





## Portrait

**Persönliche Daten von Carsten Bangert**

- Jahrgang 1975

**Ausbildung**

- Studium für das Lehramt an Realschulen (PH Heidelberg) mit den Fächern Englisch, Mathematik und Geographie
- Fremdsprachenassistent in Newcastle-upon-Tyne / England

**Berufserfahrung**

- Lehramtsanwärter an der Realschule Rheinmünster
- Seit 2003 Realschullehrer am Pädagogium Baden-Baden
- Seit 2005 stellv. Schulleiter der Realschule am [Pädagogium Baden-Baden](#)

**Ehrenamtliches Engagement beim DRK Baden-Württemberg**

- Seit 1996 Rettungssanitäter
- Ausbilder für Erste Hilfe, Erste Hilfe am Kind und Sanitätshelfer A

**Autor**

Seit 2002 zahlreiche Veröffentlichungen. Hier eine Auswahl:

- Bangert, Carsten (2002). *Wenn Lehrer nicht mehr leben wollen. Depressionen verstehen, vorbeugen, überwinden*. Berlin: Tenea Verlag.
- Bangert, Carsten (2002). *Zwölf Impulse für mehr Zufriedenheit und Gesundheit im Lehrerberuf*. Päd Forum 6/2002. Seite 450-455.
- Bangert, Carsten (2005). *Mit aktivem Selbstmanagement zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit im Lehrberuf*. IN: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.). *Lehrergesundheit*. Tagungsbericht 141. Berlin, Dortmund, Dresden. Seite 57-74.

**Referent**

Zu seinen Kunden zählen:

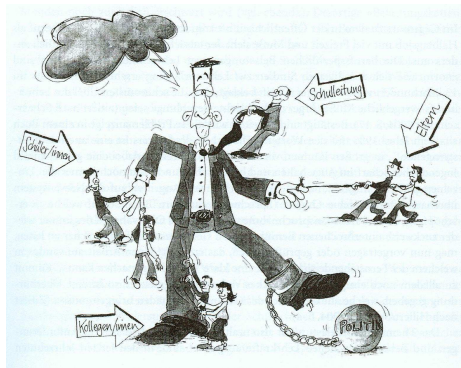
- BAUA (Bundesarbeitsgemeinschaft für Arbeitmedizin und Arbeitsschutz, Berlin)
- GEE (Gemeinschaft Evangelischer Erzieher in Baden)
- Institut für Weiterbildung der Pädagogischen Hochschule Heidelberg
- VDP Bundesverband (Verband deutscher Privatschulen)

**Training und Weiterbildung**

- Begründer und Trainer von *Teachers in Balance* Deutschland
- Schulinterne Lehrerfortbildungen, Workshops und Seminare zu den Themenkreisen „Lehrerbelastung“, „Burnout und Depression unter Lehrern“, „Aktives Selbstmanagement“ und „Individuelle Gesundheitsförderung von Lehrern“

© C. Bangert, 2008

# Lehrergesundheit - ein Führungsthema -



- Alarmierende Zahlen
- Belastungsfaktoren im Lehrberuf
- Lehrergesundheit – eine Herausforderung für...
  - Lehrer
  - Kollegien
  - Schulleitungen
  - Lehrerbildung
  - Bildungspolitik

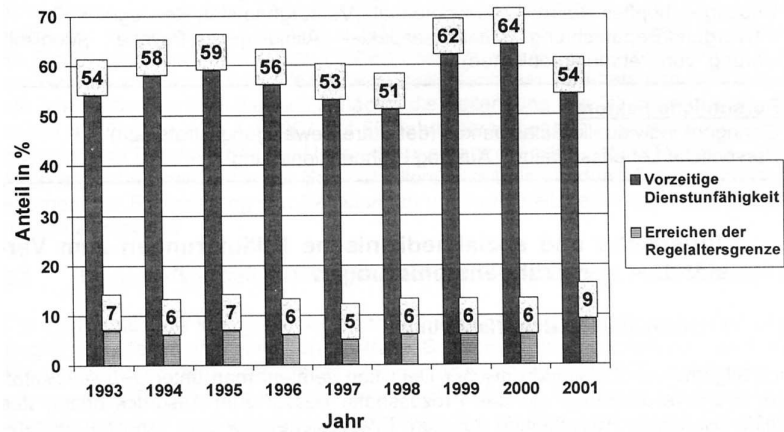
© C. Bangert, 2008

## Alarmierende Zahlen

- Frühinvalidität von Lehrkräften
- Typische Krankheitsbilder
- Psychische Erkrankungen unter Lehrern
- Die Potsdamer Lehrerstudie

© C. Bangert, 2008

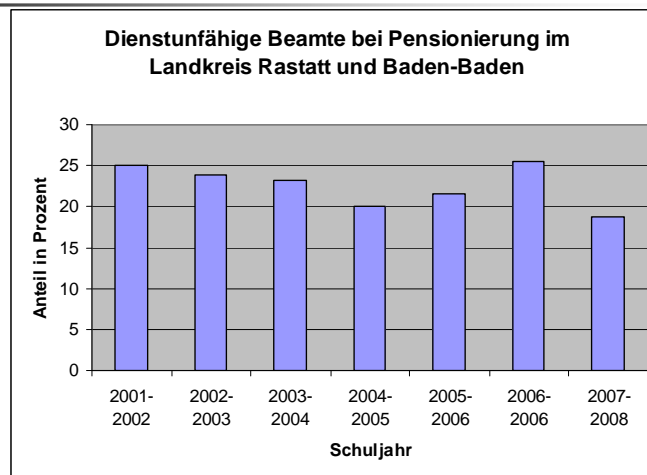
## Frühinvalidität von Lehrkräften in Deutschland



Graphik übernommen von Andreas WEBER (2005), Erlangen

© C. Bangert, 2008

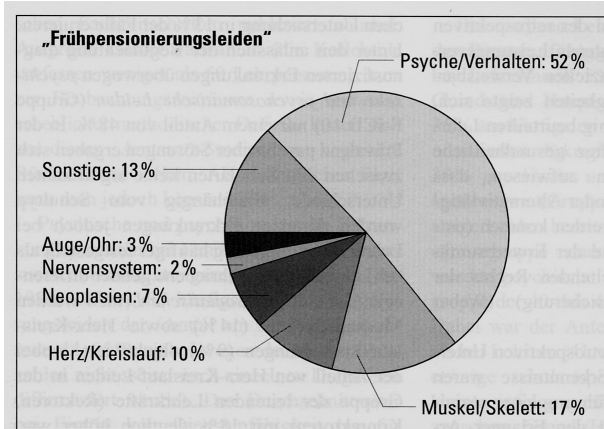
## Frühinvalidität von Lehrkräften in unserer Region



Angaben übernommen von A. Meier, 31.07.2008

© C. Bangert, 2008

## Unter welcher Krankheit leiden nun dienstunfähige Lehrkräfte?

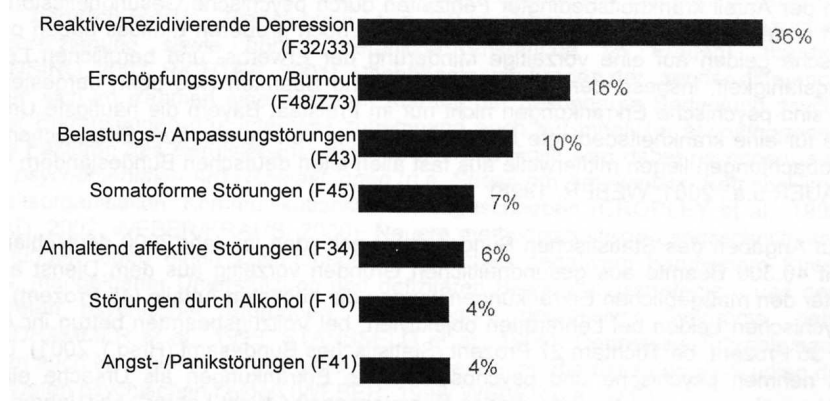


Graphik übernommen von Andreas WEBER (2005), Erlangen  
Studie: 1996 bis 1999 in Bayern

© C. Bangert, 2008

## Und welche psychischen Krankheiten sind es genau?


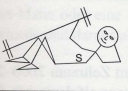


Nach einer Studie aus Bayern:



Graphik übernommen von Andreas WEBER (2005), Erlangen  
Studie: 1996 bis 1999 in Bayern

© C. Bangert, 2008

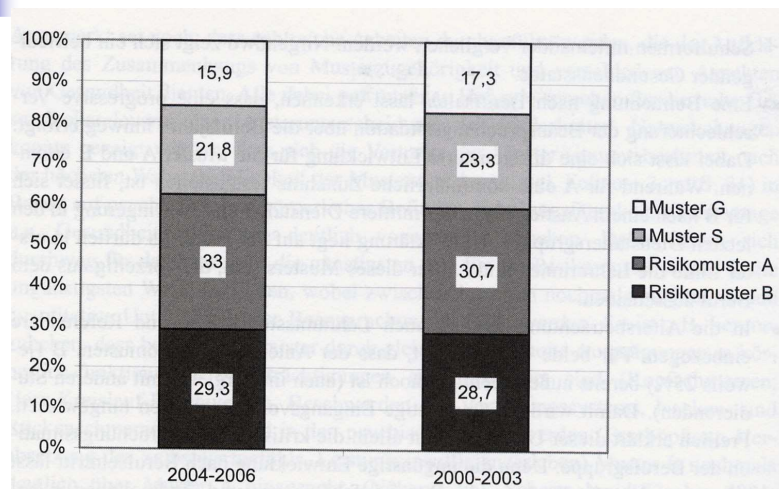
# Die Potsdamer Lehrerstudie

	<b>Muster G</b> – hohes berufliches Engagement, ausgeprägte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, positives Lebensgefühl («Gesundheitsideal»)
	<b>Muster S</b> – ausgeprägte Schonungstendenz gegenüber beruflichen Anforderungen
	<b>Risikomuster A</b> – überhöhtes Engagement (Selbstüberforderung), das keine gleichermaßen hohe Entsprechung im Lebensgefühl findet; verminderte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen
	<b>Risikomuster B</b> – reduziertes Arbeitsengagement, das mit verminderter Belastbarkeit und negativem Lebensgefühl einhergeht

Kurzbeschreibung der AVEM-Profile (aus SCHAARSCHMIDT, 2007, S. 23)

© C. Bangert, 2008

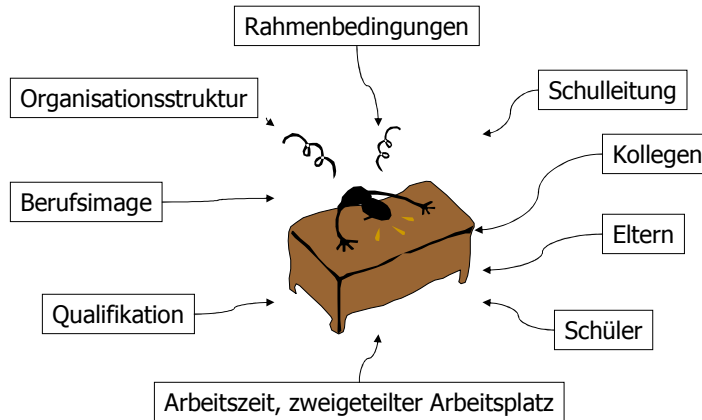
# Ergebnisse aus der Potsdamer Lehrerstudie



(vgl. SCHAARSCHMIDT, 2007, S. 26)

© C. Bangert, 2008

## Belastungsfaktoren im Lehrberuf



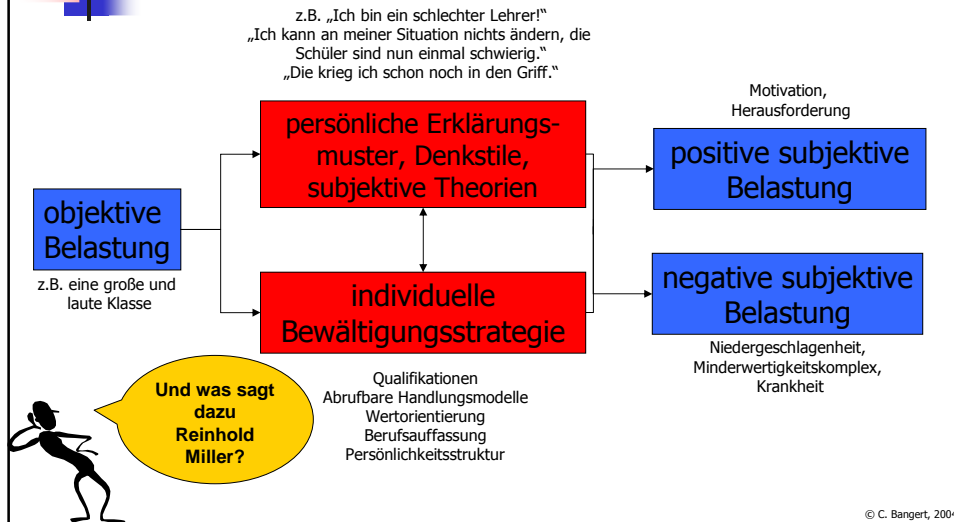
© C. Bangert, 2008

## Lehrergesundheit – eine Herausforderung für Lehrer

- Was können Lehrerinnen und Lehrer selbst tun, um gesund und zufrieden im Berufsalltag zu bestehen?

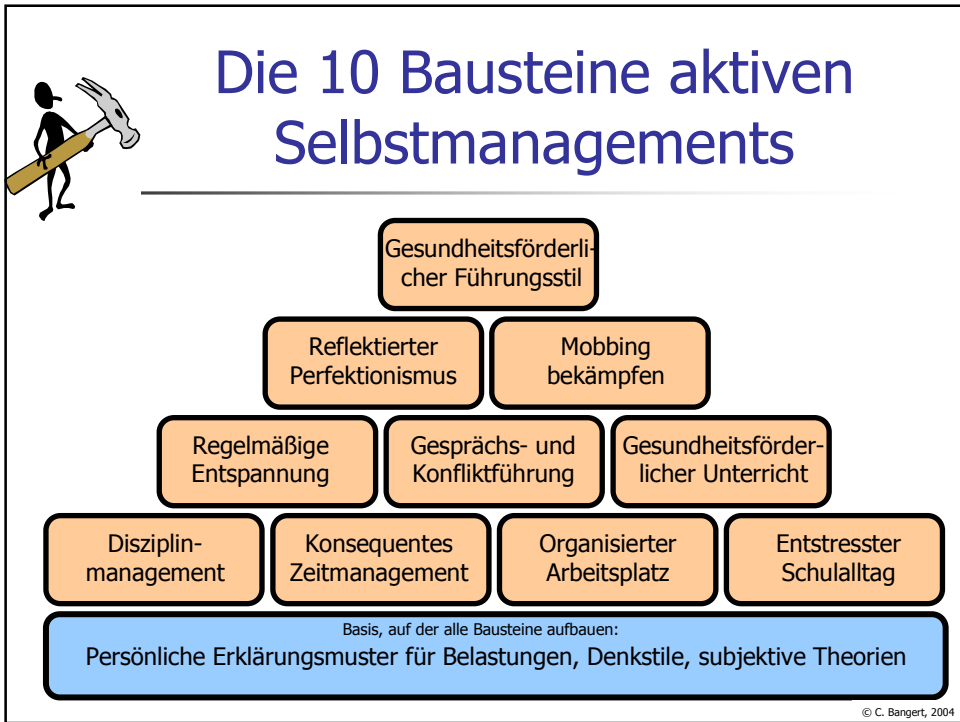
© C. Bangert, 2008

## Belastungsmodell von Lehrern

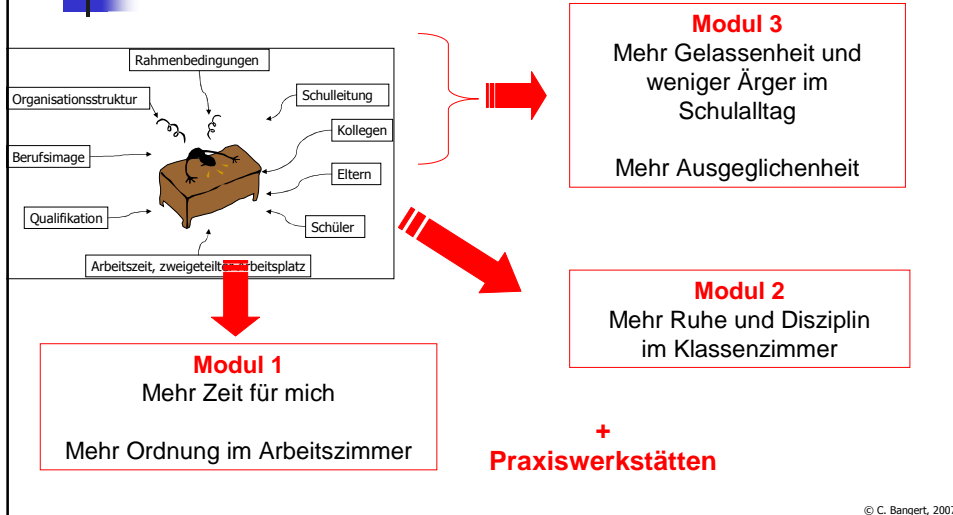


## Reinhold Miller (1992):

*„Die Verantwortung für mein Wohlfühlen trage ich selbst, und ich kann sie nicht auf die Schule, auf die Kolleg/innen, auf den Schulleiter, auf die Behörden, auf die Bürokratie abwälzen. [...] Lange Zeit wollte ich die Ursachen von Schwierigkeiten und Störungen beseitigen und deshalb andere verändern, damit alles stimmig werden sollte: Die anderen müssen in mein Puzzle passen, nicht umgekehrt! Ich habe inzwischen gelernt, dass letztlich nur ich mich ändern und bei mir etwas verändern kann. [...] Ich möchte nicht im ‚Wartezimmer des Lebens‘ sitzen und warten, bis es schon wieder wird oder bis es besser geht, sondern ich möchte für mich - und dadurch auch für andere - etwas tun. Das ist eine, das ist meine Chance.“*



## Teachers in Balance im Überblick



## Lehrergesundheit – eine Herausforderung für Kollegien

- Was können Kollegien selbst tun, um gemeinsam ihre Arbeit an der Schule gesünder und zufriedener zu gestalten?



## Lehrergesundheit – eine Herausforderung für Kollegien

- Pädagogischen Austausch fördern (Leistungsanforderungen, -messung, -bewertung, Verhaltensregeln, Unterrichtsgestaltung)
- Effektive Teamstrukturen schaffen und fördern
  - Potential des Kollegiums ausschöpfen, Expertenbildung
  - Produktivität durch Arbeitsteilung erhöhen
  - Verantwortung übertragen, Vertrauen schenken, Erfolge ermöglichen
  - Teamfähigkeit der Kollegien durch Fortbildung fördern
- Feste Zeiten für Kooperation einplanen
- Gemeinsame Erarbeitung der Curricula und Stoffverteilungspläne (digital bereitstellen); ggf. auch Klassenarbeiten, Arbeitsmaterialien
- Kollegiale Beratung, KESS, Kritischer Freund
- Gesundheitszirkel
- Würdigungs- und Anerkennungskultur

© C. Bangert, 2008



## Lehrergesundheit – eine Herausforderung für Schulleitungen

- Was können Schulleitungen selbst tun, um den Alltag in der Schule für die Kolleginnen und Kollegen gesünder und zufriedener zu gestalten?

© C. Bangert, 2008



## Lehrergesundheit – eine Herausforderung für Schulleitungen

- Gesundheitsförderlicher Führungsstil
  - Würdigungs- und Anerkennungskultur
  - Nicht demotiviert ist schon genug motiviert!
  - Keine Motivation ohne wertschätzende, zwischenmenschliche Beziehung (nach BAUER, 2008):
    - ⇒ Zeige mir, dass ich wichtig bin. Lass mich spüren, dass ich gebraucht werde!
    - ⇒ Zeige mir, wer ich bin, beschreibe meine starken und schwachen Seiten! Lobe mich, aber kritisiere mich auch!
    - ⇒ Zeige mir, was meine Entwicklungsmöglichkeiten sind, was aus mir werden kann! Zeige mir, was du mir zutraust.

© C. Bangert, 2008



## Lehrergesundheit – eine Herausforderung für Schulleitungen

- Konzentration auf das Wesentliche
  - Wer alles macht, macht nichts richtig!
  - Leitbild nutzen, Schulprofil stärken, Projekte reduzieren (Vorsicht: Profilierungssucht!)
- Konferenzen knapp und effektiv gestalten
- Supervision und kollegiale Beratung fördern
- Gesundheitszirkel einrichten

© C. Bangert, 2008



## Lehrergesundheit – eine Herausforderung für Schulleitungen

- Abbau bürokratischer Hemmnisse
  - Kontroll- und Dokumentationsmanie
  - Weniger ist mehr
- Gezielte Entlastung engagierter Lehrkräfte
  - Belastung auf ALLE verteilen
  - Schwierige Klassen auf ALLE verteilen
  - Verantwortlichkeiten transparent machen
- Lehrerbelastung an der eigenen Schule reflektieren und evaluieren  
(z.B. mit dem Arbeitsbewertungscheck für Lehrkräfte [www.abc-l.de](http://www.abc-l.de))
- Führungsfeedback kultivieren

© C. Bangert, 2008



## Lehrergesundheit – eine Herausforderung für die Lehrerausbildung

- Was können Pädagogische Hochschulen, Universitäten und Ausbildungsseminare tun, um die Kolleginnen und Kollegen adäquater auf ihren späteren Berufsalltag vorzubereiten?

© C. Bangert, 2008



## Lehrergesundheit – eine Herausforderung für die Lehrerausbildung

---

- Entwicklung eines praktikablen Systems der Eignungsfeststellung vor dem Studium
  - <http://vbe.de/fit-fuer-den-lehrerberuf.html>
  - [www.cct-germany.de](http://www.cct-germany.de)
- Größere Praxisrelevanz und Selektion
- Aufbau eines Systems der medizinischen und psychologischen Betreuung der Lehrerinnen und Lehrer

© C. Bangert, 2008



## Lehrergesundheit – eine Herausforderung für die Bildungspolitik

---

...

© C. Bangert, 2008



## Literaturverzeichnis

- **BANGERT, Carsten (2002). Wenn Lehrer nicht mehr leben wollen. Depressionen verstehen, vorbeugen, überwinden. Berlin: Tenea.** (Ausgabe vergriffen, nur noch als e-book vom Autor erhältlich)
  - Wissenschaftliches Fachbuch mit Überblick über Krankheitsbild der Depression, deren Auftreten unter Lehrern und eine breite Darlegung an Präventions- und Interventionsmaßnahmen.
- **Bangert, Carsten (2005). Mit aktivem Selbstmanagement zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit im Lehrberuf. IN: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.). Lehrergesundheit. Tagungsbericht 141. Berlin, Dortmund, Dresden. Seite 57-74.**
- **BAUER, Joachim (2008). Beziehungsstress macht krank. IN: Bildung & Wissenschaft (6/2008). Stuttgart: Süddeutscher Pädagogischer Verlag.**
- **BRANDES, Dieter (2002). Einfach managen. Klarheit und Verzicht – der Weg zum Wesentlichen. Frankfurt/Wien: Ueberreuter.**
  - Einfachheit ist der andere Weg, der Weg jenseits von Komplexität, Bürokratie und Mittelmäßigkeit. Der ehemalige ALDI-Geschäftsführer beschreibt auf eindrucksvolle Art, dass „Weniger“ meist „Mehr“ ist.
- **Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg., 2005). Lehrergesundheit. Praxisrelevante Modelle zur nachhaltigen Gesundheitsförderung von Lehrern auf dem Prüfstand. Tagungsbericht 141. Berlin.**
  - Gibt einen interdisziplinären Überblick über die aktuelle Forschung zum Thema „Lehrergesundheit“.
- **COVEY, Stephen (2006). Der 8. Weg. Mit Effektivität zu wahrer Größe. Offenbach: Gabal.**
  - Einer der wichtigsten Management-Vordenker unserer Zeit baut hier auf seinem Welterfolg „Die 7 Wege zur Effektivität“ auf und präsentiert seine Auffassung von effektiver, gesunder und ganzheitlicher Führung.
- **HEYSE, Helmut (Hrsg., 2008). Lehrergesundheit – ein Führungsthema. Schulverwaltung Spezial (2/2008). Neuwied: Luchterhand.**
  - Gibt ebenfalls einen interdisziplinären Überblick (nicht ganz so umfassend und wissenschaftlich) und zieht Konsequenzen für Schulleitung und Schulverwaltung.

© C. Bangert, 2008



## Literaturverzeichnis

- **HILLERT, Andreas & SCHMITZ, Edgar (Hrsg., 2004). Psychosomatische Erkrankungen bei Lehrerinnen und Lehrern. Stuttgart: Schattauer.**
  - Das Standard- und Nachschlagewerk zum Thema „Psychische Erkrankungen unter Lehrern“. Andreas Hillert ist Chefarzt der Klinik Roseneck, die sich auf die Behandlung psychischer Erkrankungen von Lehrern spezialisiert hat.
- **KLIPPERT, Heinz (2006). Lehrerentlastung. Strategien zur wirksamen Arbeitserleichterung in Schule und Unterricht. Weinheim: Beltz.**
  - Hilfreiches Nachschlagewerk, um die innere Schulentwicklung gesundheitsförderlich voranzutreiben – mit zahlreichen Arbeitsblätter und konkreten Vorschlägen.
- **MILLER, Reinhold (1992). Sich in der Schule wohlfühlen. Wege für Lehrerinnen und Lehrer zur Entlastung im Schulalltag. (5. Auflage). Weinheim: Beltz.**
  - Der Klassiker der lesbaren Bücher über Arbeitszufriedenheit und –gesundheit und die Folgen für den einzelnen Lehrer.
- **SCHAARSCHMIDT, Uwe (Hrsg., 2005). Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Weinheim: Beltz.**
  - Die „Potsdamer Lehrerstudie“ im Detail – ein wissenschaftliches Fachbuch zum Nachschlagen.
- **SCHAARSCHMIDT, Uwe & KIESCHKE, Ulf (Hrsg., 2007). Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim: Beltz.**
  - Hier werden die Konsequenzen aus der „Potsdamer Lehrerstudie“ für die Ausbildung, Weiterbildung und Begleitung von Lehrern praxisorientiert dargestellt.
- **TIETZE, Kim-Oliver (2003). Kollegiale Beratung. Problemlösungen gemeinsam entwickeln. Reinbek: Rowolth.**
  - Oft geschieht kollegiale Beratung informell. Um wirksam zu werden, benötigen die Berater jedoch Know-How, und es braucht eine feste Gruppe und verbindliche Abläufe. Nur dann können sich Kollegen bei beruflichen Problemen wechselseitig unterstützen. Dieses Buch liefert das nötige Wissen und stellt an konkreten Beispielen Methodenbausteine vor.
- **WEBER, Andreas (2005). „Macht Schule krank?“ – Sozial- und arbeitsmedizinische Aspekte der Frühinvalidität von Lehrkräften. IN: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg., 2005). Lehrergesundheit. Praxisrelevante Modelle zur nachhaltigen Gesundheitsförderung von Lehrern auf dem Prüfstand. Berlin.**
  - Statistiken zum Thema „Frühpensionierung“ und „Dienstunfähigkeit“.

© C. Bangert, 2008



## Ein Energiebilanzierungsbogen - zum Weiterdenken

- Gibt es im Kollegium Einzelne, die am Rande ihrer Kräfte sind?
- Wie intensiv und wirksam ist die wechselseitige Unterstützung im Kollegium, das Anteilgeben, das Anteilnehmen und die Würdigungskultur?
- Gibt es Untergruppen oder einzelne Lehrkräfte, die eher gegeneinander kämpfen bzw. nebeneinander her arbeiten und so mögliche Synergieeffekte verhindern?
- Sind die Lehrkräfte zu kollegialen Entwicklungsschritten fähig oder leidet das Kollegium unter einem Richtungsstreit?
- Fehlt es an Erfolgsmotivation und Gelingensperspektiven oder überwiegen im Kollegium Klagen und Defizitorientierung?
- Haben Sie als Führungskraft berechtigte Sorgen, dass Mitglieder des Kollegiums bei dem nächsten Projektvorschlag stöhnen und andere zum Widerstand motivieren?
- Ist Gesundheitsförderung für Schüler wie Lehrer im Schulprogramm verankert und wird sie regelmäßig praktiziert?
- Welche Maßnahmen zur Stärkung der Kooperation im Kollegium und in den Fachgruppen planen Sie für dieses Schuljahr?
- Welche schulinternen Maßnahmen zur Erhöhung der Arbeitszufriedenheit planen Sie für dieses Schuljahr?

© C. Bangert, 2008



## Vielen Dank.

„Eine gute Schule muss auch  
eine gesunde Schule sein!“

Helmut Heyse

Weitere Informationen erhalten Sie unter  
[www.carsten-bangert.de](http://www.carsten-bangert.de)

© C. Bangert, 2008