

Lehrkräftegesundheit im Schulsport

In der Presse wird oftmals ein hoch problematisches Bild der Belastung von Lehrkräften gezeichnet. Ebenso weisen verschiedene empirische Studien ein hohes Beanspruchungserleben bei Lehrkräften nach, gleichzeitig zeugen aktuelle Studien von einer hohen Arbeitszufriedenheit.

Die Potsdamer Lehrerstudie der Arbeitsgruppe um Uwe Schaarschmidt kommt zu sehr disparaten Ergebnissen hinsichtlich der Verteilung von arbeits- und erlebensbezogenen Gesundheits- und Risikomustern. In vielen Studien ist der Anteil an Lehrkräften, die den problematischen Risikomustern zuzuordnen sind, hoch.

Als Quellen der Belastung werden über viele Studien hinweg folgende genannt: wenig motivierte Schüler*innen, Disziplin, Zeitdruck, Umgang mit Veränderung, Evaluation durch andere, Umgang mit Kollegen, Aufforderung zur Kooperation, Bürokratie etc. Aus arbeitsmedizinischer Sicht gelten u.a. folgende Faktoren als schulbezogene Belastungen: Komplexität, hohes Spannungsniveau über längere Zeit, eingeschränkte selbstbestimmte Erholungszeiten, Einzelkämpfertum, Vermischung von Arbeit und Freizeit.

Ein negatives Belastungserleben kann zu niedrigerer Leistungsfähigkeit und geringerer Unterrichtsqualität führen. Bei längerer Beeinträchtigung des Wohlbefindens folgen Krankschreibungen, Kündigungen und Frühpensionierungen. All dies trägt zum Lehrkräftemangel bei, so dass das Belastungserleben nicht nur für die Lehrkraft selbst, sondern schließlich auch für Schüler*innen und das gesamte Bildungssystem Folgen hat.

Die subjektive Bearbeitung von Belastungen durch die Lehrkräfte wird für die Gesunderhaltung als zentral erachtet. Allerdings sind auch systemische Bedingungen zu betrachten. Die Schuleffektivitätsforschung gibt Aufschluss darüber, welche Kriterien relevant sind, dass Lehrkräfte weniger Beanspruchung erleben: 1. Schulleitungshandeln (z. B. kooperativer Führungsstil, transparentes Handeln), 2. Generieren und Nutzen von Daten zur Schul- und Unterrichtsentwicklung (datenbasiert handeln, um Schul- und Unterrichtsentwicklung voranzutreiben), 3. eine von Kooperation geprägte Schulkultur (die Burnout-Forschung hat gezeigt, dass Kooperation eine belastungsmindernde Wirkung zeigt), 4. Lehren und Lernen (hoher Anspruch an Lehrkräfte sowie Schüler*innen und deren Leistungen), 5. Nutzung externer Unterstützungsstrukturen (professionelle Lerngruppen, Kooperation mit Unternehmen, Kontakt zur Jugend- und Sozialarbeit etc.). Diese Kriterien tragen dazu bei, dass die Lehrkräfte ein äußerst hohes Arbeitsengagement zeigen und ihre Zufriedenheit steigt, weil sie Selbstwirksamkeit erleben und ihre investierte Arbeit mit positiven Emotionen und Erfolgserleben verbinden.

Verschiedene empirische Studien identifizieren folgende spezifische Belastungsfaktoren der Sportlehrer*innentätigkeit: Lärm, räumliche Bedingungen, stimmliche Belastung, zeitliche Bedingungen/Zeitdruck (Zurücklegen von Wegen), körperliche Belastung, Aufmerksamkeit, Angst vor Verletzungen bei Schüler*innen, heterogene Lerngruppen, mangelhafte Ausstattung der Sporthallen, curriculare Vorgaben, fehlende Wertschätzung bei Kolleg*innen. Zudem stellen sich Alter und Geschlecht als Einflussfaktoren auf das Belastungserleben heraus.

Themencafé

1. Welche Lösungsstrategien (persönlich + strukturell) sehe ich im Umgang mit diesem Belastungsfaktor?
2. Welche Hinweise kann ich als Berater*in im Schulsport hierzu geben?

Ergebnisse des Themencafés

Motivation der SuS

- gute Vorbereitung!
- Partizipation der SuS (+ Feedback)
- Klare Strukturierung
- Authentizität der LK (Vorbild)
 - Wertschätzung aller Fähigkeiten der SuS
 - vielfältige Angebote (alle Inhaltsfelder)
 - Bewegungslandschaften (Pause)
 - Kooperationen mit Vereinen
 - Sporthelferinnen

Schlechte Ausstattung

persönlich	strukturell
- engagierter Fachvorsitz	- Kooperation mit externen Partnern (Sportbünde, Vereine, etc.)
- Geräte selber herstellen (gemeinsam mit SuS)	- zentrale Ausleihstation (Bewegungswerkstatt)
- verantwortungsvolle Sportkolleginnen/-kollegen (Umgang mit Materialien)	- Unterstützung durch den Förderverein
- Vorbild sein	- Gerätemanagement/Anträge
	- Spendenlauf / Spendenaufruf
	- an Förderprogrammen teilnehmen
	- Sportabzeichen
	- Austauschbörsen unter den verschiedenen Schulen
	- lokale Sponsoren

Lärm / Stimmbelastung

- * Ohrschutze = Stöpsel / Kopfhörer
- Gefährdungsbeurteilung
↳ Regel in Pflicht
- Rituale, sog. exekutiv Funktionen
- Stimmverstärker
- "Wise" Spiele
- Bewusstsein / Abstimmung über Lärmreduktion (Musik)

Input zur Akustik

Mit dem Begriff der schlechten Akustik meint man in der Regel eine mangelhafte Sprachverständlichkeit in Kommunikationssituationen. Es gibt 3 Risikofaktoren für Stimmstörungen unterschiedlicher Art: staubige und schlecht belüftete Räume, großer Umgebungslärm und Kommunikation unter psychischer Anspannung. Diese ungünstigen Bedingungen finden wir in Dreifach- und Schwimmhallen häufig vor. Für eine Schallsituation gibt es zwei entscheidende Merkmale: die objektive physikalische Größe (z. B. gemessener Schallpegel) und das subjektive Empfinden. In Sporthallen wird während des Sportunterrichts selten dauerhaft ein Schallpegel erreicht, für den ein Gehörschutz vorgeschrieben werden müsste. Jedoch können auch niedrigere Werte bei Dauerbeschallung Reaktionen des Herz-Kreislauf-Systems auslösen (z. B. erhöhter Blutdruck).

Lärm und schlechte Akustik haben komplexe Auswirkungen auf die Akteure und deren Wohlbefinden. Bei Schüler*innen kann Lärm zu weniger Motivation und zu Disziplinschwierigkeiten führen, weil sie z. B. wenig verstehen. Impulsivität, Ungeduld, Genervtheit und Verärgerung können beobachtet werden, und zwar sowohl bei Schüler*innen als auch bei Lehrkräften. Die Zirkelhaftigkeit des Problems zeigt sich auch im sogenannten Lombard-Effekt. Dieser beschreibt das Phänomen, dass der Mensch unter Lärm reflektorisch lauter spricht und so seinerseits den durchschnittlichen Schalldruckpegel insgesamt anhebt. Gleichzeitig wird unbewusst weniger, langsamer, monotoner und weniger artikuliert gesprochen. Dies alles trägt nicht gerade zu einem motivierenden und erfolgreichen Vermittlungsprozess im Sportunterricht bei. Daher sollten Lehrkräfte bei der Unterrichtsplanung und -durchführung nicht nur Regenerations- oder stille Phasen einplanen, sondern in organisatorischer Hinsicht auch die akustischen Bedingungen während der Kommunikationsphasen berücksichtigen (vgl. Wegener, Wegener & Kastrup, 2012):

1. Prinzip der optimalen Distanz
2. Prinzip der optimalen Abschattung
3. Prinzip des Präzedenzeffekts
4. Prinzip der minimalen Raumantwort
5. Prinzip des minimalen Sprechwinkels
6. Prinzip des optimalen Azimutwinkels

Lehrkräfte sollten in Kommunikationssituationen eine möglichst geringe Distanz zu den Schüler*innen haben und weit entfernt vom Störschall (Lärm aus der Nachbarhalle) sein. Der Störschall sollte abgeschattet werden, der Nutzschaall aber nicht, d.h. Schüler*innen sollten nicht hintereinanderstehenden. Hat die sprechende Person schallreflektierende Flächen nahe im Rücken, so verstärkt dies den Nutzschaall. Der Raum sollte möglichst klein sein, d.h. z.B. in eine Ecke oder in den Geräteraum hineinsprechen (statt in die Halle). Da der Sprachschall stark gerichtet ist, sollte der sprachlich zu beschallende Winkel möglichst klein sein (Kreis nachteilig, Dreieck gut). Für die*den Hörer*in ist es am besten, wenn der Nutzschaall von vorne und der Störschaall von der Seite eintrifft. Vor diesem Hintergrund ergibt sich das letzte Prinzip: Unvermeidlicher Störschaall (aus der Nachbarhalle) sollte zum Nutzschaall einen Winkel von 90° aufweisen, d. h. die sprechende Lehrkraft sollte seitlich zum Trennvorhang der Nachbarhalle stehen und Blickkontakt mit den Schüler*innen haben.