



Hochschule Neubrandenburg
Fachbereich Gesundheit, Pflege, Management
Studiengang Gesundheitswissenschaften

**PROPHYLAXE VON PSYCHISCHEN BELASTUNGEN
IM LEHRBERUF DURCH BETRIEBLICHES
GESUNDHEITSMANAGEMENT**

B a c h e l o r a r b e i t

zur

Erlangung des akademischen Grades

Bachelor of Science (B.Sc.)

Vorgelegt von: *Wiebke Kulk*

Betreuer: *Prof. Dr. Alfons Schröer*

Zweitbetreuerin: *M. Sc. Silke Brückner*

Tag der Einreichung: *03.11.2020*

URN: [urn:nbn:de:gbv:519-thesis2020-0375-2](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:gbv:519-thesis2020-0375-2)

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	4
1. Einleitung	5
2. Vorgehensweise	7
3. Literarischer Hintergrund	7
3.1 Die Potsdamer-Lehrerstudie.....	7
3.2 Aktuelle Zahlen und Fakten.....	9
4. Definitionen	11
4.1 Gesundheit.....	11
4.2 Psychische Belastung.....	11
4.3 Prophylaxe.....	12
4.4 Gesundheitsförderung.....	12
5. Psychische Belastungen im Lehrberuf	12
5.1 Belastungen durch Schüler.....	13
5.2 Belastungen durch Eltern.....	14
5.3 Belastungen auf Organisationsebene.....	15
5.3.1 Arbeitszeitbelastung.....	15
5.3.2 Klassengröße.....	16
5.3.3 Kollegen, Schulleitung und Schulaufsicht.....	16
5.3.4 Erwartungshaltung und breites Aufgabenspektrum.....	16
6. Betriebliches Gesundheitsmanagement	17
6.1 Was ist Betriebliches Gesundheitsmanagement?.....	17
6.2 Konkrete Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung im Lehrberuf.....	19
6.2.1 Persönliche Ebene.....	20
6.2.2 Teamebene.....	22
6.2.3 Organisationsebene.....	23
7. Empirische Forschung	25
7.1 Methodik.....	25
7.2 Durchführung der Interviews.....	25
7.3 Auswertungsmethode: Qualitative Inhaltsanalyse.....	26
7.4 Ergebnisse und Auswertung der Interviews.....	26
7.4.1 Interview 1.....	26
7.4.2 Interview 2.....	29

7.4.3 Interview 3.....	32
7.4.4 Interview 4.....	35
8. Diskussion und Fazit.....	38
9. Selbstreflexion	42
Quellenverzeichnis.....	44
Anhang	47
Eidesstaatliche Erklärung	113

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Altersverteilung der Lehrkräfte 2019/2020.....	10
Abbildung 2: Belastungen seitens der Schüler.....	13
Abbildung 3: Aufbau des Landesprogrammes zur betrieblichen Gesundheitsförderung an öffentlichen Schulen Mecklenburg-Vorpommerns.....	19

Ein Hinweis vorab: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Arbeit auf die gleichzeitige Erwähnung männlicher und weiblicher Geschlechtsformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlechter.

1. Einleitung

Der Lehrberuf wird oftmals sehr verharmlost dargestellt. Lehrer arbeiten nur halbtags und können nach Beendigung der letzten Unterrichtsstunde vollständig ihre freie Zeit am Nachmittag, nach freiem Belieben, nutzen. Dies entspricht dem Bild eines Lehrers, welches viele Menschen noch heute mit dem Lehrberuf in Verbindung bringen. (Kaltwasser 2010) Was viele jedoch nicht bemerken, ist, dass der Lehrberuf in der Realität deutlich anspruchsvoller ist. Der Arbeitsalltag eines Lehrers ist durch viele, verschiedene Belastungen charakterisiert. Laut einer Umfrage von Lehrern und Eltern mit Schulkindern sind es vor allem die großen Klassenstärken, die mangelnde Erziehung der Kinder und der hohe Zeitaufwand für Tätigkeiten der Verwaltung, welche die Lehrer am meisten herausfordern und ebenfalls belasten. (Statista 2011)

Unter anderem wird durch die genannten Belastungen und viele weitere die psychische Gesundheit von Lehrern negativ beeinflusst. Im Hinblick auf psychische Störungen und Verhaltensstörungen spiegelt die Branche *Erziehung und Unterricht* mit 14 Arbeitsunfähigkeitstagen je 100 AOK-Mitgliedern den dritthöchsten Wert der Arbeitsunfähigkeitstage wider. (Meyer *et al.* 2019) Dies erklärt auch den hohen Anteil an Frühpensionierungen von Lehrern, welcher den höchsten Anteil unter den Beamtengruppen einnimmt. (Rothland, Klusmann 2016) Bei einer Umfrage von Lehrkräften gaben 37,7% der Lehrer an Gymnasien an, sich vorstellen zu können, die Tätigkeit als Lehrer bis zum gesetzlichen Rentenalter ausüben zu können. Bei Lehrern anderer Schularten sinkt die Prozentzahl weiter. Nur 29,9% der Haupt- und Regionalschullehrer und 17,9% der Grundschullehrer ziehen es in Erwägung, ihrem Beruf bis zum gesetzlichen Rentenalter nachzugehen. (Statista 2011)

Des Weiteren sollte der demographische Wandel berücksichtigt werden, von dem auch Lehrkräfte betroffen sind. Betrachtet man das Schuljahr 2019/2020 waren 37% der Lehrer mindestens 50 Jahre alt oder älter. (Destatis 2020) Hinzu kommt, dass sich mit steigendem Alter auch die Anzahl an Krankheitstagen erhöht. (IWD 2020)

Es ist von hoher Wichtigkeit, die Erwerbstätigen bis ins hohe Alter gesund zu erhalten und deren Gesundheit zu fördern. Die hohe Anzahl an Fehltagen sowie die Altersstruktur von Lehrkräften verdeutlichen, dass der Bedarf an betrieblichem Gesundheitsmanagement stark ansteigt.

In der vorliegenden Arbeit werden die psychischen Belastungen von Lehrkräften beschrieben und mögliche Interventionsmöglichkeiten mit Hilfe von betrieblicher Gesundheitsförderung aufgezeigt. Des Weiteren soll mit Hilfe von Leitfaden-Interviews mit Lehrern eines Gymnasiums und einer Regionalschule in Mecklenburg-Vorpommern erforscht werden, wie stark belastet Lehrkräfte im Berufsalltag sind, welche Belastungen vorherrschend sind und inwiefern bereits spezifische, auf die Branche angepasste, Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung angeboten werden. Es wird ebenfalls auf mögliche Auswirkungen der COVID-19 Pandemie auf den Berufsalltag der Lehrkräfte eingegangen.

Daraus ergibt sich für die vorliegende Arbeit folgende Hauptforschungsfrage: „Durch welche psychischen Belastungen ist der Lehrberuf gekennzeichnet und welche Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung existieren, um diese vorhandenen Belastungen zu reduzieren und vorzubeugen?“

Zusätzlich sollen folgende Teilforschungsfragen beantwortet werden:

- „Welche Belastungen werden von den interviewten Lehrern als besonders stark eingeschätzt?“
- „Inwiefern existieren bereits gesundheitsförderliche Maßnahmen an den befragten Schulen?“
- „Welche Veränderungen haben sich, aufgrund der COVID-19 Pandemie, im Berufsalltag der Lehrkräfte ergeben?“

2. Vorgehensweise

Um zunächst einen Einstieg in das Thema dieser Arbeit zu finden, wurde nach geeigneter Literatur recherchiert. Dabei wurde der Bibliothekskatalog der Hochschule Neubrandenburg verwendet. Dort wurde explizit nach Begrifflichkeiten wie *Lehrergesundheit*, *Burnout bei Lehrkräften*, *Belastungen von Lehrkräften* und *Betriebliches Gesundheitsmanagement im Lehrberuf* recherchiert. Mit ähnlichen Begriffen wurde die Recherche ebenfalls auf das Internet ausgeweitet. Viele geeignete Bücher und Studien zu diesem Thema waren jedoch überwiegend zehn Jahre alt oder älter.

Um an weitere Informationen aus der Praxis zu gelangen, wurde mit Hilfe von Leitfaden-Interviews qualitativ geforscht. Die Methodik der Interviews wird in Kapitel 7.1 Methodik näher erläutert.

Es wurden ausschließlich die psychischen Belastungen, die direkt vom Beruf verursacht werden, berücksichtigt. Somit werden individuelle, psychische Belastungen aus dem privaten Umfeld nicht in Betracht gezogen.

3. Literarischer Hintergrund

Im folgenden Kapitel wird auf den literarischen Hintergrund eingegangen, in welchem Bezug zu der Potsdamer-Lehrerstudie und aktuellen Zahlen und Fakten zur Lehrergesundheit genommen wird. Auf diese Weise soll die Relevanz von gesundheitsförderlichen Maßnahmen an Schulen für die Lehrkräfte verdeutlicht werden, um somit die Gesundheit von Lehrern zu fördern und Erkrankungen vorzubeugen.

3.1 Die Potsdamer-Lehrerstudie

Die Potsdamer-Lehrerstudie wurde unter Leitung von Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt und seinem Team aus Wissenschaftlern und Studierenden

des Instituts für Psychologie der Universität Potsdam in den Jahren von 2000 bis 2006 durchgeführt. Dabei wurden bundesweit Daten von circa 16.000 Lehrkräften und 2.500 Lehramtsstudierenden und Referendaren mittels anonymisierter Fragebögen erhoben. Aus Gründen der besseren Vergleichbarkeit wurden in der ersten Etappe der Studie zusätzlich rund 1.500 Lehrkräfte anderer Länder sowie 8.000 Erwerbstätige aus anderen Berufsbranchen befragt. (Schaarschmidt o.J.)

Die Forschung wurde in zwei Etappen eingeteilt: Die erste Etappe von 2000 bis 2003 zielte darauf ab, Belastungsfaktoren im Lehrberuf zu identifizieren und somit die psychische Gesundheit von Lehrern zu untersuchen. Für die Untersuchung der psychischen Gesundheit wurden vorrangig vier verschiedene Muster des arbeitsbezogenen Verhaltens genutzt. Muster G (Gesundheit) bildet die wünschenswerte Verhaltensweise ab, wobei ein hohes, angemessenes Engagement, eine hohe Belastbarkeit und ein allgemein positives Lebensgefühl beschrieben wird. Personen mit Muster S (Schonung) zeigen wenig Engagement, obwohl sie über eine hohe Belastbarkeit und ein eher positives Lebensgefühl verfügen. Ein überhöhtes, bereits ungesundes Engagement und eine geringe Belastbarkeit charakterisieren das Risikomuster A (Selbstüberforderung). Das Risikomuster B (Burnout) geht mit wenig Engagement, geringer Belastbarkeit und einem eher negativen Lebensgefühl einher. (Schaarschmidt o.J.)

Aus der Studie resultierte, dass für die Berufsgruppe der Lehrer die ungesündesten Muster vorlagen. Die Risikomuster A und B wurden jeweils von 30% der Lehrer gewählt, welche somit einen Anteil von 60% einnehmen. Lediglich 17% der befragten Lehrer finden sich im Muster G wieder. Hinzuzufügen ist, dass das Geschlecht dabei ebenfalls eine Rolle spielt, ebenso wie das Alter. Frauen und ältere Beschäftigte sind besonders anfällig für die Risikomuster. (Schaarschmidt o.J.)

Die zweite Phase von 2003 bis 2006 beinhaltete Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung, um den vorher erforschten,

besorgniserregenden Gesundheitszustand der Lehrkräfte zu verbessern und zu fördern. Diese Etappe wurde grundlegend in vier Kernpunkte unterteilt. Zunächst erfolgten die Analyse der vorherrschenden Arbeitsbedingungen und -abläufe und deren Umgestaltung in gesundheitsförderliche Arbeitsstrukturen. Im Anschluss daran wurden die Teamentwicklung und die Führungsarbeit gefördert, um ein angenehmes Arbeitsklima zu schaffen. Auch Interventionen in Form von Gruppentrainings und individueller Beratung, um beispielsweise Kompetenzen und Ressourcen zu stärken, wurden unterstützt. Des Weiteren wurde darauf geachtet, geeignete Nachwuchslehrer, bereits vor dem Beginn des Lehramtstudiums, zu identifizieren. Dies erfolgte mit Hilfe von Self-Assessment-Verfahren. (Schaarschmidt o.J.)

3.2 Aktuelle Zahlen und Fakten

Psychische Erkrankungen haben im Laufe der Jahre zugenommen und weisen somit keinen rückläufigen Trend auf. Mit der Zunahme psychischer Störungen steigt ebenfalls die Anzahl an Arbeitsunfähigkeitstagen. Lagen die Arbeitsunfähigkeitstage, aufgrund von psychischen Störungen, im Jahr 2009 noch bei 105,8% (2008= 100%) so stiegen sie prozentual bis zum Jahr 2018 auf 164,2%. (Meyer *et al.* 2019)

Bezieht man sich dabei konkret auf die Branche *Erziehung und Unterricht*, ist die Anzahl an Fehltagen, wegen psychischer Erkrankungen, die dritthöchste. Mit 14 Arbeitsunfähigkeitstagen je 100 AOK-Mitgliedern liegt die Branche knapp hinter der öffentlichen Verwaltung mit 14,9 AU-Tagen je 100 AOK-Mitgliedern und dem Gesundheits- und Sozialwesen mit 15,8 AU-Tagen je 100 AOK-Mitgliedern. (Meyer *et al.* 2019)

Circa 15% der Fehlzeiten sind auf psychische Erkrankungen zurückzuführen. Besonders gravierend ist dies, da psychische Störungen eine dreimal höhere Krankheitsdauer aufweisen als andere Erkrankungen. So liegt die durchschnittliche Krankheitsdauer für psychische Erkrankungen

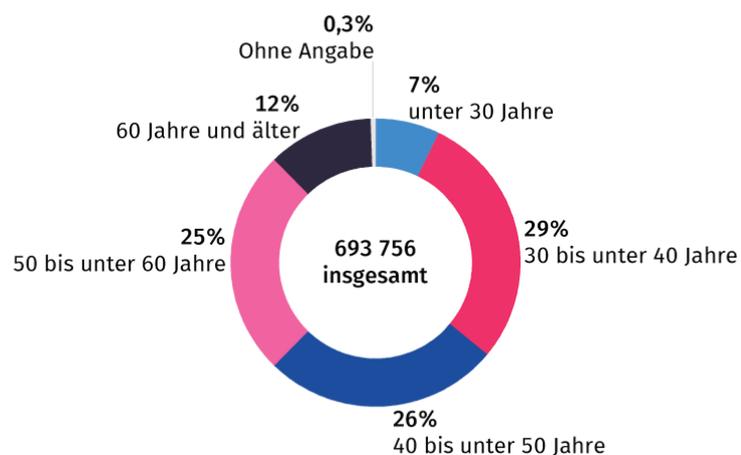
bei 36 Tagen und für andere Erkrankungen bei 12 Tagen. (Bundesministerium für Gesundheit 2020)

Die Fehltage stehen in Abhängigkeit zu dem Alter. Bei Erwerbstätigen in der Altersgruppe von 25 bis 29 Jahren lag die durchschnittliche Anzahl an Krankheitstagen im Jahr 2018 bei 11,8 Tagen. Betrachtet man hingegen die Altersgruppe von 50 bis 54 Jahren, verdoppeln sich die Krankheitstage auf 22,4 Tage jährlich. In den höheren Altersgruppen steigen die Arbeitsunfähigkeitstage weiterhin an. Bei den 55 bis 59-Jährigen liegt die Anzahl bei 28,3 Tagen und bei den 60 bis 64-Jährigen bei 33,4 Tagen. (IWD 2020)

In Anbetracht des Zusammenhangs zwischen Alter und Arbeitsunfähigkeitstagen gibt die Altersstruktur der Lehrkräfte möglicherweise Aufschluss über die hohe Anzahl an Krankheitstagen. Von den unterrichtenden Lehrkräften im Schuljahr 2019/2020 waren insgesamt 37% der Lehrer mindestens 50 Jahre alt und älter. Es betrifft also mehr als ein Drittel der Lehrer. Davon sind 12% der Lehrer mindestens 60 Jahre alt oder älter. (siehe Abbildung 1) (Destatis 2020)

Altersverteilung der Lehrkräfte 2019/2020

Anteil an allgemeinbildenden Schulen



© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2020

Abbildung 1: Altersverteilung der Lehrkräfte 2019/2020, 2020

Aus diesen Zahlen wird deutlich, dass der Bedarf an betrieblichem Gesundheitsmanagement an Bedeutung gewinnt, um sowohl die Gesundheit der jungen Lehrkräfte als auch speziell die der älteren Lehrer zu erhalten und zu fördern.

4. Definitionen

Um ein einheitliches Verständnis zu schaffen, wird in diesem Kapitel auf relevante Begrifflichkeiten eingegangen. Folgende Begriffe werden definiert: Gesundheit, psychische Belastung, Prophylaxe und Gesundheitsförderung.

4.1 Gesundheit

Nach der Definition der WHO (World Health Organization) ist Gesundheit ein Zustand vollständigen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Jeder Mensch hat das Recht auf Gesundheit, unabhängig von der Herkunft, Religion, politischer Einstellung und wirtschaftlicher und sozialer Stellung. (WHO 2006)

4.2 Psychische Belastung

„Psychische Belastung ist die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn wirken.“ (Joiko *et al.* 2010, S.9) Dabei ist zu erwähnen, dass der Begriff Belastung neutral ist. Es hängt vom Individuum selbst ab, ob der vorherrschende Einfluss als positiv oder negativ wahrgenommen wird und dementsprechend als Entlastung oder Belastung eingestuft wird. (Joiko *et al.* 2010)

4.3 Prophylaxe

Der Begriff *Prophylaxe* hat seinen Ursprung im Griechischen und bedeutet Vorbeugung. (Esser 2017) Prophylaxe beinhaltet somit die Vorbeugung oder auch Verhütung von Erkrankungen bereits bevor es zum Ausbruch der Krankheit kommt oder im frühen Stadium, um weitere Krankheitsfolgen zu verhindern. Ein Synonym für die Prophylaxe ist die Prävention. (Gesundheitsberichterstattung des Bundes o.J.) Der Unterschied zwischen den Begriffen liegt lediglich in der Wortherkunft, da der Begriff Prävention aus dem Lateinischen stammt. (Esser 2017)

4.4 Gesundheitsförderung

Laut der Ottawa-Charta aus dem Jahr 1986 zielt die Gesundheitsförderung darauf ab, „allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“. (WHO 1986, S.1)

5. Psychische Belastungen im Lehrberuf

Im folgenden Abschnitt sollen die psychischen Belastungen des Lehrberufs verdeutlicht werden. Dabei wird speziell auf folgende Belastungen eingegangen: Belastungen durch Schüler, Belastungen durch Eltern und unterschiedliche Belastungen auf Organisationsebene. Hierbei werden die Belastungsfaktoren aus dem privaten Umfeld nicht berücksichtigt, da es sich bei dieser Betrachtung ausschließlich um die Belastungsfaktoren im *Setting* Schule handeln soll.

5.1 Belastungen durch Schüler

Im Rahmen einer Forschung der Schriftenreihe der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin wurden zwei Sekundarstufe I-Zentren zu den von Schülern ausgehenden Belastungen befragt. (siehe Abbildung 2)

Mich belastet seitens der Schülerinnen und Schüler vor allem.....							
Frage	Sachverhalt	"1"	"2"	"3"	"4"	Σ	MW Bew.
96	Aggressivität	65	31	10	4	110	1,57
97	mangelnde Motivation, fehlende Anstrengungsbereitschaft	68	39	4	0	111	1,42
98	undiszipliniertes Verhalten	70	32	8	1	111	1,46
99	Auffälligkeiten einzelner Schülerinnen und Schüler, die unverhältnismäßig Zeit und Kraft beanspruchen	80	28	2	1	111	1,32
100	häusliche Probleme der Schülerinnen und Schüler, zu deren Lösung man wenig beitragen kann	68	33	7	2	110	1,48
101	fehlende Anerkennung der Arbeit und Mühe durch die Schülerinnen und Schüler	23	41	35	11	110	2,31
102	störende Einflüsse der Medien, insbesondere des Fernsehens auf die Schülerinnen und Schüler	44	43	19	5	111	1,86
103	politisch radikale Jugendliche	14	24	40	33	111	2,83
104	Konflikte zwischen Schülerinnen und Schülern unterschiedlicher ethnischer Herkunft	25	43	24	19	111	2,33
105	der Lärm, den Schülerinnen und Schüler machen	71	24	13	3	111	1,53

1 = trifft voll zu, 2 = trifft etwas zu, 3 = stimmt eher nicht, 4 = ist zu vernachlässigen

Abbildung 2: Belastungen seitens der Schüler, 2003

Diese Tabelle nennt zusammenfassend die häufigsten Belastungen seitens der Schüler. 80 von 111 befragten Lehrern nehmen vor allem die Auffälligkeiten einzelner Schüler als sehr belastend und zeitbeanspruchend wahr. (Schönwälder *et al.* 2003)

Auch das Stören des Unterrichts durch Flüstern, Rascheln, Zwischenrufen, Albereien, abfällige Bemerkungen, etc. und der damit einhergehende erhöhte Lärmpegel können auf Dauer eine belastende Situation für Lehrkräfte darstellen. (Schönwälder *et al.* 2003)

Des Weiteren kann es ein überforderndes Gefühl verursachen, allen Schülern gerecht werden zu wollen. Es liegt im Aufgabenfeld eines Lehrers, den Schülern Wissen zu vermitteln und ein möglichst großes Verständnis für die Themengebiete des jeweiligen Fachunterrichts zu erzielen. Jedoch existieren große Leistungsunterschiede zwischen Schülern, sodass der

Lehrer ein Mittelmaß finden muss, damit keine Überforderung der leistungsschwächeren Schüler und Unterforderung der leistungsstärkeren Schüler erfolgt. (Klief 2017)

Hinzu kommt, dass Schüler, beispielsweise durch schlechte Leistungen oder generell fehlende Motivation und Disziplin, ein eher negativ geprägtes Bild von der Schule haben. Diese Negativität wird in erster Linie durch die Lehrer abgefangen, indem sie beleidigt werden, im Unterricht nicht aufgepasst wird oder dieser gestört wird. Dies ist auch auf die private Erziehung von Schülern zurückzuführen. (Fürst 2018)

Der technische Fortschritt beschreibt ebenfalls einen bedeutsamen Faktor, da Cyber-Mobbing heutzutage immer stärker zunimmt. Davon sind auch Lehrer betroffen, indem sie im Unterricht fotografiert und gefilmt werden. Lehrer werden damit öffentlich bloßgestellt und von Schülern beleidigt, ohne, dass sie es wissen. (Fürst 2018)

5.2 Belastungen durch Eltern

Sowohl die Eltern als auch die Lehrer spielen eine wichtige Rolle für die Bildung und Erziehung von Kindern. Aus diesem Grund sollte ein angenehmes Verhältnis zwischen Eltern und Lehrern herrschen, in welchem man sich, zum Wohl des Kindes, gegenseitig unterstützt und offen miteinander kommuniziert. Jedoch können die Erziehungsberechtigten der Schüler auch als belastend für die Lehrkräfte wahrgenommen werden. Dabei gibt es unterschiedliche Verhaltensarten von Eltern, welche als unangenehm und belastend deklariert werden können.

Zum einen gibt es die Eltern, die zu sehr in das Unterrichtsgeschehen eingreifen möchten, indem sie die Kompetenzen der Lehrer in Frage stellen und den Lehrern aufzeigen, wie sie lehren sollten. (Klief 2017) Damit einhergehend sind dies oftmals ebenfalls Eltern, welche Misserfolge ihrer Kinder vollständig auf die Lehrer zurückführen und diese dafür verantwortlich machen. (Fürst 2018) Verhaltensweisen wie diese führen

dazu, dass Lehrkräfte sich stets für ihre Unterrichtsmethoden und -ziele rechtfertigen müssen und wenig Anerkennung für ihre geleistete Arbeit erhalten. (Schönwälder *et al.* 2003)

Der Gegensatz dazu sind an der Schule völlig desinteressierte Elternteile. Sie nehmen oftmals keine Elternabende oder Elterngespräche wahr und zeigen wenig Anteilnahme an den schulischen Leistungen ihrer Kinder und deren damit einhergehenden Zukunftsperspektiven. Viele von ihnen überlassen somit den Lehrern die Aufgaben hinsichtlich der Bildung und Erziehung ihrer Kinder. (Fürst 2018)

Des Weiteren bleiben auch innerfamiliäre Probleme von den Lehrern, als pädagogisch geschultes Personal, nicht unbemerkt. Dabei ist es wichtig, als Lehrer die Lage realistisch einzuschätzen und abzuwägen, ob Handlungsbedarf besteht. Dies kann auch für Lehrer eine belastende Situation darstellen, da sie realisieren, in welchem familiären Umfeld ihre Schüler aufwachsen und für diese gegebenenfalls Mitleid empfinden. (Schönwälder *et al.* 2003)

5.3 Belastungen auf Organisationsebene

5.3.1 Arbeitszeitbelastung

Die Arbeitszeit von Lehrern beschränkt sich nicht ausschließlich auf den Unterricht in Schulen. Nur ca. 40% der Arbeitszeit von Lehrern ist Unterrichtszeit. (Fürst 2018) Neben dem Unterrichten existieren weitere Aufgabenfelder, welche einen großen Arbeitszeitanteil einnehmen, beispielsweise das Vor – und Nachbereiten des Unterrichts, das Kontrollieren von Leistungskontrollen, Elternabende, Notenkonferenzen, ebenso wie Verwaltungstätigkeiten.

Dadurch, dass Lehrer nach dem offiziellen Feierabend des Schultages jedoch in ihrem privaten Umfeld weiterarbeiten müssen, findet oftmals keine klare Trennung zwischen Arbeitszeit und Freizeit statt. Dadurch bleibt

oftmals das Gefühl von Feierabend aus. Sie bekommen selten das Gefühl, alles abgearbeitet zu haben, da stets neue Arbeit hinzukommt, beispielsweise durch das regelmäßige Kontrollieren von Tests. (Heyse 2011)

Hier ist ein gutes Zeitmanagement von großer Wichtigkeit, um Zeiten der Ruhe, Freizeit und Entspannung einhalten zu können und somit Belastungen zu senken und die Gesundheit zu erhalten bzw. zu fördern. (Heyse 2011)

5.3.2 Klassengröße

Die Klassengröße kann mit dem Belastungslevel von Lehrern in Zusammenhang gebracht werden. Dabei werden Klassenstärken von 21 bis 25 Schülern als angenehm eingestuft. Ab 27 Schülern und mehr pro Klasse wird es zunehmend schwierig, auf die Belange einzelner Schüler einzugehen. Zudem steigt auch der Lärmpegel. (Klief 2017)

5.3.3 Kollegen, Schulleitung und Schulaufsicht

Als sehr belastend können Unannehmlichkeiten mit Kollegen, der Schulleitung und der Schulaufsicht empfunden werden. Ein angenehmes Arbeitsklima trägt stark zum Wohlbefinden am Arbeitsplatz bei. Gegebenenfalls bestehen berufliche oder persönliche Differenzen zwischen Kollegen oder mangelnde Unterstützung und Integration durch die Schulleitung. Auch die Angst vor Vorgesetzten sowie sehr bürokratischen Vorschriften und Verordnungen der Schulaufsichtsbehörde kann zu steigenden Belastungen im Lehrberuf führen. (Klief 2017)

5.3.4 Erwartungshaltung und breites Aufgabenspektrum

Die Erwartungshaltung an Lehrer, sei es durch Schüler, Eltern, Kollegen, Vorgesetzte oder der Öffentlichkeit, ist sehr hoch. Sie kommen verantwortungsvollen Aufgaben nach, welche nicht zu unterschätzen sind.

Das überaus breite Aufgabenspektrum wurde im Dezember 2000 von der Kultusministerkonferenz beschlossen und beinhaltet folgende Aufgabenbereiche: das Unterrichten, das Erziehen, das Beurteilen, das Beraten, die Weiterentwicklung eigener Kompetenzen sowie die Weiterentwicklung der eigenen Schule. Diese Aufgaben können als umfangreich und verantwortungsvoll bezeichnet werden. Die große Verantwortung und die hohen Ansprüche von Außen können als sehr strapazierend für die psychische Gesundheit von Lehrkräften deklariert werden. (Rothland 2013)

6. Betriebliches Gesundheitsmanagement

Im sechsten Kapitel wird definiert, was man unter dem betrieblichen Gesundheitsmanagement versteht. Darüber hinaus werden Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung beschrieben, welche explizit auf den Lehrberuf angepasst sind, um somit psychische Belastungen zu senken und die Gesundheit zu fördern.

6.1 Was ist Betriebliches Gesundheitsmanagement?

Das betriebliche Gesundheitsmanagement ist ein Instrument, welches darauf abzielt, betriebliche Strukturen und Prozesse so zu gestalten, dass die Arbeit selbst, ebenso wie der Arbeitsplatz als gesundheitsförderlich bezeichnet werden können. Dabei steht vor allem die Stärkung der persönlichen Ressourcen im Vordergrund bei gleichzeitiger Erkennung und Verminderung der Belastungen am Arbeitsplatz. (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern 2014)

Das betriebliche Gesundheitsmanagement lässt sich in drei Bereiche unterteilen: den Arbeitsschutz, das betriebliche Eingliederungsmanagement und die betriebliche Gesundheitsförderung. Der Arbeitgeber ist gesetzlich dazu verpflichtet, den Arbeitsschutz und das

betriebliche Eingliederungsmanagement im Unternehmen durchzuführen. Das Einführen von Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung erfolgt jedoch auf freiwilliger Basis. (Kuhn *et al.* 2018)

Der Arbeitsschutz im Tätigkeitsbereich Schule beschäftigt sich damit, Sicherheit am Arbeitsplatz und den Gesundheitsschutz zu gewährleisten. Dies geschieht beispielsweise durch Beratungen vor Ort, wobei Arbeits- und Gesundheitsrisiken analysiert werden oder Unterstützung im Hinblick auf Sanierungs- und Umbaumaßnahmen von Schulgebäuden angefordert werden kann. Darüber hinaus wird Unterstützung von Fachkräften zu Themen rund um den Mutterschutz, der Beschaffung persönlicher Schutzausrüstung oder dem Infektionsschutz angeboten. (Bildungsserver Mecklenburg-Vorpommern o.J.)

Das betriebliche Eingliederungsmanagement wird nach sechs Wochen krankheitsbedingten Fehlens innerhalb der letzten zwölf Monate angeboten. Es zielt darauf ab, Betroffenen bei der Überwindung der Krankheit zu assistieren und diese nach Beendigung der Krankheit wieder ins berufliche Leben einzugliedern. Zusätzlich soll eine erneute Krankheit und die damit einhergehende Fehlzeit vorgebeugt werden. (Bildungsserver Mecklenburg-Vorpommern 2020)

Die betriebliche Gesundheitsförderung umfasst die Maßnahmen, die gezielt auf das Unternehmen angepasst werden, um die Gesundheit von Mitarbeitern zu erhalten, zu fördern und Belastungen am Arbeitsplatz zu senken. (Schneider 2018) Die betriebliche Gesundheitsförderung ist in jedem Unternehmen eine individuelle Angelegenheit, da unterschiedliche Branchen oftmals unterschiedlichen, gesundheitlichen Belastungen am Arbeitsplatz ausgesetzt sind. Aus diesem Grund muss für jedes Unternehmen ein individuelles Konzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung erstellt werden. Dabei sollte vor allem Wert auf die nachhaltige Gestaltung der betrieblichen Gesundheitsförderung gelegt werden. Es muss an der Ursache von Belastungen am Arbeitsplatz

angesetzt werden, um einen langfristigen, gesundheitsförderlichen Erfolg zu erzielen. (Kuhn *et al.* 2018)

6.2 Konkrete Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung im Lehrberuf

Betriebliche Gesundheitsförderung beinhaltet sehr viel mehr, als die Mitarbeiter bei der Ausübung von Aktivitäten des Sports und der Entspannung zu unterstützen (persönliche Ebene). Weitere Faktoren, die für die Gesundheit am Arbeitsplatz beitragen und nicht zu unterschätzen sind, sind unter anderem das Arbeitsklima und die kollegialen Beziehungen unter den Mitarbeitern (Teamebene) und die Möglichkeit einer flexiblen Arbeitszeitgestaltung (Organisationsebene). (Schneider 2018)

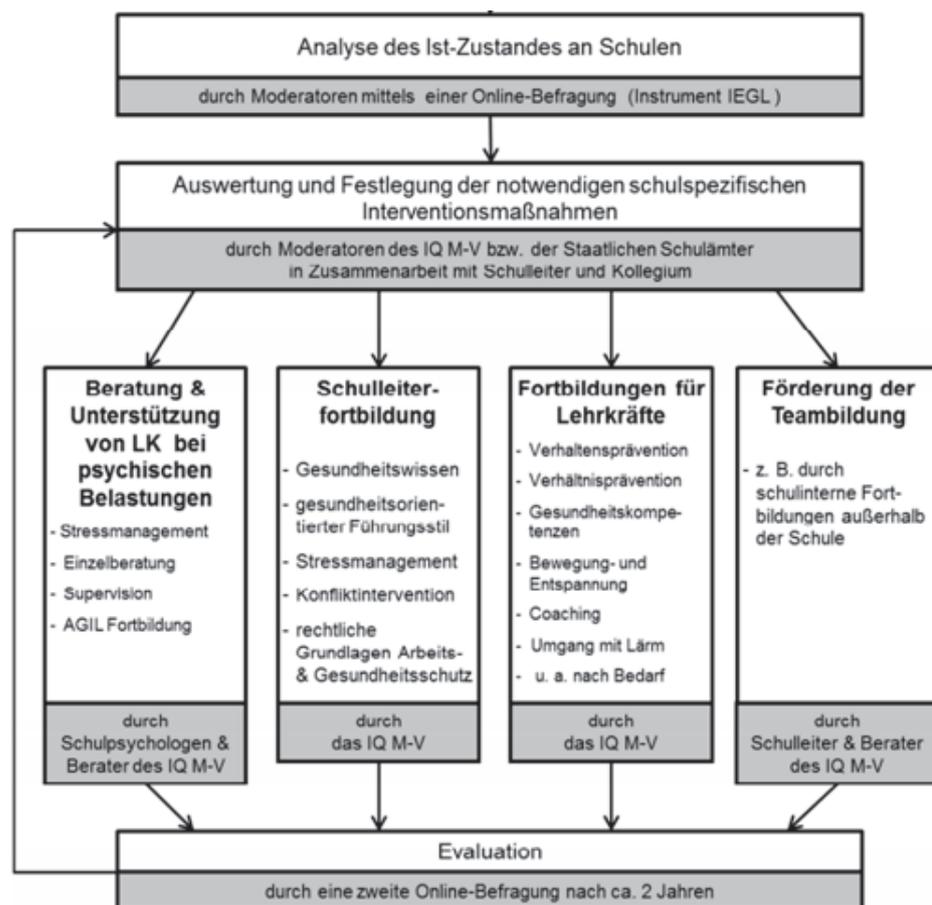


Abbildung 3: Aufbau des Landesprogrammes zur betrieblichen Gesundheitsförderung an öffentlichen Schulen Mecklenburg-Vorpommerns, 2014

Mittels einer Befragung und den daraus resultierenden wissenschaftlichen Erkenntnissen konnte der Ist-Zustand der Gesundheit an öffentlichen Schulen Mecklenburg-Vorpommers ermittelt werden. Mit diesen Erkenntnissen wurden erforderliche gesundheitsförderliche Maßnahmen geplant, welche konkret auf den Gesundheitszustand der befragten Beschäftigten angepasst werden konnten. (siehe Abbildung 3) (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern 2014) Diese und weitere Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung werden im Folgenden in die vorab beschriebenen Ebenen eingegliedert und näher erläutert.

6.2.1 Persönliche Ebene

Die persönliche Ebene beinhaltet Maßnahmen zur Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit für das Individuum selbst. (Schneider 2018)

Das Individuum selbst kann etwas zu der Erhaltung und Förderung der eigenen Gesundheit beitragen. Somit liegt der Verantwortungsbereich nicht ausschließlich bei der Schule. Beispielsweise spielt das Selbstmanagement eine entscheidende Rolle für Lehrkräfte, um mit Stresssituationen und belastenden Faktoren umgehen zu können. Das Training des Selbstmanagements kann in fünf Bereiche unterteilt werden. Zunächst sollte man Probleme im Beruf offen angehen und es nicht bei stetigem Beklagen belassen. Dabei ist es wichtig, die belastenden Faktoren zu analysieren und sich im Anschluss daran mit Möglichkeiten der Veränderung zu beschäftigen und diese im Folgeschritt umsetzen. Als Beispiel lassen sich hier negativ behaftete Angelegenheiten mit Kollegen nennen. (Schaarschmidt, Fischer 2013)

Aufgrund der unklaren Trennung zwischen Arbeit und Freizeit im Lehrberuf, welche auf die zwei Arbeitsplätze, Schule und privates Umfeld, zurückzuführen ist, ist es von hoher Wichtigkeit, über ein gutes Zeitmanagement zu verfügen. Auf diese Weise ist es möglich, ein Gefühl von Feierabend und Entspannung zu erlangen. Dafür kann es hilfreich sein,

vorab eine persönliche Zeitanalyse zu erstellen, das heißt real einzuschätzen, wie viel Zeit für bestimmte Aufgaben in Anspruch genommen wird. Dabei sollten ebenfalls Pufferzeiten eingeplant sein. Zusätzlich kann es von Vorteil sein, Arbeitsplätze für Lehrer an den Schulen einzurichten, sodass diese die Arbeit vollständig in der Schule erledigen können. Auf diese Weise beginnt mit dem Eintreffen in dem Zuhause der Feierabend. (Schaarschmidt, Fischer 2013)

Es kann dem Gefühl von Belastung entgegenwirken, indem man sich berufliche Ziele setzt, das heißt, die Zielvorstellungen im Beruf mit den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen in Einklang bringt. Dies trägt zu einem langfristigen, beruflichen Erfolg sowie privater Zufriedenheit bei. (Schaarschmidt, Fischer 2013)

Um ein ausgeglichenes Maß an Engagement und Entspannung für sich selbst zu gewährleisten, sollte eine Lehrkraft sich über sein individuelles, berufliches Selbstverständnis bewusst sein. Dies beinhaltet persönliche Haltungen, Ansprüche und Einstellungen zu dem Beruf. Man sollte in seinem Beruf zielstrebig sein und sich engagieren, jedoch sollte man dies nach den Möglichkeiten, die man persönlich hat, tun und sich nicht zu stark verausgaben. (Schaarschmidt, Fischer 2013)

Stressige Perioden, manchmal kürzer und manchmal länger andauernd, sind ein Bestandteil des Lehrberufs. Die Durchführung einer Stressanalyse, in welcher man hinterfragt, wann man in Stress gerät und wie man mit dem Stress aktuell umgeht, können hilfreich sein, um die persönliche Reaktion auf Stress zu verändern und zu verbessern. (Kuhn *et al.* 2018) Der fünfte Bereich des Selbstmanagementtrainings umfasst das Erlernen von Entspannungstechniken, welche das Stressempfinden vermindern und die Lehrkräfte zum Abschalten der Gedanken bringen können. (Schaarschmidt, Fischer 2013) Bereits kurze Entspannungsübungen im Alltag können das Stresserleben reduzieren. Um dies langfristig zu erhalten, sollte man regelmäßig auf das Ausüben von Entspannungstechniken achten. (Fürst 2018) Hilfreiche Entspannungstechniken bieten sich

beispielsweise bei dem Autogenen Training. Dies beschreibt ein Verfahren der Selbsthypnose, bei dem Körperfunktionen, wie die Atmung, der Herzschlag und die Muskelanspannung durch gezielte gedankliche Entspannung ebenfalls in einen entspannten Zustand versetzt werden. Ein weiteres Verfahren ist die Progressive Muskelrelaxation. Dabei werden die Muskeln abwechselnd angespannt und entspannt, was zu einer tiefen Entspannung der Muskulatur führt. Weitere Möglichkeiten zur Erholung bieten Atemtechniken oder Yoga, wobei zeitgleich etwas für Körper und Geist geleistet werden kann. (Kuhn *et al.* 2018)

Yoga und viele andere Sportarten bieten Potenzial für die Bewegung im Alltag und somit einen Ausgleich zum Arbeitsleben. Eine ausreichende Bewegung im Alltag fördert die Gesundheit von Körper und Geist. Es hat unter anderem einen positiven Einfluss auf das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem und hilft ebenfalls, Stress zu reduzieren. Es stellt somit ein physisches und psychisches Gleichgewicht her. (Fürst 2018)

6.2.2 Teamebene

Die Teamebene beschäftigt sich mit Maßnahmen zur Förderung einer angenehmen, kollegialen Atmosphäre im Unternehmen. (Schneider 2018)

Je nach Größe der Schule variiert auch die Anzahl an Kollegen. Ein Kollegium besteht aus vielen unterschiedlichen Menschen mit verschiedenen Charakteren. Nichtsdestotrotz sollte ein respektvolles und angenehmes Arbeitsklima unter den Kollegen herrschen, da dieses einen großen Einfluss auf den Wohlfühlfaktor am Arbeitsplatz hat. Teambuildingmaßnahmen, beispielsweise in Form von Fortbildungen außerhalb der Schule, (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern 2014) können dazu beitragen, das Arbeitsklima zu verbessern und die Zusammenarbeit der Mitarbeiter und die gegenseitige Unterstützung an der Schule zu stärken. (Kuhn *et al.* 2018)

6.2.3 Organisationsebene

Gesundheitsförderliche Maßnahmen auf Organisationsebene zielen auf gesundheitsförderliche Arbeitsstrukturen im Unternehmen ab. (Schneider 2018)

Damit Maßnahmen zur Lehrgesundheit stattfinden, ist ein wichtiger erster Punkt, den Schulleiter für die Themen Gesundheit und betriebliche Gesundheitsförderung zu sensibilisieren, da der Schulleiter direkt und indirekt an dem Gesundheitszustand der Lehrkräfte beteiligt ist. Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine Führungsaufgabe und somit sollte diese bei dem Schulleiter ansetzen. Er verfügt über die Führungsaufgabe des Kollegiums und kann somit möglichst viele Lehrer mit Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung erreichen. Aus diesem Grund ist es essenziell, dass der Schulleiter mittels Fortbildungen zu Themen wie Gesundheitswissen, gesundheitsförderlichem Führungsstil und Stress- und Konfliktmanagement geschult wird, um dies auf seine Kollegen, die Lehrkräfte, zu übertragen und diesen Maßnahmen an der Schule eine Bedeutung zu geben. (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern 2014)

Des Weiteren fällt auch das Anbieten von Fortbildungen für die Lehrkräfte zu gesundheitsrelevanten Themen in den Tätigkeitsbereich der betrieblichen Gesundheitsförderung. Mögliche Inhalte der Fortbildungen können zum Beispiel die Stärkung von Gesundheitskompetenzen, Bewegung und Entspannung und der Umgang mit Lärm im Unterricht sein. (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern 2014) Weitere Fortbildungsmöglichkeiten bestehen in den Themenfeldern des Zeitmanagements, der Unterrichtsgestaltung, der Gesprächsführung (Fürst 2018) oder des stimmenschonenden Unterrichtens (Kuhn *et al.* 2018). Wenn man sich mit gesundheitsförderlichen Themen beschäftigt, steigt häufig die eigene Initiative, sich gesundheitsbewusst zu verhalten, ebenso wie man bei fehlender Aufklärung zur Gesundheitsförderung ein eher krankheitsförderndes Verhalten lebt. (Ministerium für Bildung, Wissenschaft

und Kultur Mecklenburg-Vorpommern 2014 zit.n. Altenstein, Hannich 2012) Ziele für Lehrkräfte bei den Fortbildungen sind, sie zu einer individuellen, gesundheitsförderlichen Gestaltung ihres Arbeitsplatzes anzuregen. Zudem soll darüber informiert werden, wie man bestmöglich Privat- und Arbeitsleben vereinbaren kann und durch Steigerung der eigenen Kompetenzen seine Selbstwirksamkeit verbessern kann. (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern 2014)

Darüber hinaus wird eine weitere gesundheitsförderliche Arbeitsstruktur mit dem Einführen von Einzel- und Gruppenberatungen sowie Supervisionen geschaffen. In den Einzelberatungen können die Lehrer über ihre individuellen Belastungen, sowohl im Hinblick auf die Arbeit als auch im privaten Umfeld, reden und mögliche Strategien zur Lösung und Bewältigung dieser Belastungen gemeinsam mit einem professionellen Berater erarbeiten. Die Gruppenberatungen eignen sich für kleine Lehrergruppen, um beispielsweise Supervisionen abzuhalten. (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern 2014)

Eine weitere Maßnahme, die zur Stressreduzierung der Lehrkräfte beitragen kann, ist das Anbieten von Bewegungsprogrammen. Auf diese Weise soll das Interesse der Lehrer für das Ausüben sportlicher Tätigkeiten geweckt werden. Sport stellt einen guten Ausgleich zum alltäglichen Arbeitsleben dar und beeinflusst die Gesundheit, sowohl physisch als auch psychisch, positiv. Stellt eine Organisation Unterstützung bei der Ausübung von Sport für die Mitarbeiter zur Verfügung, ermutigt dies die Lehrkräfte zu einem höheren Maß an Gesundheitsbewusstsein. (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern 2014)

7. Empirische Forschung

7.1 Methodik

Um an Informationen über die psychischen Belastungen von Lehrkräften zu gelangen, wurde auf das qualitative Forschungsinstrument des leitfadengestützten Interviews zurückgegriffen. Da Lehrer zu Mitarbeitern staatlicher Einrichtungen gehören, wurde vorab eine offizielle Genehmigung für das Durchführen von Interviews am regional zuständigen Schulamt beantragt. Dafür wurde zunächst ein Leitfaden erstellt, welcher in Einleitung, Hauptteil und Schluss gegliedert wurde. Der Hauptteil des Leitfadens geht insbesondere auf die verschiedenen Faktoren ein, welche, auf Basis der Informationen aus der vorherigen Literaturrecherche, als belastend empfunden werden können. Alle Fragen, die der Leitfaden beinhaltet, wurden eigenständig von der Autorin entwickelt. Für alle befragten Lehrkräfte wurde der gleiche Leitfaden verwendet, um anschließend die Antworten besser auswerten zu können.

7.2 Durchführung der Interviews

Nachdem die Genehmigung für die Durchführung der Interviews durch das staatliche Schulamt erteilt wurde, kam es zur Kontaktaufnahme mit einem Gymnasium in Mecklenburg-Vorpommern. Nach einem telefonischen Gespräch mit dem Schulleiter wurden E-Mail-Adressen von Lehrkräften genannt, an welche sich die Autorin mit einem Anschreiben wandte. Dabei haben sich drei Lehrkräfte bereit erklärt, ein Interview zu führen. Die vierte Befragte wurde durch eine von den drei Gymnasiallehrkräften weitervermittelt. Diese Lehrkraft arbeitet an einer Regionalschule in Mecklenburg-Vorpommern. Es konnten schnell Termine für die Interviews gefunden werden. Im Anschluss daran wurden sowohl zwei telefonische als auch zwei persönliche Interviews geführt.

7.3 Auswertungsmethode: Qualitative Inhaltsanalyse

Die leitfadengestützten Interviews wurden mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet. Dabei wird das Interviewmaterial analysiert, um die wichtigsten Informationen hervorzuheben und zusammenzufassen. Nach der erfolgten Transkription der Interviews werden aus dem Interviewmaterial Kategorien gebildet, welche mit Ankerbeispielen aus dem Transkript belegt werden.

Im Folgenden werden die Kategorien der Interviews genannt. Das ausführliche Kategoriensystem mit den entsprechenden Ankerbeispielen befindet sich im Anhang.

- Aufgabenbereiche
- Psychische Belastungen
- Doppelbelastung durch COVID-19 Pandemie
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Vorschläge zur Minderung der Belastung

7.4 Ergebnisse und Auswertung der Interviews

7.4.1 Interview 1

Das erste Interview wurde mit einer Lehrkraft eines Gymnasiums in Mecklenburg-Vorpommern durchgeführt. Die nachfolgende Auswertung des Interviews bezieht sich also ausschließlich auf die individuellen Aussagen der Lehrkraft.

Einleitend wurde über Themen wie die Unterrichtsfächer, Klassengröße und wöchentlichen Arbeitsstunden gesprochen. Die Lehrkraft unterrichtet Latein und Sozialkunde in den Klassenstufen neun, elf und zwölf. Aufgrund der Wiedereinführung von Grund- und Leistungskursen sind die Klassengrößen deutlich gesunken. Der für die Lehrkraft kleinste Kurs ist der Lateinkurs Klasse 11 mit insgesamt drei Schülern. Der größte Kurs ist der Sozialkunde Leistungskurs mit 22 Schülern. Der reine Unterrichtsstundenumfang beträgt

27 Stunden pro Woche. Von diesen 27 Stunden entfallen bei der interviewten Lehrkraft sechs Stunden für Tätigkeiten im Personalrat und eine weitere Anrechnungsstunde für die Lehrtätigkeit in der Oberstufe. Wie aus dem Interview hervorging, entspricht die Vor- und Nachbereitungszeit von Lehrkräften nochmal circa dem Umfang der Unterrichtsstunden. Somit lässt sich bereits hier sagen, dass die Lehrkraft stets eine 40 Stunden Woche überschreitet.

Neben Aufgaben, wie Unterrichten und Tätigkeiten im Personalrat, kommen weitere Tätigkeitsbereiche, wie Schulkoordination für *Jugend debattiert*, Fachschaftsvorsitz und Planung von Projekten für und mit Schülern, hinzu. Auf diese Weise kommt keine klare Trennung zwischen Arbeit und Freizeit zustande, was als sehr belastend empfunden wird.

Die starke Belastung, aufgrund der COVID-19 Pandemie, trägt einen weiteren Teil dazu bei. Durch das Hygienekonzept haben die Schüler aktuell feste Klassenräume, damit weniger Aktivität in den Schulgängen herrscht. Aufgrund dessen wechseln nun die Lehrer stetig die Räume und Häuser (da die Schule mehrere Gebäude umfasst), weshalb die Pausen für den Raumwechsel und nicht für die Erholung genutzt werden. Aufgrund dieser mehrfachen Belastung berichtet die Lehrkraft von ersten Warnsignalen, wie die vergessene Pausenaufsicht, an welche sie sich plötzlich mitten in der Nacht erinnert hatte oder das Gefühl, nie abschalten zu können. Es wurden weitere Problematiken genannt, welche in einen Zusammenhang mit der COVID-19 Pandemie gebracht werden können, zum einen die Belastung durch Schüler, welche die Maskenpflicht nicht ernst nehmen und diese verweigern. Es sind zwar wenige Schüler, schätzungsweise zehn von 700 Schülern, jedoch wird es trotzdem als anstrengend wahrgenommen, diese stets erneut auf die Maskenpflicht hinzuweisen. Zum anderen ist die gestiegene Anspannung aller Lehrer bemerkbar. Wohingegen früher im Lehrerzimmer über private Angelegenheiten erzählt wurde, finden derzeit hauptsächlich berufliche Aspekte Beachtung, wie beispielsweise das Klagen über die ständigen Raumwechsel. Nichtsdestotrotz werden die gegenseitige Unterstützung

und das Gemeinschaftsgefühl der Lehrkräfte als gestiegen bezeichnet. Ebenfalls die Einhaltung der Maskenpflicht im Allgemeinen wird als unangenehm betitelt, wie bei dem morgendlichen Gang über den leeren Schulhof. Vor allem der Zeitaufwand während des Distanzunterrichts zu Beginn der Pandemie war deutlich höher als im Präsenzunterricht. Aufgaben, welche im Unterricht zehn Minuten in Anspruch genommen hätten, dauerten mit Kontrolle und Rückgabe der Aufgabe inklusive Feedback für alle Schüler circa drei Stunden.

Seitens der Schüler sind es vordergründig deren psychische Probleme, welche die interviewte Person emotional beschäftigen. Belastungen durch Eltern sind kaum vorhanden. Es gibt Einzelfälle, was in dem Moment auch belastend ist, aber nicht auf Dauer. Unter den Kollegen herrscht ein gutes Verhältnis, bis auf wenige Ausnahmen. Es wurde von einem Fall berichtet, in dem sich die Lehrkraft durch einen anderen Kollegen respektlos behandelt gefühlt hat. Dies sei phasenweise auch belastend, jedoch hat sie eine Copingstrategie für sich selbst entwickelt. Einen Tag ärgert sie sich über diesen Vorfall, aber nachdem sie eine Nacht darüber geschlafen hat, wird das Thema abgehakt. Diese Taktik funktioniert meistens sehr gut.

Als höchste Belastung sieht die Lehrkraft jedoch, dass man den eigenen Ansprüchen an sich selbst nicht gerecht wird. Sie würde gerne mehr Zeit in die Gestaltung des Unterrichts oder weitere Projekte stecken. Die Zeit reicht dafür jedoch nicht aus, da der Arbeitsumfang jährlich zunimmt, ohne dass es sich auf einen konkreten Bereich zuordnen lässt. Daraus resultiert die derzeitige Unzufriedenheit mit dem eigenen Unterricht, welchen die Lehrkraft stetig reflektiert. Auf die Frage nach dem Belastungslevel auf einer Skala von eins bis zehn (zehn ist das Höchste) begegnete die Lehrkraft mit einer sechs vor der Corona Pandemie und mit einer 8 bis 8,5 im Moment.

Konkrete Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung sind nicht vorhanden. Es gibt lediglich freitags eine freiwillige Lehrersportgruppe, welche jedoch von den Lehrern selbst organisiert wurde. Die Lehrkraft würde gerne in eigener Initiative erneut die kollegiale Hospitation einführen,

um dem Einzelkämpfertum der Lehrer entgegenzuwirken. Für die Zukunft wünschenswert wären das Angebot der Supervision, eine geringere Unterrichtsstundenanzahl und ein schulinternes Qualitätsmanagement, um die Unterrichtsqualität, ebenso wie die ökonomische Arbeitsweise zu steigern. Außerdem sollten, wie in anderen Bundesländern auch, Dienstberatungen und Fortbildungen innerhalb der Schulzeit stattfinden und nicht in der Freizeit oder an Wochenenden.

Trotz alledem würde sich die Lehrkraft erneut für den Lehrberuf entscheiden. Der Beruf wird zwar als sehr belastend betitelt, vor allem unter den aktuellen Bedingungen, jedoch existieren ebenfalls positive Ereignisse beispielsweise die Wertschätzung durch Schüler nach gemeinsamen Schulprojekten.

7.4.2 Interview 2

Das zweite Interview erfolgte ebenfalls mit einer Lehrkraft eines Gymnasiums in Mecklenburg-Vorpommern. Sie unterrichtet Deutsch und Englisch in den Klassen neun bis zwölf und betreut pro Klasse circa 25 Schüler. Für die Unterrichtszeit sind 20 Stunden pro Woche eingeplant und normalerweise nochmal so viele Stunden für alle zusätzlichen Aufgaben. Jedoch überschreitet die Lehrkraft, laut eigenen Angaben, ständig dieses Zeitpensum. Die Lehrkraft schätzt ihren realen Zeitaufwand pro Woche auf circa 50 bis 60 Stunden, anstelle von 40 Stunden pro Woche.

Zu den Aufgaben, neben dem Unterrichten, gehören die Vor- und Nachbereitung des Unterrichts, das Kontrollieren von Hausaufgaben, Tests und Klausuren und die Vorbereitung von Klausuren und Nachschreibeklausuren. Das Einarbeiten in neue Techniken, Fachbereichsarbeit, das Organisieren von Weiterbildungen, das Auseinandersetzen mit E-Mails des Schulleiters sowie Projekte wie das Erasmus Projekt stellen weitere Aufgaben dar. Des Weiteren ist die Lehrkraft Fachbereichsleiter für das Unterrichtsfach Englisch.

Die Lehrkraft verspürt permanent das Gefühl nie Feierabend zu haben, da sich die Arbeit ebenfalls über die Abende, Wochenenden und Ferien erstreckt. Dadurch bleibt wenig Zeit für Freizeitaktivitäten, Hobbys und Familie. Dies ist ein persönliches Empfinden, da bei der Interviewten ein hoher Anspruch an sich selbst besteht, weshalb sehr viel Arbeit und Zeit investiert wird, um den Schülern das bestmögliche Unterrichtsgeschehen bieten zu können. Laut eigenen Angaben hänge dies aber auch mit dem Alter zusammen, da man zunehmend langsamer und unstrukturierter in der Bewältigung der Aufgaben wird.

Aufgrund der Hygieneauflagen im Rahmen der COVID-19 Pandemie gibt es kaum Pausen für die Lehrkraft, da diese in der Zeit von Raum zu Raum oder sogar von Haus zu Haus wechseln muss. Hinzu kommt, dass alle Räume unterschiedlich ausgestattet sind und durch den Raumwechsel keine Vorbereitung der Technik erfolgen kann. Somit müssen die Lehrkräfte zu Stundenbeginn die spezielle Technik, die im Raum vorhanden ist, aufbauen. Da vieles noch neu und ungewohnt für die Lehrer ist, nimmt es viel Unterrichtszeit in Anspruch. Dadurch startet man bereits verspätet in den Unterricht. Die interviewte Lehrkraft startete früher stets pünktlich mit dem Unterricht und hat diesen stets ohne Unterbrechung durchgeführt. Diese aktuellen Umstände beeinträchtigen ihre Lehrertätigkeit stark. Vor der Pandemie war es möglich, seine Kollegen regelmäßig im Lehrerzimmer, während der Pausen, zu treffen und sich mit ihnen auszutauschen, doch dies ist im Moment nur selten gegeben.

Verursacht durch die COVID-19 Pandemie existieren weitere Einschränkungen im Berufsalltag eines Lehrers, zum Beispiel die Maskenpflicht im Schulgebäude und auf dem Schulhof, die als belastend, aber verständlich, empfunden wird. Des Weiteren wird es als belastend betitelt, dass vor Schulbeginn, morgens um 7.40 Uhr, eine Aufsicht eingerichtet wurde, um zu überprüfen, ob sich die Schüler an die Maskenpflicht halten. Es ist anstrengend stets Schüler zu ermahnen, dass sie die Maske tragen müssen und dass die Maske auch über die Nase getragen werden muss. Eine weitere körperliche Belastung ist das Tragen

von schweren Unterrichtsmaterialien von Raum zu Raum, wie beispielsweise Wörterbücher. Es wird von einer Kollegin berichtet, welche aufgrund des schweren Tragens bereits einen Arzt aufsuchen musste und nun den gesamten Schulterbereich zur Stabilisation abgeklebt hat. Es wird jedoch auch eine positive Veränderung im Berufsalltag genannt, und zwar die technische Verbesserung. Auch wenn es dauert, sich mit der Technik auseinanderzusetzen und diese zu verstehen, ist es ein Fortschritt. Mit der genutzten Plattform Microsoft Teams kann man die Schüler jederzeit gut erreichen, sowohl während des Lockdowns als auch jetzt.

Neben diesen aktuellen Belastungen, welche vor allem auf die Pandemie zurückzuführen sind, bleiben auch die herkömmlichen Belastungen im Lehrerberuf nicht aus. Die Lehrkraft empfindet es als sehr belastend, wenn Schüler dem Unterrichtsgeschehen nicht folgen können. Dadurch zweifelt sie an sich selbst und intensiviert ihre Arbeit, weil sie es stetig besser machen möchte. Sie erlebt häufig lustlose Schüler, die den Unterricht nicht wertschätzen, nicht am Unterricht interessiert sind und dementsprechend nicht aktiv mitarbeiten. Bei der Zeitplanung des Unterrichts, um den Umfang des Lehrplans einhalten zu können, hat die Lehrkraft nichts zu beklagen. Aufgrund ihrer langjährigen, beruflichen Tätigkeit verfügt sie über einen gewissen Erfahrungswert, welcher bei der Unterrichtszeitplanung hilft. Auch hinsichtlich der Eltern und Kollegen gibt es keinerlei Probleme. Mit den Eltern wurden bisher stets positive Erfahrungen gemacht, ebenso wie mit den Kollegen.

Bezüglich der betrieblichen Gesundheitsförderung wird, nach Aussagen der Lehrkraft, nichts für das Wohlbefinden der Lehrer getan. Bei Versuchen den Schulleiter auf Dinge anzusprechen, wird man lediglich mit einem „das bekommen Sie schon hin“ abgewiesen und alles bleibt unverändert. Es gibt keine Supervision oder Ähnliches. Die Lehrer untereinander helfen sich und reden über Themen, die einen derzeit belasten.

Letztendlich beurteilt die Lehrkraft den Beruf des Lehrers als einen sehr herausfordernden, belastenden Beruf. Sie fühlt sich oft gestresst und sehr erschöpft, nicht nur aufgrund der momentanen Situation, sondern auch vorher bereits, da das Unterrichtsfach Englisch stets von Neuerungen bezüglich der Lehrbücher, Umweltgeschichte und vieles mehr betroffen ist. Des Weiteren sind Klausuren nicht lediglich mit richtig oder falsch abzuheften, sondern erfordern mehrmaliges, gründliches Durchlesen, damit eine gerechte Beurteilung erfolgen kann. Bei einer erneuten Wahl des Berufs würde sie sich für den Beruf eines Unterstufenlehrers entscheiden, da dort die Korrekturzeiten geringer sind und diese aktuell die Abende, Wochenenden und Ferien beanspruchen. Als nach dem Belastungslevel von eins bis zehn gefragt wurde, entgegnete die Lehrkraft mit einer sechs vor der Pandemie und einer neun aktuell. Die höchste Belastung stellt für sie der eigene Anspruch an sich selbst dar, welcher gleichzeitig mit einer sehr hohen Arbeitszeit einhergeht. Es fehlt die Wertschätzung und das positive Feedback seitens der Schüler. Diese wirken eher genervt von der Fülle der Aufgaben, welche die Lehrkraft verlangt. Die durch diese Faktoren verursachte Belastung wirkt sich auf das gesundheitliche Befinden der Lehrkraft aus. Beispielsweise berichtet diese von Träumen von Schülern an der Tafel, englischem Vokabular oder Computertechnik in den Leichtschlafphasen.

7.4.3 Interview 3

Auch das dritte Interview wurde mit einer Lehrkraft eines Gymnasiums in Mecklenburg-Vorpommern durchgeführt, welche Mathe und Geografie in den Klassenstufen sieben, neun, zehn, elf, und zwölf unterrichtet. Im Durchschnitt betreut diese 24 Schüler pro Klasse und nimmt eine zusätzliche Aufgabe als Tutor wahr.

Zu weiteren von der Lehrkraft genannten Aufgaben gehören das Unterrichten, Klassenleitertätigkeiten, Wandertage, Klassenfahrten, Elterngespräche und -versammlungen, die Vor- und Nachbereitung des Unterrichts, sowie das Korrigieren von Tests und Klausuren. Vor allem in der Oberstufe nimmt das Kontrollieren von Klausuren durch den Umfang an Aufgaben sehr viel Zeit in Anspruch, wodurch ein Nachmittag für das Korrigieren nicht ausreicht. Die Lehrkraft hat einen 21er Vertrag, das heißt die Anzahl an Unterrichtsstunden beträgt 21 Stunden pro Woche. Laut Angaben der Lehrkraft kommt für das gesamte wöchentliche Arbeitspensum mindestens nochmal diese Anzahl an Stunden für das Vor- und Nachbereiten, das Korrigieren von Klausuren und viele weitere Aufgaben hinzu. Ergänzend wird hinzugefügt, dass dies jedoch selten ausreicht und dass die Stunden meistens überschritten werden, wodurch eine Überschreitung einer 40 Stunden Woche stattfindet. Früher hat die Lehrkraft für einen kurzen Zeitraum Vollzeit gearbeitet, was 27 Unterrichtsstunden pro Woche bedeutet. Sie berichtet, dass dies keinesfalls für sie zu schaffen war.

Das Gefühl, nie Feierabend zu haben, aufgrund der zweigeteilten Arbeitsplätze sowie der Arbeitszeitbelastung, wird als sehr belastend empfunden. Es wird versucht, einen Tag am Wochenende nicht für die Schule zu arbeiten, vorausgesetzt es sind zu dem Zeitpunkt keine Abiturprüfungen zu kontrollieren. Unter der Woche bleibt jedoch wenig Zeit für Freizeitaktivitäten, Hobbys oder Familie und Freunde.

Auch während der Pausenzeiten in der Schule bleibt durch den momentanen stetigen Raumwechsel kaum Zeit, um zu ruhen. Lediglich die große Mittagpause lässt es zu, in Ruhe zu essen und zu ruhen. Vor der COVID-19 Pandemie verliefen die Pausen ruhiger. Sie hatte Zeit für Gespräche und das Ausruhen im Lehrerzimmer. Somit leidet auch der kollegiale Austausch.

Des Weiteren wird es als stressig empfunden, den geplanten Unterrichtsstoff in der geplanten Unterrichtszeit zu vermitteln, vor allem weil die Lehrpläne umfangreich sind und dadurch nicht alle Themengebiete ausreichend behandelt werden können. Ansonsten sind die Belastungen, welche von Schülern ausgehen, eher weniger vorhanden. Die Lehrkraft erlebt Störungen des Unterrichts durch das Erzählen der Schüler untereinander und somit mangelnder Aufmerksamkeit. Das ist jedoch sehr stark von der Klasse abhängig. Von Belastungen, die durch Eltern verursacht werden, nennt die Lehrkraft keine Beschwerden. Sie höre hingegen des Öfteren im Lehrerzimmer, dass einige Kollegen starke Probleme mit Erziehungsberechtigten haben. Das Arbeitsklima schätzt sie als gut ein, jedoch wird auch an dieser Stelle erneut betont, dass das Arbeitsklima unter der Corona Pandemie leidet, da sich die Angespanntheit und Unzufriedenheit der Lehrer auf das Arbeitsklima auswirkt und man sich weniger sieht. Auch durch die Schulleitung entsteht zusätzlicher Zeitaufwand, da viele E-Mails über Aktualisierungen der aktuellen Lage und weitere Belange an die Lehrer versandt werden und sie sich damit auseinandersetzen und diese zur Kenntnis nehmen müssen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich durch die Pandemie einiges geändert hat, unter anderem der ständige Raumwechsel und das Einfinden in neue Technik.

Bezüglich Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung wurde auch hier erneut das Vorhandensein solcher Maßnahmen verneint. Im Gegenteil, es gehe momentan in eine andere Richtung als eine gesundheitsförderliche Arbeitsweise.

Das Fazit der Lehrkraft zeigt, dass der Beruf eines Lehrers durchaus ein belastender ist. Der belastendste Faktor sei vor allem, dass man mental nicht abschalten könne. Sie hat nie das Gefühl, Feierabend zu haben, wie es in anderen Berufen üblich ist. Sie macht sich ständig Gedanken, wie man den Unterricht besser gestalten könnte. Selbst wenn man einen Nachmittag vollständig damit beschäftigt ist, Klausuren oder Tests zu kontrollieren, muss man im Anschluss daran trotzdem jeden Tag den Unterricht für den

Folgetag vorbereiten. Abschließend wurde nach dem Belastungslevel von eins bis zehn vor der Pandemie und momentan, während der Pandemie, gefragt. Daraufhin entgegnete die Lehrkraft mit einer fünf vor der Pandemie und mit einer sieben bis acht im Moment.

7.4.4 Interview 4

Das Interview wurde mit einer an einer Regionalschule in Mecklenburg-Vorpommern unterrichtenden Lehrkraft durchgeführt. Diese unterrichtet in den Klassenstufen von fünf bis zehn Deutsch, AWT (Arbeit, Wirtschaft, Technik), Informatik und Sozialkunde mit durchschnittlich 25 Schülern pro Klasse.

Insgesamt entfallen pro Woche 17 Stunden des Arbeitsaufwands auf den Unterricht und zehn Stunden wöchentlich für die Tätigkeit im Lehrerhauptpersonalrat. Dabei geht es um Verwaltungsaufgaben rund um Themen wie die Einstellung von Beamten im Berufsschulbereich und dem Überprüfen von Einstellungen und Kündigungen. Zusätzlich übernimmt die Lehrkraft die Verwaltung der Schulhomepage und ist für die Medien und den digitalen Unterricht an der Schule zuständig. Am Nachmittag nimmt sich die Lehrkraft gezielt frei, um Zeit für die Familie und ihre Hobbys, nämlich die Politik und das Rennradfahren, zu haben. Allerdings arbeitet sie abends nochmal für zwei bis drei Stunden, in denen sie Arbeiten kontrolliert und den Unterricht vor- und nachbereitet, ebenso wie am Sonntagnachmittag für drei bis vier Stunden. Dieses Zeitmanagement und einen somit gut strukturierten Tagesablauf hat sie bereits während des Studiums entwickelt und es in die Berufstätigkeit übernommen. Somit werden sich bewusst die Nachmittage sowie Samstage und die Ferien frei genommen.

Auch verbandstechnisch ist die Lehrkraft engagiert, indem sie Landesvorsprecherin und Bundessprecherin des jungen Verbands für Bildung und Erziehung (VBE) ist. Dabei fallen in die Aufgabenbereiche die Zuständigkeit für Referendare und Studenten, welche ihre Anliegen schildern können, beispielsweise die zu geringe Anzahl an Praxissemestern

im Lehramtsstudium. Auf bundespolitischer Ebene tritt die Lehrkraft mit diesen Problemen an die Politiker heran. Sie ist somit auch Ansprechpartner für die Landessprecher und erarbeitet mit diesen gemeinsam die Forderungsschreiben für die vorherrschenden Anliegen. Des Weiteren wird sie oftmals zu Interviews rund um bundespolitische Themen eingeladen. Dies nimmt Zeit in Anspruch, ebenso wie die regelmäßigen Sitzungen und Treffen des VBE.

Zu den Belastungen lässt sich sagen, dass diese im Vergleich zu den genannten Belastungen der Gymnasiallehrer andere sind. Als größte, empfundene Belastung wird der Lärmpegel der Klassen genannt. Dieser ist so belastend, dass die Lehrkraft oftmals mit Kopfschmerzen nach Hause geht und so erschöpft ist, dass sie eigentlich zu Hause nicht weiterarbeiten könnte. Nach Meinung der Lehrkraft liegt der Fokus in der Regionalschule hauptsächlich auf dem Erziehen und dem Verhalten der Schüler und an zweiter Stelle auf dem Unterrichtsstoff, wohingegen der Fokus an einer Förderschule vorrangig auf dem Erziehungsaspekt liegt und am Gymnasium hauptsächlich auf der Wissensvermittlung. Somit ist es in der Regionalschule wichtig, den Blick auf beiderlei Aufgabenfelder zu richten, sowohl das Erziehen der Schüler als auch auf das Unterrichten. Der Umgang mit den Schülern selbst wird nicht direkt als Belastung wahrgenommen. Die Lehrkraft arbeitet gerne mit Kindern und Jugendlichen, um ihnen Wege aufzuzeigen und Wissen zu vermitteln. Allerdings werden der Lärmpegel und die Unruhe als belastend empfunden und auch Verweigerungen von Schülern und verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche beschäftigen die Lehrkraft emotional. Außerdem erlebt sie regelmäßig verbale Angriffe und Beleidigungen seitens der Schüler. Dabei berichtet sie von einem derzeitigen Problem mit einem Schüler mit Migrationshintergrund, welcher den Anweisungen von Frauen, und somit auch von den Lehrerinnen, keine Folge leistet, da diese keinen Wert haben. Es wird dabei jedoch versucht sich mit diesen belastenden Ereignissen zu Hause nicht weiter zu beschäftigen, was manchmal gut gelingt, jedoch nicht

immer. Dies sei jedoch wichtig, um auf sich und seine Gesundheit zu achten.

Hinzu kommen starke Belastungen durch die Eltern der Schüler, welche sich stark in das Schulleben einmischen und bei Problemen zum Großteil ausschließlich ihren Kindern Glauben schenken und nicht den Lehrern. So kommt es dazu, dass die Lehrkraft sich teilweise nicht traut, Ermahnungen oder Ähnliches in das Hausaufgabenheft des Schülers einzutragen, da es mehr Konsequenzen für den Lehrer als für das Kind verursacht. Daraus folgen häufig lange Telefonate mit oftmals aufgebrachten Eltern, die auf ihr Recht und das ihres Kindes bestehen und mit dem Anwalt drohen. Die Lehrerin berichtet davon, dass die Elternarbeit enorm zunimmt und somit viel Zeit in Anspruch nimmt. Die Lehrkraft sieht es als ein großes Problem, dass der Begriff Lehrer sehr negativ behaftet ist in der heutigen Gesellschaft. Dieser sollte wieder in ein positiveres Licht gerückt werden.

Das Arbeitsklima an der Schule wird von der Lehrkraft als durchwachsen eingeschätzt. Zu Beginn ihrer beruflichen Karriere empfand sie das Verhältnis zu den Kollegen als distanziert, da wenig miteinander kommuniziert wurde. Dies hat sich mittlerweile verbessert und die Lehrkraft verzeichnet zwei bis drei Kollegen, mit denen sie sich auch über private Belange austauschen kann. Alles in allem stellt das Kollegium aber keine Belastung für die Lehrkraft dar.

Aufgrund der COVID-19 Pandemie hat sich für die Lehrerin ein höherer Zeitaufwand ergeben, da sie eine neue Plattform für E-Learning eingerichtet hat und dort für alle Kollegen, circa 40 an der Zahl, Materialien und Dateien für die Schüler hochgeladen hat. Dies hat mindestens zehn Stunden täglich in Anspruch genommen. Darüber hinaus hat sie Seminare mit ihren Schülern abgehalten, ihnen täglich Aufgaben zugesendet und sich Methoden einfallen lassen, wie sie die Schüler auch digital bewerten kann. Des Weiteren hat sie eine Plattform für Schüler eingerichtet, in welcher sich die Schüler online sehen und schreiben konnten. An zusätzlichen Veränderungen sind die Maskenpflicht und zusätzliche Aufsichten zu

verzeichnen, wodurch die Lehrer weniger Zeit für Pausen zwischen den Unterrichtsstunden haben.

Auf die Frage, ob gesundheitsförderliche Maßnahmen für Lehrkräfte an der Schule vorhanden sind, berichtet sie, dass nichts für die Lehrgesundheit angeboten wird. Sie hat Kontakt zu vielen Schulen und kennt keine, die über Maßnahmen für die Lehrgesundheit verfügt. Was jedoch hinsichtlich gesundheitsförderlicher Maßnahmen wünschenswert wäre, sind Achtsamkeitstraining und Schulungen der Kollegen hinsichtlich nonverbalen Unterrichts, welcher stimmenschonend für die Lehrkräfte ist.

Letztendlich ist die Lehrkraft davon überzeugt, dass der Lehrerberuf durch sehr viele Belastungen gekennzeichnet ist. Dabei erläutert sie zusätzlich, dass jeder Beruf über Belastungen verfügt, jedoch viele Berufe über eine klare Trennung von Arbeit und Freizeit verfügen. Dies ist im Lehrerberuf nicht gegeben, da es keinen Feierabend gibt, sondern man stets im „Kreativmodus“ ist und stets das Gefühl hat, etwas verbessern zu können.

8. Diskussion und Fazit

Alles in allem lässt sich schlussfolgern, dass der Lehrerberuf durch sehr viele verschiedene Belastungen gekennzeichnet ist. Dies haben sowohl die Literaturrecherche als auch die geführten Interviews ergeben. Aus den Interviews mit den drei Gymnasiallehrern und einer Regionalschullehrkraft resultierte, dass je nach Schulform, verschiedene belastende Faktoren vorliegen. Bezugnehmend zu der Hauptforschungsfrage werden diese im Folgenden zusammenfassend beschrieben. Dabei wird ebenfalls auf die Belastungen eingegangen, welche individuell als besonders belastend empfunden werden.

Die Lehrkräfte des Gymnasiums gaben an, dass vorrangig der an die eigene Person gestellte Anspruch eine sehr große Belastung darstellt. Der Unterricht soll qualitativ hochwertig gestaltet werden und bietet, vor allem

mit dem Voranschreiten der Technik, ständig neue Ideen zur Unterrichtsgestaltung. Dadurch setzen sich die Lehrkräfte selbst unter Druck und ebenfalls der Zeitfaktor geht damit einher. Die Lehrer beschreiben, dass sie wöchentlich deutlich über eine 40 Stunden Woche hinaus arbeiten. Die Vor- und Nachbereitung sind mit einem hohen zeitlichen Aufwand verbunden, ebenso wie die aufwendigen Klausuren in den Oberstufen und die Abiturprüfungen, die viel Zeit zum Kontrollieren in Anspruch nehmen. Dadurch entsteht oftmals eine weitere große Belastung, und zwar das Gefühl nie Feierabend zu haben, da nicht nur in der Schule, sondern auch von zu Hause aus weitergearbeitet wird.

Die genannten Belastungen der befragten Regionalschullehrerin liegen dabei vor allem im Bereich des Lärms und der Unruhe durch Schüler und des herausfordernden Verhaltens der Eltern. Wie von der Lehrkraft berichtet wurde, sind verbale Angriffe und Beleidigungen seitens der Schüler keine Seltenheit. Die Eltern beeinflussen ebenfalls das Belastungslevels der Lehrerin. Die Elternarbeit steigt zunehmend durch häufiges Einmischen der Eltern in das Schulgeschehen und daraus folgenden langen Telefonaten, in denen der Lehrerin, in einigen Fällen, mit dem Anwalt gedroht wird.

Eine Gemeinsamkeit zu den Belastungen der Gymnasiallehrer besteht darin, dass auch die Regionalschullehrerin angegeben hat, nie das Gefühl von Feierabend zu verspüren, weil man stets bestrebt ist, die Unterrichtsgestaltung zu verbessern und stets Aufgaben hat, die im privaten Umfeld erledigt werden können.

Weitere Faktoren, welche aus der Literaturrecherche hervorgehen und als psychisch belastend deklariert werden, sind die Belastungen durch Kollegen, den Schulleiter oder die Schulaufsichtsbehörde ebenso wie zu große Klassenstärken.

Alle vier befragten Lehrkräfte berichteten, dass keinerlei gesundheitsförderliche Maßnahmen an den Schulen, an denen sie unterrichten, angeboten und durchgeführt werden. Es wäre bei den vorherrschenden Belastungen der Lehrkräfte jedoch erforderlich und auch

von den Lehrern gewünscht, etwas für die Lehrergesundheit zu unternehmen, beispielsweise mit Hilfe von Achtsamkeitstrainings, Schulungen für Kollegen im Bereich des stimmenschonenden Unterrichts und Supervisionen. Weitere mögliche Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für Lehrkräfte bestehen in dem Durchführen von Fortbildungen von Schulleitern hinsichtlich Gesundheitswissen und einem gesundheitsförderlichen Führungsstil. Auch für Lehrkräfte existieren unter anderem Fortbildungen zu Gesundheitsaspekten, Zeitmanagement, Bewegung und Entspannung. Des Weiteren können Teambuildingmaßnahmen für ein verbessertes Arbeitsklima sorgen.

Aufgrund der aktuellen Situation rund um die COVID-19 Pandemie hat sich ebenfalls die Lehrsituation verändert. Speziell an dem befragten Gymnasium müssen in Folge des Hygienekonzepts nun die Lehrer die Räume wechseln, damit die Schüler in ihren festen Klassenräumen unterrichtet werden können und somit weniger Aktivität auf den Schulgängen stattfindet. Dieser Raumwechsel fordert und belastet die Lehrkräfte sehr, da hierfür die Pausenzeiten in Anspruch genommen werden. Die zusätzlich eingerichteten Aufsichten zur Kontrolle der Maskenpflicht erhöhen die Arbeitszeit ebenfalls. Außerdem wird berichtet, dass das Verhältnis unter den Kollegen leidet, da der Großteil der Lehrer sehr gestresst ist. Aufgrund dessen bleibt den Lehrkräften wenig Zeit für Gespräche untereinander, wie es zuvor praktiziert wurde. Alles in allem lässt sich sagen, dass das Belastungslevel durch die Corona Pandemie bei den befragten Lehrkräften angestiegen ist. So lagen die Werte auf einer Belastungsskala von eins bis zehn (zehn ist das Höchste) vor der Pandemie bei fünf bis sechs und momentan, während der Pandemie, bei sieben bis neun.

Abschließend lässt sich sagen, dass der Lehrberuf durch viele unterschiedliche psychische Belastungen gekennzeichnet ist. Aus diesem Grund wäre das Durchführen von betrieblicher Gesundheitsförderung an Schulen sehr wichtig, um die Lehrer gesund zu erhalten und psychische

Erkrankungen vorzubeugen. Dahingehend besteht jedoch, auf Grundlage der geführten Interviews, großes Verbesserungspotenzial für die Zukunft.

9. Selbstreflexion

Die Idee zu dem Thema dieser Arbeit entstand aufgrund des großen Interesses an betrieblicher Gesundheitsförderung. Zusätzlich kam der Gedanke auf, über die Belastungen im Lehrerberuf zu schreiben, da eine aus dem engen Verwandtschaftskreis berufstätige Lehrkraft bereits des Öfteren über Probleme im Lehrerberuf berichtet hat. Auf dieser Grundlage entstanden erste Anregungen zu diesem Thema. Speziell, weil diese Thematik von der Autorin als sehr spannend empfunden wurde, verlief das Schreiben der Arbeit leichter.

Die Wahl von Interviews als empirisches Mittel war für diese Arbeit die bessere Methode, aufgrund einer zu geringen Stichprobe für quantitative Forschungsmethoden. Eine Genehmigung der Interviews durch das zuständige Schulamt verlief zunächst schwierig, da kaum Rückmeldungen seitens des Schulamtes erfolgten. Nach einiger Zeit konnte jedoch eine Genehmigung erhalten werden, woraus die Autorin mitnimmt, sich stets rechtzeitig um Belange dieser Art zu kümmern.

Die Kontaktaufnahme mit den Lehrkräften gestaltete sich einfach, jedoch waren einige Lehrer nicht bereit, ein Interview zu führen. Aus diesem Grund wurde sich auf die vier Interviews beschränkt. Die Interviews selbst liefen problemlos ab und konnten viele interessante Informationen direkt aus der Praxis liefern. Das Führen und Auswerten der Interviews war eine recht neue Erfahrung für die Autorin und hat somit sehr zu einem positiven Lernergebnis beigetragen, welches in zukünftigen Arbeiten sicher Anwendung findet.

Letztendlich lässt sich schlussfolgern, dass das Anfertigen dieser Arbeit die Möglichkeit geboten hat, sich mit einem neuen Themenbereich auseinanderzusetzen. Durch die vorab durchgeführte Literaturrecherche konnte sich die Autorin bereits neues Wissen aneignen, welches vor allem durch die Informationen aus den Interviews in die Praxis übertragen werden konnte. Die Interviews ergaben, dass in den befragten Schulen derzeit noch keine betriebliche Gesundheitsförderung stattfindet, was die Autorin sehr

zum Nachdenken angeregt hat. In dieser Branche existiert demnach Verbesserungspotenzial, wodurch das Interesse geweckt wurde, sich, je nach den Möglichkeiten, im zukünftigen Berufsweg, mehr für die Gesundheitsförderung von Lehrkräften einzusetzen.

Quellenverzeichnis

Bildungsserver Mecklenburg-Vorpommern (o.J.): „Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz“. Online unter: https://www.bildung-mv.de/export/sites/bildungsserver/lehrer/lehrergesundheit/arbeits-und-gesundheitsschutz/flyer_arbeitssicherheit2.pdf [Abruf: 12.10.2020]

Bildungsserver Mecklenburg-Vorpommern (2020): „Betriebliches Eingliederungsmanagement“. Online unter: https://www.bildung-mv.de/export/sites/bildungsserver/downloads/Lehrergesundheit_Betriebliches-Eingliederungsverfahren-Stand-Januar-2020.pdf [Abruf: 12.10.2020]

Bundesministerium für Gesundheit (2020): „Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz“. Online unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/gesundheits-und-wohlbefinden-am-arbeitsplatz.html> [Abruf: 23.09.2020]

Destatis (2020): „Altersverteilung der Lehrkräfte 2019/2020“. Online unter: https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bildung-Forschung-Kultur/_Grafik/_Statisch/schulen-alter-lehrkraefte.png?__blob=poster [Abruf: 02.11.2020]

Esser, P.H.G. (2017): „Prophylaxe oder Prävention?“. Online unter: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12614-017-6869-2#:~:text=Diese%20beiden%20Begriffe%20bedeuten%20im,in%20dem%20Bereich%20unterschiedliche%20Leistungen.> [Abruf: 20.09.2020]

Fürst, F. (2018): „Burnout bei Lehrkräften: Theorie – Ursachen – Prävention – Intervention“. Baden-Baden. Tectum Verlag

Gesundheitsberichterstattung des Bundes (o.J.): „Prophylaxe“. Online unter: <http://www.gbe-bund.de/glossar/Prophylaxe.html> [Abruf: 20.09.2020]

Heyse, H. (2011): „Herausforderung Lehrergesundheit – Handreichungen zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung“. Seelze. Klett/Kallmeyer

IWD (2020): „Krankenstand in Deutschland steigt“. Online unter: <https://www.iwd.de/artikel/krankenstand-in-deutschland-steigt-456309/#die-berufsgruppen> [Abruf: 13.08.2020]

Joiko, K.; Schmauder, M.; Wolff, G. (2010): „Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben. Erkennen – Gestalten“. Online unter: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Praxis/A45.pdf?__blob=publicationFile [Abruf: 20.09.2020]

Kaltwasser, V. (2010): „Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrberuf“. Weinheim. Basel. Beltz Verlag

Klief, S. (2017): „Der Anti-Stress Trainer für Lehrer: Es geht uns alle an“. Wiesbaden. Springer Gabler

Kuhn, D.; Naumann, F.; Patzwald, P.; Volkhammer, A.; Weißleder, U.-A.; Will, H. (2018): „Das gesunde Unternehmen“. Frankfurt am Main. Mabuse-Verlag

Meyer, M.; Maisuradze, M.; Schenkel, A.: „Krankheitsbedingte Fehlzeiten in der deutschen Wirtschaft im Jahr 2018“. In: **Badura, B.; Ducki, A.; Schröder, H.; Klose, J.; Meyer, M. (2019):** „Fehlzeiten-Report 2019“. Berlin. Heidelberg. Springer Verlag, S. 448, 464

Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern (2014): „Leitfaden für ein betriebliches Gesundheitsmanagement an den öffentlichen Schulen des Landes Mecklenburg-Vorpommern“. Online unter: https://www.bildung-mv.de/export/sites/bildungsserver/downloads/lehrer/Lehrergesundheit_Konzept_BGM__04_11_2014_finale_Fassung.pdf [Abruf: 12.10.2020]

Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern (2014): „Leitfaden für ein betriebliches Gesundheitsmanagement an den öffentlichen Schulen des Landes Mecklenburg-Vorpommern“. Online unter: https://www.bildung-mv.de/export/sites/bildungsserver/downloads/lehrer/Lehrergesundheit_Konzept_BGM__04_11_2014_finale_Fassung.pdf [Abruf: 12.10.2020] zitiert nach **Altenstein, C., & Hannich, H.-J. (2012):** „Netzwerk Lehrergesundheit Mecklenburg-Vorpommern: Erfahrungen, Ergebnisse und Implikationen aus dem Projekt zum Erhalt und zur Förderung der Lehrergesundheit.“. Unveröffentlichter Bericht.

Rothland, M. (2013): „Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf: Modelle, Befunde, Interventionen“. Wiesbaden. Springer Verlag

Rothland, M.; Klusmann, U.: „Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf“. In: **Rothland, M. (2016):** „Beruf Lehrer/Lehrerin – Ein Studienbuch“. Münster, New York. Waxmann. S. 362

Schaarschmidt, U.; Fischer, A.W. (2013): „Lehrergesundheit fördern – Schule stärken: ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung“. Weinheim, Basel. Beltz

Schaarschmidt, U. (o.J.): „Die Potsdamer-Lehrerstudie“. Online unter: <https://www.gesundheitsregionplus->

landsberg.de/fileadmin/user_upload/projekte/gesundheitsfoerderung/Ergebnisse_Potsdamer_Lehrerstudie.pdf [Abruf: 17.09.2020]

Schönwälder, H.-G.; Berndt, J.; Ströver, F.; Tiesler, G. (2003):

„Belastung und Beanspruchung von Lehrerinnen und Lehrern“. Online unter:

https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Schriftenreihe/Forschung/sberichte/2003/Fb989.pdf?__blob=publicationFile&v=3 [Abruf: 16.09.2020]

Schneider, C. (2018): „Praxis-Guide Betriebliches Gesundheitsmanagement“. Bern. Hogrefe Verlag

Statista (2011): „Glauben Sie, dass Ihre Kraft und Ihre Gesundheit ausreichen werden, um den Beruf bis zum Erreichen des gesetzlichen Pensionsalters ausüben zu können?“. Online unter:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/202585/umfrage/meinung-der-lehrkraefte-zur-beschaeftigung-bis-zum-rentenalter/> [Abruf: 13.08.2020]

Statista (2011): „Was stellt die Lehrer Ihrer Meinung nach vor besondere Herausforderungen?“. Online unter:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/184289/umfrage/besondere-herausforderungen-des-lehrerberufs-in-deutschland/> Abruf: 13.08.2020]

WHO (1986): „Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung“. Online unter:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/59557/Ottawa_Charter_G.pdf [Abruf: 14.08.2020]

WHO (2006): “Constitution of the World Health Organization”. Online

unter: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf [Abruf: 14.08.2020]

Anhang

Anhang 1: Transkripte

W= Interviewer

L= Lehrkraft

Anhang 1.1: Transkription Interview 1 mit einer Lehrkraft eines Gymnasiums am 24.09.2020

W: Ich möchte mich vorab für die Teilnahme an diesem Interview bedanken.

L: Na klar, kein Problem.

W: Alles klar. Also ich habe jetzt erstmal ein paar einleitende Fragen, und zwar welche Klassenstufen unterrichten Sie aktuell?

L: 9, 11 und 12.

W: Wie viele Schüler sind durchschnittlich pro Klasse dabei?

L: Das ist unterschiedlich. Also mein größter Kurs hat 22 und mein kleinster mittlerweile nur noch 3. Es waren mal 4, aber einer ist im Austauschjahr.

W: Und das ist jetzt aber corona-bedingt momentan?

L: Nee, das ist eigentlich immer so. Die Lateinkurse sind noch sehr klein. Also in Klasse 9 sind es 14, in Klasse 11, wie gesagt, 3 und die Sozikurse verhalten sich bei 14 Leuten im 12er Kurs. Wir haben ja jetzt wieder Grund- und Leistungskurs und dadurch gibt es halt auch sehr, sehr kleine Kurse. Also Chemie Leistungskurs sind auch nur 5 Leute oder so, das waren ganz wenige. Und der Lateinleistungskurs in 11 gerade hat halt nur 3 Leute, der Grundkurs hat glaube ich auch nur 5. Also wir können uns das momentan leisten, dürfen das aber nicht an die große Glocke hängen, dass wir hier so kleine Kurse aufmachen. Mein Leistungskurs Sozi in 11 hat aber 22.

W: Und wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche, also sowohl Unterrichtsstunden als auch alles was noch dazu gehört, Vor- und Nachbereitungszeit usw.?

L: Also ich habe einen 27er Vertrag, 27 Stunden. Unterricht sind davon aber 20 Stunden dadurch, dass ich im Personalrat bin und viel Oberstufe habe. Da gibt es so Anrechnungsstunden und deswegen habe ich 6 Anrechnungsstunden für Personalrat, eine noch für Oberstufe. Also sind das 7 Unterrichtsstunden weniger, ist aber dann für andere Arbeit. Und zu Hause, was ich da mache, also wenn ich 20 Stunden Unterricht habe, kann man genauso viel rechnen für Vor- und Nachbereitung.

W: Und im Personalrat, was sind das da so für Aufgaben? Was müssen Sie da machen?

L: Also ich bin donnerstags ausgeplant, bin in Neubrandenburg im Schulamt, weil das auf Bezirksebene ist und da haben wir Mitwirkungspflichten. Also wenn z.B. ein Lehrer eingestellt wird, dann wird der ja von der Schule letztendlich oder vom Schulamt eingestellt bzw. vom Ministerium und dann gibt's ja Mitwirkungspflichten. Also der Personalrat muss der Einstellung zustimmen, d.h. wir gucken ob vom Verfahren her alles richtig gelaufen ist, ob jemand benachteiligt wurde, solche Sachen. Oder wenn abgeordnet wird, wird jetzt in Corona-Zeiten eigentlich nicht, weil wir die Gruppen alle aufrecht erhalten müssen, aber wenn z.B. abgeordnet wird, ein Lehrer an einer anderen Schule unterrichten soll, ist ja immer nicht ganz so beliebt, aber irgendeiner muss ja gehen und da müssen wir dann auch gucken ob das alles verfahrenstechnisch richtig läuft. Also alles was so mit Personalmaßnahmen zu tun hat.

W: Und das haben Sie sich freiwillig ausgesucht, als weitere Aufgabe sozusagen?

L: Ja, Herr *** sprach mich damals an, ob ich das machen möchte und ich bin halt Beamtenvertreter. Nach Fachgruppen ist das aufgeteilt. Also wir sind nur für alle Gymnasien im Schulamtsbereich zuständig und diesen

Bezirkspersonalrat gibt es halt in jedem Schulamtsbereich. Wir kümmern uns um alle Lehrer, die Gymnasiallehrer sind, die andere Fachgruppe macht dann eben die Grundschullehrer und so ist das dann aufgeteilt. Eine Stunde habe ich noch im ÖPR, im öffentlichen Personalrat, d.h. wir gehen da auch zu Einstellungsgesprächen. Also wenn sich jemand bewirbt bei uns dann macht Herr *** ja ein Bewerbungsgespräch und da sitzen wir dabei. Wir gucken, dass es keine Ungleichbehandlung gibt. Also wir sind halt auch Ansprechpartner für die Lehrer hier in der Schule.

W: Ah, das ist dann bestimmt immer etwas abwechslungsreicher im Schulalltag, oder?

L: Ja, also ich bin auch immer ganz froh, wenn ich mal einen Tag raus bin aus der Schule muss ich gestehen. Also der Donnerstag ist schon angenehm. Vor allem was ich so interessant finde ist, dass man so viele Einblicke bekommt in so rechtliche Sachen, also so schulrechtliche Sachen und man hat dann so relativ viel Hintergrundwissen und das ist eigentlich immer ganz cool.

W: Könnten Sie mir Ihre Aufgabenfelder näher erläutern, also von A-Z, wirklich alles, was sie so machen?

L: Das dauert jetzt eine Weile, also ich habe die 20 Stunden Unterricht, dann die Personalratssache in Neubrandenburg und den Personalrat in der Schule. Dann bin ich Schulkoordinatorin für Jugend debattiert. Jugend debattiert ist mittlerweile ein Programm des Landes, das gibt es auch deutschlandweit und da bin ich für unsere Schule zuständig. Also ich organisiere Wettbewerbe, ich gucke, dass in den Klassen debattiert wird. Mittlerweile steht das im Rahmenplan Klasse 8, sodass wir das jetzt auch ein bisschen fest machen können. Wir haben 2 Mal jetzt den Regionalwettbewerb hier an unserer Schule organisiert und 1 Mal ist es schon soweit gekommen, dass einer von uns im Landesfinale gelandet ist. Im Schweriner Landtag wurde dann debattiert und das muss halt alles organisiert werden. Also es geht darum, diese Wettbewerbe zu organisieren, das Debattieren in der Schule zu organisieren, überregional

Kontakt zu halten. In absehbarer Zeit ist es dann wohl auch so, dass ich Regionalkoordinator werde, also innerhalb dieses Schuljahres, weil meine Kollegin bald in Rente geht und möchte, dass ich das weitermache und habe da auch die Bereitschaft zu erklärt. Das heißt im Umkehrschluss wieder eine Anrechnungsstunde. Dann habe ich noch Fachschaftsvorsitz, mittlerweile nur noch Latein zum Glück, nicht mehr Sozialkunde auch. Ich hatte phasenweise beide, was ein bisschen viel war. D.h. ich organisiere Fachschaftskonferenzen, wo wir dann gucken, wie wir den Lateinunterricht aufbauen, wie wir die neue Referendarin einbinden, welche Projekte wir starten, welche außerschulischen Sachen wir machen. Ja, das halt unter Coronabedingungen. Man muss halt immer gucken, dass man die Hygiene- und Abstandsregelungen einhält, die man da so einhalten muss. Dann hab' ich nebenher noch die ganzen anderen Projekte, die ich noch so mache. Also das ist jetzt so ein bisschen neben der Schule, aber wir haben damals mit meiner Klasse ein Trafohäuschen bemalt. Da war ein Sperrmüllbrand, sodass die ganze Malerei dann kaputt war und da bin ich jetzt dabei ein Projekt zu organisieren, da sind wir schon relativ weit. Ein Sprayerprojekt mit den ehemaligen Schülern. Also die haben letztes Jahr Abi gemacht und wollen das aber unbedingt wieder neu machen und da organisiere ich jetzt ein Sprayerprojekt, womit das wieder hübsch wird. Dann organisiere ich gerade mit dem 11. Klasse Leistungskurs den Lauf gegen den Hunger, auch digital wegen Corona. Sonst hätten wir da einen richtigen Charity Lauf machen können. So müssen wir es auf digitale Weise machen. Das heißt halt auch Kontakthalten zur Schulleitung, zu den Schülern, die Schüler immer wieder zu motivieren ihre Aufgaben zu erfüllen, was nicht immer so einfach ist, Kontakthalten zu dieser „Lauf gegen den Hunger“ Organisation, ja und halt Ansprechpartner sein für alles und jeden.

W: Ich kann mir vorstellen, dass das anstrengend ist, weil man ständig am Telefon hängt und muss hinterher sein, da von allein nichts kommt und das viel Zeit auch einfach in Anspruch nimmt.

L: Ja, genau und das ist halt so viel dieser Kleinkram. Das hört sich alles nicht so viel an, aber es ist hier ein Telefonat, da eine E-Mail, da eine

Rechnung. Wir haben jetzt auch für Jugend debattiert Spendengelder bekommen letztes Jahr und mir ist das völlig entfallen, dass ich die noch gar nicht ausgegeben habe und jetzt muss ich das auch noch alles ausgeben bis Ende des Jahres. Das ist auch nicht so einfach da so viel Geld auszugeben. Das sind halt so diese ganzen kleinen Nebenkriegsschauplätze, wenn man so möchte.

W: Ja Sie engagieren sich da auch viel. Andere haben es bestimmt einfacher, aber ist ja auch etwas Schönes sich zu engagieren und schöne Projekte nebenbei mit den Schülern zu machen.

L: Genau, man bekommt halt auch so viel zurück. Und ich schätze halt auch, auch wenn das ein totaler Aufwand ist, aber diese Projekte bringen den Schülern mehr, als wenn man jetzt nur Frontalunterricht macht.

W: Auf jeden Fall.

L: Dann bin ich halt gewerkschaftlich organisiert, in der Lehrgewerkschaft. Sitze im Regional- und auch im Landesvorstand mittlerweile. Da organisieren wir jetzt gerade einen großen Verbandstag mit mehreren anderen Bundesländern zusammen in Rostock. Da haben wir auch alle zwei Wochen Vorstandsitzung. Das machen wir zwar momentan per Videokonferenz, aber das kostet auch immer zwei Stunden, wo wir dann Sachen zu besprechen haben, wie wir mit einzelnen Vorlagen vom Ministerium umgehen. Also wir kriegen Gesetzesvorschläge oder -änderungen zur Anhörung, dann müssen wir die durchlesen, Kommentare dazu schreiben. Für die Verbandszeitung schreibe ich relativ viele Artikel auch. Das ist halt auch irgendwo im Lehrerberuf mit drin. Es ist zwar keine schulische Sache, aber ist ja trotzdem eine Lehrersache.

W: Ja genau, das gehört dazu. Das finde ich auch.

L: Ja, dann sind Personalratswahlen nächstes Jahr. Da müssen wir jetzt auch organisieren, dass wir das hinkriegen, dass wir genug Bewerber haben, sowas halt alles.

W: Das klingt ganz schön viel, vor allem weil Sie vorher schon sagten 20 Stunden Unterricht, dann 7 Stunden nochmal für Verwaltungsaufgaben und dann nochmal die Vor- und Nachbereitungszeit. Diese ganzen Sachen, sind die in der Vorbereitungszeit schon mit drin oder kommen die noch obendrauf?

L: Die kommen obendrauf.

W: Ok, das ist eine ganze Menge. Haben Sie manchmal das Gefühl keine klare Trennung von Arbeit und Freizeit zu haben, weil das alles so verschwimmt, dass man nie richtig das Gefühl hat Feierabend zu haben?

L: Ja, ist tatsächlich so. Also momentan ist die Belastung wirklich so hoch, dass es mir schwerfällt runterzufahren und abzuschalten. Also wirklich, es ist ganz ganz kompliziert. Ich habe letzte Woche quasi fast durchgearbeitet. Mein Sohn und mein Mann sind zu Schwiegereltern gefahren und ich habe komplett durchgearbeitet und die einzige Zeit, wo ich dann nicht an Schule gedacht habe, waren dann die drei Stunden, wo ich Volleyball gespielt habe, weil ich da abgelenkt war, nicht an Schule gedacht habe. Ich bin am Dienstag in der Nacht aufgewacht und da ist mir aufgefallen, dass ich Montag meine Aufsicht vergessen habe. Und das sind so Zeichen, wo ich denke du musst mal eigentlich runterfahren und ich mein' übernächste Woche sind Herbstferien, aber ob diese eine Woche reicht, da bin ich mir auch noch nicht so ganz sicher.

W: Ja, das glaube ich.

L: Also an so Kleinigkeiten merkt man das. Sicherlich, wenn ich meinen Sohn aus der Kita abhole und mit ihm spiele oder so, dann bin ich schon auf ihn konzentriert und denke vielleicht auch nicht so an Schule, aber es kommen dann immer wie so Geistesblitze. Ich schreib' mir auch alles auf damit ich nichts vergesse. Ich mache diese Aufsicht seit Anfang des Schuljahres und ich habe die einfach vergessen am Montag, einfach so. Und das sind so diese kleinen Anzeichen, dass es gerade doch ein bisschen sehr viel ist.

W: Ja, und das sind ja auch so diese Vorboten. Man sollte da schon aufpassen. Haben Sie denn unter der Woche trotzdem noch Zeit für Hobbys oder Freizeitaktivitäten? Jetzt z.B. Volleyball?

L: Ja, nicht im Verein, das nicht. Ansonsten ist es momentan echt wenig, aber ich glaube das ist auch corona-bedingt. Also ich hatte mir für Volleyball schon was anderes gesucht, aber das ist durch Corona erstmal ausgefallen. Und hier auf der Dorfwiese haben wir uns vor zwei Jahren zwei Beachplätze aufgebaut und treffen uns da aber eher spontan und unregelmäßig, also das ist jetzt nichts Regelmäßiges. Ansonsten nehme ich mir schon Zeit, um etwas zu lesen, aber dass ich jetzt so ein festes Hobby habe, so jeden Donnerstagnachmittag gehe ich zum Volleyball, so ist es nicht.

W: Und was würden Sie sagen, Beruf und Privatleben, Zeit für Familie und Freunde, ist das gut vereinbar?

L: Also mein Mann würde sagen es kommt zu kurz. Also ist momentan viel Diskussion zu Hause. Ich finde eigentlich, also phasenweise kommt es zu kurz, aber ich finde man kann das noch organisieren irgendwie. Wir sind da auch so, also selbst, wenn ich jetzt ein Tag habe, wo ich nicht so viel habe oder so. Wir lassen Henning, also unseren Sohn, die gleiche Zeit in der Kita, also von um 7 bis halb 4 sag ich jetzt mal und dadurch hat man dann doch ein paar Freiräume, wo man auch bisschen arbeiten kann oder man mal im Haushalt etwas machen kann, sodass, wenn wir Henning dann aus der Kita holen, dass wir dann wirklich was gemeinsam machen. Also dass wir da dann nicht arbeiten und das war auch so das Ziel. Also ich hatte es tatsächlich mal so, dass ich jegliche Arbeit in der Schule gemacht habe, sodass ich mich zu Hause wirklich auf Henning konzentrieren konnte. Die einzige Ausnahme waren dann die Klausuren, weil das ein bisschen mehr ist. Das schaffst du in der Schule allein nicht, wo man sich dann abends nochmal hinsetzt, aber sonst kann man sich das eigentlich strukturieren. Das erfordert natürlich auch jemanden der strukturieren kann und das ist momentan bisschen schwierig, ja.

W: Und so auf Arbeit, während der Pausenzeiten, wo die Schüler auch Pausen haben, haben Sie da wirklich auch Zeit, um Pause zu machen?

L: Jetzt noch seltener. Also der Hintergrund ist der, dass es durch Corona so ist, dass die Schüler in festen Gruppen sind. Wir haben den Schulhof auch unterteilt. Da gibt es einen Teil für die 7. und 8., einen für 9., 10. und einen für 11. und 12. Es ist weiterhin festgelegt, dass die Schüler eigentlich einen festen Klassenraum haben und nur für den Fachunterricht, also Physik, Chemie, Musik den Raum wechseln. Die Konsequenz: du kennst unsere Schule, ist, dass jeder Lehrer jetzt die Räume wechseln muss und das wirklich ganz krass. Ich habe noch den Vorteil, dass ich viele Doppelstunden habe und es gibt aber Kollegen, die wechseln nach jeder Einzelstunde. Und das ist belastend und da hast du auch keine Pausen mehr. Also am Montag laufe ich wirklich vom Wossidlo-Haus, da fange ich an, 3.,4. gehe ich ins Leibnitz-Haus, dann habe ich ein bisschen Pause und diese Aufsicht und dann bin ich im Goethe-Haus. Also ich bin wirklich immer komplett unterwegs und hab die ganze Schule gesehen den Tag. Und du weißt nicht welche technische Ausstattung im Raum vorhanden ist. Da sind wir momentan dran, dass wir das einigermaßen einheitlich hinbekommen. Das ist aber auch nicht so ganz einfach. Und du bist die ganze Zeit on. Ich stand wirklich mal 2 bis 3 Minuten im Lehrerzimmer und habe überlegt was muss ich jetzt alles mitnehmen, damit ich dann meinen Weg gehen kann, ohne nochmal zurückgehen zu müssen. Und du denkst halt wirklich permanent daran und dann ist es auch immer der zeitliche Aufwand immer rüber zu laufen. Dann hast du hier noch eine Aufsicht und dann hat da der Schüler noch eine Frage. Also das ist ja dann das ganz normale, was ja auch ohne Corona so wäre. Aber viel Pause ist nicht, höchstens mal in der großen Pause.

W: Wie oft hat man denn immer so Aufsicht?

L: Wie oft...also ich habe einmal 20 Minuten.

W: In der Woche?

L: Ja, genau, aber er gibt Kollegen, die haben auch 3 Mal oder einmal 40 Minuten. Also es kann auch sein, dass du eine Stunde oder 1 ½ Stunden Aufsicht hast in der Woche.

W: Dann habe ich noch eine andere Frage, und zwar fühlen Sie sich manchmal gestresst den geplanten Unterrichtsstoff in der geplanten Zeit vermitteln zu müssen?

L: Also da mache ich mir am wenigsten Stress, also kann ich nicht so sehen. Jetzt in Sozialkunde gibt es neue Rahmenpläne und da ist es so, dass Stunden vorgegeben sind, dass du für dieses Thema so und so viele Stunden aufwenden solltest und dann hast du noch so 20% Leerlauf in den Rahmenplänen, weil du musst ja mal eine Klausur schreiben oder dann ist mal Feiertag, wo wieder Stunden wegfallen. Und bei uns in Sozialkunde sind 40% weg, weil man gesagt hat, wir müssen aktuell-politisch arbeiten und deswegen hat man uns mehr Freiräume eingeräumt und dadurch muss ich gestehen, ich mach jetzt Thema Recht in Klasse 12 und wir sind fast durch und wir haben noch zwei Monate. Also es ist wirklich so, dass man sich das gut einteilen kann. Und wie gesagt und da mache ich mir den Stress dann auch nicht und wenn da mal etwas fehlt, dann gibt's das frontal als PowerPoint für alle und gut ist.

W: Ja eben. Es bringt ja auch nichts, durch den Stoff durchzurasen, wenn es am Ende keiner versteht. Und ist es denn manchmal trotzdem belastend, weil man merkt, die Schüler verstehen es gerade nicht so? Dass man dann an sich zweifelt, ob man es gut rübergebracht hat oder denkt man sich, ok nee, ich hätte es jetzt nicht besser erklären können, es liegt somit am Schüler?

L: Doch, schon. Im Referendariat ist es ja so, du reflektierst deinen Unterricht gemeinsam mit deinem Mentor und da hinterfragst du automatisch, was du gemacht hast und ob das so korrekt war und ich mache das tatsächlich weiter. Ich glaube das machen nicht viele Kollege, die lassen das so laufen, aber ich mache das ganz ganz bewusst weiter, und zwar nicht nur in dem Sinne, ob ich es richtig erklärt habe, sondern auch so

wie der Unterricht gelaufen ist. Also was so Unterrichtstörungen anbelangt, das hat ja auch ganz viel mit dem Lehrer zu tun. Also Unterrichtsstörung geht ja nicht immer von den Schülern aus, sondern vom Lehrer. Also wenn der Lehrer schlechten Unterricht macht oder zu viel Leerlauf hat, dann kommt es automatisch zur Unruhe und sowas hinterfrage ich ganz oft und was das Erklären betrifft oder dass Schüler abgehängt sind, ja vor allem durch diese Corona-Zeiten, wo wir diesen Distanzunterricht hatten. Und da war es halt so, ich habe Videokonferenzen gemacht mit meinen Schülern, sie mussten auch einen ganzen Teil selbst bearbeiten, aber ob das jetzt alles so zielführend war und ich hab' halt den Stoff auch durchgezogen. Also ich habe das soweit durchgezogen und hab auch alles geschafft, was ich mir vorgenommen habe. Hatte da also keine Rückstände, aber ich musste jetzt viel aufarbeiten, weil in Klasse 9, da hat man es am meisten gesehen, da haben von den 15 Schülern, haben die Hälfte wirklich gut mitgearbeitet, waren in den Videokonferenzen, haben die Aufgaben bearbeitet und so weiter, und die anderen aber nicht und jetzt sitzen sie aber alle wieder vor mir und da war das jetzt so, dass wir viel wiederholt haben, dass ich mich ab und an doch geärgert habe, dass einige jetzt einfach abschalten, wo du ihnen aber sagen musst, hallo, es ist eine Fremdsprache und bist verpflichtet das hier bis Klasse 10 weiterzumachen und so lange solltest du dann auch noch ein bisschen durchziehen. Ob das jetzt immer so richtig war, wie ich das so gemacht habe, weiß ich nicht. Ich habe sie jetzt zumindest alle einigermaßen auf einem Stand, wo ich sie haben wollte, aber man hätte sicherlich einiges anders machen können.

W: Aber es war auch eine neue Situation. Das hatte man so vorher ja auch noch nicht. Deswegen ist es schwierig.

L: Wir hatten zum Glück von der schulischen Seite die Technik, also wir haben durch dieses Office-Paket eine Plattform, auf der die Lehrer mit den Schülern die Aufgaben teilen konnten. Wir konnten über die Plattform Videokonferenzen machen, wir konnten mit den Schülern gemeinsam an irgendwelchen Sachen arbeiten und so weiter. Also dadurch waren wir eigentlich sehr gut aufgestellt, was halt die Arbeit natürlich erleichtert.

Andere Schulen, ich sehe das bei meinem Mann, der ist an einer Gesamtschule. Die haben zwar jetzt auch so eine Plattform und hatten das vorher aber nicht und das war das komplette Chaos. Bei uns hat halt jeder Schüler eine E-Mail-Adresse, jeder Lehrer auch. Jeder ist ansprechbar und allein das ist schon eine Menge wert.

W: Kommen wir jetzt mal zu Belastungen, die ich vorab bereits recherchiert habe. Und zwar Belastungen durch Schüler und da wollte ich mal fragen, welche Faktoren Sie im Umgang mit Schülern besonders belastend finden?

L: Diese Verweigerung der Maskenpflicht teilweise. Das nervt halt, dass sich einzelne Schüler, also von insgesamt 700 Schülern vielleicht so 10, die es verweigern und das nervt halt ein bisschen, wenn du die immer wieder anquatschen musst. Die nehmen das nicht so ernst. Ansonsten habe ich vom Schüler ausgehend eigentlich wenig Belastung in dem Sinne, also ich komme mit den Schülern eigentlich immer gut klar. Deswegen lass ich das auch nicht so an mich rankommen. Das Einzige was momentan so ist, ich habe zwei Schülerinnen. Sie haben psychische Probleme, auch wie ich denke corona-bedingt, und das belastet mich schon, denn die sind jetzt halt nicht da und ich mache mir auch einen Kopf, machst du das jetzt wieder richtig im Fernunterricht. Also das ist eine Belastung gerade, aber das ist eine individuelle Sache. Ansonsten nee eigentlich nicht.

W: Ok, also auch unangemessenes Verhalten von Schülern kommt jetzt nicht so oft vor oder Nullbock-Einstellungen oder sowas?

L: Doch schon, aber ich empfinde das nicht als Belastung, sondern das ist einfach normal. Ich gehe damit entsprechend um. Also wenn ich jetzt mein Lateinkurs habe und die haben keine Lust mehr, dann sehen sie es als Konsequenz in den Noten und das ist auch nicht mein Problem. Ich versuche sie zu motivieren. Ich hatte letztes Jahr einen Schüler, der hat gar nichts gemacht und der versucht es jetzt und darüber freue ich mich und versuche ihn da auch zu motivieren. Der hat zwar nicht gerade gute Noten, aber wir versuchen, dass er durchkommt. Dann ist auch alles gut, aber belastend ist das jetzt in dem Sinne nicht.

W: Wenn man jetzt wiederum merkt, dass man Schüler hat, wo man merkt, dass da etwas dahintersteckt, die haben psychische Probleme oder so, das nimmt einen dann schon mit oder, emotional?

L: Ja, das schon, weil man halt sein eigenes Verhalten hinterfragt, ob du da irgendwas falsch gemacht hast, trägst du dazu bei oder die eine hat halt auch Angst in meinem Unterricht. Also nicht vor dem Unterricht, aber Angst vor den Tests, wobei sie gar nicht so schlecht ist, aber sie hat da irgendwie Angstzustände und das schaukelt sich dann auch so hoch. Da überlegt man dann schon, was kann man machen, schreibst du sie mal an oder sprichst du sie an. Das ist schon eine Belastung, aber so im Unterricht, dass sie da ein bisschen laut sind, das nervt vielleicht mal, aber als Belastung würde ich das jetzt nicht sehen.

W: Ok, dann kommen wir mal zu Belastungen durch Eltern. Haben Sie da unangenehme Situationen erlebt?

L: Also ich hab' momentan keine Klassenleitertätigkeiten. Also ich hab' letztes Jahr eine 12. abgegeben und war da zwei Jahre Tutor, aber da waren auch keine Probleme seitens der Eltern. War eigentlich nichts. Ich hatte vorher mal, als ich Klasse 9 und 10 hatte, da waren mal ein paar Sachen, aber nee eigentlich nicht. Eigentlich habe ich einen recht guten Kontakt zu Eltern, kenne auch einige Eltern privat durch den Elternrat, das funktioniert eigentlich alles. In dem Moment war es eine Belastung, weil es einfach eine falsche Anschuldigung mir gegenüber war und das völliger Blödsinn war, was das Elternteil da über mich erzählt hat, aber sonst nicht.

W: Und wie sieht es mit den Belastungen durch Kollegen aus? Wie schätzen Sie das Arbeitsklima unter den Kollegen ein am Gymnasium?

L: Differenziert würde ich mal sagen. Also grundsätzlich finde ich, und das auch ein bisschen durch Corona, fand ich, dass wir da bisschen mehr zusammen gewachsen sind in dem Sinne, dass wir uns mehr unterstützen, dass auch mal nachgefragt wird und so weiter. Wir machen jetzt Mikrofortbildungen, also wo Kollegen Kollegen fortbilden, also wenn jemand

was Besonderes kann, können die anderen kommen. Der bietet das dann an und dann machen wir da so eine halbe Stunde eine kleine Fortbildung. Ansonsten ist es total unterschiedlich. Wir haben 50 bis 60 Kollegen, ich weiß gar nicht wie viele und da sind 2 bis 3 mit denen ich nicht arbeiten könnte. Und finde ich, ist ein normaler Schnitt.

W: Aber es ist nicht so, dass es gegenseitig Mobbing am Arbeitsplatz gibt oder irgendwie Konkurrenzverhalten?

L: Nö, ich glaube soweit würde ich nicht gehen. Nee Mobbing und Konkurrenzverhalten ist das nicht. Man kriegt schon mal einen Spruch, aber es ist kein Mobbing in dem Sinne.

W: Aber ein Spruch dann bezogen auf die Arbeitsweise oder gegen einen persönlich?

L: Ich würde schon sagen fast... nee, doch es ist persönlich. Es ist nur ein Kollege, aber es ist persönlich, würde ich schon sagen. Also respektlos in dem Sinne, dass er jüngere Kolleginnen nicht so respektiert. Also das habe ich bei mir schon gemerkt und jetzt bei einer anderen Kollegin auch und dass er dich nicht so für voll nimmt und denkt er steht oben drüber und selber aber auch nicht alles richtig macht. So würde ich es jetzt mal bezeichnen. Ich hatte die Situation auch, wo ich ihn eigentlich hätte anschwärzen müssen bei der Schulleitung und ich saß dann irgendwann auch, weil das Problem andere Züge angenommen hat... es ging darum, dass nicht nach Rahmenplan unterrichtet wurde. Ich war Fachschaftsleiter zu dem Punkt und bin dann zu Herrn *** gegangen, weil diese Kurse zusammen geschmissen wurden, durch Corona hatten wir da Kursveränderungen, und dadurch ist das dann auch rausgekommen. Und ich hatte den Verdacht aber schon vorher, aber du gehst halt nicht zum Chef und sagst „ich denke hier, der macht nicht das, was er machen soll“ und so bin ich einfach auch nicht und saß dann aber da wie so ein Häufchen Elend irgendwann als es rausgekommen ist und musste mir dann noch anhören, nicht böse jetzt von der Chefetage, aber „ja, das ist aber Ihr Job als Fachschaftsvorsitzende ein Auge darauf zu haben und da ggf. Maßnahmen

zu ergreifen“ und wie gesagt, das ist aber dann genau der Kollege, der mir gegenüber dann auch total respektlos erscheint und das ist dann irgendwie doof.

W: Kann ich verstehen, ja.

L: Und das belastet so phasenweise, aber da schüttelst du dann mal den Kopf drüber und dann ist auch wieder gut. Das ist nichts, was mich da so runterzieht, also da schüttele ich den Kopf, ärger' mich einen Tag und am nächsten Tag ist aber wieder gut. Das ist so eine Strategie, die ich mir tatsächlich zurechtgelegt habe, dass ich dann sage du gehst jetzt ins Bett, schläfst da eine Nacht drüber und morgen ist das Ding vorbei und das klappt tatsächlich auch, meistens.

W: Also, wenn man das kann, dann ist das richtig gut.

L: Nee, das funktioniert. Ich sage das dann auch bei Kollegen. Die merken das ja dann immer alle, wenn ich angepisst bin, aber ich sag dann immer morgen ist wieder gut und so ist das dann auch.

W: Das ist eine gute Taktik. Jetzt nochmal zum Thema Corona. Was hat sich im Berufsalltag für Sie verändert?

L: Also die Maskenpflicht, die mich total nervt. Also ich finde es total belastend immer mit diesem Ding umherzulaufen. Ich verstehe z.B. nicht, warum ich auf dem Schulhof eine Maske tragen muss, also ich gehe morgens um 7 vom Parkplatz über einen leeren Schulhof mit Maske zum Haus. Also man hinterfragt da manchmal die Sinnhaftigkeit. Dann haben wir halt diese Raumfestlegung, dass die Klassen feste Räume haben und nicht die Lehrer mit der Konsequenz, dass nicht die Klassen laufen, sondern die Lehrer und das ist halt wirklich eine Belastung. Habe ich ja vorhin schon gesagt. Hausaufgaben in Latein werden online bearbeitet: online gestellt, online bearbeitet und online zurückgegeben. Das geht halt über diese Teams Plattform, MS Teams sehr gut. Das mache ich auch weiter, weil du ja nie weißt, ob die Schule morgen noch offen ist oder nicht. Also dann musst du wieder in den Distanzunterricht und von daher denke ich schon,

dass es sinnvoll ist das weiterzumachen. Noch irgendwas? Naja, das zwischenmenschliche, dadurch dass jeder so angespannt ist durch den Stress, ja dieses Private im schulischen Bereich kommt etwas zu kurz, z.B. vor Corona bist du ins Lehrerzimmer gekommen und hast erzählt, was du am Wochenende gemacht hast oder irgendwas aus dem privaten Bereich und jetzt kommst du ins Lehrerzimmer und erzählst dir irgendwas aus dem schulischen Bereich. Also dass irgendwas nicht funktioniert hat oder dass du schon wieder total fertig bist, weil du über 5 Räume gelaufen bist oder sowas halt. Das ist auch so der Unterschied durch Corona.

W: Als es wirklich noch angefangen hat mit Corona war ja kein normaler Schulunterricht. Und wie ist das da dann so abgelaufen? Können Sie da vielleicht nochmal drauf eingehen?

L: Also als die Schule komplett dicht war, ab dem 16.03., da war ja komplett kein Unterricht. Wir haben als erstes und das war auch eine Anweisung und das lief auch ganz gut. Wir haben für jedes Fach und für jede Klasse Aufgaben online gestellt, sichtbar auf einer Homepage, und zwar für alle. Man musste nicht in den internen Bereich, sodass auch Eltern draufgucken konnten, die keinen Zugang hatten. Und da stand dann eben so Klassenstufe 7, 8, 9, und 10, für die vier Klassenstufen war das. Nachher haben wir noch die Arbeitszeit dazu geschrieben. In Klasse 11 und 12 haben wir das wie gesagt über diese Teams Plattform gemacht, also vor allem in Klasse 11. Die 12er waren ja weitestgehend durch, so bei den fehlte glaube ich eine Schulwoche noch. Da war dann keine Unterrichtsvermittlung mehr, sondern nur noch Prüfungsvorbereitung. Und da haben wir das über Teams gemacht, über Videokonferenzen oder auch über diese Plattform, wo man die Aufgaben reinstellen kann. Das habe ich zumeist gemacht. Die Schüler wollten auch keine Videokonferenz so richtig. Also einmal habe ich eine gemacht, aber dann haben sie gesagt „nee Aufgaben reichen“. Das brauchen sie in Sozi jetzt nicht, war jetzt auch nicht zwingend notwendig. Und in Latein habe ich halt wie einige andere Kollegen das auch über Teams gemacht. Es war uns freigestellt ob wir in Klasse 7

bis 10 auch über Teams arbeiten wollen und ich hab' das aber komplett gemacht. Also so in etwa war das.

W: Und war der zeitliche Aufwand dann auch höher durch die ganze Nutzung digitaler Medien, dass man sich da erstmal einfuchsen musste und alles hochladen muss?

L: Naja, es ist unterschiedlich. In Sozialkunde ging es, weil ich in Sozialkunde das nicht korrigiert habe. Also ich habe mal drüber gelesen und gesagt „ja ist ok“. Es haben auch nicht alle abgegeben, weil ich gesagt habe ich gehe davon aus, dass ihr aus einem Text die wesentlichen Sachen rausarbeiten könnt und euch das in den Hefter schreibt. Und deswegen war das da nicht so schlimm. In Latein war das anders, weil ich von jedem Schüler jede Aufgabe korrigiert habe. Und jedem Schüler für jede Aufgabe ein Feedback gegeben habe. Und wenn du dir dann vorstellst, dass du für eine Aufgabe, die im Unterricht vielleicht 5-10 Minuten in Anspruch genommen hätte, dann 15 mal 10 Minuten brauchst plus Feedback geben. Dann hast du statt 10 Minuten Arbeit im Präsenzunterricht 3 Stunden Arbeit, wenn du das Feedback online geben willst. Und das war aufwendig. Und vor allem nicht so einfach, da ich am Anfang mein kleines Kind zu Hause hatte.

W: Ja das glaube ich. Dann geht es rüber zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Was wird denn so am Gymnasium für die Lehrergesundheit gemacht, sowohl vor als auch nach Corona?

L: Also speziell nichts. Also ich weiß es gibt auf Schulumtsebene jemanden, der für Lehrergesundheit zuständig ist, aber was die gute Frau macht, das kann ich dir gar nicht sagen. Ansonsten haben wir eine Lehrersportgruppe am Freitag, aber das ist freiwillig. Richtig was aktiv getan wird nicht.

W: Überhaupt nichts?

L: Nee, ist mir nicht bekannt.

W: Und würden Sie das als sinnvoll empfinden, wenn es solche Maßnahmen geben würde?

L: Naja, was wären denn so Maßnahmen, sag ich mal. Ich kenne das in Autowerken, dass die da irgendwelche Stühle haben, irgendwelche von der Haltung her, aber so ist das bei Lehrern ja auch nicht. Und wenn man jetzt sagen würde, statt Dienstberatung Donnerstagnachmittag machen wir jetzt hier mal was für die Lehrgesundheit, ich glaube da hält sich die Begeisterung auch in Grenzen.

W: Das ist nämlich leider genau das Problem mit betrieblicher Gesundheitsförderung. Aber sowas wie Supervision, wenn man Probleme hat oder wenn Probleme im Kollegium sind, dass man da die Teamförderung antreibt. Sowas würden Sie nicht denken, dass das hilfreich wäre?

L: Es ist halt nicht institutionalisiert. Wir helfen uns natürlich gegenseitig. Ich bin jetzt auch kurz davor wieder kollegiale Unterrichtshospitation aufzubauen. Das habe ich vor Corona mal gemacht und wurde schwanger und dann ist das ein bisschen eingeschlafen, wo wir uns gegenseitig hospitieren und dieses Einzelkämpfertum, was so Lehrer haben bisschen beseitigen und gegenseitig auswerten und das versuche ich jetzt wieder aufzubauen und das hilft dann schon, dass man dann nicht alleine ist. Ansonsten es gibt kein institutionalisiertes Gesundheitsmanagement, sondern dass wir das so gegenseitig machen. Also wenn einer Probleme hat, dann hat er schon Leute, wo er hingehen kann.

W: Und das wäre nochmal sowas, wo Sie sagen, das finde ich gut, das war hilfreich?

L: Ja, also sich bei Kollegen Hilfe suchen ist schon hilfreich. So eine Supervision, ich denke schon, dass das total super wäre, dass das auch mal geprüft wird. Das steht auch drin im Schulgesetz, aber ich habe sowas noch nie mitgekriegt. Also vielleicht fehlt da auch einfach das Personal auf Schulumtsebene oder Ministeriumsebene. Aber es wäre sinnvoll sowas zu machen und ich glaube auch, dass es sinnvoll wäre, das wäre so ein Vorschlag von mir, wo ich mit manchen Kollegen schon drüber gesprochen habe, aber so ein schulinternes Qualitätsmanagement. Dass du sagst

sowohl diese kollegiale Hospitation, aber dass du auch guckst, dass die Unterrichtsqualität grundsätzlich besser wird, dass wir auch ökonomischer arbeiten. In den Rahmenplänen in Geografie, Geschichte und Sozialkunde steht teilweise das Identische drin und wir machen dann jeder sein eigenes Zeug dazu, obwohl wir es aufteilen könnten, sodass es für jeden einfacher wird.

W: Haben Sie sonst noch irgendwelche Vorschläge, wo Sie denken, dass das noch helfen könnte?

L: Also grundsätzlich, und das ist auch eine Forderung, die wir bei der Gewerkschaft haben, ist es so, dass man mit den Stunden runtergehen müsste. Also wir haben ja eine Pflichtstundenzahl von 27 Stunden und wir als Gewerkschaft sind auch der Meinung, dass man das auf 25 minimieren sollte plus zwei Stunden Reserve für irgendwas z.B. Vertretungsstunden. Die Schulen sind ja auch auf Kante geplant, ich mein wir sind in der glücklichen Situation, dass wir Überhang haben und wir haben ein paar Stunden noch offen und können die Kurse auch etwas kleiner machen. Das ist eine luxuriöse Situation. Das haben andere Schulen aber nicht. Also allein diese Unterrichtsverpflichtung runterzunehmen wäre eine Menge wert. Und wenn man das mit anderen Bundesländern vergleicht, die machen Dienstberatungen in der Schulzeit, Fortbildungen in anderen Bundesländern sind grundsätzlich in der Schulzeit. Bei uns sind viele auch sonnabends und das wäre so eine Sache, dass man das auf die Schule beschränkt und die schulische Verpflichtung dadurch etwas herunterschraubt. Das Ding ist es kommt ja immer mehr dazu.

W: Ich hätte ehrlich gesagt gedacht, dass fast alle Lehrer so bei 20 Unterrichtsstunden sind, weil das Vor- und Nachbereiten ja nochmal so viel Zeit wie die Unterrichtsstunden in Anspruch nimmt. Da kommen Lehrer ja immer über die 40 Stunden Woche?

L: Ja, als Lehrer überschreitest du sie immer. Und wir haben ja auch viele Leute in Teilzeit, weil sie es halt einfach nicht schaffen.

W: Und Teilzeit wären dann wie viele Unterrichtsstunden pro Woche?

L: Das ist dir überlassen. Du kannst einen Teilzeitantrag stellen und sagst nicht 27, sondern 25 Stunden unterrichten. Du kannst aber auch sagen, ich will nur 18 Stunden unterrichten. Da steht dir dann auch ein freier Tag zu. Das hat natürlich auch Vorteile.

W: Dann sind wir fast am Ende angekommen. Jetzt habe ich nur noch ein paar kleine Fragen. Was würden Sie letztendlich sagen, ist der Beruf des Lehrers durch viele Belastungen gekennzeichnet?

L: Ja, aber unterschiedlich. Also in der Grundschule sind es andere Belastungen als am Gymnasium. Also da muss man glaube ich Unterschiede machen. Ich glaube auch, dass es Unterschiede sind, ob du in der Großstadt arbeitest oder im ländlichen Bereich. Also es ist ein belastender Beruf, trotz allem schön, was man erlebt. Aber es ist in der jetzigen Situation und unter den Rahmenbedingungen, die wir jetzt haben, ein sehr belastender Beruf, ja.

W: Aber hauptsächlich jetzt oder auch vorher schon?

L: Ich saß gestern bei Frau *** im Büro und hab gesagt, ich sitze jedes Jahr hier und sage so schlimm war es noch nie. Da meinte Frau *** du musst noch 30 Jahre. Und ich sagte dann, na wenn das so weitergeht, dann wird das nichts. Aber so ist es. Ich habe wirklich das Gefühl es wird jedes Jahr irgendwie mehr und ich kann aber nicht sagen an welchem Punkt es mehr wird. Oder ob man sich einfach nur mehr Gedanken macht. Kann ich so gar nicht sagen.

W: Und was würden Sie sagen, was ist das, was Sie am meisten belastet am Lehrberuf? Welcher Faktor wäre das?

L: Wahrscheinlich jetzt so nach unserem Interview würde ich fast sagen mein eigener Anspruch und dass man den nicht erfüllen kann.

W: Dass man gerne mehr machen würde, aber dass man es zeitlich gar nicht kann?

L: Ja, genau. Ich bin auch nicht ganz zufrieden mit meinem Unterricht im Moment muss ich gestehen, von der Planung. Ich kriege es zeitlich nicht so schön geplant, wie ich es gerne würde.

W: War das am Anfang mit uns anders, als Sie als Lehrerin angefangen haben? Waren Sie da zufriedener mit Ihrem Unterricht?

L: Ich glaube ja, weil diese ganzen Nebenkriegsschauplätze nicht waren. Ich hatte diese gewerkschaftliche Sache nicht, ich hatte den Personalrat nicht, ich habe nicht so viele Projekte auf einmal gemacht, ich hatte kein Kind. Also nicht, dass das Kind jetzt weg soll, aber das ist auch eine private Sache, wo ich auch Zeit investieren will und wo ich mir die Zeit auch nehme und von daher waren die Umstände ganz andere. Es lässt sich kaum vergleichen denke ich.

W: Kann ich verstehen. Würden Sie, wenn Sie jetzt gerade das Abi in der Tasche hätten, sich nochmal für den Lehrberuf entscheiden?

L: Ja, also ich wüsste jetzt nicht was ich anders machen sollte. Ich würde auch die gleichen Fächer wählen, denke ich. Nee das ist schon das Richtige. Ich muss halt nur gucken, wie ich damit umgehe und wie lange man das so machen kann wie man es machen kann.

W: Wenn man jetzt so eine Skala hätte von 1-10 von der Belastung her, wo würden Sie sich vor und während Corona einstufen?

L: Also vor Corona würde ich sagen so 6 vielleicht und jetzt so 8/8,5.

W: Ok, hätten Sie sonst noch irgendwelche Anmerkungen zu dem Thema oder wollen Sie noch etwas loswerden, was noch wichtig ist und ich aber noch nicht erwähnt habe?

L: Nee, würde mir jetzt nicht viel einfallen.

W: Dann bedanke ich mich für das Interview und dass Sie sich trotz straffen Zeitplans die Zeit genommen haben um das Interview mit mir zu machen.

L: Gerne!

*Anhang 1.2: Transkription Interview 2 mit einer Lehrkraft eines
Gymnasiums am 02.10.2020*

W: Welche Klassenstufen unterrichten Sie?

L: Klasse 9 bis 12.

W: Nehmen Sie momentan zusätzliche Aufgaben wahr, wie Klassenleiter oder ähnliches?

L: Ich bin Fachbereichsleiter in Englisch zum Beispiel noch und Klassenleiter war ich nur den ersten Monaten, als eine Kollegin noch krankheitsbedingt fehlte.

W: Wie viele Schüler betreuen Sie durchschnittlich pro Klasse?

L: Die Klassen umfassen in etwa 25 Schüler.

W: Wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche? Sowohl Unterrichtsstunden als auch alles andere was noch dazu gehört.

L: Oh, ja das ist eben das Problem. Ich arbeite eigentlich 20 Stunden, das ist mein offizielles Pensum. Das heißt ja eigentlich, dass man es nochmal verdoppeln muss, aber ich persönlich komme mit 40 Stunden nicht aus, also überhaupt nicht. Ich sitze zu Hause, gerade momentan habe ich das Gefühl ich bin zu uneffektiv und es kommen noch viel zu viele Aufgaben drumherum noch auf uns zu. Also vom Fachzirkelleiter Buchbestellungen, all solche Dinge kommen noch dazu. Also ich denke ich komme mit 40 auf keinen Fall aus. Ich denke so manchmal zwischen 50 und 60 Stunden, aber das liegt auch teilweise wirklich an mir. Das muss ich sagen.

W: Welche Aufgabenfelder gehören denn zu Ihrem Beruf, von A-Z?

L: Naja, natürlich Vorbereitung des Unterrichts ist klar, dann die Präsenz in der Schule, dann das Nachbereiten des Unterrichts. Man nimmt sich Hausaufgaben mit, Tests. Werden jetzt aber weniger geschrieben. Das ist

schon eine Einschränkung wieder. Eigentlich weniger Arbeit theoretisch. Man bereitet Klausuren und Nachschreibearbeiten vor. Wir arbeiten uns ein in neue Techniken z.B. Unterrichtsmanager. Also alles was an computermäßigen Neuerungen kommt. Damit beschäftigen wir uns. Vom Fachbereich aus habe ich sehr viel. Ich bin gerade dabei Weiterbildungen zu organisieren, die jetzt aber auch schon feststehen. Dann, wie gesagt, teilt man das wieder den Anderen mit. Man macht Schriftstücke fertig. Man muss auf viele E-Mails des Chefs reagieren oder Sie lesen, sich damit auseinandersetzen mit den ganzen Ungesetzlichkeiten. Also viel, was mit Fachschaft zu tun hat, mit außerunterrichtlichen Dingen, die die Schule eben so als Aufgaben stellt und da verzettele ich mich oftmals.

W: Und was sind das so für außerschulische Dinge?

L: Also nicht direkt die Schülerarbeit außerhalb, sondern das, was wir für Fachzirkelarbeit oder was Computerarbeit betrifft, solche Dinge meine ich. Oder was der Direktor uns als Aufgaben so gibt.

W: Und Weiterbildungen intern organisieren?

L: Also Weiterbildungen haben wir hier auch schon gehabt. Natürlich habe ich Fachzirkelsitzungen auch schon vorbereitet in meiner Funktion. Dazu kommt das Erasmus Projekt. Das war auch sehr arbeitsaufwendig. Da haben wir jetzt auch Zuarbeiten geleistet.

W: Das ist ja eine ganze Menge. Haben Sie dadurch auch oft das Gefühl nicht Feierabend zu haben?

L: Ja, ständig. Ständig. In die Ferien nimmt man sich auch Arbeit mit. Das ist ganz wenig, wenn ich jetzt sage, dass ich nur von einer Klasse Tests mitnehme in die Ferien. Das ist außergewöhnlich wenig, weil wir sonst immer die Klausuren Klasse 12 vor den Herbstferien geschrieben haben, absichtlich, um sie in die Herbstferien kontrollieren zu können. Leider liegen die großen Klausuren Klasse 12, Klasse 11 und Klasse 10 zwischen den Herbstferien und Weihnachten und da weiß ich gar nicht so wirklich, wie ich da durchkommen soll. Wir müssen das irgendwie managen.

W: Also bleibt wahrscheinlich auch wenig Zeit für Hobbys, Freizeitaktivitäten, Familie, Freunde?

L: Wenig zurzeit. Ich habe Gott sei Dank einen sehr verständnisvollen Mann und keine kleinen Kinder. Also, dass ich jetzt so mal ein Buch lese oder so, nee das mache ich nicht. Ich habe auch den Nordkurier abbestellt, weil der sonst am Wochenende gehäuft lag und das schon in Arbeit ausartete, um das durchzulesen. Das ist aber auch ein persönliches Empfinden, weil ich es gut machen will und es eigentlich manchmal nicht den Ansprüchen, die ich habe, genügt. Und dann denk ich immer du musst jetzt noch mehr und du musst jetzt noch mehr.

W: Das kann ich verstehen. Man möchte es ja auch bestmöglich hinkriegen.

L: Und vielleicht hängt es auch wirklich noch mit dem Alter zusammen. Dass das im Alter ein bisschen schwieriger wird. Man ein bisschen langsamer wird, ein bisschen verzettelter wird. Ich hab' manchmal so ein bisschen das Gefühl muss ich mir eingestehen.

W: Aber das ist ja auch etwas ganz Natürliches. Kommen Sie in den Pausen hier auf Arbeit auch mal dazu sich zu entspannen?

L: Nein, also da kann ich grundsätzlich sagen nicht. Dadurch, dass wir jetzt so schwierige Bedingungen durch Corona haben, was den Raumwechsel betrifft oder eben Technik, die nicht vorhanden ist oder mit der man sich erst einfuchsen muss. Wir sind das von früher auch gar nicht so gewöhnt mal ganz schnell mit Beamer und Computer das alles hinzukriegen. Das muss jetzt so sein, wenn wir die Räume wechseln und dadurch Pausen... eigentlich nicht. Aber ich muss sagen ich habe einen guten Stundenplan, sodass ich auch mal eine Stunde zwischen habe oder dass ich auch mal früh nach Hause gehe. Das hilft mir schon ein bisschen weiter.

W: Und war das vor Corona auch schon so extrem? Dass da auch so wenig Zeit war in den Pausen?

L: Besser. Das fand ich einfacher. Diese Veränderung hängt jetzt mit der Veränderung unserer Pausenzeiten zusammen, weil die Schüler in

definierten Gruppen sein müssen. Sie dürfen sich nicht in der Cafeteria treffen und damit hängt es zusammen, dass wir nicht mehr in dem Kollegium in den Pausen so bisschen geruhsam zusammensitzen können und auch mal quatschen können.

W: Fühlen Sie sich manchmal gestresst den geplanten Unterrichtsstoff in der geplanten Unterrichtszeit vermitteln zu müssen?

L: Ja, obwohl ich mich da bemühe und das gelingt mir eigentlich auch einigermaßen gut... meine Zeitplanung muss ich sagen. Das ist so ein bisschen Erfahrungswert, dass ich weiß wie viel ungefähr schaffe ich in einer Stunde und das schaffe ich auch meistens. Da brauche ich mal nicht herum klagen.

W: Und ist es belastend, wenn man merkt, dass die Schüler irgendwie nicht mitkommen im Unterricht? Nagt das an einem selbst?

L: Ja, das ist z.B. auch eine Sache, was mit diesem Mehrarbeiten zu tun hat, dass ich denke manchmal ja, ich mache das nicht gut genug, wenn Schüler das nicht so verstehen. Das habe ich in Erinnerung, dass mir das manchmal schon besser von der Hand ging früher, dass die Schüler besser mitgekommen sind. Manchmal überlege ich, wie bringst du ganz konkret die Aufgabe an den Schüler heran, dass er auch weiß, ohne großes nachträgliches erklären, was er zu tun hat.

W: Dann kommen wir mal zu Belastungen von Schülern. Fühlen Sie sich oft belastet durch Schüler?

L: Da ist eher das Problem manchmal, wie bei Vertretungsstunden, wenn man in Klassen geht, die man nicht bisher unterrichtet hat. Dann kann das schon mal auftreten. Ansonsten, dass man vor einer Klasse steht und da so Frechheiten erleben muss oder sowas eigentlich nicht wirklich.

W: Also auch nicht so starke Unruhe?

L: Nee das nicht, aber was mit dem zusammenhängt, was ich vorher meinte, dieses sich belastet fühlen, dass ich manchmal das Gefühl habe sie

arbeiten nicht mit einem so ganz so gut zusammen. Eher dieses „oh jetzt sollen wir schon wieder Aufgaben lösen“. Diese Distanz und dann sollen wir schon wieder dies und das machen. In meiner 12. empfinde ich das ganz anders, ein gutes Miteinander aber manche Andere, da denke ich, dass da so ein bisschen Lustlosigkeit herrscht.

W: Kommen wir mal zu Belastungen durch Eltern. Haben Sie da schon Probleme erlebt?

L: Nein, meine Erfahrung mit Eltern ist eine sehr gute muss ich sagen, grundsätzlich. Also ich kann überhaupt nicht sagen, dass ich da irgendwie negative Erfahrungen gemacht habe. Sie sind zugänglich, sie stehen, meiner Erfahrung nach, hinter der Schule. Hängt sicher auch mit dem wie man miteinander umgeht zusammen, aber da bin ich ganz positiv.

W: Aber das muss ich auch sagen, das liegt auch an Ihnen. So wie man sich gibt, so bekommt man es auch wieder zurück.

L: Also ja, da bin ich wirklich ganz zufrieden. Aber trotzdem hänge ich wegen anderer Dinge manchmal ganz schön durch.

W: Das kommt ja wahrscheinlich wirklich durch die Situation momentan oder war es vorher auch schon so?

L: Nee hat zugenommen. Hat gerade in diesem Schuljahr zugenommen. Hat auch was damit zu tun, dass wir ein völlig verändertes Kollegium sind. Wir haben ganz viele junge Lehrer, was für die Schüler ganz toll ist, die auch ein tolles Medienwissen mitbringen, also super, aber manchmal ist man ein bisschen fremd da. Ich weiß gar nicht alle Namen von den ganz jungen Kollegen. Liegt ja auch an mir, wenn man wenig in der Pause ist. Also ja, dadurch ist die ganze Situation ein bisschen anders geworden, bisschen stressiger geworden und wir haben nicht mehr unsere Räume. Das ist ein ganz wichtiger Fakt. Ich bin nicht mehr in meinem Raum. Da habe ich mir alles vorbereiten können, auch von den Medien her. Ich habe ja Laptop und alles jetzt griffbereit und arbeite damit, aber man lässt es manchmal auch weg, weil wir unsere Räume nicht haben. Weil wir irgendwo reinstürzen

müssen. Da haben wir auch keine Wörterbücher dann zum Beispiel. Ich bin in Räumen, die sind nur behelfsmäßig eingeräumt. Die waren früher von der Volkshochschule oder vom produktiven Lernen. Da steht dann eine weiße Tafel, die man nicht bewegen kann und so ist es. Die Umstände sind andere geworden und ich empfinde sie persönlich als sehr schwierig und es beeinträchtigt mich in meiner Arbeit auch.

W: Und da gibt es auch noch keine Vorschläge zur Besserung? Denn so kann es auf Dauer ja nicht bleiben?

L: Solange werden wir das mit den Räumlichkeiten nicht ändern können, aber unsere Räume sollen alle ausgestattet werden mit Whiteboards und so. Wenn wir uns dann eingefuchst haben, dass wir wenigstens das zur Verfügung haben.

W: Aber Wörterbücher sind ja auch wichtig.

L: Ja, deswegen habe ich hier schon die großen Taschen stehen. Die schleppe ich oft, weil die Schüler auch gehetzt kommen und damit schleppen wir rum. Frau *** sagt auch, sie war neulich schon beim Arzt und habe an der Schulter alles abgeklebt, weil die von einem Haus zum anderen ohne Pause rennt. Das sind Umstände, die machen einen fertig.

W: Unterrichten Sie denn wenigstens nur im Goethe-Haus?

L: Ich bin momentan nur im Goethe-Haus. Wir bekommen aber einen neuen Stundenplan nach den Herbstferien und dann muss ich auch ins Leibnitz-Haus rüber. Auch mit Wörterbüchern, Laptop und so. Wir haben alle gesagt, dass das unsere Lehrertätigkeit unwahrscheinlich beeinträchtigt. Denn wenn man in eine Klasse geht, schon verspätet, und man dann noch anfängt da Technik aufzubauen, wovon man vielleicht auch nicht immer 100%ig Ahnung hat und 25 Schüler hinter einem sitzen. Gerade das meine ich auch mit den Ansprüchen. Ich war ja sonst immer die, die pünktlich angefangen hat, versucht hat straight durchzumachen, so und das, solche Sachen, die werfen mich aus der Bahn. Da bin ich nicht standhaft genug, um all das zu bewerkstelligen, diese äußeren Einflüsse.

W: Bleiben wir nochmal kurz bei den Kollegen. Da haben Sie ja eben schon mal angeschnitten, dass es nicht so einfach ist mit den neuen Kollegen. Wie ist denn jetzt das Verhältnis? Früher waren es ja doch eher wenige junge Kollegin.

L: Ich muss sagen, dass ich das toll finde, dass Herr *** es schafft, so viele junge Kollegin ran zu holen und ich habe auch einen sehr positiven Eindruck von den jungen Kollegen und sie engagieren sich wirklich. Natürlich sind sie eher dann so miteinander, aber sie sind wirklich sehr nett und offen. Für die Schüler ist das toll. Wir Älteren ziehen uns schon fast etwas zurück und sind dann eher so unter uns. Aber grundsätzlich begrüße ich dieses junge Kollegium. Persönlich habe ich natürlich unter meines Gleichen eher meine Ansprechpartner gefunden, weil die Interessen doch eher gleich sind. Aber die jungen Kollegen sind trotzdem, was vor allem Technik betrifft, sehr nett, offen, kann man immer auch nach Hilfe fragen.

W: Also gibt es unter den Kollegen keine Raufereien, Spannungen?

L: Also ich finde das Verhältnis ist gut. Wirklich gut. Ich möchte behaupten von Cliqueswirtschaft oder irgendwelchen fiesen Machenschaften, hinter dem Rücken reden, nein. Ich habe ein gutes Verhältnis zu den Kollegen, ob jung, ob alt und ich bekomme auch nicht mit, dass da irgendwelche bösen Dinge im Hintergrund laufen.

W: Dann kommen wir nochmal kurz zu Corona, und zwar was hat sich jetzt alles dadurch verändert im Berufsalltag?

L: Naja das sind diese Dinge, die ich teilweise erwähnt habe. Eben, dass ich nicht mehr meinen Raum habe, dass dadurch zusammenhängt, dass sich meine Unterrichtsqualität, durch die äußeren Umstände, verschlechtert, dass sich mein Raum verschlechtert, dass die Bänke oft vollgeschmiert sind und die Wörterbücher kreuz und quer liegen und solche Dinge passieren, weil es ein Unterschied ist, wenn in jeder Stunde ein anderer Kollege da drin ist. Das ist die eine Sache. Sicher auch eine Verbesserung, auch wenn es mir manchmal schwerfällt, ist die technische

Verbesserung. Natürlich waren wir gezwungen mit dem Computer zu arbeiten über Teams und ich hatte in der Corona Zeit zu Hause dafür Zeit mich damit zu beschäftigen und habe da einiges bewerkstelligt. Also vieles eben hingekriegt, was auch jetzt weiter fortwirkt und sich weiterhin positiv auswirkt. Ich kann sie jederzeit über Teams erreichen. Das ist etwas Gutes. Ja was hat sich noch verändert? Wie gesagt, dass ich meine Kollegen weniger sehe, durch veränderte Pausenzeiten, dass ich es natürlich lästig finde, dass wir hier ständig mit der Maske rumrennen müssen, aber es ist eine Gegebenheit, die ich einsehe. Dann haben wir morgens früh Pausenaufsichten eingerichtet, ab 7.40 Uhr, um Schüler immer wieder darauf hinzuweisen „Maske hoch über die Nase“. Das finden die Schüler sicherlich ätzend und ich finde es auch belastend, aber das ist nun mal unsere Pflicht, die Schüler darauf hinzuweisen. Also es ist positiv, was die Technik betrifft. Auch die Einsicht bei einigen Schülern, dass Schule ganz gut ist in der Schule. Als wir zurückkamen, da haben wir uns auf Englisch darüber unterhalten, wie sie es so empfunden haben und gerade die erste Klasse, die ich dazu interviewt hatte, war eine 11. Klasse, und ich bin bald vom Glauben abgefallen, als die durchweg sagten, 1000 Mal besser ist es, in die Schule zu gehen, als über Teams alle Aufgaben geschickt zu kriegen, mehr als ihnen denn lieb war. Das war eine positive Einsicht, woran sie jetzt vielleicht manchmal auch denken. Ich weiß nicht, ob sich unsere Schüler wirklich nochmal so einen Lockdown wünschen.

W: Ja, das glaube ich. Und fanden Sie es während des Lockdowns entspannter als jetzt, vom Unterricht her?

L: Also für mich persönlich war es am Anfang dieser Lockdown-Zeit bisschen schwieriger, weil ich mich in diese ganze Geschichte Teams weiter eingearbeitet habe. Das mussten wir aber alle. Also am Anfang war es ziemlich stressig. Nachher wurde es einfacher. Man stand ja nicht unter diesem direkt face-to-face Stress. Ich fand es einfacher. Ich habe die Sachen mir dann zurückschicken lassen, habe sie kontrolliert, konnte mir die Zeit einteilen, wie ich es wollte, habe sie mir meist so eingeteilt, dass ich morgens und abends, auch spät abends gearbeitet habe, und am Tag habe

ich Sport gemacht oder sowas, in der Mittagszeit. Also die persönliche Zeiteinteilung, das hat mir schon ganz gut gefallen. Trotzdem wünsche ich es mir nicht wieder, weil ich natürlich weiß, dass letztendlich die Schüler dabei auf der Strecke bleiben.

W: Jetzt kommen wir nochmal zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Gibt es da gesundheitsförderliche Maßnahmen in der Schule?

L: Also das jetzt so direkt, dass jetzt so auf unser Wohlbefinden eingegangen wird, finde ich nicht, denn z.B. habe ich schon mehrfach vom Schulleiter gehört, wenn ich gesagt habe „Mensch Herr *** wie könnten wir dies und jenes machen“, dass er nur geäußert hat „sie sind doch eine erfahrene Lehrerin, das kriegen Sie hin“. Das sagt er ganz oft und damit sind wir dann durch. Und der Stress bleibt und es ändert sich nichts.

W: Also gibt es nichts wie in Richtung Supervision, wo man mal über seinen alltäglichen Stress reden kann?

L: Also, wenn dann ist es eben mit Kollegen ähnlichen Alters. Da kann man sich auch mal das Herz ausschütten. Also da ist eine Hilfsbereitschaft da. Und da habe ich auch wirklich den Eindruck, dass wir uns da offen helfen und nicht einige sagen, also diese Hilfe lasse ich jetzt einigen nicht zukommen oder so. Wirklich, wenn einer eine gute Idee hat oder Materialien ausgearbeitet hat, da helfen wir uns gegenseitig. Aber Gesundheitsmanagement von oben... ich will da jetzt auch keinem Unrecht tun, aber ich erinnere mich an nichts. Aber wir können uns auch selber darum kümmern, indem wir zu Weiterbildungen gehen, die uns angeboten werden, aber nicht von der Schulleitung, sondern die im Netz stehen. Weiterbildungen zur Gesundheitsförderung des Lehrers, da gibt es was. Wie sieht's dann wieder aus, dann habe ich noch wieder einen Nachmittag, wo ich dann abends sitze und vorbereite, weil ich nach Neubrandenburg fahre und Gesundheitsförderung mache. Ich denke mal, dass das vielleicht auch eher Lehrer an Regionalschulen in Anspruch nehmen, die völlig am Limit krauchen, weil die psychische Belastung im Unterricht direkt ja viel höher ist, durch die Schüler.

W: Was würden Sie jetzt letztendlich sagen, der Beruf als Lehrer ist durch viele Belastungen gekennzeichnet?

L: Ich würde sagen ja. Ich erinnere mich, dass am Anfang meiner Laufbahn, als ich noch in Hohen Wangelin unterrichtet habe, dass es mir am Anfang sehr sehr schwer gefallen ist, dass es mir sehr sehr schwer gefallen ist im Lehrertourismus, als ich teilweise an einer Regionalschule unterrichtet habe und dass es mir jetzt ganz momentan nach Corona auch wieder schwer fällt, das ja. Ich bin sonst zufrieden, aber es ist ein schwerer Beruf. Und hätte ich die Wahl nochmal würde ich mich wahrscheinlich für die Wahl eines Unterstufenlehrers entscheiden, weil die ganze Nachbereitung mit den Klausuren, mit dem Abitur, mit dem Vorabitur, weil das eben meine Abende und Wochenenden hinrafft. Wochenende auch das ist klar, und auch Ferien und ich denke, dass die Belastung, was das Korrigieren betrifft, bei den Kleinen eben wesentlich geringer ist. Sicher auch Hochachtung vor dem Beruf, aber die haben dann eben andere Belastungen.

W: Also fühlen Sie sich schon oft gestresst und erschöpft?

L: Ja, auf jeden Fall. Auch richtig geschafft, ja.

W: Und war es vor Corona auch schon so, dass sie gedacht haben, ja es ist belastend?

L: Ja, ist so, darum bin ich ja auch mit den Stunden heruntergegangen. Jeder verdient ja gerne gutes Geld, aber dann habe ich wirklich um 7 Stunden abgemindert und mache mir immer noch Vorwürfe, dass ich immer noch so tue, als wenn ich das nicht schaffe und es ist so. Als wenn ich nicht wirklich zur Rande komme mit meiner Zeit. Ich sitze wirklich jeden Abend. Jeden Abend sitze ich. Und das geht eigentlich nicht, weil ich ja langjährige Lehrerin bin. Weil ich immer denke „oh Gott da musst du noch und hier musst du noch was ändern“. Wir bekommen dann auch immer neue Lehrbücher und man peppt es dann ja digital auch ein bisschen auf und so und dann sitzt man und sitzt man und sitzt man.

W: Weil es im Wandel ist?

L: Ja, es ist im Wandel. Und das ist ja gut für die Zukunft, aber ich denke manchmal so, hätte ich jetzt nicht schon im Rentenalter sein können, aber gut. Englisch ist ja auch ein Fach, was denke ich... in Englisch ändert sich ja alles im Gegensatz zu Mathe. Wenn Trump oder Barack Obama, wenn neue Präsidenten kommen, kommen auch neue Lehrbücher raus, weil sich vieles ändert, Umweltgeschichten und so weiter. Das muss alles modernisiert werden. Dadurch müssen wir natürlich immer auf dem neuesten Stand sein und dazu kommen dann die ganzen Arbeiten, wo nicht abzuhaken ist, sondern wo wir die Aufsätze zwei bis drei Mal lesen, um zu einem Urteil zu kommen. Ich habe Ordner über Order. In Klasse 12 habe ich schon vier solche Ordner, weil sich im Laufe der Jahre so viel ansammelt und dann versuche ich natürlich bisschen was Peppigeres zu nehmen. Also es ist schon eine Menge, was man an Stoff hat, worauf man zurückgreifen kann, aber ich verzettel' mich dann oft, weil ich dann doch irgendwie das Bessere hinkriegen will.

W: Aber das ist ja gut für die Schüler...

L: ...ja, aber der Erfolg ist nicht gut genug, für mich. Ich empfinde das so und es ist finde ich so.

W: Und wenn wir eine Skala von 1-10 hätten, wie belastet fühlten Sie sich vor Corona und jetzt währenddessen?

L: Also vor Corona... also ich habe immer schon das Gefühl gehabt, oh Gott hoffentlich schaffst du das alles, dass ich den Ansprüchen gerecht werde. 10 ist hohe Belastung dann?

W: Ja, genau.

L: Also 6 vielleicht vorher und jetzt würde ich sagen fast 9, weil ich manchmal schon gedacht habe, wie kriegst du die Kurve hier noch, ungefähr. Also 9 sag ich jetzt mal, 10 ist dann, wenn ich tot umfalle. Das ist dann 10. Aber Mensch, das ist jetzt natürlich auch nicht schön, dass ich jetzt so ein negatives Bild male, aber wir sollen ja wirklich sagen mal, wie unser persönliches Empfinden ist, wie wir uns gesundheitlich fühlen.

Aber wenn das Feedback nicht so ist, und du sitzt zu Hause und arbeitest wie blöd und dann kommt von den Schülern „man jetzt will sie das wieder von uns“. Das macht einen fertig und du siehst schon, ich bin total am Ende. Jetzt bin ich wirklich ferienreif. Das macht mich dann so unzufrieden und das wirkt sich dann auch auf das gesundheitliche Befinden aus. Es ist so zurzeit, also ich schlafe sofort ein, weil ich total knülle bin abends, aber in diesen Leichtschlafphasen habe ich sofort Schüler vor der Tafel, englisches Vokabular, Computer, immer sowas. Dann denke ich immer oh hoffentlich schläfst du gleich weiter, immer zu. Das habe ich jetzt schon seit drei bis vier Wochen. Das ist ja auch nicht normal. Aber du weißt ja auch noch aus deinen Zeiten, dass ich nie krank bin und das ist eben auch der Anspruch an mich selbst, dass nie etwas ausfällt. Dass der Unterricht immer regulär durchläuft.

W: Ja daran kann ich mir wirklich noch gut erinnern. Ich bedanke mich sehr für das ausführliche Interview mit Ihnen. Das war wirklich sehr informativ und hilft mir sicherlich sehr bei meiner Bachelorarbeit.

L: Sehr gerne.

Anhang 1.3: Transkription Interview 3 mit einer Lehrkraft eines Gymnasiums am 02.10.2020

W: Welchen Klassenstufen unterrichten Sie momentan?

L: 7.,9.,10.,11.,12., also alles außer 8. Klasse.

W: Nehmen Sie zusätzliche Aufgaben wahr, wie Klassenleiter oder sowas?

L: Also in der 11. Klasse bin ich Tutor jetzt.

W: Und wie viele Schüler betreuen Sie durchschnittlich pro Klasse?

L: Also ich sag mal durchschnittlich so 24. Das ist ganz unterschiedlich je Klasse, aber vom Durchschnitt her 24 so.

W: Wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche, sowohl Unterrichtsstunden als auch alles was noch dazu gehört?

L: Einen Arbeitsvertrag direkt habe ich jetzt für 21 Stunden. Und wenn du jetzt alles drum herum, also Vorbereitung und so weiter, dann sind es mindestens doppelt so viel sag ich jetzt mal.

W: Und das reicht dann auch wirklich?

L: Also ich habe es wirklich mal so grob durchgerechnet. Also ich sag mal so zu Hause mit Vorbereitung und Korrektur alles, 25 bestimmt, auf alle Fälle. Man schreibt sich das ja nicht auf. Du sitzt dann da eben und im Nu sind ein paar Stunden um. Ich denke mal doppelt so viel reicht nicht, das ist schon ein bisschen mehr.

W: Dann kommen Sie ja auch locker über eine 40 Stunden Woche.

L: Ja eigentlich ja, aber ich hab' ja eigentlich ermäßigt. Normalerweise, wenn du voll arbeitest, sind es ja 27 Stunden und ich habe ja jetzt schon auf 21 Stunden reduziert vor 2 bis 3 Jahren, weil mit voller Stundenzahl... habe ich ja ganz zum Anfang mal gemacht und dann wurden wir ja durch dieses Personalkonzept alle heruntergestuft. Da durften wir ja alle nur 18 machen, damit keiner entlassen wird und dann konnten wir ja nach und nach wieder hoch, aber wenn du wirklich mal so... ich weiß eine Zeit lang, wo andere Kollegen krank waren, dann hast du auch mal für einen bestimmten Zeitraum mehr Stunden bekommen. Da habe ich für eine kurze Zeit auch mal 27 Stunden unterrichtet. Das schaffst du nicht. Dann nagst du am Zahnfleisch. Gut man schafft es vielleicht, aber man ist kaputt.

W: Also merken Sie jetzt schon eine Entlastung von 27 auf 21 Stunden?

L: Ja, auf alle Fälle. Also wenn man einen ordentlichen Stundenplan hat, dann merkt man es, aber jetzt im Moment merke ich nicht viel davon, dass man weniger hat.

W: Und was sind jetzt Ihre Aufgabenfelder von A-Z?

L: Unterrichten ist ja Hauptfeld. Wenn du Klassenleiter bist, dann Klassenleitertätigkeiten mit allem drum und dran, Wandertage, Klassenfahrten und weiß ich, Elterngespräche, Elternversammlungen. So zusätzliche Aufgaben habe ich eigentlich nicht weiter. Vorbereiten, Nachbereiten, Klassenarbeiten und Klausuren durchgucken und dadurch, wenn du jetzt auch viel in der Oberstufe hast, sitzt du natürlich ewig. Gestern war die 7. Klasse dran und da schaffst du es dann auch mal das alles an einem Tag durchzugucken, aber wenn du jetzt eine Klausur hast mit den Größeren, da sitzt man ewig dran.

W: Also ein Nachmittag reicht dann nicht aus, oder?

L: Nee.

W: Und man hat ja auch nicht nur einen Satz Klausuren.

L. Nee nee, hast ja dann mehrere Klassen.

W: Und haben Sie dadurch auch das Gefühl nicht so richtig Feierabend zu haben?

L: Joar, auf alle Fälle. Also ich sag mal spätestens, wenn mein Mann von der Arbeit kommt, dann merkst du, du sitzt immer noch da und dann ist Abend und du bist immer noch nicht fertig. Da merkt man das dann schon. Oder wenn er denn sagt, wann bist du denn endlich fertig oder so.

W: Und haben Sie dadurch denn auch keine Zeit mehr für Hobbys, Freizeit, Familie, Freunde?

L: Also am Wochenende, da nehme ich mir eigentlich meistens vor, dass da zumindest ein Tag frei sein muss. Wenn es jetzt natürlich irgendwelche extremen Sachen sind, wie Abitur, wo du jetzt nicht sagen kannst, ich muss frei machen, dann ist es was anderes, aber wenn es geht, dass man doch wenigstens einen Tag frei hat, aber in der Woche hast du jetzt nicht so viel Zeit. Da habe ich als Standard, dass ich wenigstens einmal in der Woche zu meiner Mutter fahre, aber ansonsten jetzt viel mehr große Sachen kannst

du nicht machen. Wenn jetzt mal schönes Wetter war, dann habe ich auch mal Frau *** angerufen, ob wir uns am Hafen treffen wollen, so spontan mal einen Kaffee, aber dass du da jetzt so große Sachen machen kannst, eigentlich nicht. Und Volleyball habe ich ja sonst immer gemacht, aber das habe ich jetzt aufgegeben, weil dann doch eine Verletzung nach der anderen kam.

W: Haben Sie während der Pausenzeiten auf Arbeit auch wirklich Zeit, um Pause zu machen?

L: Im Moment nicht viel nee, durch den Raumwechsel. Das Einzige ist die große Pause, die Mittagspause, die ist ja mittlerweile fast eine Stunde und da hast du auch mal Zeit dich hinzusetzen und auch wirklich zu essen. Mittlerweile esse ich sogar in der Cafeteria, sodass du wirklich mal eine Pause machst, wenn ich solche langen Tage habe, aber in den kleinen Pausen, da setze ich mich auch gar nicht weiter hin. Da gehst du mal ins Lehrerzimmer, guckst ob irgendwas neues ist, oder kopierst mal schnell und ansonsten bist du ja eigentlich nur unterwegs dann immer, rennst von Haus zu Haus, also da hast du keine Pause.

W: Und war das vorher anders, vor Corona?

L: Ja, doch da hast du dann auch wirklich mal im Lehrerzimmer gesessen und konntest dich unterhalten, aber jetzt siehst du ja keinen mehr, also wie gesagt, es ist wie wandern, jeder geht aneinander vorbei und es ist jetzt vom Kollegium dadurch auch nicht mehr so schön. Ist dann doch alles sehr anonym eben.

W: Fühlen Sie sich manchmal gestresst den geplanten Unterrichtsstoff in der geplanten Zeit vermitteln zu müssen?

L: Ja, das ist eigentlich immer so, aber das war früher auch schon so, weil die Lehrpläne eigentlich so voll sind, dass man eigentlich, wenn du es alles richtig machen willst, kannst du es kaum schaffen. Müsste eigentlich alles ein bisschen heruntergedrückt werden, aber wenn du wirklich alles perfekt machen willst, dann ist es schwierig.

W: Und das ist dann manchmal auch belastend, weil man sich so denkt jetzt muss ich hier durch den Stoff durchrasen und ich kriege die Schüler aber gedanklich gar nicht alle mit?

L: Ja, ja. Eigentlich müsstest du sagen, wenn du siehst, die Schüler haben es nicht verstanden, eigentlich müsstest du es jetzt noch üben, üben, üben, aber eigentlich ist es ja auch nicht mehr viel Zeit, du musst ja dieses und jenes Thema noch machen und dann sind jetzt die Ferien, sonst waren, gut im Moment sind ja nicht mehr so viele Veranstaltungen, aber dadurch dass wir jetzt bei dem neuen Chef auch mal viele Sachen hatten, wie Chorlager und Skilager, da waren ja immer so viele Sachen. Es war eigentlich immer unterbrochen, dass irgendwelche Schüler gefehlt haben und da bist du dann noch mehr in Zeitnot gekommen, was ja eigentlich schöne Sachen für die Schüler sind, aber du hast das Gefühl gehabt, dass du deinen Unterrichtsstoff erst recht nicht mehr schaffst.

W: Das glaube ich. Und ist es denn auch belastend, wenn man merkt, dass die Schüler nicht mitkommen? Zweifelt man da an sich selbst?

L: Naja gut, an sich selbst. Man versucht schon sein Bestes zu geben. Klar, es ist immer unterschiedlich, wenn da jemand nicht mitkommt und zumindest Hilfe in Anspruch nimmt, ist es ja ok, aber was ich immer nicht ganz so gut finde, sind welche, die keine Ahnung haben und dann auch im Unterricht noch stören. Gut, da muss man dann nicht an sich selbst zweifeln. Da sollten die dann lieber erstmal selber überlegen.

W: Das ist richtig, ja. Dann kommen wir mal zu den Belastungen durch Schüler. Finden Sie es manchmal belastend mit Schülern zu arbeiten? Fühlt man sich da manchmal angegriffen oder bloßgestellt?

L: Naja, ich sag mal bloßgestellt jetzt nicht, aber es ist natürlich schon von Klasse zu Klasse unterschiedlich. Ich habe jetzt wie gesagt viele neue Klassen übernommen. Die eine 10. ist super, also das macht wirklich total viel Spaß mit denen zu arbeiten. Also da bist du manchmal erschrocken, wie super da läuft. Du gibst denen eine Aufgabe und die arbeiten wie die

Mäuschen. Und dann habe ich jetzt aber auch eine andere Klasse gekriegt, eine 9., und da denkst du dir dann manchmal also von den Leistungen her kommt nichts und die quatschen nur umher. Also da denkst du jetzt haben sie noch nichts begriffen, dass sie jetzt auf einem Gymnasium sind. Dann überlegst du dann auch mal, was kannst du denn überhaupt noch machen, um die ruhig zu kriegen. Also es ist dann sehr anstrengend. Also man kriegt sie dann irgendwie gebändigt, aber es ist anstrengend. Da bist du, gerade wenn du so einen langen Tag hattest, auch kaputter von dieser einen Stunde, als wenn du den ganzen Tag Unterricht hast.

W: Also ist es hauptsächlich so dieser Lärmpegel, der so nervend ist?

L: Naja, dass die eben nicht aufmerksam sind. Weißt du, du willst denen was beibringen und die quatschen und quatschen nur.

W: Und sind sie dann wenigstens einsichtig, wenn Sie etwas sagen?

L: Naja, kurzzeitig schon einsichtig, aber es ist eben anstrengend... du musst immer Druck machen und sobald du dich umdrehst oder mal bisschen locker lässt, dann geht es gleich wieder los, wenn einer anfängt. Aber es ist jetzt speziell in dieser einen 9. Klasse, die ich da jetzt habe. Gut, es wird nach und nach auch besser, aber naja, ist trotzdem störend. Ist Pubertät nun eben.

W: Haben Sie manchmal auch Belastungen verursacht durch Eltern?

L: Ja, ich sage mal so die ganz großen Sachen, die man manchmal im Lehrerzimmer hört, dass einige da ständig Stress haben mit Eltern hatte ich zum Glück noch nicht so doll. Gut, es gibt natürlich manchmal auch nervige Eltern, die so auf ihre Art so ein bisschen nervig sind. Ich weiß ich hatte mal, in der vorherigen Klasse, die ich mal hatte, auch eine Mutter. Da war die Tochter ständig krank und die Schüler haben dann auch immer schon gezweifelt, warum ist die so viel krank und haben sie am Wochenende dann trotzdem irgendwo bei der Disco gesehen und dann nächsten Tag, wo dann eine Klausur geschrieben wurde, war sie wieder nicht da. Und die Mutter hat sie aber auch immer in Schutz genommen und hat dann im Gegenteil

von uns Lehrern immer verlangt, so ungefähr wir müssten ihr ja dann unseren ganzen Stoff und unsere Tafelbilder, unsere Vorbereitung zuschicken, wo ich mir sage, naja, sie hat ja auch Schüler oder Mitschüler. Die könnten ihr ja, wenn sie Interesse hat, auch die Mitschriften mitgeben. Aber da war die Mutter dann auch so dreist und hat das verlangt. Das ist dann manchmal schon nervig so und da muss man sich dann manchmal schon zusammenreißen, dass man da nichts sagt.

W: Aber, dass schon mal jemand mit dem Anwalt gedroht hat, war noch nicht?

L: Nee das hatte ich jetzt eigentlich noch nicht erlebt, aber wenn man das manchmal so hört, dann gibt es auch manchmal Lehrer, die arg zu kämpfen haben mit einigen. Weil die eben heutzutage auch alle ihre Rechte kennen. Aber wie gesagt, so speziell habe ich es zum Glück noch nicht erlebt, dass ich da jetzt so ganz böse Eltern hatte. Man darf natürlich auch nicht so total auf Konfrontation gehen. Man muss immer gucken, dass man da ruhig bleibt. Manchmal ist es auch nicht so einfach. Gestern habe ich eine Klassenarbeit geschrieben, 7. Klasse, und eine Schülerin, die eigentlich sonst gut im Unterricht ist, hat jetzt eine 4 geschrieben. Die war natürlich traurig und jetzt vorhin hat sie mir geschrieben und ihre Mutter war natürlich auch entsetzt und die Mutter will sie jetzt zur Nachhilfe in Mathe schicken und was ich davon halte. Da habe ich ihr dann eben zurückgeschrieben, dass ich das überhaupt nicht als sinnvoll erachte und so und da denkst du wirklich manchmal so, wie Eltern so reagieren können.

W: Ja ok. Wie schätzen Sie so das Arbeitsklima unter den Kollegen ein?

L: Also ich finde im Großen und Ganzen ist das eigentlich ganz ok. Gut, jetzt coronamäßig ist natürlich alles ein bisschen chaotisch so, weil natürlich auch viel Unzufriedenheit ist und jetzt gerade auch diese ganzen Pläne und so. Man kann es den Verantwortlichen eben auch nicht in die Schuhe schieben. Es sind eben die Bedingungen, die es so machen. Klar, da sind dann natürlich auch viele, die sagen „ach guck mal, der hat so und ach der

hat so und der hat es besser“ gibt's natürlich auch, aber so im Großen und Ganzen geht das eigentlich.

W: Und es ist auch kein großes Konkurrenzverhalten untereinander?

L: Nö, eigentlich nicht. Also gut, klar jeder munkelt vielleicht mal ein bisschen umher oder so, aber das ist jetzt nicht so dramatisch, dass da jetzt irgendwelche Hasssachen ausgesprochen werden. Einen Kollegen mag man lieber, den einen wieder nicht so gut, aber das ist ja immer so.

W: Und von der Schulleitung, kommt da manchmal auch Druck?

L: Naja, Druck.. E-Mails, E-Mails, E-Mails. Du wirst heutzutage überhäuft mit E-Mails und das musst du machen und das musst du machen. Das ist natürlich schon ein gewisser Druck, Zeitdruck, der da immer entsteht. Dass du dann bestimmte Sachen erledigen musst oder sei es die E-Mails, die dann auch unnötig sind, die du zur Kenntnis nehmen musst und das zur Kenntnis und das zur Kenntnis. Damit sichern sie sich natürlich ab, dass sie alles weitergeschickt haben und du musst es eben einhalten. Da muss man dann eben auch für sich abwägen, was jetzt wichtig ist und was nicht.

W: Und was hat sich in Ihrem Berufsalltag durch Corona verändert?

L: Naja gut die ganze Arbeitsweise auch ein bisschen. Als es dann losging mit Corona, dass eben von heute auf morgen du alles am Computer machen musst, was natürlich ungewohnt war. Hat man ja früher nie so trainiert. Gut, du hast ja bestimmte Sachen schon mit dem Computer gemacht, aber dass du die Schüler von zu Hause aus unterrichten musst, darauf warst du nicht vorbereitet und gerade die ältere Generation hat damit dann doch so die Probleme. Auch die Jungen haben es nicht alle perfekt hingekriegt. Ja, nur wegen Corona ist das ja jetzt alles so mit diesen ganzen Raumwechseln. Sonst war es ja auch ein bisschen ruhiger bei uns. Daran ist Corona ja im Prinzip Schuld, dass jetzt Gruppen gebildet werden, Schülergruppen, die nicht aufeinander treffen sollen und das erschwert natürlich die Sache. Dadurch haben wir zwei große Pausen und dadurch

werden eben wieder Räume blockiert und dadurch haben wir eben solche bescheuerten Situationen jetzt mit diesen Raumwechseln und so.

W: Und gibt es an der Schule gesundheitsförderliche Maßnahmen?

L: Nö. Ich weiß in Möllenhagen an der Schule, die haben irgendwas... ich mein wir haben auch mal an diesem Projekt „gesunde Schule“ mitgemacht. Da hatten wir ja dann auch diese Küche und alles und da in Möllenhagen ist es sogar so, dass die da auch jemanden haben, der Massagen anbietet. Die haben wie so einen Ruheraum und da können die sich auch mal massieren lassen oder auch solche Massagestühle. Ich weiß nicht, wie die das gemacht haben, aber die haben sowas. Aber bei uns, nee... oder was könnte das so zum Beispiel sein?

W: Na sowas wie Supervisionen zum Beispiel.

L: Nee, gar nicht. Also im Moment geht alles in eine andere Richtung. Da ist nichts gesundheitsförderndes.

W: Und was würden Sie letztendlich sagen, ist der Lehrerberuf durch viele Belastungen gekennzeichnet?

L: Naja klar, irgendwo hat jeder Beruf seine Belastungen. Es gehört irgendwo dazu. Man will es jetzt auch nicht überbewerten, dass wir nur Stress haben. Der Lehrerberuf hat auch seine guten Seiten. Ansonsten würde ja gar keiner Lehrer werden.

W: Und welcher Faktor ist für Sie die größte Belastung?

L: Dass man manchmal eben auch nicht abschalten kann. Deswegen will ich jetzt auch noch, bevor die Ferien anfangen... ich hab' jetzt noch von der 12. Klasse einen Test zu liegen. Den will ich eigentlich noch vorher schaffen, damit man nicht ständig daran denken muss. Du wirst eigentlich nie fertig, so mit Vorbereitung oder so. Gut, du sagst jetzt ich hab' jetzt was gemacht, aber manchmal ist man in Gedanken trotzdem immer noch dabei, wie kannst du es machen, irgendwie bist du noch nicht so richtig zufrieden. Jemand anders, der von der Arbeit nach Hause kommt, der ist fertig, aber

du bist eigentlich nie fertig. Du bist zwar zu Hause, aber du wirst nicht fertig. Und auch selbst, wenn du jetzt ein paar Stunden am Schreibtisch gesessen hast, bist du eigentlich auch immer noch nicht fertig so. Ich mein du musst dann irgendwann zu dir selbst sagen „so jetzt bin ich fertig“. Also zwingen ich mich manchmal auch schon dazu. Man muss dann einen Schlusstrich machen.

W: Ja, aber das ist nicht so einfach. Das glaube ich gerne.

L: Ja und irgendwann musst du ja auch die Arbeiten fertig haben, du hast ja einen bestimmten Zeitrahmen, wann du die korrigiert haben musst und dann kannst du die ja nicht wochen- oder monatelang liegen lassen. Du musst es ja machen. Und nebenbei musst du eben auch gucken, dass der nächste Tag gesichert ist. Wenn du da 7 Stunden Unterricht hast und da vor den Schülern stehst, kannst du ja auch nicht sagen „ja ich hab‘ ja gestern die Klausur durchgeguckt, also ihr könnt euch hier mal jetzt beschäftigen oder sowas, ich hab nichts vorbereitet“. Du musst für jede Stunde doch irgendwas überlegen, auch wenn du jetzt selbst vielleicht gar nicht so viel machst, aber du musst dir überlegen, was die Schüler machen sollen.

W: Und was würden Sie sagen, wenn Sie eine Skala von 1-10 hätten, wie war das Belastungslevel vor Corona und jetzt währenddessen?

L: Schwer zu sagen. Wenn ich vorher sage vielleicht 5 ist es jetzt vielleicht 7 oder 8.

W: Ok. Und würden Sie sich heute nochmal für den Lehrerberuf entscheiden?

L: Das ist eine gute Frage. Ich hab‘ immer so Probleme gehabt mich überhaupt zu entscheiden, was ich werden will. Eigentlich wollte ich ja früher auch was anderes machen, aber ja, der Lehrerberuf... so schlecht ist er nicht. Und jetzt in meiner Situation... ich habe nie den Stress gehabt, dass ich in andere Schulen musste und es ist hier zumindest schon ein gutes Arbeiten. Wenn es unter normalen Bedingungen ist, ist es eigentlich

schon ein ordentliches Arbeiten. Manchmal würde ich vielleicht eher noch etwas machen, wo man sieht, was man geschafft hat. So, wenn du jetzt in den Garten gehst, siehst du, was du geschafft hast oder wenn du jetzt irgendwas produzieren würdest, würdest du auch sehen, was du geschafft hast. Man selbst als Lehrer sieht es manchmal nicht. Da siehst du nur, wenn du eine Arbeit schreibst, du hast vielleicht nichts geschafft, weil jetzt wieder so und so viele eine 4 oder 5 geschrieben haben. Dann ist das sehr deprimierend. Ach, doch wahrscheinlich würde ich es schon machen. Ich würde vielleicht gerne was anderes machen, aber ich wüsste jetzt nicht, was.

W: Dann bedanke ich mich sehr für das Interview mit Ihnen. Vielen Dank.

L: Gern geschehen. Ich hoffe ich konnte dir damit bei deiner Bachelorarbeit weiterhelfen.

Anhang 1.4: Transkription Interview 4 mit einer Lehrkraft an einer Regionalschule am 19.10.2020

W: An welcher Schulform unterrichten Sie?

L: An einer Realschule.

W: Und welche Fachrichtungen unterrichten Sie da?

L: Ich unterrichte Deutsch, AWT, Informatik und Sozialkunde.

W: Und in welchen Klassenstufen?

L: Insgesamt von 5 bis 10.

W: Und wie viele Schüler betreuen Sie durchschnittlich pro Klasse?

L: Das ist unterschiedlich, aber so um die 25.

W: Ok, und wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche, also sowohl Unterrichtsstunden als auch alles, was dazu gehört?

L: Also ich bin selber freigestellt, bin 17 Stunden an der Schule. Das heißt also freigestellt, weil ich im Lehrerhauptpersonalrat arbeite und da habe ich dann 10 Stunden, die dann darauf entfallen, dienstags und mittwochs und montags, donnerstags und freitags arbeite ich zwischen 7 und 8 Stunden, die ich dann gebe. Darin sind Freistunden verteilt. Die verbringe ich dann auch damit, Arbeiten zu kontrollieren. Also es sind am Abend nochmal so locker 2 Stunden, die ich so investiere. Ich bin da nicht so, dass ich gleich weitermache, wenn ich von der Schule komme, weil ich selbst auch Kinder habe. Das habe ich mir über die Jahre auch so eingetaktet, auch im Studium, dass ich am Nachmittag dann frei habe und am Abend investiere ich dann nochmal 2 Stunden, manchmal auch 3.

W: Aber das ist dann meistens auch so, dass sie sagen können, das reicht und damit bin ich so zufrieden?

L: Ja, genau. Und am Wochenende sind es dann auch nochmal sonntags ab 16 Uhr auch nochmal so 3 bis 4 Stunden.

W: Und können Sie mir mal Ihre Aufgabenfelder erklären, also wirklich von A bis Z?

L: Auch jetzt verbandstechnisch oder nur schulisch?

W: Eigentlich am besten alles.

L: Ok, dann fangen wir mal an. Also ich arbeite ja, wie gesagt, die 17 Stunden an der Schule. Innerhalb dieser 17 Stunden ist natürlich nicht nur mein Fachunterricht, sondern auch eine Tätigkeit, dass ich für die Medien an der Schule zuständig bin und für den digitalen Unterricht. Heißt also ich habe eine Stunde zur Verfügung, um meinen Kollegen E-Learning näher zu bringen, um das gesamte System zu pflegen als Support bzw. als Administrator. Dann habe ich die Homepage zu betreuen und das ist auch in diesem Rahmen alles so. Ja, genau das ist so das Schulische. Dann bin ich Landesvorsprecherin des jungen VBE, das heißt also Verband für

Bildung und Erziehung und bin dort für die jungen Lehrer zuständig, Referendare, Studenten und sowas alles. Gleichzeitig bin ich auch Bundessprecherin des jungen VBE, das heißt ich bin auf Bundesebene Ansprechpartner für alle Landessprecher und hab da so meine Bundestätigkeit. Ich bin bundespolitisch auch bisschen unterwegs, das heißt ich habe viele Interviews, ich habe Möglichkeiten, um auch zu sagen, was wir wollen vom jungen VBE, heißt also die Landessprecher arbeiten mir zu und ich kann dann am Ende sagen, das wünschen wir uns und kann damit dann auch an die Politiker herantreten und sagen, das wäre besser. Das heißt also, wenn jetzt Referendare kommen oder Studenten, die möchten gerne irgendwas erreichen, weil ihnen die Praxissemester im Lehramtsstudium zu wenig sind, dann bin ich dafür da, das am Ende aufzunehmen und zu sagen, da müssen wir jetzt ein bisschen was arbeiten und erarbeiten und die Forderungen erarbeiten und das mache ich halt in diesem Bereich. Ansonsten ist das so das Aufgabenfeld, das ich als Lehrkraft gerade so habe.

W: Und wie lange machen Sie das schon, dass Sie sich da engagieren?

L: Also ehrenamtlich bin ich seit 2012 da engagiert im VBE und Landes – und Bundessprecher bin ich seit 2019.

W: Ok. Und als Sie als Lehrerin angefangen haben, haben Sie bestimmt auch mehr Stunden unterrichtet, oder?

L: Ja, also ich habe grundsätzlich immer 27 Stunden voll gearbeitet bis 2017 und dementsprechend musste ich natürlich auch zeitlich mehr investieren als jetzt. Es sind ja jetzt Verwaltungsaufgaben im Hauptpersonalrat, die ich habe und da geht's dann darum, dass wir Beamte im Berufsschulbereich einstellen, dass wir uns die Einstellungen angucken, dass wir uns Kündigungen angucken, all sowas.

W: Und müssen Sie dann dafür auch immer viel umherfahren oder ist das bereits digital?

L: Also zum Teil, durch Corona, ist das alles digital geschehen. Vorher war das so, dass wir uns im Lehrerhauptpersonalrat in Schwerin getroffen haben. Das machen wir zunehmend jetzt auch wieder seit August. Das heißt also wir treffen uns wirklich dienstags und mittwochs und haben unsere Versammlungen, bzw. manchmal sind es kleinere Versammlungen von etwa 7 bis 9 Personen oder wir haben unsere Plenumssitzung. Da sitzen wir dann zu 17. Das heißt also alle kommen aus verschiedenen Teilen des Landes MV's und sind auch aus allen verschiedenen Schularten. Und dann ist halt immer die Reise nach Schwerin und wieder zurück und wenn ich im Verband unterwegs bin. Im VBE selber gibt es fünf Treffen im Jahr in Berlin. Da fahre ich dann als Bundessprecherin hin. Dazu gibt es noch zwei Treffen vom jungen VBE, Bundestreffen, die wir dann noch zusätzlich machen. Das sind dann schon 7 Treffen und dann gibt es aber auch noch so Reisen nach Polen, nach Krakau, zum Holocaustgedenktag oder es gibt auch andere Sachen, den deutschen Schulleiterkongress. Das sind so Sachen, die man bereist und zu denen ich dann auch da bin. Und im Landesverband hier in MV vom VBE, da ist es ähnlich. Da treffen wir uns dann aber im Vorstand. Da bin ich auch selber im geschäftsführenden Vorstand. Dort treffen wir uns dann auch digital alle zwei Wochen. Das ist auch schon ganz passend und der Bundesverband trifft sich in diesen Zeiten zwei Mal im Jahr persönlich und der Rest wird dann per Videokonferenz besprochen.

W: Ok, gut. Und haben Sie alles in allem auch mal das Gefühl nicht so richtig Feierabend zu haben?

L: Ja, also ich glaube ich habe nie Feierabend. Aber ich mache mir meinen Feierabend dann auch so. Also ich habe keine Zeit, aber ich nehme sie mir. Ich habe auch selber vier Kinder, zwei Stiefkinder und zwei eigene und mein Sohn, der ist 18, und meine Tochter ist 11 und die benötigen auch etwas mehr Zeit, vor allem auch für die Schularbeiten und dann bin ich am Nachmittag natürlich dann da. Da muss man sich schon strukturiert haben, das ist natürlich klar. Da ist es aber so, dass ich das im Studium schon so gemacht habe und mache es immer noch so, dass ich am Nachmittag sage

„Pause“ und am Abend nochmal 1 bis 2 Stündchen, aber auch nicht jeden Tag. Und am Wochenende ist ab Freitag 16/17 Uhr Feierabend und ich fass nichts vor Sonntag 16 Uhr an.

W: Und dadurch ist es dann wahrscheinlich auch mal so, dass man das Gefühl bekommt, dass man abschalten kann?

L: Ja, genau. Und auch in den Ferien kontrolliere ich keine Arbeiten. Das mache ich vorher oder danach und auch am Wochenende nicht. Also, wenn ich nicht muss, Klassenarbeiten kontrollieren oder so, dann verlagere ich das alles in die Woche, sodass ich das am Abend mache oder mal am Nachmittag, aber am Wochenende wird das nicht passieren. Also da ist mir das Wochenende mittlerweile heilig, da wird nicht gearbeitet. Früher war das anders.

W: Mit den 27 Stunden dann noch?

L: Ja, da war es zum Teil anders, aber selbst da habe ich es so gemacht, dass ich nachmittags nicht gearbeitet habe und am Wochenende vielleicht mal ab Mittag, aber ansonsten Samstag ist für mich absolut frei und Sonntag zur Hälfte.

W: Das ist wirklich eine gute Einstellung. Und dadurch haben Sie ja dann unter der Woche vielleicht auch mal Zeit für Familie und Freunde, oder ein Hobby?

L: Ja also mein Hobby, muss ich ganz ehrlich sagen, ist die Politik. Das ist einfach so. Ich bin selber politisch noch engagiert, ehrenamtlich in einer Partei und das geht dann einher. Der VBE, die Gewerkschaft oder der Verband, mit der Politik und ich fahre aber auch gerne Rennrad und habe da so meinen Ausgleich gefunden, indem ich mit meinen Kindern zusammen bin und joar.

W: Und dafür ist dann auch, nach Ihrem Empfinden, genug Zeit unter der Woche?

L: Ja, also ich sag mal so, ein Stündchen am Nachmittag. Man sitzt zusammen, trinkt einen Kaffee oder Tee oder ich bin mit meiner Tochter mal unterwegs. Also das ist alles gut.

W: Und haben Sie in der Schule in den Pausen auch Zeit, um mal zu ruhen oder kommt das eher zu kurz?

L: Also das kam eine ganze Weile immer zu kurz und auch das gilt es sich zu strukturieren, denke ich, aber ich glaube es könnte noch mehr sein. Also dadurch, dass man die Aufsichten hat, gerade auch zu Corona-Zeiten, die Aufsichten, die Hygienepläne umzusetzen und so weiter. Jetzt kommt langsam Ruhe rein, merke ich, aber vorher, man rennt wirklich wie verrückt. Wenn wir Studenten zu Besuch da haben, die ihr Praktikumssemester machen oder irgendwas, die kommen immer hinterher gelaufen und kommen gar nicht hinterher, weil man schon so einen schnellen Schritt drauf hat, weil man alles schnell erledigt und von hier nach da und A nach B und Raumwechsel und schnell umdenken. Also das ist immer sehr... also ich finde es sehr belastend.

W: Ja, gut. Da kommen wir später nochmal zu. Und fühlen Sie sich manchmal gestresst den geplanten Unterrichtsstoff in der geplanten Zeit vermitteln zu müssen?

L: Nein, also ich bin so eine Lehrerin. Ich habe ja eine 5. Klasse, die sehr sehr viel Aufmerksamkeit fordert, von Anfang an schon, also dass man merkt, dass das Potential gerade noch nicht da ist und dass die wirklich im Halbjahr Klasse 4 stecken geblieben sind und dass die noch nicht vorbereitet waren auf Klasse 5. Jetzt habe ich sie fast soweit, der Lärm, das pünktliche Ankommen, das Auspacken, fast habe ich sie soweit. Wir sind gut vorangekommen. Was ich aber merke, ist... also ich bin so ein Lehrer, der sagt einfach, wenn es passiert auf dem Schulhof, dann klären wir das gleich und ich warte nicht auf die Klassenleiterstunde. Das ist aber auch der Luxus, den ich habe, weil ich ziemlich viele Deutschstunden habe, also 5 Stück und dann nochmal meine Klassenleiterstunden obendrauf und Werken 2 Stunden und dadurch kann ich das gleich klären und dadurch

schwimmt dann auch mal der Unterricht. Das heißt dann ich habe eine Doppelstunde Deutsch und sage am Anfang was zum Thema Klassenleitung an und dann fangen wir wieder an und machen Deutsch und kriegen das ganz gut hin. Also stressig ist es nicht, aber das ist auch immer so eine Sache. Das kommt auch ganz doll auf den Lehrer an.

W: Ok, und haben Sie manchmal auch das Gefühl, dass Sie die Schüler nicht erreichen, also mit dem Unterrichtsstoff, dass manche das nicht so ganz verstehen und nagt das an einem?

L: Ja, man überlegt doch schon sehr oft und guckt im Internet und guckt in Büchern oder spricht mit Kollegen: „Was können wir tun?“. Also das knabbert auch aktuell gerade an mir, wenn ich einen Schüler habe, der sich verweigert. Also ich habe auch gerade heute einen Schüler gehabt, der sich verweigert hat und da fängt es an im Werkraum, wir wollen Autos basteln aus Holz und die müssen dazu die Schablonen ausschneiden, was auch wirklich nicht schwer ist und das Kind verweigert sich und man weiß einfach nicht, warum es sich ständig verweigert. Es wird seinen Grund haben, aber den herauszubekommen, das gilt es immer wieder neu zu entdecken. Das ist schwierig und das knabbert an einem. Wenn auch Schüler nicht richtig schreiben können und man die Schrift nicht lesen kann. Man versucht alles Mögliche. Auch ein Schüler, der kann nach 2 Jahren immer noch nicht so schreiben, wie er es müsste. Da muss man natürlich auch gucken mit den Eltern gemeinsam, was man tun kann.

W: Also ich merke doch schon gerade... ich hatte ja schon drei Interviews am Gymnasium und die hatten auch schon gesagt, dass es je nach Schulform ganz andere Belastungen sind und ich finde, das merkt man gerade total. Und jetzt an der Realschule sind es dann doch vorrangig Belastungen durch Schüler, oder?

L: Ja, definitiv. Ich habe vorher schon mal im Förderschulbereich gearbeitet. Da ist der Unterrichtsstoff nicht Fokus. Bei uns ist es das Erziehen, das Verhalten der Schüler, der ist im Fokus mit dem Unterrichtsstoff und ich glaube, dass am Gymnasium der Unterrichtsstoff im Fokus ist, vermute ich

einfach. Ich kann es aber nicht beurteilen, weil ich nur in diesen beiden Schulformen bisher gearbeitet habe.

W: Welchen Faktor finden Sie im Umgang mit Schülern denn besonders belastend?

L: Den Faktor Eltern.

W: Ok, dann bleiben wir erstmal nochmal bei Schülern. Zu den Eltern kommen wir später nochmal.

L: Ja, also bei den Schülern. Ich finde es nicht belastend mit ihnen zu arbeiten. Das ist mein Job und deswegen habe ich auch diese Schulform gewählt, weil ich einfach... ich mag es mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten und ihnen Wege aufzuzeigen. In erster Linie ist für mich das wichtig. In zweiter Linie ist für mich der Stoff wichtig, den wir vermitteln müssen und der auch ankommen muss und der auch da sein muss und auch abrufbar sein muss. Was ich nur schwierig finde, ist abrufbar zu behalten bei den Kindern, weil es zu schnell wieder verschwindet.

W: Und haben Sie eine Vermutung woran das liegt bei den Schülern, ob es Desinteresse ist oder etwas anderes?

L: Ich glaube, dass sie teilweise gar nicht den Zugang haben. Also den Zugang zu diesem Thema, wenn wir das Thema Wortarten nehmen. Wir haben Adjektive und es ist einfach nicht greifbar für sie. Wenn wir jetzt sagen, wir arbeiten in der Berufsförderung oder Berufsorientierung in AWT. Das ist ja dann schon mal greifbarer, welche Berufswahl und was kann ich tun oder wie kann ich mit Holz umgehen. Da habe ich etwas in der Hand. Ich glaube das liegt auch wirklich am Fach selber.

W: Und gab es Situationen, in denen Sie sich von Schülern durch Worte angegriffen gefühlt haben?

L: Ja, ja. Das habe ich jedes Jahr. Also es gibt immer jemanden, der einen angreift, weil das demjenigen gerade nicht in dem Kram passt. Da muss man natürlich auch gucken, was ist da vorgefallen oder was ist zu Hause

vorgefallen. Was mir bewusst geworden ist, ist, dass die Kinder doch sehr Ich-bezogen geworden sind, aufgrund von Corona vielleicht. Das ist aber auch nur Spekulation, aber es ist mir aufgefallen und ich habe speziell auch einen Fall bei mir. Dieser junge Mann hat syrische Eltern, ist natürlich auch in diesen Zügen groß geworden und lässt sich von uns Frauen nichts sagen. Frauen haben keinen Wert und das macht das ganze natürlich schwieriger... Beleidigungen und ja.

W: Und wie reagieren Sie auf dieses Verhalten?

L: Also, wenn sich das zuspitzt... wir müssen natürlich darüber reden. Was aber das Problem war, es ist dann in die Selbstverletzung gegangen und er hat schon einen Haufen Fehltag. Das heißt man guckt einfach, was kann man tun. Die erste Instanz ist immer Eltern anrufen, die zweite ist halt, dass man ein Gespräch sucht mit den Eltern und Klassenleiter oder vielleicht schon den Schulleiter hinzuzieht, aber da muss man immer gucken, was gerade möglich ist.

W: Und das sind schon so Sachen, die einen mitnehmen und was man auch mit nach Hause nimmt, oder? Was man nicht einfach so abstellen kann?

L: Ja, also früher, als ich angefangen habe als Referendar und dann später als Lehrerin, war es so, dass ich auch vieles mit nach Hause genommen habe und vieles einfach überhaupt nicht verstanden habe. Das passiert mir auch heute noch. Da gibt es so lange Tage und dann telefoniert man eine Stunde mit einer Mutti, die einen dann auch beleidigt oder mit dem Anwalt droht. Das hatte ich erst letzte Woche. Dann ist man auch kaputt. Das nimmt man dann auch mit nach Hause und kann da auch gar nicht mehr vor gefreit sein. Es gibt aber auch so Sachen, wo ich sage: „Komm, ist egal.“ Lass es da, wo es ist und dann ist gut.

W: Mit der Zeit lernt man das wahrscheinlich irgendwie. Das macht einen ja sonst fertig.

L: Ja, genau.

W: Nehmen Sie Probleme von Schülern auch mit? Also wenn die Schüler selbst jetzt Probleme haben. Das merkt man ja auch doch oft... zu Hause oder so?

L: Zum Teil. Auch nicht alles, aber das lernt man auch. Da muss man einfach Professionalität an sich selbst auch walten lassen, dass man selber auch auf sich aufpasst. Das ist ganz wichtig, aber auch da passiert einem das und mir passiert das auch, dass ich das mit nach Hause nehme. Irgendwo muss man es auch mal loswerden. Man spricht auch mal mit Kollegen darüber, aber ansonsten muss man lernen, damit umzugehen. Ich sage immer mein Lehrermäntelchen hängt vor der Tür und da hängt er gut. Manchmal schaffe ich es aber auch nicht.

W: Ja das glaube ich, dass das manchmal nicht so einfach ist. Und dann kommen wir mal zu den Eltern. Sie haben anscheinend schon Probleme mit Eltern erlebt?

L: Ja, also meine Arbeit... ich mag meine Arbeit, wirklich. Ich liebe meinen Job. Ich mag das wirklich ohne Ende und ich bin immer für Bildung da. Was mich so unheimlich ärgert, auch als Mama, wenn ich mitbekomme, dass Eltern sich einmischen ins Schulleben und das so prekär machen... also was mich betrifft ist zum Beispiel, wenn ein Elternteil sich so einmischt, dass man Angst hat dem Kind etwas zu sagen, weil das Kind nimmt das wieder mit zu den Eltern und es kommt dann von den Eltern wieder zum Lehrer. Das macht es unheimlich schwer. Man denkt dann einfach, ja... gibst du jetzt dem Kind mal eine Ermahnung, schreibst du das jetzt ein, dass das Kind sich daneben benommen hat. Die Mutter glaubt es einem ja vielleicht gar nicht oder irgendwas. Und was mir ganz besonders in den letzten Jahren aufgefallen ist, ist, dass die Eltern dem Lehrer nicht mehr glauben und dass nur noch dem Kind geglaubt wird, was auch in Ordnung ist. Das mache ich als Mama auch und sag mir: „komm, hat der Lehrer jetzt Recht gehabt oder du?“ ne? Aber dieses mein Kind hat Recht und mein Kind ist das Zentrum und mein Kind ist der Leuchtturm und darum dreht sich alles. Das macht es ganz doll schwierig und die Eltern sind dann wirklich auf

Krawall gebürstet. Das Kind macht Fehler und der Lehrer badet es aus, weil der Lehrer ja schuld ist. Und da müssen wir weg von und da bin ich gerade auch wieder unterwegs, dass wir im Verband sprechen und ganz besonders dieses Framing Lehrer, das Wort an sich, einfach ins Positive bekommen. Das ist ganz doll wichtig.

W: Und man hört es ja wirklich immer öfter, dass die Eltern dem Lehrer mit dem Anwalt drohen und das ist auch wirklich so, ja?

L: Ja, ich habe das wie gesagt letzte Woche gehabt. Das Kind drohte mir mit dem Anwalt, weil ich Nachsitzen anberaumt hatte. Wir haben in der ersten Klasse vereinbart, gleich in der ersten Woche. Ich sag, wenn ihr hier so lange braucht und so lange unterwegs seid mit dem Auspacken und so, ich zähle die Minuten einfach zusammen und wenn wir 45 Minuten voll haben, dann machen wir eine Nachsitzstunde draus. Haben sie natürlich alles ein bisschen lustig gefunden und tatsächlich hatten wir das vor den Ferien dann, die 45 Minuten voll und ich habe dann gesagt, gleich nach den Ferien, erster Tag, 7. Stunde sitzt ihr nach. „Ja, warum können wir das denn nicht in der Klassenleiterstunde machen?“ Ich sag: „nee, das machen wir in eurer Freizeit. Dann tut es ein bisschen mehr weh.“ Und haben wir dann auch gemacht, aber da war eine Mutti bei, die mir gedroht hat mit dem Anwalt und mit der habe ich dann auch gesprochen. Ich sag ich habe ihn ja auch früher gehen lassen, aber ich habe nicht gewusst, dass er vorher schwimmen hat. Ich habe ja auch gefragt: „Hat irgendjemand früher Sport?“. Keiner sagte was und naja, dann sollte ich diese Schwimmstunde bezahlen, die ja ausgefallen ist, die aber eigentlich gar nicht ausgefallen war, weil ich ihn ja früher gehen ließ und hab mit der Mutter echt eine Stunde telefoniert, die mir dann auch mit ihrem Anwalt drohte. Naja, und mit sowas geht man dann zu seinem Schulleiter, erzählt dem das mal. Wenn man einen guten Schulleiter hat, dann sagt er auch: „komm, ist alles gut“ und dann ist das auch in Ordnung. Aber mit so einer Mutter habe ich jetzt wahrscheinlich ständig zu tun, die dann wieder sagt: „mein Kind hat Recht“.

W: Ja, wenn das wahrscheinlich einmal so eskaliert ist, wird das immer wieder vorkommen.

L: Jaja. Aber das ist so das tägliche, was wir haben als Lehrkräfte. Das ist immer mehr und mehr Elternarbeit. Das ist schon bemerkenswert manchmal.

W: Aber es ist schon so, dass Sie solche Eltern als belastend ansehen, oder?

L: Definitiv, ja. Die Arbeit wäre ein leichteres, wenn ich das nicht hätte.

W: Und was ich noch vergessen hatte bei den Schülern, was ist es da so, was Sie als belastend empfinden?

L: Was meinen Sie genau?

W: Also sowas wie Unruhe, was Sie vorhin schon angeschnitten hatten?

L: Ja, definitiv. Also sie sind sehr unruhig, die Schüler. Bei mir, in meiner neuen Klasse, ist es speziell sehr stark, also wir drei Lehrer, Deutsch, Englisch und Mathe. Es ist ein großes Verzweifeln gewesen bis dato, allmählich wird es besser, aber auch nur, weil ich einen etwas längeren Elternbrief geschrieben habe, mit der Bitte, dass man uns unterstützt mit stetigem Ermahnen, mit stetigem ins Hausaufgabenheft schreiben und dass wir auch Schüler dabei haben, die auffallend sind. Wir besitzen mittlerweile einen Verhaltensvertrag, indem einfach gezeigt wird, mit Feedback an die Eltern, wie hat sich Ihr Kind heute verhalten und das wünschen wir so nicht. Aber es gibt auch Erziehungsmaßnahmen und Ordnungsmaßnahmen, die dann durchgeführt werden müssen. Also ich bin bei einem Schüler schon kurz vor dem Verweis und das in der 5. Klasse ist schon echt viel.

W: Ja, das stimmt.

L: Und der sieht auch die Ernsthaftigkeit nicht und die Eltern auch nicht. Aber der Lärmpegel ist schon ein hoher. Das belastet natürlich den Lehrer auch sehr stark und man geht dann auch schon mit Kopfschmerzen nach

Hause oder man ist kaputt oder man kann danach eigentlich nicht weiterarbeiten und das ist das, was ich so schlimm finde.

W: Und wie gehen Sie damit um, wenn in einer Klasse der Geräuschpegel so hoch ist?

L: Also ich habe vieles ausprobiert. Das einzige, was mir immer hilft... also ich habe so eine Klingel. Auf die klingel' ich und die wissen ganz genau, wenn ich einmal klingel', müssen sie still sein. Es muss natürlich auch eine Konsequenz folgen. Also ich hab' auch so kleine Strafarbeiten, dass sie dann Arbeitsblätter lösen müssen, warum habe ich jetzt gerade nicht Ruhe gehalten, warum habe ich nicht ausgepackt. Da gibt es immer so kleine Möglichkeiten. Man muss natürlich das, was man tut, auch durchhalten und ich habe für mich aber entdeckt, dass es mit nonverbalem Unterricht viel besser klappt. Das heißt, es gibt für mich also die Ankermethode. Es gibt im Raum, das wissen die Schüler dann mit der Zeit, das dauert in etwa 4 Wochen, eine Stelle, an der ich stehe und grundsätzlich ist es nicht so, dass ich warte, bis die Kinder stehen und dann geht es los, sondern ich stehe von meinem Platz auf, wenn es geklingelt hat. Dann gehe ich zur Tür und schließe die Tür und dann gehe ich zur Mitte und warte dort. So und dann wissen die schon und dann hört man schon „pssst“ und „sei mal leise“ und „Frau *** will anfangen“. Das wissen die und dann werden sie auch langsam ruhiger. Für mich ist die Methode nicht laut loszubrüllen oder zu schreien oder zu strafen, weil ich Strafen überhaupt nicht leiden kann. Für mich ist es besser, ich stehe dann vorne, schone meine Stimme und warte, bis sie fertig sind. Und sie lernen das. Das muss man als Lehrer aber auch durchhalten und so mache ich das auch im Unterricht. Wenn sie zu laut sind, gucke ich hoch. Ich stelle mich auch hin. Es gibt auch Punkte im Raum, wo ich mich hinstelle, entweder ganz hinten. Dann gehen die Augen mit nach hinten und sie gucken, was ich tue. Und wenn ich hinten stehen bleibe und nichts sage, merken sie, dass sie leise sein müssen. Also diese Methode des nonverbalen Unterrichts ist mir ganz wichtig und die rettet auch meine Stimme, sage ich dir ganz ehrlich.

W: Das glaube ich. Kommen wir mal zu den Belastungen bei Kollegen. Wir würden Sie das Arbeitsklima an der Schule, an der Sie unterrichten, einschätzen?

L: Tatsächlich ist das ganz witzig. Ich hatte heute Mitarbeitergespräch mit meinem Schulleiter und der hat mich genau das gleiche gefragt. Ja es ist so, dass ich sage, es war anfangs schwierig. So wie verschiedene Schüler sind auch verschiedene Lehrer alle unterschiedlich. Jeder hat sein Päcklein zu tragen. Ich bin grundsätzlich immer sehr positiv eingestellt und sage jedem freundlich guten Morgen und habe immer ein Lächeln auf den Lippen und das finde ich ganz wichtig. Ich finde es aber auch genauso wichtig, und das habe ich ihm heute auch gesagt, ich finde es wichtig, dass die Schüler miteinander reden und so auch die Kollegen miteinander reden und das passiert sehr häufig im Kollegium. Ich bin in einem ganz schlimmen Kollegium groß geworden, an einer anderen Schule, als ich Referendar war und da hat niemand miteinander gesprochen, niemand. Und seitdem wir das Pflegen miteinander zu reden, auch in den Pausen, auch wenn wenig Zeit ist, sitzen wir mal zusammen auf dem Stuhl und unterhalten uns und machen auch mal einen Witz zusammen. Das ist ganz wichtig, dass man sich miteinander unterhält und das Klima an unserer Schule ist relativ offen und freundlich, aber jeder geht auch seine Wege. Es gibt auch Freunde im Kollegium, was ich persönlich aber nicht mache. Ich habe meinen Freundeskreis extra, die nicht alle Lehrer sind und das ist mir auch ganz wichtig. Und ich habe im Kollegium auch keine Freunde, sondern Bekannte und das reicht mir und da finde ich es aber auch wichtig, dass man respektvoll miteinander umgeht. Ich hatte aber auch eine Kollegin, die wirklich schwierig ist, mit der ich mich aber auch über 5 Jahre jetzt arrangiert habe. Heute reden wir ganz nett miteinander und wünschen uns einen guten Tag und einen guten Weg und das ist auch in Ordnung.

W: Und ist es denn auch so, dass Sie mal mit Kollegen über Schülerbelange reden können?

L: Ja, das habe ich speziell Kollegen. Ich würde nicht mit jedem Kollegen darüber reden, aber ich hab' speziell Kollegen, die mir ein bisschen näher sind. Meistens ist es dann der Kollege, mit dem man langjährig in einer Klasse arbeitet. Ich habe, wie gesagt, Kollegen, denen ich was erzählen kann und wir können uns auch über Privates austauschen. Da habe ich auch 2 bis 3 Kollegen, wo ich sagen kann, die sind wirklich so lieb, die vertrauen einem persönlich auch mal etwas an. Genau, das finde ich auch wichtig, dass man dann dieses persönliche auch mal austauscht.

W: Aber gibt es denn auch so Konkurrenzverhalten unter den Kollegen?

L: Ja, das gibt es. Speziell beim Stundenplanbau. „Warum hat der Kollege denn jetzt zwei Stunden frei?“ und all sowas. Das gibt es alles Mögliche. Das passiert, weil die Kollegen nicht miteinander reden. Die könnten ja auch sagen: „guck mal, dafür hast du montags erst zur 2. Stunde oder zur 3. Stunde“.

W: Aber damit können Sie an sich gut mit um, mit dem Kollegium allgemein? Es ist nicht so, dass Sie dies als Belastung mit nach Hause nehmen?

L: Also heute nicht mehr. Es war früher anders, aber da habe ich das auch selbst für mich lernen müssen. Das war schwieriger.

W: Und was würden Sie jetzt sagen, hat sich durch Corona etwas in Ihrem Berufsalltag verändert?

L: Also ich habe eine Reportage im Sommer mitgemacht und gefragt, was sich verändert hat, was ich vorher gar nicht so reflektiert habe. Ich bin sowieso ein Mensch, der immer digital unterwegs ist. Ich besitze keine Schulbücher. Die sind bei mir alle digital auf dem Tablet und ich habe auch nicht viel in der Tasche, außer mein Tablet und ein paar Stifte. Ich bin auch ein Mensch, der viele Notizbücher schreibt und die habe ich alle auf meinem Tablet und das finde ich auf jeden Fall wichtig. Und das hat sich verändert, dass ich da nochmal einen Sprung nach vorne gemacht habe und gesagt habe, ich schaffe mir noch ein anderes Gerät an, damit ich noch einfacher arbeiten kann und tatsächlich ist das so. Was bei mir immer noch schwierig

ist und was sich noch nicht verändert hat, an der Schule, ich habe kein Internet, ich habe nur eine grüne Tafel, maximal noch einen Beamer und das ist alles. Und da hat sich leider nichts verändert. Ich bezahle das WLAN selber, damit ich arbeiten kann.

W: Und hatten Sie durch Corona einen höheren beruflichen Zeitaufwand?

L: Ja, also ich ja. Ich bin, wie gesagt, die Medienbeauftragte der Schule. Ich habe durch Corona eine kleine Plattform für unsere Schule selbst gebaut, weil wir sowas ja nicht besitzen und die Schüler ja aber versorgen mussten. Alle Dateien haben mir die Kollegen zugeschickt. Das sind ja knapp 40 Kollegen. Das habe ich alles hochgeladen auf die Homepage, jeden Tag. Das heißt ich war also jeden Tag locker mit 10 Stunden dabei, ohne Quatsch, weil ich immer wieder hochgeladen habe und das war schon ein immenser Aufwand, das jeden Tag zu machen. Ich hab' dann irgendwann Regeln geschaffen, wann mir wer etwas zuschickt, wann ich was herauslösche und dadurch hatte ich einen hohen zeitlichen Aufwand. Habe aber auch parallel dazu mit meinen Schülern Seminare abgehalten, das heißt ich habe digital unterrichtet, 1 bis 2 Mal die Woche und hab sie mit täglichen Aufgaben versehen. Manche Kollegen haben das gar nicht gemacht, das weiß ich auch, aber der Großteil hat es gemacht und ich hab' ihnen auch regelmäßig was zukommen lassen. Das heißt also, ich weiß gar nicht... ich habe Postkarten geschickt, ach ich hab' viele Sachen gemacht, ich hab sie selber basteln lassen. Ich habe ihnen Aufgaben gegeben zu Do-It-Yourself Dingen, das sie mir dann wieder per Foto zugeschickt haben, also dass ich das in Werken bewerten konnte. Das war ganz schön. Was nachher traurig war, war einfach der Abschluss, weil die 6. Klasse dann auch ans Gymnasium gegangen ist und ich habe sie dann auch nicht mehr gesehen und man so gemerkt, dass sich die Kinder eben entfernt haben von einem und das war schade.

W: Und haben Sie dann für alle Lehrer das hochgeladen?

L: Ja.

W: Und hätten die Lehrer es nicht selber hochladen können?

L: Nee, das hätte nicht so gut funktioniert, weil wir sehr viele alte Lehrer haben, die damit auch gar nicht klar kamen. Die haben es kaum hinbekommen mir Dateien in E-Mails zu packen. Das ist natürlich mit Schulen, die schon Plattformen besaßen schon einfacher gewesen, aber unsere Schule hatte das nicht und jetzt haben wir Gott sei Dank eine Plattform, mit der wir arbeiten können.

W: Und was sich dann wahrscheinlich auch bei Ihnen verändert hat, ist der Raumwechsel, oder?

L: Nein. Wir sind im selben Raumwechselprinzip wie sonst auch. Macht mir immer noch Bauchschmerzen. Es ist so, dass wir ganz normal unterrichten. Die Kinder haben zwar Wege, die sie einhalten müssen. Sie müssen in meinem Unterricht Masken tragen, wenn sie an meinen Tisch herantreten, weil ich selber Risikopatient bin. Das fordere ich. Daran halten sie sich aber auch wenig und ich muss sie dann immer nochmal zurückschicken zum Mundschutz holen und dann kommen sie nochmal wieder und das klappt eigentlich auch ganz gut. Ansonsten ist ganz normaler Unterricht. Natürlich keine Gruppenarbeit, darauf verzichte ich einfach, aber die Kinder sind so oder so untereinander unterwegs, ob die sich jetzt drücken oder was auch immer, das passiert.

W: Ja, und was außerhalb der Schule passiert, das kann auch keiner nachverfolgen.

L: Eben. Ich habe das bei meinem Sohn gesehen, der ist ja 18. Zu tiefsten Corona-Zeiten sind dem die döllsten Dinge eingefallen, wie sie sich treffen können, ob das jetzt digital ist oder ob sie sich in Zeiten der Lockerungen am Strand getroffen haben, weil sie dort keiner kontrolliert hat. Das habe ich bei meinen Schülern gesehen, weil die Schüler in der 10. Klassen kennen meine Kinder auch einfach von Freunden und da weiß man das einfach, dass die Schüler dann auf Partys waren oder sonst irgendwas.

W: Ja, man kann es eben nicht kontrollieren.

L: Das andere Problem, was ich noch gesehen habe, mir sind wirklich Schüler abgetaucht, ab Klasse 9, die ich in der gesamten Corona-Zeit nicht gehört und nicht gesehen habe. Auch in meiner 10. habe ich es angeboten, dass wir uns einmal in der Woche zu Gesprächen treffen können. Ich habe auch mit meinen Schülern das über *Jetsy* fertig gemacht, dass die sich jeden Tag sehen konnten. Die hatten so einen Klassenchat, wo sie sich treffen konnten, 24 Stunden, 7 Tage die Woche. Das haben sie auch gemacht und haben darüber auch Hausaufgaben gemacht. Aber es sind mir, wie gesagt, Schüler ab Klasse 9 weggetaucht, die ich nicht wiedergesehen habe, die aber auch wirklich teilweise dem starken Alkoholkonsum verfallen sind.

W: Ist das auch so ein Thema, wo Sie denken, dass das an der Realschule stärker ausgeprägt ist?

L: Ja.

W: Drogen- und Alkoholkonsum generell?

L: Wobei da muss ich sagen, wenn man das so beobachtet, was an Gymnasien... ich sehe das bei dem Gymnasium hier bei uns in der Stadt. Das sind schöne Drogenquellen der Stadt auf jeden Fall. Das ist aber früher nicht anders gewesen. Das ist nichts Neues, aber der Alkoholkonsum, muss ich schon sagen, der ist schon ganz schön zu verzeichnen.

W: Ok und wo gilt dann der Mundschutz?

L: Also während des Unterrichts nicht und wenn sie sich in ihren Gruppen aufhalten, heißt also Klasse 5 und Klasse 6 in ihrer Gruppe, die 7. und 8. in ihrer Gruppe und die 9. und 10. in ihrer Gruppe, dann können sie den Mundschutz abnehmen. Nur wenn sie sich auf dem Schulhof bewegen, dann müssen sie ihn aufsetzen.

W: Ok, haben Sie da noch irgendwelche ergänzenden Anmerkungen?

L: Nö, nö.

W: Wird denn an Ihrer Schule etwas für die Lehrgesundheit getan? Also irgendwelche gesundheitsförderlichen Maßnahmen für Lehrer?

L: Nein.

W: Gar nichts, wirklich überhaupt nichts?

L: Also ich wüsste nicht. Fällt Ihnen da was ein, was sonst gesagt wurde?

W: Nein, also die bisher interviewten Lehrer konnten mir dazu auch nichts nennen, was ich erschreckend fand.

L: Nein, nein also sowas gibt es wirklich nicht. Aber ist ja auch eine Erkenntnis.

W: Ich hatte wirklich noch die Hoffnung, dass wenigstens an der Realschule etwas dafür getan wird, aber leider auch nicht.

L: Nein, leider nicht. Ich war bisher an vielen Schulen unterwegs, aber ich habe nie etwas in diese Richtung erlebt.

W: Ok, aber würde Ihnen zum Beispiel denn etwas einfallen, was Sie als sinnvoll erachten würden?

L: Ja, definitiv. Zumindest in Richtung Achtsamkeit mal gucken, wie man mit sich achtsam umgeht, Stimmschonung, also sowas in die Richtung. Dass man den Kollegen auch einfach mal erzählt, wie man stimmschonend unterrichten kann, eben über diesen nonverbalen Unterricht. All sowas, oder dass man sich mal gemeinsam trifft. Ich weiß, eine Bekannte hat erzählt, die treffen sich auch öfter. Es gibt Kollegien, die das echt gut machen. Die dann auch aufpassen, dass sie miteinander gut können, aber das habe ich noch nicht erlebt.

W: Und was würden sie letztendlich sagen, ist der Beruf als Lehrer durch viele Belastungen gekennzeichnet?

L: Also ich finde, dass der Lehrberuf wirklich, ja... mit Belastungen besetzt ist ohne Ende. Dass, denke ich, ist bei jedem Beruf so. Das einzige, was man in diesem Beruf nicht verkennen darf, man geht nach Hause, man

arbeitet weiter, aber es gibt genug Berufsgruppen, in denen man einfach nach Hause geht, fertig ist, Feierabend. Das ist bei uns nie. Also man hat immer nochmal wieder eine Idee, man ist immer mal wieder kreativ und denkt sich warte mal, das was du da heute gemacht hast, das kannst du aber nochmal verändern und dann guckt man und man sucht und man hat das Internet und ist eigentlich immer im Kreativmodus.

W: Und wenn Sie jetzt nochmal überlegen nach dem Interview, was ist für die der belastendste Faktor?

L: Der größte, belastendste Faktor ist... ich glaube der Lärm. Das ist der, der mich am meisten belastet.

W: Und würden Sie sich heute nochmal für den Lehrerberuf entscheiden?

L: Tatsächlich ja, auf jeden Fall.

W: Ok, und hätten Sie sonst noch irgendwelche Anmerkungen zu dem Thema? Irgendwas, was ich vergessen habe?

L: Nein, also nicht, dass mir spontan noch etwas dazu einfällt. Da war eigentlich alles dabei, denke ich.

W: Ok, alles klar. Dann sage ich auf jeden Fall vielen vielen Dank für das Interview. Das war wirklich sehr ausführlich und informativ.

L: Das freut mich. Gerne.

Anhang 2: Kategorienbildung

Kategorien	Ankerbeispiel
Aufgabenbereiche	<p>„...also ich habe die 20 Stunden Unterricht, dann die Personalratssache in Neubrandenburg und den Personalrat in der Schule. Dann bin ich Schulkoordinatorin für Jugend debattiert.“</p> <p>„Dann habe ich noch Fachschaftsvorsitz, mittlerweile nur noch Latein zum Glück, nicht mehr Sozialkunde auch.“</p> <p>„Naja, natürlich Vorbereitung des Unterrichts ist klar, dann die Präsenz in der Schule, dann das Nachbereiten des Unterrichts. Man nimmt sich Hausaufgaben mit, Tests.“ ... „Man bereitet Klausuren und Nachschreibearbeiten vor. Wir arbeiten uns ein in neue Techniken z.B. Unterrichtsmanager.“</p> <p>„Unterrichten ist ja Hauptfeld. Wenn du Klassenleiter bist, dann Klassenleitertätigkeiten mit allem drum und dran, Wandertage, Klassenfahrten und weiß ich, Elterngespräche, Elternversammlungen.“</p> <p>„Innerhalb dieser 17 Stunden ist natürlich nicht nur mein Fachunterricht, sondern auch eine Tätigkeit, dass ich für die Medien an der Schule zuständig bin und für den digitalen Unterricht. ... Dann habe ich die Homepage zu</p>

	betreuen und das ist auch in diesem Rahmen alles so.“
Psychische Belastungen	<p>„Das Einzige was momentan so ist, ich habe zwei Schülerinnen. Sie haben psychische Probleme, auch wie ich denke, coronabedingt und das belastet mich schon...“</p> <p>W: „Und was würden Sie sagen, was ist das, was Sie am meisten belastet am Lehrberuf? Welcher Faktor wäre das?“</p> <p>L: „Wahrscheinlich jetzt so nach unserem Interview würde ich fast sagen mein eigener Anspruch und dass man den nicht erfüllen kann.“</p> <p>„Es ist so zurzeit, also ich schlafe sofort ein, weil ich total knülle bin abends, aber in diesen Leichtschlafphasen habe ich sofort Schüler vor der Tafel, englisches Vokabular, Computer, immer sowas.“</p> <p>W: „Und welcher Faktor ist für Sie die größte Belastung?“</p> <p>L: „Dass man manchmal eben auch nicht abschalten kann.“</p> <p>„Aber der Lärmpegel ist schon ein hoher. Das belastet natürlich den Lehrer auch sehr stark und man geht dann auch schon mit Kopfschmerzen nach Hause oder man ist kaputt oder man kann danach eigentlich nicht weiterarbeiten und das ist das, was ich so schlimm finde.“</p>

<p>Doppelbelastung durch COVID-19 Pandemie</p>	<p>„Also momentan ist die Belastung wirklich so hoch, dass es mir schwerfällt runterzufahren und abzuschalten. Also wirklich, es ist ganz ganz kompliziert. Ich habe letzte Woche quasi fast durchgearbeitet.“</p> <p>„Also der Hintergrund ist der, dass es durch Corona so ist, dass die Schüler in festen Gruppen sind.“ ... „Die Konsequenz: du kennst unsere Schule, ist, dass jeder Lehrer jetzt die Räume wechseln muss und das wirklich ganz krass.“</p> <p>„Dadurch, dass wir jetzt so schwierige Bedingungen durch Corona haben, was den Raumwechsel betrifft oder eben Technik, die nicht vorhanden ist oder mit der man sich erst einfuchsen muss.“</p> <p>„Als es dann losging mit Corona, dass eben von heute auf morgen du alles am Computer machen musst, was natürlich ungewohnt war.“</p> <p>„Alle Dateien haben mir die Kollegen zugeschickt, das sind ja knapp 40 Kollegen. Das habe ich alles hochgeladen auf die Homepage, jeden Tag. Das heißt ich war also jeden Tag locker mit 10 Stunden dabei, ohne Quatsch, weil ich immer wieder hochgeladen habe und das war schon ein immenser Aufwand, das jeden Tag zu machen.“</p>
--	---

<p>Betriebliche Gesundheitsförderung</p>	<p>„Richtig was aktiv getan wird nicht.“</p> <p>„Ansonsten es gibt kein institutionalisiertes Gesundheitsmanagement, sondern dass wir das so gegenseitig machen. Also wenn einer Probleme hat, dann hat er schon Leute, wo er hingehen kann.“</p> <p>„Als es dann losging mit Corona, dass eben von heute auf morgen du alles am Computer machen musst, was natürlich ungewohnt war...“</p> <p>„Nee, gar nicht. Also im Moment geht alles in eine andere Richtung. Da ist nichts gesundheitsförderndes.“</p> <p>„Nein, leider nicht. Ich war bisher an vielen Schulen unterwegs, aber ich habe nie etwas in diese Richtung erlebt.“</p>
<p>Vorschläge zur Minderung der Belastungen</p>	<p>„So eine Supervision [...] es wäre sinnvoll sowas zu machen und ich glaube auch, dass es sinnvoll wäre, das wäre so ein Vorschlag von mir, wo ich mit manchen Kollegen schon drüber gesprochen habe, aber so ein schulinternes Qualitätsmanagement.“</p> <p>„Also grundsätzlich, und das ist auch eine Forderung, die wir bei der Gewerkschaft haben, ist es so, dass man mit den Stunden runtergehen müsste.“</p> <p>„Zumindestens in Richtung Achtsamkeit mal gucken. Wie man</p>

	mit sich achtsam umgeht, Stimmschonung, also sowas in die Richtung.“
--	--

Eidesstaatliche Erklärung

Ich erkläre an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken habe ich als solche kenntlich gemacht.

Rostock, den 03.11.2020