinte Nationen, 1948).

2 In der vorliegenden Arbeit wird sich um eine genderneutrale Sprache bemüht. In Zitaten werden keine sprachlichen Änderungen vorgenommen.

wird in diesem Zusammenhang über Belastungen im schulischen Setting berichtet, unter denen die Lehrkräfte (potenziell) leiden.<sup>3</sup> Schaarschmidt (2005a) fand bereits vor einigen Jahren in seiner sogenannten *Potsdamer Lehrerstudie* im Vergleich zu anderen Berufen heraus, dass der Lehrerberuf an Schulen „eine[r] der anstrengendsten Berufe“ (S. 15) ist. Doch was zeichnet den Beruf von Lehrkräften aus und was unterscheidet ihn von anderen Berufen? Rothland (2013) arbeitet eine Liste heraus, anhand derer die Charakteristika dieses Berufsfeldes hervorgehoben werden:

- (1) Die Zweiteilung des Arbeitsplatzes und Konsequenzen,
- (2) die unvollständig geregelte Arbeitszeit der Lehrerinnen und Lehrer,
- (3) die prinzipielle Offenheit bzw. Grenzenlosigkeit der Aufgabenstellung,
- (4) die Schwebelage zwischen Reglementierung und ‚pädagogischer Freiheit‘,
- (5) die ‚erzwungene‘ Zusammenarbeit und das asymmetrische Verhältnis zwischen den Schülern und den Lehrkräften,
- (6) die geringe Kontrolle über die Lehrerarbeit und die erzielten Effekte,
- (7) das Lehrerhandeln unter doppelter Kontingenz,
- (8) die fehlenden Rückmeldungen über die langfristigen Folgen des schulischen Lehrens und des Unterrichts,
- (9) der Lehrerberuf als Beruf ohne Karriere sowie mögliche Konsequenzen
- (10) und das fehlende Berufsgeheimnis einhergehend mit einer fehlenden Fachsprache (S. 23).

Die aufgelisteten Faktoren verdeutlichen die Arbeit im schulischen Setting und zeigen gleichzeitig Herausforderungen in der alltäglichen Arbeit, mit der sich die Lehrpersonen konfrontiert sehen. Das Ausüben dieses Berufs benötigt viel Energie und gerade im Hinblick auf die psychische Gesundheit scheinen Lehrkräfte besonders gefährdet zu sein (vgl. Schaarschmidt, 2005a, S. 15; siehe dazu auch Seibt, Meyer, Steputat & Scheuch, 2016, S. 60):

Sie [die psychische Gesundheit] zu erhalten und zu fördern ist nicht nur im Interesse der Lebensqualität der Lehrerinnen und Lehrer erforderlich, sondern auch im Interesse der Erfüllung ihrer pädagogischen Aufgaben. Mehr noch als in anderen Berufen ist hier die psychische Gesundheit eine Basisvoraussetzung für die erfolgreiche Berufsausübung. Schließlich sollen Lehrerinnen und Lehrer motiviert und engagiert den Unterrichtsstoff vermitteln, durch das eigene Vorbild Lust am Lernen wecken und auch über das Lehren hinaus jungen Menschen Orientierung geben. Dafür ist psychische Kraft erforderlich. Wer den Anforderungen des Lehreralldtags ohne Freude gegenübertritt, sich überfordert,

---

3 Siehe u. a. folgende Zeitungsartikel: AFP (2022); Fokken (2022); Hoffmann (2021); Klovert (2018); Kulicke, Menning, Schormann und Witzel (2004); Laurenz, Klovert, Himmelrath und Fokken (2019); Olbrisch (2020); Töpper (2018); Turzer (2020).

kraftlos und ausgelaugt fühlt und in seiner täglichen Arbeit wenig Sinn erlebt, kann das nicht leisten. (Schaarschmidt & Fischer, 2016, S. 409)

Es zeigt sich, dass nur Lehrkräfte, die bei guter psychischer Gesundheit sind, dauerhaft auf einem hohen Niveau arbeiten und unterrichten können, sodass die Qualität der Bildung sichergestellt ist (vgl. u. a. Paulus, 2013, S. 7; Schaarschmidt, 2005a, S. 18). Dabei darf allerdings nicht vergessen werden, dass selbstverständlich nicht alle Lehrpersonen über eine gering ausgeprägte psychische Gesundheit verfügen. Es gibt viele Lehrkräfte, die sich guter psychischer Gesundheit erfreuen und ihren Job überaus erfolgreich ausüben (vgl. Schaarschmidt, 2005a, S. 19). Krause, Meder, Philipp und Schüpbach (2010) merken an, dass der Schwerpunkt bei den meisten Untersuchungen auf den Aspekten der Krankheit und nicht auf der Gesundheit von Lehrpersonen liegt (vgl. S. 57). Durch den Fokus auf die Gesundheit wird die Lehrperson nicht in die Opferrolle gedrängt, denn ihr wird eine aktive Rolle zu Teil. Sie muss sich nicht dem Schicksal fügen, sondern handelt aktiv und gestaltet Prozesse mit. Ein bedeutender Vorteil der salutogenetischen<sup>4</sup> Perspektive liegt zusätzlich in der Prävention. So ist es häufig einfacher, positive Faktoren und Ressourcen zu stärken als einer Beanspruchungsreaktion entgegenzuwirken (vgl. Schaarschmidt, 2005a, S. 20). Der Fokus dieser Arbeit soll daher explizit auf den gesunderhaltenden und -förderlichen Faktoren liegen. Dies soll jedoch nicht heißen, dass ausschließlich die Lehrperson handlungsfähig ist, wie Bründel und Bründel (2014) treffend zusammenfassen:

Aber es liegt nicht nur in der Verantwortung des Lehrers, für seine Gesundheit zu sorgen, sondern auch in der Verantwortung von Schule als Organisation. Schule muss sich als Stützsystem für Lehrergesundheit verstehen und die komplexen beruflichen Situationen, in denen Lehrkräfte tagtäglich stehen, hinsichtlich ihrer gesundheitsfördernden oder auch -beeinträchtigenden Faktoren analysieren, um daraus Folgerungen und Handlungsinitiativen zu ziehen, die der Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit dienen. (S. 10)

So wird insgesamt deutlich, dass die Gesundheitsförderung als eine aktuelle Herausforderung im schulischen Setting angesehen werden kann (siehe dazu u. a. die Ausführungen in Dür & Felder-Puig, 2011; Hannover et al., 2014; Harazd, Gieske & Rolff, 2009). Doch wie kann die Gesundheit der Lehrpersonen gefördert werden? Welche Faktoren begünstigen eine ausgeprägte psychische Gesundheit? Was trägt dazu bei, dass einige Lehrpersonen bei guter Gesundheit sind?

Ein in diesem Zusammenhang häufig verwendeter Begriff ist die Ressource. Ressourcen – sprich „Faktoren, die den Umgang mit einer Stresssituation erleichtern können“ (Kauffeld, Ochmann & Hoppe, 2019, S. 331) – sind u. a. wichtig für die Bewältigung von Herausforderungen und das Reagieren bei auftretenden

---

4 Zur Begrifflichkeit und dem Konzept der Salutogenese siehe Kapitel 3.

Schwierigkeiten (vgl. Ulich & Wülser, 2018, S. 43). In Bezug auf Organisationen bzw. Institutionen können die Ressourcen auf drei verschiedenen Ebenen verortet werden: organisational, sozial oder personal. Unter der organisationalen Ressource wird z. B. der Handlungsspielraum oder die Möglichkeit der Partizipation gefasst. Die soziale Ressource beschreibt z. B. die Unterstützung durch die Familie und Personen des Freundeskreises, aber auch der Schulleitung und des Kollegiums. Unter der personalen Ressource werden bspw. kognitive Kontrollüberzeugungen, wie das Kohärenzgefühl, aber auch Handlungsmuster gefasst. Letztere äußern sich in Form von Copingstrategien oder beruflichen sozialen Fähigkeiten und Kompetenzen (vgl. Kauffeld, Ochmann & Hoppe, 2019, S. 331). Wendet man sich nun konkret der Institution Schule zu, können verschiedene Paradigmen ausgemacht werden, die zur Erhaltung der Gesundheit beitragen können:

- Gesellschaftliche und bildungspolitische Veränderungen
- Generelle Merkmale des Lehrerberufs
- Arbeitssituation an einem Schultyp
- Arbeitssituation an der einzelnen Schule
- Bedeutung der Persönlichkeit (vgl. Krause, Dorsemagen & Baeriswyl, 2013, S. 63 f.)<sup>5</sup>

Um ein umfassendes Bild zu den möglichen Ressourcen der Lehrkräfte zu erhalten, finden in dieser Arbeit die fünf genannten Bereiche Berücksichtigung. Im Rahmen einer längsschnittlich orientierten Befragung von Lehrkräften wird ein Online-Fragebogen verwendet, mit dessen Hilfe auf der einen Seite die Persönlichkeitsstruktur des Lehrpersonals erhoben wird. Auf der anderen Seite werden allgemeine und schulbezogene Daten erfasst. Die gesellschaftlichen und bildungspolitischen Veränderungen finden ebenfalls Berücksichtigung, da die Erhebung während der weltweiten Covid-19-Pandemie stattfindet, welche mit deutlichen Einschränkungen in der Gesellschaft und Schullandschaft verbunden ist (vgl. dazu die Ausführungen von Schilling et al., 2021). Gleichzeitig wird die Arbeitssituation an den einzelnen Schulen durch Fragen bezüglich des Klimas innerhalb der Schule erfasst, da auch das Klima einen wichtigen Faktor im Hinblick auf die Gesundheit darstellen kann (vgl. dazu Wesselborg & Bauknecht, 2022, S. 5).

Um die genannten Aspekte in ein Verhältnis zur psychischen Gesundheit zu setzen, wird diese anhand ausgewählter Konstrukte erhoben. Neben den psychischen Grundbedürfnissen und dem Kohärenzgefühl wird auch das Konstrukt der Selbstwirksamkeit verwendet, um einen möglichst umfassenden Blick auf die psychische Gesundheit der Lehrpersonen zu erhalten. Auf den Aufbau und die Zielsetzung der Arbeit soll im folgenden Kapitel näher eingegangen werden.

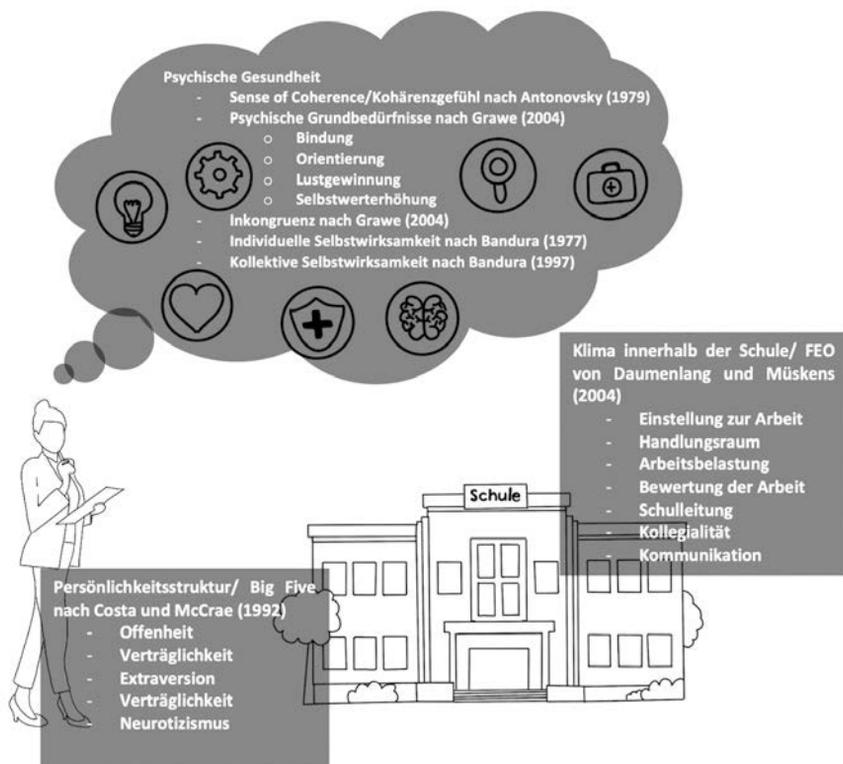
---

5 Ursprünglich wurden diese Paradigmen im Hinblick auf Belastung entwickelt. Aufgrund der wertfreien Formulierungen können sie sich gleichzeitig auf die Gesundheit beziehen.

## 1.2 Aufbau und Zielsetzung der Dissertation

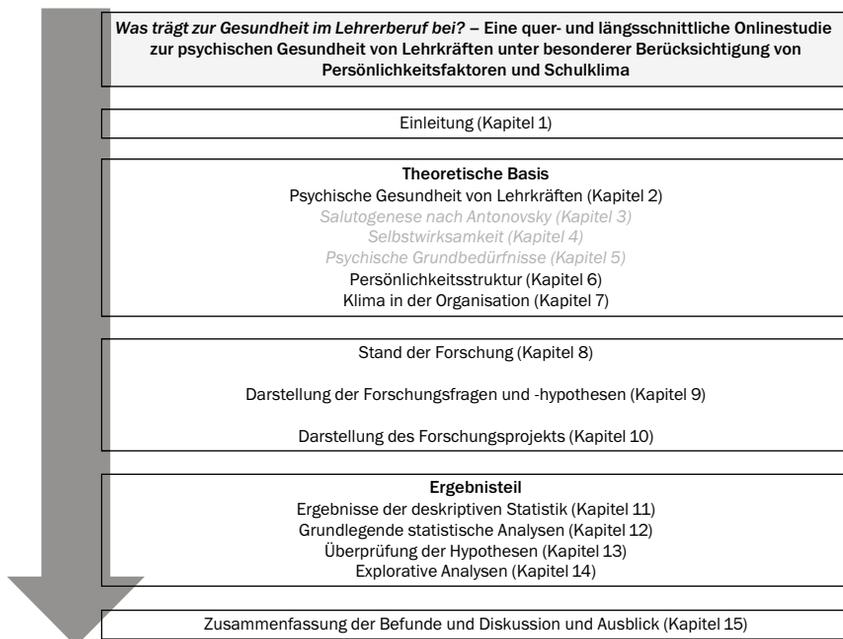
Die Abbildung 1 zeigt schematisch alle für die Arbeit relevanten Themenkomplexe und soll so der besseren Orientierung innerhalb der Dissertation dienen. Die abgebildete Person stellt eine Lehrkraft dar. Die Gedankenblase verdeutlicht die psychische Gesundheit der Lehrkraft. Diese (siehe Kapitel 2) wird durch den Sense of Coherence nach dem Salutogenesemodell von Antonovsky (siehe Kapitel 3), durch die individuelle und kollektive Selbstwirksamkeit nach Bandura (siehe Kapitel 4) und durch die psychischen Grundbedürfnisse nach Grawe und der damit verbundenen Inkongruenz (siehe Kapitel 5) operationalisiert. Als intrapersoneller Faktor wurde die Persönlichkeit der Lehrpersonen gewählt, die mithilfe des Big Five Modells erhoben wird (siehe Kapitel 6). Das Gebäude stellt die Faktoren dar, die im beruflichen Setting liegen. Innerhalb des Schulgebäudes ist demnach das Klima der Organisation mit den ausgewählten Dimensionen (siehe Kapitel 7) verortet.

Abbildung 1: Zusammenspiel der theoretischen Komponenten der Arbeit (eigene Darstellung)



Nach der theoretischen Auseinandersetzung folgt im zweiten Teil der Arbeit die Darstellung des quantitativen Forschungsprojekts. Zunächst wird der Stand der Forschung (Kapitel 8) in Bezug auf die im theoretischen Teil der Arbeit dargestellten Konstrukte und das damit einhergehende Forschungsinteresse beleuchtet. In Kapitel 9 werden darauf aufbauend die Forschungshypothesen aufgestellt. Das Forschungsprojekt in Planung und Durchführung ist Gegenstand des zehnten Kapitels. Die Ergebnisse der Studie auf Basis der deskriptiven Analyse werden in Kapitel 11 dargestellt, während sich Kapitel 12 der grundlegenden statistischen Analyse widmet. Nach diesen beiden Kapiteln wird gezielt auf die Hypothesen eingegangen und überprüft, inwiefern diese angenommen oder verworfen werden sollten (siehe Kapitel 13). Explorative Ergebnisse, die in diesem Forschungskontext zusätzlich als relevant erachtet werden, finden in Kapitel 14 Raum. Anschließend folgen die Zusammenfassung der Befunde und die Diskussion in Kapitel 15. Gegenstand dieses Kapitels sind außerdem eine kritische Auseinandersetzung mit der durchgeführten Forschung und ein Ausblick bezüglich der weiteren Arbeit in diesem Forschungsfeld (siehe zum Aufbau auch die Abbildung 2).

Abbildung 2: Überblick zum Aufbau der Dissertation (eigene Darstellung)



Mit der Durchführung dieses Forschungsprojekts werden verschiedene Ziele verfolgt. Es soll beleuchtet werden, wie es aktuell um die psychische Gesundheit von Lehrkräften steht und ob in diesem Zusammenhang verschiedene Gesundheitstypen deutlich werden. Es soll außerdem untersucht werden, wie stabil die

gemessenen Konstrukte über den Zeitraum von ca. 10 Monaten sind. Berücksichtigung findet in diesem Zusammenhang ebenfalls die zum Erhebungszeitraum vorherrschende Covid-19-Pandemie. Auch soll herausgefunden werden, inwiefern sich der Gesundheitszustand der Lehrpersonen verändert hat. Zusätzlich wird überprüft, wie stabil das Klima an der Schule ist und in welchem Zusammenhang dies zur psychischen Gesundheit des Lehrpersonals steht. Ebenso werden persönliche Angaben und Persönlichkeitsfaktoren in die Analyse miteinbezogen.

Alles in allem soll die Perspektive dieser Arbeit salutogenetisch angelegt sein und sich damit befassen, wie Lehrkräfte gesund bleiben, anstatt darauf zu schauen, was sie krank macht. Aus den Forschungsergebnissen sollen abschließend Handlungsempfehlungen für Schulen abgeleitet werden.

Mithilfe einer bundesweit durchgeführten Online-Befragung, an der im ersten Erhebungszeitraum (T1) 742 und im zweiten Erhebungszeitraum (T2) ca. zehn Monate später 279 Lehrpersonen teilgenommen haben, sollen die genannten Ziele verfolgt werden. Das dafür verwendete Forschungsinstrument wurde anhand verschiedener, bereits entwickelter Instrumente so zusammengestellt, dass die folgenden Konstrukte erhoben werden können:

- Selbstwirksamkeit (individuell & kollektiv)
  - Kohärenzgefühl nach dem Modell der Salutogenese
  - Psychische Grundbedürfnisse und Inkongruenz
  - Persönlichkeitsfaktoren
  - Organisationsklima an Schulen
  - Persönliche und schulbezogene Angaben
- 

Indikatoren für die psychische Gesundheit

Die erhobenen Daten wurden anschließend mithilfe von R und Python ausgewertet und im Hinblick auf die aufgestellten Hypothesen im empirischen Teil der Forschungsarbeit analysiert.

Mit dieser Arbeit soll eine Schnittstelle zwischen Theorie bzw. Wissenschaft und der praktischen Arbeit in der Schule geschaffen werden. Sie richtet sich an Entscheidungsträger und Personen in Schulleitungspositionen, die auf Grundlage der Ergebnisse Verhaltensänderungen oder Veränderungen der Arbeitsbedingungen vornehmen können. Hauptadressaten sind jedoch Lehrkräfte, die im schulischen Setting tätig sind. Insgesamt soll ein besonderer Fokus auf der Verständlichkeit und der nachvollziehbaren Darstellung der Forschungsergebnisse liegen. Die statistische Herangehensweise und die Erkenntnisse, die durch dieses Projekt gewonnen werden, sollen daher in besonderem Maße erklärt und so einer breiteren Masse – nicht nur der *Scientific Community* – zugänglich gemacht werden.

## 2 Psychische Gesundheit im schulischen Setting

Das Kapitel *Psychische Gesundheit im schulischen Setting* gliedert sich in drei Abschnitte. Während sich das Kapitel 2.1 mit dem Gesundheitsbegriff beschäftigt, beleuchtet das darauffolgende Kapitel 2.2 konkret die Gesundheit von Lehrpersonen auf der psychischen Ebene. Inhalt des Kapitels 2.3 ist die Aktualität des Themas und die Darstellung dessen, wie die psychische Gesundheit von Lehrkräften in dieser Forschungsarbeit operationalisiert wird.

### 2.1 Zum Verständnis von Gesundheit

Befasst man sich mit dem Thema der psychischen Gesundheit von Lehrpersonen, wird man sich zwangsläufig zunächst mit dem Gesundheitsbegriff beschäftigen. Blättner und Waller (2018) merken an, dass es weniger komplex ist, das Konstrukt Krankheit zu definieren. Häufig wird sich weniger auf die Gesundheitsressourcen als vielmehr auf die Gesundheitsrisiken konzentriert (vgl. S. 86). Rückt man nun die Gesundheit in den Vordergrund, stellen sich die folgenden Fragen: *Welche theoretischen Hintergründe verbergen sich hinter der Begrifflichkeit Gesundheit? Was wird unter dem Begriff der Gesundheit verstanden? Wann gilt eine Person als gesund? Und wie wird der psychische vom allgemeinen Gesundheitszustand abgegrenzt?*

Die Gesundheit hat in unserer Gesellschaft eine zentrale Bedeutung:

Wir wollen nicht nur gesund sein, sondern Gesundheit ist Voraussetzung dafür, dass wir so leben, lieben und arbeiten können, wie wir wollen. Deshalb ist Gesundheit zu allererst auch ein Menschenrecht, denn ohne sie ist eben alles nichts. (Paulus, 2013, S. 6)

Es handelt sich bei der Gesundheit folglich um ein sehr zentrales Gut. Doch es existiert keine einheitliche und allgemeingültige Definition für den Gesundheitsbegriff und es ist auch nicht zu erwarten, dass sich ein wissenschaftlicher Konsens dazu in nächster Zeit bilden lässt (vgl. Faltermaier, 2023, S. 44). Hurrelmann und Franzkowiak (2018) geben zu bedenken, dass jeder Versuch einer Definition vor dem Hintergrund der definierenden Disziplin, die diese beeinflusst, zu betrachten ist. Dies führt allerdings dazu, dass durch die getrennten Definitionen die produktive und verknüpfende Auseinandersetzung außerhalb der eigenen Disziplin von Forschenden erschwert wird.

Oft wird Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit beschrieben. Allerdings gibt es auch einige Definitionen, die den Versuch unternehmen, den Gesundheitszustand positiv darzustellen (vgl. Faltermaier, 2023, S. 44).<sup>6</sup> Dazu zählt insbesondere die Definition der WHO aus dem Jahr 1946: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ (S. 1). Mit dieser multidimensionalen Definition trennt sich die WHO von einer rein biomedizinischen Herangehensweise (vgl. Hurrelmann & Franzkowiak, 2022). Anhand der Definition der WHO wird deutlich, dass es sich bei der Gesundheit also nicht nur um ein rein körperliches Konstrukt handelt, sondern dass Gesundheit neben der körperlichen auch auf der psychischen und sozialen Ebene zum Tragen kommt (vgl. Faltermaier, 2023, S. 44). In der wissenschaftlichen Diskussion wurde zudem deutlich, dass einigen in der Wissenschaft Tätigen die Definition als zu utopisch erschien, was sich vor allem in dem Begriff *vollständig* bzw. *vollkommen* (je nach Übersetzung des Wortes *complete* der englischen Originalfassung) widerspiegelt. Kritisch gesehen wird auch die Übersetzung des englischen Begriffs *state* mit *Zustand*, der die Gesundheit als statisches und nicht als dynamisches Konstrukt beschreibt (vgl. Franke, 1993, S. 17; Ulich & Wülser, 2018, S. 35).

Hurrelmann und Franzkowiak (2022) sprechen sich für die folgende Definition aus:

Gesundheit bezeichnet den Zustand des Wohlbefindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich psychisch und sozial in Einklang mit den Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet. Gesundheit ist nach diesem Verständnis ein angenehmes und durchaus nicht selbstverständliches Gleichgewichtsstadium von Risiko- und Schutzfaktoren, das zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt immer erneut in Frage gestellt ist. Gelingt das Gleichgewicht, dann kann dem Leben Freude und Sinn abgewonnen werden, es ist eine produktive Entfaltung der eigenen Kompetenzen und Lernpotentiale möglich, und es steigt die Bereitschaft, sich gesellschaftlich zu integrieren und zu engagieren.

In dieser Definition kristallisiert sich – neben der Berücksichtigung äußerer Lebensumstände – heraus, dass es sich um einen dynamischen Prozess handelt, bei dem Risiko- und Schutzfaktoren immer wieder abgewogen werden müssen.

Trotz der Kritik an der Definition der WHO hat sie mit ihrer positiven Gesundheitsdefinition, die sich auf die Entstehung und Bewahrung von Gesundheit konzentriert, den Grundstein für die Gesundheitsförderung gelegt, die in

---

6 Statt eine Definition anzugeben, arbeitet Faltermaier (2017) selbst „einige notwendige Bestimmungsstücke von Gesundheit [...] [heraus], die das Phänomen ‚Gesundheit‘ von verschiedenen Seiten her umschreiben können, ohne es festzulegen“ (S. 42). Diese können in der angegebenen Quelle ab S. 42 nachgelesen werden.

der Ottawa-Charta<sup>7</sup> aus dem Jahr 1986 dargestellt wurde (vgl. Faltermaier, 2023, S. 19). Gesundheit kann auf der einen Seite als objektives und auf der anderen Seite als subjektives Konstrukt verstanden werden (vgl. Faltermaier, 2009, S. 48). Denn es ist nicht möglich, den Gesundheitszustand eines Individuums nur auf objektive Aspekte zu begrenzen, die von außen beobachtbar und messbar sind. Erst durch die subjektive Wahrnehmung entsteht ein ganzheitlicher Blick, der – wie von Hurrelmann und Franzkowiak (2018) in ihrer Definition gefordert – neben den physischen auch die psychischen Facetten sowie die Umwelt miteinbeziehen. So benötigen Personen mit medizinischer Expertise Äußerungen der zu behandelnden Person, um ein vollständiges Bild zu erhalten (vgl. Faltermaier, 2009, S. 49).

Grundsätzlich ist Gesundheit kein einmal erreichter Zustand, sondern ein Prozess, bei dem immer wieder eine Balance zwischen der Person und der Umwelt hergestellt werden kann. So muss Gesundheit immer im Zusammenhang mit dem Lebensumfeld und der Lebensrealität des Individuums gesehen werden (vgl. Nieskens, Rupprecht & Erbring, 2018, S. 46 f.). Der biopsychosoziale Ansatz hat sich in den vergangenen Jahrzehnten als vorherrschendes Modell durchgesetzt. In diesem Modell finden, – wie die Bezeichnung bereits vermuten lässt, – sowohl biologische als auch psychische und soziale Faktoren Berücksichtigung (vgl. Suls & Rothman, 2004, S. 119). Die damit in Verbindung stehende psychische Gesundheit wird im Folgenden näher beleuchtet.

## 2.2 Psychische Gesundheit von Lehrpersonen

Ausgehend von der vorangestellten Definition von Gesundheit wird die für diese Arbeit relevante psychische Gesundheit von Lehrpersonen spezifiziert. Zum einen soll in diesem Kapitel folglich die psychische Gesundheit als solche im Mittelpunkt stehen. Zum anderen wird in diesem Kontext auch explizit auf das schulische Setting eingegangen. Wie bereits im vorangegangenen Kapitel 2.1 wird auch an dieser Stelle die Definition der World Health Organization (WHO) angeführt und näher

---

7 Dazu folgendes Zitat: „Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin“ (WHO, 1986, S. 1).

betrachtet. Die WHO (2022) liefert neben der allgemeinen Definition auch eine Erklärung, was unter *psychischer Gesundheit* zu verstehen ist:

Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community. It is an integral component of health and well-being that underpins our individual and collective abilities to make decisions, build relationships and shape the world we live in. Mental health is a basic human right.<sup>8</sup>

Auch die psychische Gesundheit bezieht sich – ähnlich wie der allgemeine Gesundheitszustand (siehe Kapitel 2.1) – auf das Vorhandensein von Ressourcen. Sie soll nicht nur als Abwesenheit eines Störungsbildes verstanden werden, sondern als ein Kontinuum, auf dem sich das Individuum bewegt. Es existieren intraindividuelle Unterschiede, die es zu berücksichtigen gilt (vgl. WHO, 2022). So definiert die WHO weiter:

Mental health conditions include mental disorders and psychosocial disabilities as well as other mental states associated with significant distress, impairment in functioning, or risk of self-harm. People with mental health conditions are more likely to experience lower levels of mental well-being, but this is not always or necessarily the case.<sup>9</sup> (WHO, 2022)

In dieser Definition spiegelt sich eine multidimensionale Sichtweise auf die psychische Gesundheit wider. Neben der Bewusstmachung der eigenen Fähigkeiten und der Selbstverwirklichung wird auch explizit die produktive Arbeit wie auch der Beitrag genannt, den jede Person für die Gemeinschaft leistet, in der sie lebt. Die WHO spricht davon, dass die psychische Gesundheit nicht nur in Bezug auf Störungsbilder von Bedeutung ist, sondern auch, dass ihre Wahrung und Förderung wichtig sind. Zusätzlich sollte man sich vor Augen führen, wie wertvoll die psychische Gesundheit ist und welch wichtiges Gut diese darstellt.

- 
- 8 Übersetzung der Autorin: Psychische Gesundheit ist ein Zustand des psychischen Wohlbefindens, der es Menschen ermöglicht, die Belastungen des Lebens zu bewältigen, ihre Fähigkeiten zu erkennen, gut zu lernen und gut zu arbeiten und zu ihrer Gemeinschaft beizutragen. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil von Gesundheit und Wohlbefinden, der unsere individuellen und kollektiven Fähigkeiten unterstützt, Entscheidungen zu treffen, Beziehungen aufzubauen und die Welt, in der wir leben, zu gestalten. Psychische Gesundheit ist ein grundlegendes Menschenrecht.
  - 9 Übersetzung der Autorin: Psychische Erkrankungen umfassen psychische Störungen und psychosoziale Beeinträchtigungen sowie andere psychische Zustände, die mit erheblichem Stress, Funktionsstörungen oder dem Risiko einer Selbstverletzung einhergehen. Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen erleben mit größerer Wahrscheinlichkeit ein geringeres psychisches Wohlbefinden, aber dies ist nicht immer oder notwendigerweise der Fall.

Die psychische Gesundheit kann wie die allgemeine Gesundheit als ein dynamischer Prozess verstanden werden. Vor dem Hintergrund der aktuellen Lebensumstände muss die psychische Gesundheit eines Individuums stets neu ausgehandelt werden. Es wird ständig versucht, die Gesundheit zu bewahren oder zu verbessern. Der Gesundheitszustand ist demnach von einem ständigen Wandel geprägt (vgl. Kaluza, 2018, S. 10).

Da die psychische Gesundheit einen erheblichen Teil zur allgemeinen Gesundheit beiträgt, schlussfolgert die WHO (2018): „There is no health without mental health“.<sup>10</sup> Der psychischen Gesundheit wird demnach eine zentrale Rolle zugeschrieben. Sie ist wichtig für die Bewältigung des Alltags und auch zur Ausübung eines Berufs. So befasst sich Sieland (2008) explizit mit dem Gesundheitszustand von pädagogischem Personal in der Schule und definiert die Gesundheit von Lehrpersonen folgendermaßen:

Die Bezeichnung ‚Lehrergesundheit‘ macht deutlich, dass es hier nicht nur um den allgemeinen Gesundheitszustand einer Personengruppe geht, sondern darüber hinaus um deren Fähigkeit, ihre berufsspezifischen Anforderungen zum Wohle der Schülerinnen und Schüler einerseits und ohne risikoreiche Überforderung für sich selbst bewältigen zu können. Es geht um die Qualität des Lebens und der beruflichen Leistungsfähigkeit dieser Personen als Einzelne und als Kollegium. (S. 399)

In dieser Definition wird deutlich, dass auch das Wohlergehen der Kinder, die in der Schule von den Lehrkräften unterrichtet werden, von der Gesundheit dieser abhängig ist. Das Ziel sollte sein, dass die Lehrperson erfolgreich ihren Beruf ausübt und gleichzeitig allgemein zufrieden mit ihrer Lebenssituation ist. Interessanterweise wird die arbeitsbezogene Gesundheit nicht nur auf das Individuum, sondern auch auf das Kollegium bezogen. Auf diese Weise wird die These gestützt, dass der organisationale Rahmen für die Gesundheit der Lehrperson ein wichtiger Faktor ist.

Doch woran kann eine Lehrperson mit einer ausgeprägten psychischen Gesundheit erkannt werden? Bei einer psychisch gesunden Person handelt es sich laut Schaarschmidt (2011) um einen Menschen,

dem es im Alltag gelingt, sich engagiert und doch entspannt den Anforderungen zu stellen, der über eine positive Einstellung zu sich selbst und zu den eigenen Wirkungsmöglichkeiten verfügt, der Ziele verfolgt, in seinem Tun Sinn erfahren kann und sich sozial aufgehoben fühlt. (S. 105)

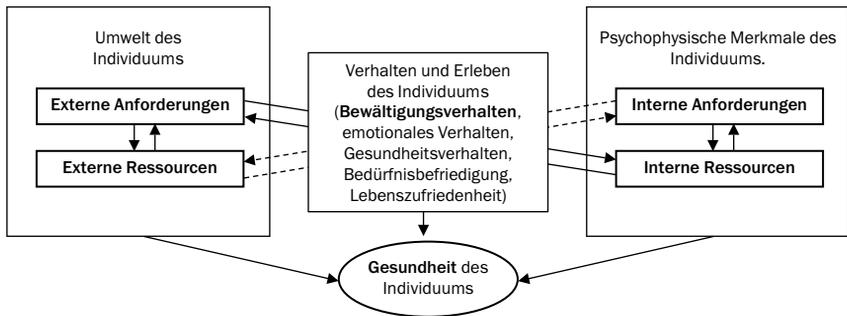
Anhand des Bedingungsmodells für Gesundheit – dargestellt in der Abbildung 3 – lässt sich erkennen, dass es sowohl interne als auch externe Anforderungen sowie

---

10 Übersetzung der Autorin: Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit.

Ressourcen gibt, die miteinander in Beziehung stehen und sich gemeinsam mit dem Verhalten und Erleben des Individuums auf den Gesundheitszustand auswirken. So wird die Gesundheit durch die Umweltbedingungen und die psychophysischen Merkmale der Person sowie deren Verhalten und Erleben beeinflusst.

Abbildung 3: Bedingungsmodell für Gesundheit des Individuums (Becker, 2013, S. 14)



An dieser Stelle soll – wie bereits in Kapitel 1 dargestellt – der Fokus auf den gesundheitsförderlichen Aspekten liegen, weshalb im Folgenden insbesondere auf die internen und externen Ressourcen von Individuen eingegangen wird. Die in Tabelle 1 genannten Aspekte sollen lediglich beispielhaft dafür stehen, welche Ressourcen eine Person zur Verfügung haben kann, um möglichen Stressoren oder Anforderungen in ihrem Leben angemessen entgegenwirken zu können. Stellt man sich Ressourcen und Anforderungen auf den zwei Seiten einer Balkenwaage vor, sollte die Seite mit den Ressourcen – bildlich gesprochen – deutlich schwerer sein als die Seite mit den Anforderungen. Anhand dieser Gegenüberstellung wird ein positiver Gesundheitszustand deutlich. Dies gilt sowohl auf der Ebene der allgemeinen als auch auf der Ebene der psychischen Gesundheit.

Tabelle 1: Beispiele für interne und externe Ressourcen (vgl. dazu Blümel, 2018, S. 992; Nieskens et al., 2018, S. 47)

Interne Ressourcen:	Externe Ressourcen:
– Kompetenzen und Eigenschaften	– soziale Ressourcen (z. B. privates Umfeld, Kollegium, Schulleitung)
– Persönlichkeitseigenschaften	– berufliche Ressourcen (z. B. Arbeitsbedingungen)
– Kohärenzgefühl	– materielle Ressourcen (z. B. Gehalt und Wohnraum)
– Überzeugungen und Selbstwirksamkeit	– ökologische Ressourcen (z. B. Erholung in der Natur und Ernährung)
– körperliche Eigenschaften und Fitness	– gesellschaftliche Ressourcen (z. B. Gesundheits- und Bildungssystem)

Döring-Seipel und Dauber (2013) sehen deutliche Chancen in einer Betrachtung der Ressourcen bzw. der gesundheitsförderlichen Faktoren: