

Gesundheit im Sportlehrer*innenberuf

Aktuelle Forschungsergebnisse zu
Sonnen- und Schattenseiten der Berufstätigkeit

Tag des Schulsports

Universität Bielefeld, 25.09.2019

Forschungsfragen

- Welche typischen **Belastungen** erleben Sportlehrkräfte in ihrem Berufsalltag?
- Welche Folgen für **Gesundheit und Wohlbefinden** rufen diese andauernden Beanspruchungen hervor?
- Welchen **Umgang** mit Belastungen wählen Sportlehrkräfte?
- Welche **Ressourcen** erleben sie dabei als hilfreich oder gesundheitsförderlich?

Belastungsfaktoren

Sachliche Bedingungen

Psychische/physische Beanspruchungen durch:

- Notenvergabe
- Curriculare Vorgaben
- Verantwortung
- Aufmerksamkeit/Omnipräsenz
- außerunterrichtliche Aufgaben
- Geräteaufbau
- Bewegungsdemonstration
- Hilfestellungen
- Stimme

Belastungsfaktoren

Räumliche Bedingungen

- Schwimmbad (Akustik, Klima, Kapazität)
- Mehrfachhalle (Lärm)
- Materielle Ausstattung

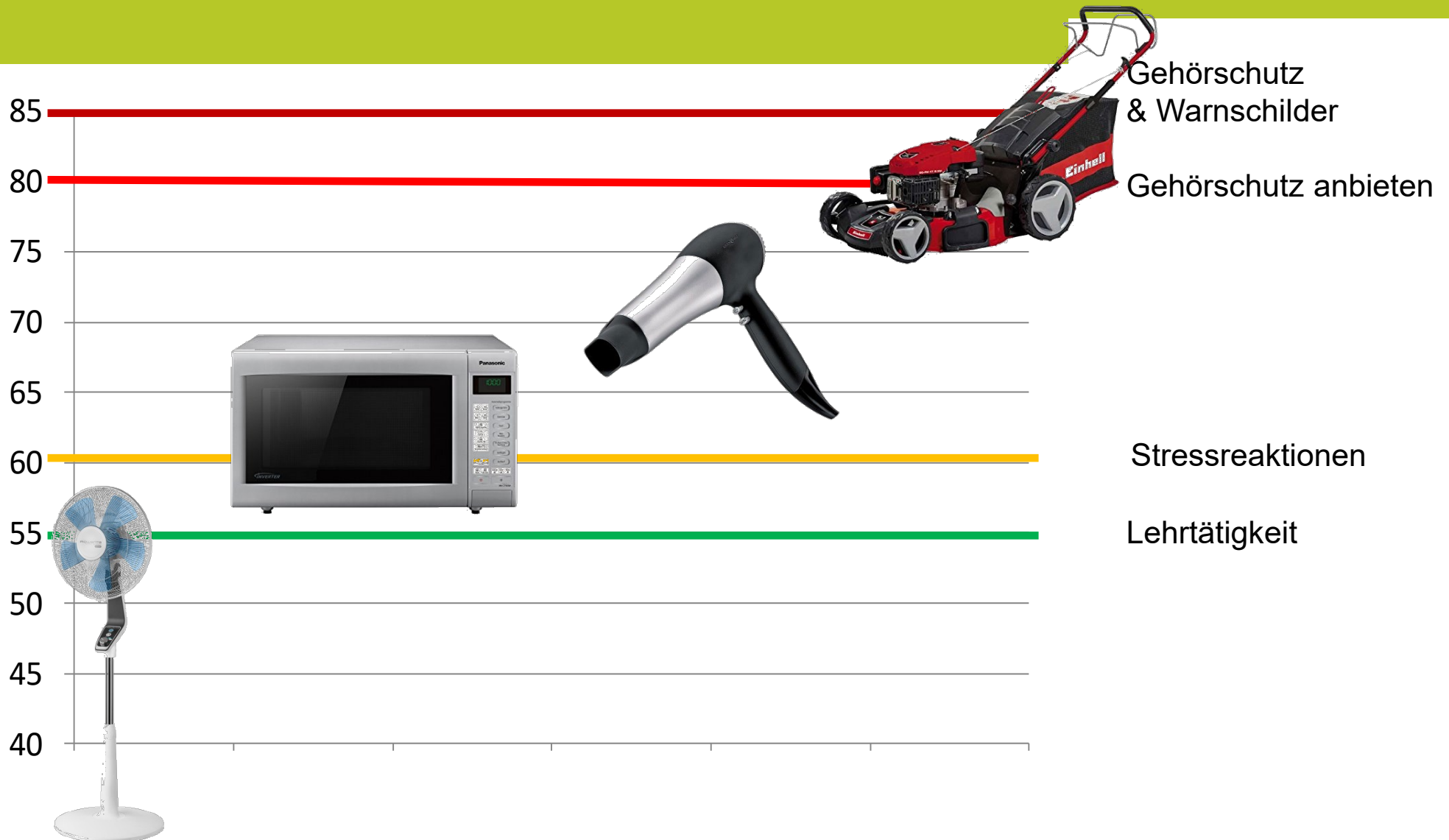
Äußerungen zur Lärmsituation

„Immer dieses Laute. Das belastet. Dann dröhnt einem die Birne. Man hat einen Kopf wie ein Rathaus. Das ist, ja, physisch sehr belastend“.

„Ich hatte einen Hörsturz mit einem Hörverlust. Da gibt es ja unterschiedliche Ursachen, aber eine Ursache ist eben auch starker Lärm, den ich im Sportunterricht erlebe“ (Frau JT – 49 Jahre, Gesamtschule, Sport/Deutsch).

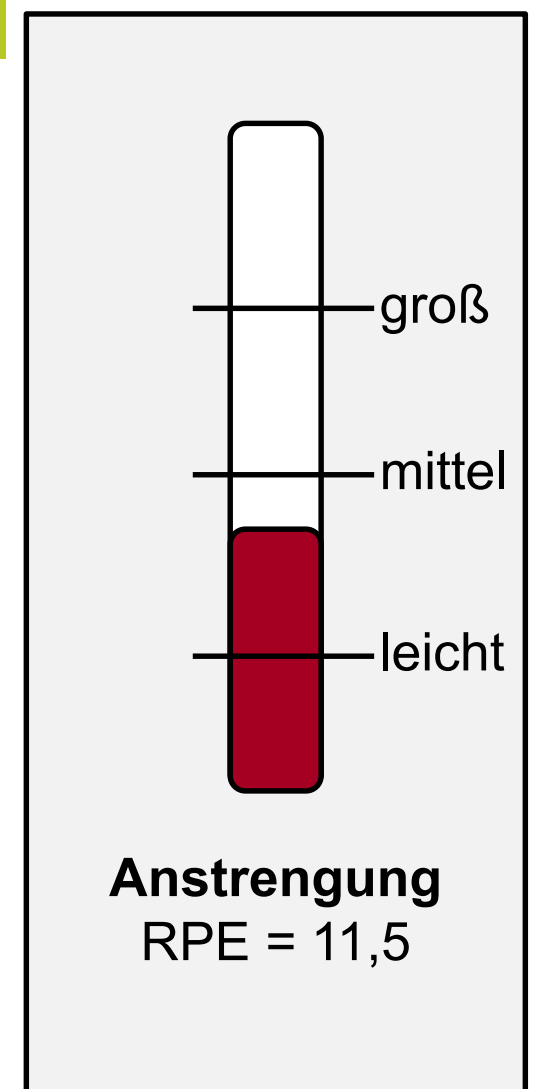
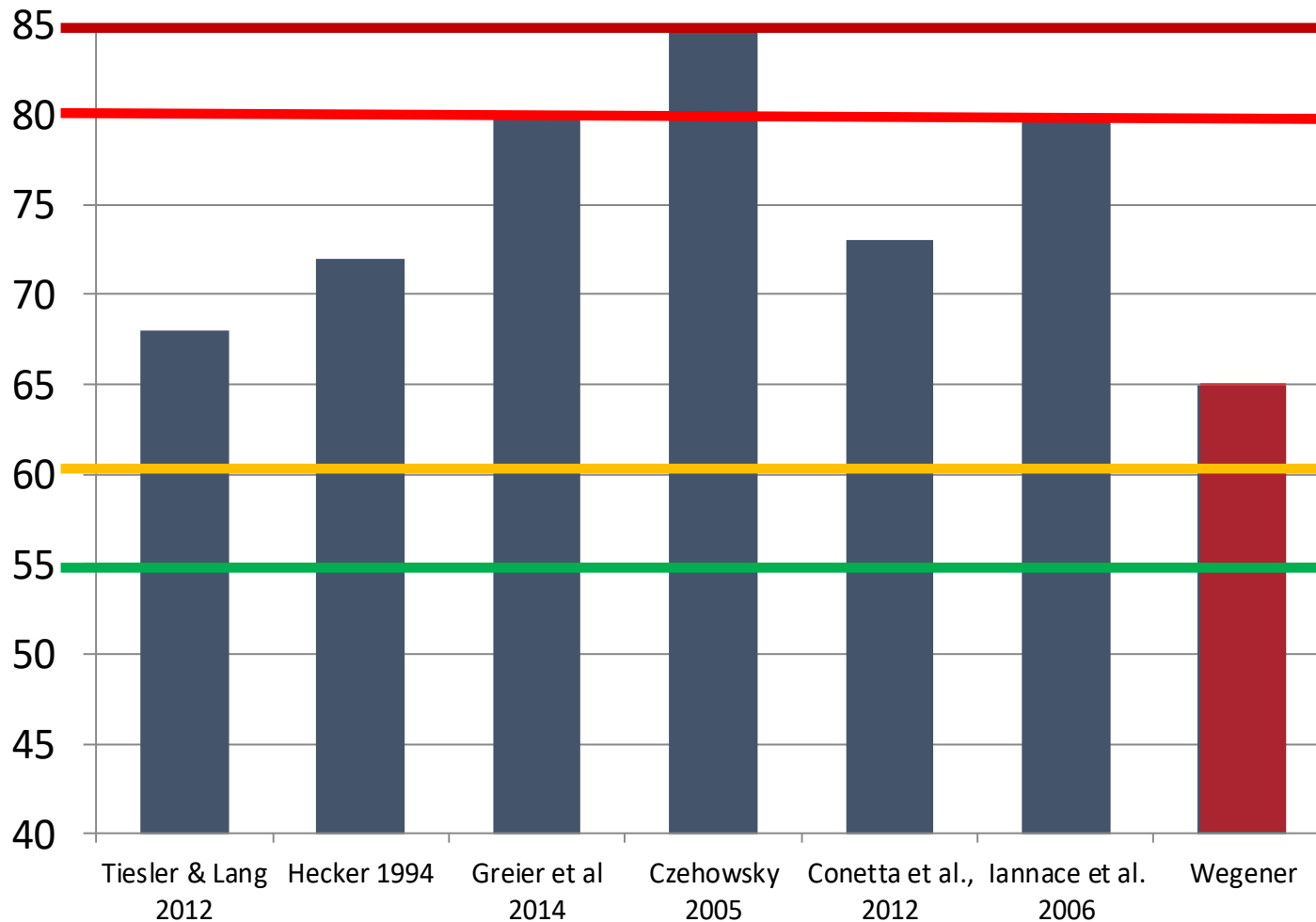
„Seit ich Sport unterrichte, habe ich permanent Probleme mit der Stimme, Heiserkeit, Stimmbandentzündung und so weiter.“

Lärmstudie: Forschungsstand



Lärm-Studie: Ergebnisse – Deskriptivstatistik

Wie laut ist es im Sportunterricht?



Belastungsfaktoren

Zeitliche Bedingungen

„Also, die kleinen Pausen, die sind auf jeden Fall weg. Und die großen Pausen eigentlich auch, denn man ist immer der Letzte, der rausgeht, bis sich alle Schüler umgezogen haben. Wir müssen jedes Mal die Halle abschließen oder die ganzen Räumlichkeiten. Das braucht seine Zeit. Am schlimmsten ist es, wenn man noch mit im Schwimmbus unterwegs ist. Dann sind die großen Pausen auch komplett weg.“

Belastungsfaktoren

Zeitliche Bedingungen

- Wege zwischen den Sportstätten
- Materialkontrolle
- kurze Erholungszeiten
- kaum Zeit für (fachlichen) Austausch mit Kolleg*innen

Belastungsfaktoren

Soziale Bedingungen

- Größe der Lerngruppe
- Schülerverhalten (Verhaltensauffälligkeiten; Disziplinschwierigkeiten, Motivationsprobleme/Passivität, schwächere motorische Leistungen)
- Geringes berufliches Ansehen

Belastungsfaktoren

Soziale Bedingungen – Ansehen

„Es ist nicht unwichtig, ein Hauptfach als Beifach zu Sport zu haben. Mit Erdkunde und Sport ist man unwichtig. Man wird nicht ernst genommen. Hat nichts zu sagen, in Konferenzen zum Beispiel. Interessiert die Eltern in der Regel nicht so. Und später die Schüler auch nicht so.“

Gesundheitszustand

Kaum repräsentative Daten (Datenschutz Krankenkassen)

1. Studie mit 1.900 Grundschullehrkräften (TU München)

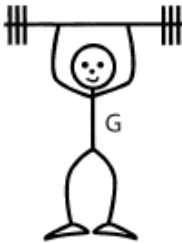


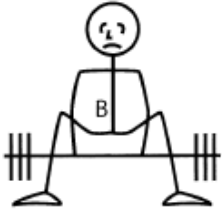
- Nur 7% schätzen ihren Gesundheitszustand gut ein!
- 40 % dauermüde und erschöpft
- 25 % Nacken- oder Rückenschmerzen
- 20 % Einschränkungen im Bewegungsapparat
- 17 % Schlafstörungen
- 15 % nervös
- 13 % Kopfschmerzen
- 10 % Tinnitus
- 10% Bluthochdruck

Gesundheitszustand

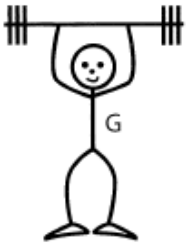



Kaum repräsentative Daten (Datenschutz Krankenkassen)

1. Studie mit 1.900 Grundschullehrkräften (TU München)
2. **Postdamer Lehrerstudie (Schaarschmidt, seit 2002ff.)**

Beanspruchungsmuster nach Schaarschmidt

 <p>A stick figure labeled 'G' is standing upright, holding a barbell with three weights on each side above its head. The figure has a happy, smiling face.</p>	<p>Muster G „Gesundheit“</p> <p>Kennzeichen: Hohes berufliches Engagement, ausgeprägte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, positives Lebensgefühl.</p>
 <p>A stick figure labeled 'S' is sitting on the floor, leaning back against a barbell with three weights on each side. The figure has a sad, stressed expression.</p>	<p>Muster S „Schonung“</p> <p>Kennzeichen: Ausgeprägte Schonungstendenz gegenüber beruflichen Anforderungen.</p>
 <p>A stick figure labeled 'A' is standing upright, holding a barbell with three weights on each side above its head. The figure has a sad, stressed expression and is sweating.</p>	<p>Risikomuster A „Angekratzte Gesundheit“</p> <p>Kennzeichen: Überhöhtes Engagement (Selbstüberforderung), das keine gleichermaßen hohe Entsprechung im Lebensgefühl findet; verminderte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen.</p>
 <p>A stick figure labeled 'B' is sitting on the floor, leaning back against a barbell with three weights on each side. The figure has a sad, stressed expression.</p>	<p>Risikomuster B „Burn-out-gefährdet“</p> <p>Kennzeichen: Reduziertes Arbeitsengagement, das mit verminderter Belastbarkeit und negativem Lebensgefühl einhergeht.</p>

Beanspruchungsmuster nach Schaarschmidt

	<p>Muster G „Gesundheit“</p> <p>Kennzeichen: Hohes berufliches Engagement, ausgeprägte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, positives Lebensgefühl.</p>	<p>17%</p>
	<p>Muster S „Schonung“</p> <p>Kennzeichen: Ausgeprägte Schonungstendenz gegenüber beruflichen Anforderungen.</p>	<p>23%</p>
	<p>Risikomuster A „Angekratzte Gesundheit“</p> <p>Kennzeichen: Überhöhtes Engagement (Selbstüberforderung), das keine gleichermaßen hohe Entsprechung im Lebensgefühl findet; verminderte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen.</p>	<p>30%</p>
	<p>Risikomuster B „Burn-out-gefährdet“</p> <p>Kennzeichen: Reduziertes Arbeitsengagement, das mit verminderter Belastbarkeit und negativem Lebensgefühl einhergeht.</p>	<p>30%</p>

Gesundheitszustand

Kaum repräsentative Daten (Datenschutz Krankenkassen)

1. Studie mit 1.900 Grundschullehrkräften (TU München)
2. Postdamer Lehrerstudie (Schaarschmidt, 2002ff.)
3. **Traumjob Sportlehrer*in! (Kastrup & Kleindienst-Cachay 2008; Kastrup 2014; 2016)**

- *Stimmbandbelastungen*
- *Kopfschmerzen*
- *Hörstürze*
- *Rückenschmerzen*

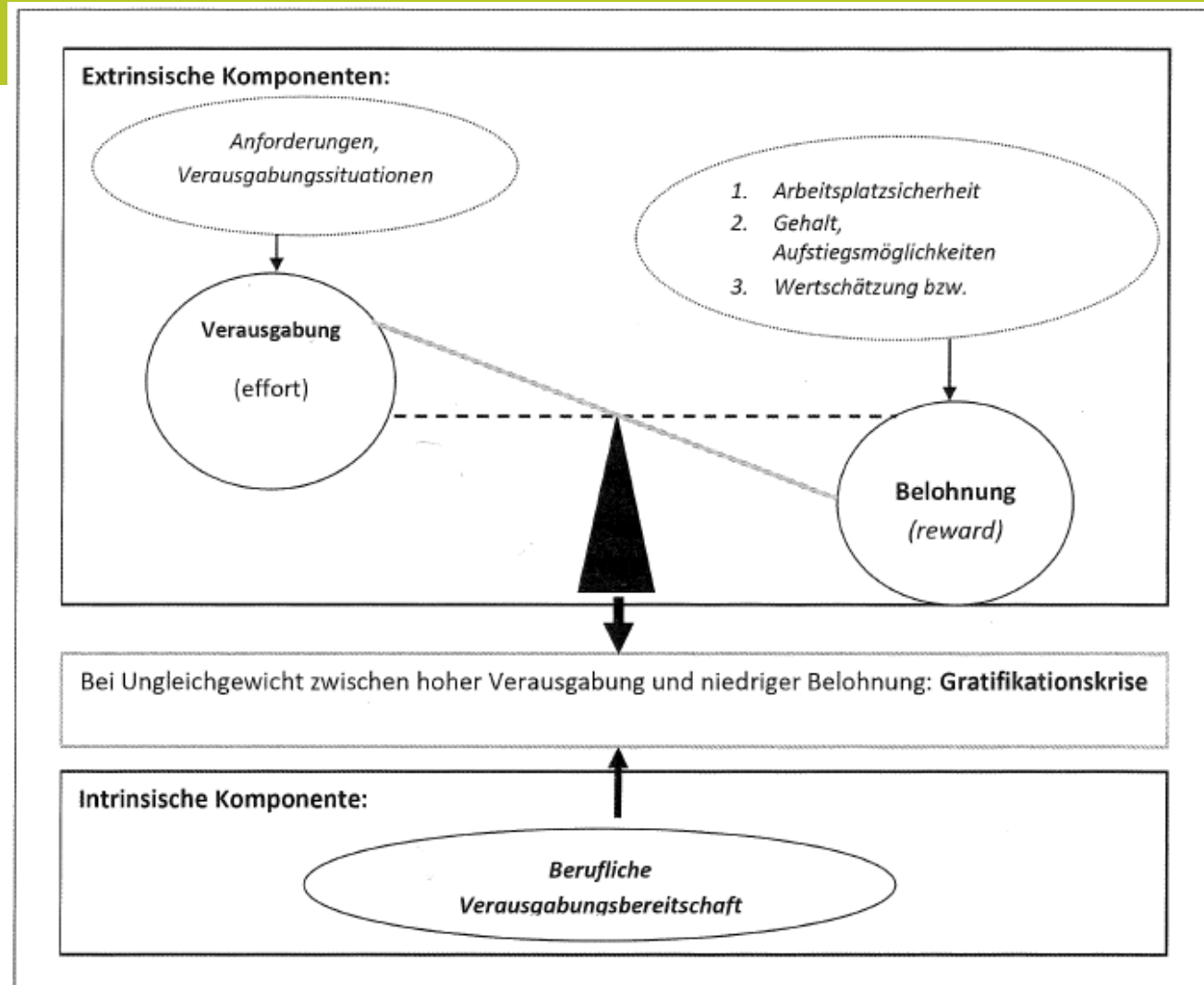
Gesundheitszustand

Kaum repräsentative Daten (Datenschutz Krankenkassen)

1. Studie mit 1.900 Grundschullehrkräften (TU München)
2. Postdamer Lehrerstudie (Schaarschmidt, 2002ff.)
3. Qualitative Studie mit Sportlehrkräften (Kastrup & Kleindienst-Cachay 2008; Kastrup, 2014; 2016)
4. **Gratifikationskrisen im Sportlehrerberuf (Kastrup & Lohre, 2016)**

Bei 25% der Sportlehrkräfte (NRW) liegt eine gesundheitliche Gefährdung vor

Modelle der Gratifikationskrisen



Bewältigungsstrategien

Offensive Bewältigungsstrategien

- Didaktisch-methodische Maßnahmen
- Austausch mit Kolleginnen und Kollegen
- Maßnahmen des „Abschaltens“:

Sport treiben, spazieren gehen, Mittagsschlaf, bummeln, lesen

Bewältigungsstrategien

Resignation und Vermeidung

- Belastungen hinnehmen, um zu überleben
- Bestimmte Inhalte vermeiden
- „Selbstläuferstunden einschieben“
- Rückzug oder Ausstieg

Ressourcen

- 1. Allgemeine Lebenszufriedenheit**
- 2. Offensive Problembewältigung**
- 3. Distanzierungsfähigkeit**

Ressourcen: „Sonnenseiten des Sportlehrerberufs“

- 1. Freude und Motivation der S***
- 2. Abwechslung**
- 3. Ausgleich zum Unterricht im anderen Fach**
- 4. besondere Beziehung zu S***
- 5. Erziehungspotenzial**
- 6. Einbeziehung aller S***
- 7. keine schriftlichen Leistungsüberprüfungen**

Fazit

- Sportlehrkräfte sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt
→ Auswirkungen auf Gesundheit/Wohlbefinden
- Gesundheitsförderung / Ressourcenstärkung

Empfehlungen

1. Rahmenbedingungen prüfen und verbessern

Stundenplanung (Einzel- oder Doppelstunden)

Raumsituation prüfen (bauliche Eingriffe; optische Verschönerung)

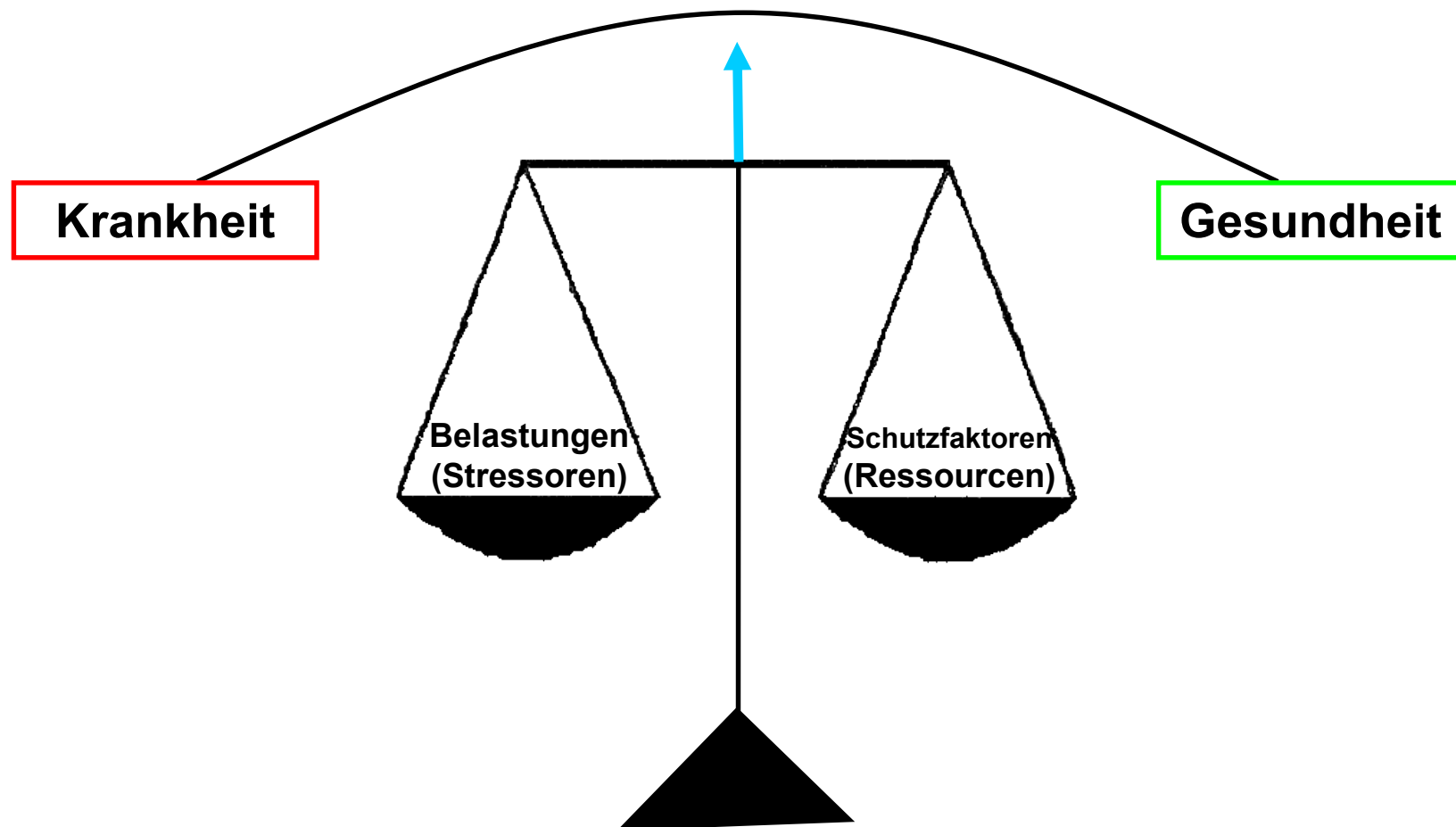
2. Soziale Bedingungen:

Kooperation/Kommunikation im Kollegium (Schulleitung)

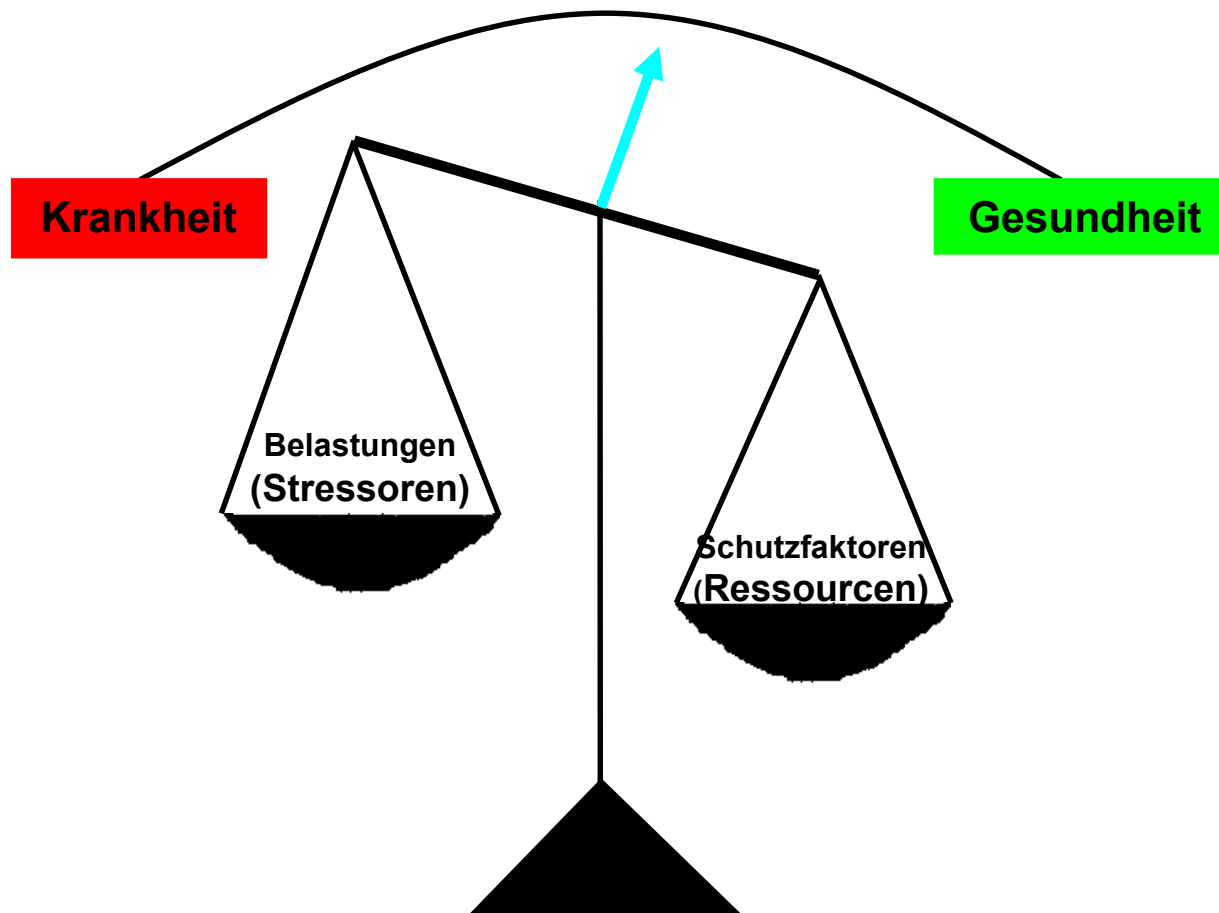
3. Fortbildungen zu Gesundheit – nicht zum Unterrichten

4. Regelmäßige Angebote

Das Belastungs-Bewältigungs-Paradigma – Salutogenetische Überlegungen



Salutogenetische Überlegungen: Das Belastungs- Bewältigungs-Paradigma



Das Schutzfaktoren-Modell (nach Antonovsky)