



Fabian Fürst

# Burnout bei Lehrkräften

Theorie – Ursachen – Prävention – Intervention

Tectum

Fabian Fürst

# **Burnout bei Lehrkräften**



Fabian Fürst

# **Burnout bei Lehrkräften**

**Theorie – Ursachen – Prävention – Intervention**

Tectum Verlag

Fabian Fürst

Burnout bei Lehrkräften. Theorie – Ursachen – Prävention – Intervention  
© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2018

E-Book: 978-3-8288-7040-6

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN  
978-3-8288-4160-4 im Tectum Verlag erschienen.)

Umschlaggestaltung: Tectum Verlag, unter Verwendung des Bildes  
# 141772357 von foto\_tech | fotolia.de

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.tectum-verlag.de](http://www.tectum-verlag.de)

### **Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Ungestörte Handlungsepisode	26
Abbildung 2: Burnout-Modell nach Pines et al.	27
Abbildung 3: Belastungs-Beanspruchungsmodell nach Rudow	44
Abbildung 4: Unterscheidung nach vier Bewältigungsmustern	49
Abbildung 5: Kurzbeschreibung der AVEM-Profile	51
Abbildung 6: Ursachen für das Burnout-Syndrom	53
Abbildung 7: Lärmbelastung und Gesundheitswirkung	65
Abbildung 8: Musterverteilung im Berufsvergleich	71
Abbildung 9: Belastungen im lehrerzentrierten Unterricht	95
Abbildung 10: Konsequenzen eines neuen Selbstverständnisses des Lehrers	97
Abbildung 11: Langfristige Konsequenz einer veränderten Unterrichts- und Bewertungspraxis	98
Abbildung 12: Progressive Muskelrelaxation	104
Abbildung 13: Yoga-Übungen	106
Abbildung 14: Richtige Sitzhaltung	107
Abbildung 15: Richtiges Stehverhalten	108
Abbildung 16: Die inneren Persönlichkeitsanteile	115
Abbildung 17: Wertepyramide	116
Abbildung 18: Ergebnisse der AVEM-Profile vor und nach einer Beratung	120
Abbildung 19: Rehabilitationsmaßnahmen zur Wiedererlangung der Arbeitsfähigkeit	122



# Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>V</b>
<b>1. Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Das Burnout-Syndrom .....</b>	<b>3</b>
2.1 Historische Begriffsentwicklung .....	3
2.2 Begriffserklärung und Definitionen .....	5
2.3 Abgrenzung zu verwandten Konstrukten .....	8
2.4 Die Symptomatik des Burnout-Syndroms .....	15
2.5 Erklärungsansätze des Burnout-Syndroms .....	23
2.5.1 Persönlichkeitszentrierte Erklärungsansätze .....	23
2.5.2 Sozial-, arbeits- und organisationspsychologische Erklärungsansätze ....	26
2.5.3 Fazit .....	29
2.6 Der Entwicklungsverlauf des Burnout-Syndroms .....	30
2.7 Messinstrumente des Burnout-Syndroms .....	34
2.7.1 Das MBI (Maslach-Burnout-Inventory) .....	34
2.7.2 Die Überdruß-Skala .....	36
2.7.3 Die SBS-HP (Staff Burnout Scale for Health Professionals) .....	38
2.7.4 Weitere Fragebögen und ihre Alternativen .....	38
<b>3. Belastungen und Beanspruchungen im Lehrerberuf .....</b>	<b>41</b>
3.1 Begriffsklärung und Definitionen .....	42
3.2 Das Rahmenmodell der Belastung und Beanspruchung (nach Rudow) .....	43
3.3 Das diagnostische Instrument AVEM (nach Schaarschmidt) .....	45
3.3.1 Das AVEM- Konzept .....	45
3.3.2 Die elf Dimensionen des AVEM .....	46



3.3.3 Die verschiedenen Muster des AVEM .....	48
3.4 Anforderungen und Belastungsfaktoren: Übersicht.....	52
3.5 Individuelle und psychische Belastungen .....	55
3.6 Physische und psychosomatische Belastungen .....	56
3.7 Arbeitszeitbelastungen .....	57
3.8 Schülerbezogene Belastungen .....	59
3.9 Belastungen seitens der Eltern .....	61
3.10 Belastungen auf Organisationsebene .....	62
3.11 Belastungen auf der schulorganisatorischen Ebene .....	63
3.12 Lärmbelastung .....	64
3.13 Resilienz: Persönliche Elastizität gegen Belastungsfaktoren.....	66
 <b>4. Empirische Studien zur Lehrergesundheit .....</b>	<b>69</b>
4.1 Potsdamer Lehrerstudie .....	69
4.1.1 Ziel der Studie .....	69
4.1.2 Untersuchungskonzept .....	70
4.1.3 Ergebnisse .....	71
4.2 Die Kasseler Studie zu Lehrergesundheit und Lehrerbelastung.....	74
4.2.1 Ziel und Versuchsaufbau der Studie .....	74
4.2.2 Das Modell .....	75
4.2.3 Der Fragebogen.....	76
4.2.4 Die Befragten .....	81
4.2.5 Zusammenfassung der Ergebnisse .....	84
 <b>5. Präventive und intervenierende Maßnahmen gegen Burnout .....</b>	<b>89</b>
5.1 Professionalisierung der Lehreraus- und fortbildung .....	90
5.2 Reduzierung der Arbeitsbelastung.....	92
5.2.1 Kooperatives Lernen .....	92
5.2.2 Entlastung durch Schüler selbstbeurteilung .....	94
5.2.3 Leichter Unterrichten .....	99
5.3. Entspannungstechniken.....	101
5.3.1 Autogenes Training .....	101
5.3.2 Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobsen) .....	102

5.3.3 Yoga .....	105
5.3.4 Körperübungen .....	107
5.3.5 MBSR – Achtsamkeit .....	109
5.4 Erweiterung der Kompetenzen .....	113
5.5 Selbsterziehung .....	115
5.6 Individuelle Beratung .....	118
5.7 Klinische Maßnahmen – Lehrer in der Reha .....	121
 <b>6. Umfrage zur Lehrergesundheit .....</b>	 127
6.1 Hintergrund der Umfrage .....	127
6.2 Fazit der Umfrage im Überblick .....	127
6.3 Fazit zu Belastungen in der Schule bzw. im Schulalltag .....	133
6.4 Fazit zu gesundheitlichen Beschwerden .....	135
 <b>7. Schluss .....</b>	 137
 <b>Literaturverzeichnis .....</b>	 139
 <b>Anhang .....</b>	 143
Ergebnisse des Fragebogens: Umfrage zur Lehrergesundheit .....	143

