



# „Motiviert und gesund - vom Berufseinstieg bis zur Pensionierung“

**ZKM Tagung**

11.9.2019

Claude Sidler





## Dr. med. Claude Sidler

Hausarzt und Arbeitsmediziner

Zuvor 10 Jahre lang im Institut für Arbeitsmedizin/Baden,  
u.a. Leiter Abteilung Arbeitsmedizin



**Brugg / AG**

## Wasserschloss





# Programm

- Geschichte von **Burnout** und **Stress** («Der überforderte Mensch», P. Kury)
- **Definition** von Stress
- Stress und **Persönlichkeit**
- Spezifische **Stressoren Schule** («Lehrerbelastungsstudie LCH)
- Weitere **Studien**
- **Gegenmassnahmen** – fit werden – fit bleiben



Arbeitsmedizin  
Brugg

Dr. med. Claude Sidler  
Facharzt FMH  
Allgemeine Innere Medizin und Arbeitsmedizin

# Geschichte von **Burnout** und **Stress**



# Historischer Rückblick No. 1

## Krankheitssymptome:

«Kopfschmerzen, Ohrgeräusche,  
eine schwache Stimme

**«Nervosität, Nervenschwäche, mangelnde  
Nervenkraft bei «Brainworkers in den USA,  
Mittel- Oberschicht»**

krankhafte Reizbarkeit, ... krankhafte Furcht (vor Blitzen, offenen Plätzen, Verantwortung),  
Rastlosigkeit, Schlaflosigkeit,

empfindliche Zähne, nervöse Verdauungsstörungen,

Verlangen nach stimulierenden und narkotisierenden Mitteln, ..  
zitternder Puls, Empfindlichkeit gegen Witterung,

Männer- und Frauenkrankheiten, Gähnen,  
jugendliches Aussehen und einiges mehr. »

M. Beard, amerikanischer Neurologe



# Wie lange liegt das wohl zurück ?

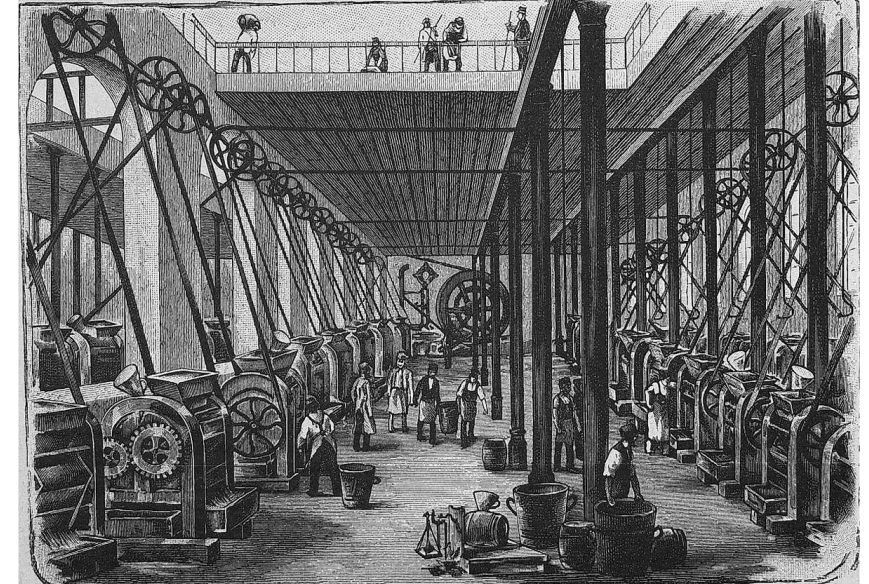
## Neurasthenie

1880 – 1900

5 Gründe für diese bedrohliche Beschleunigung:

- Die Dampfkraft
- Die Tagespresse
- Der Telegraf
- Die Wissenschaften
- Die mentale Aktivität der Frauen

(Frauen galten grundsätzlich als nervöser als Männer ....)





# «Managerkrankheit», 1950 Deutschland/Oesterreich

- **Erhöhte Sterblichkeit der politischen/wirtschaftlichen Elite in der Nachkriegszeit: - Herzkreislauf-Tod**
- Elitekrankheit, später verallgemeinert: alle Menschen in schwierigen psychologischen, arbeitsmässigen und wirtschaftlichen Verhältnissen, z.B. Strassenbahnschaffner
- Sehr populär (Spiegel), wenig wissenschaftlich belegt
- «Hetzseuche und Ausdruck der Vergewaltigung des biologischen Lebensrhythmus»  
Prof. F. Dittmar 1954
- Vermehrte **Verantwortung** und **Dauerbelastung**

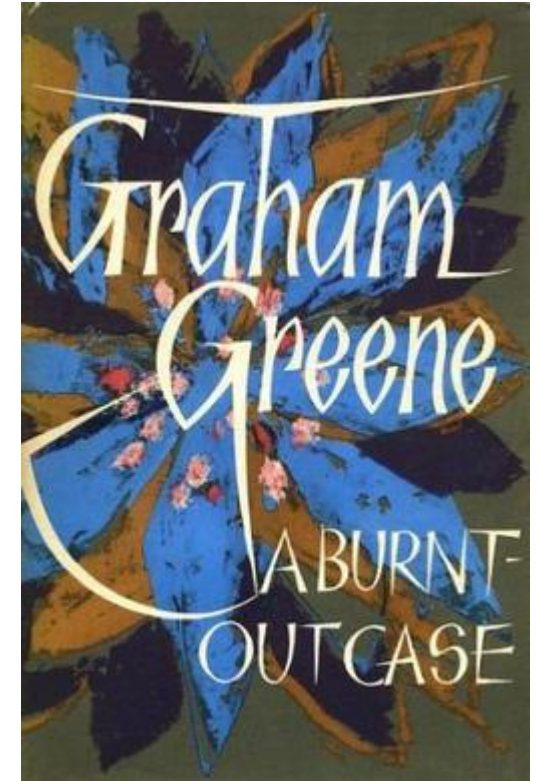
Der überforderte Mensch, Patrick Kury, Campus





## «Zeitalter von Stress und Burnout»

- 1949 Konferenz in New York: «**Life stress and Bodily Disease**»
- Deutscher Sprachraum: ca. **25 J. Verzögerung** !  
- 1976 Spiegel: «Stress, neue Krankheit des Jahrhunderts»
- Roman von **Graham Green**, 1960: zun. Emotionale Erschöpfung eines erfolgreichen Architekten
- 1981 **Maslach** Burnout Inventory – Maslach Trias
- 1982: 48 verschiedenen Burnout Definitionen, Mitte 90-er > 5'500 wissenschaftliche Publikationen
- Tagesanzeiger 19.8.18, «Jeder 3. Schüler leidet an Burnoutsymptomen»





# Neurasthenie 1880

USA

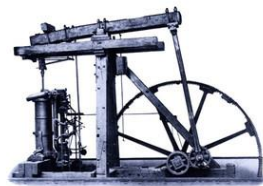


PLATE XII. THE "LAP" ENGINE, 1888  
Courtesy of the Science Museum

# Managerkrankheit 1950

Deutschland/Oesterreich



# Stress-Burnout ab 1970

Deutschland/Oesterreich



# Digitale Demenz ab 2040???

weltweit

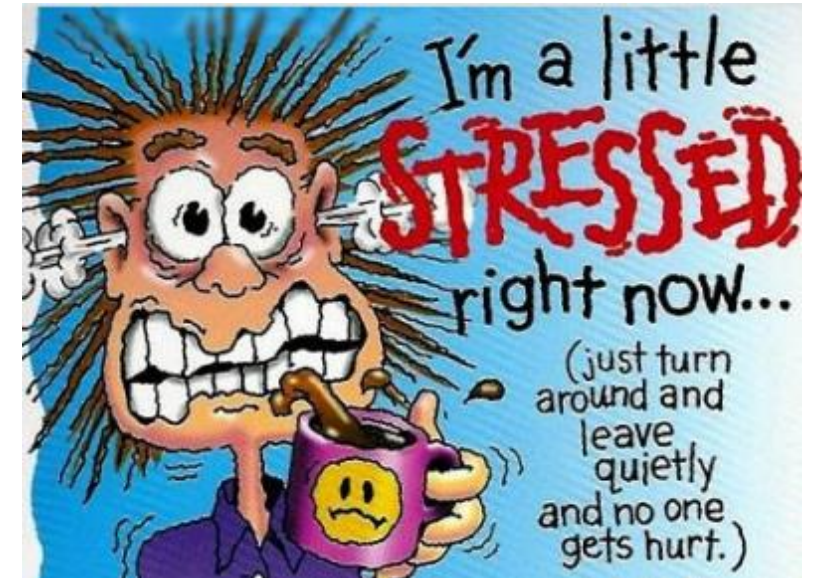




# Definition chronischer Stress / Burnout

# Was meint der Begriff «Stress»

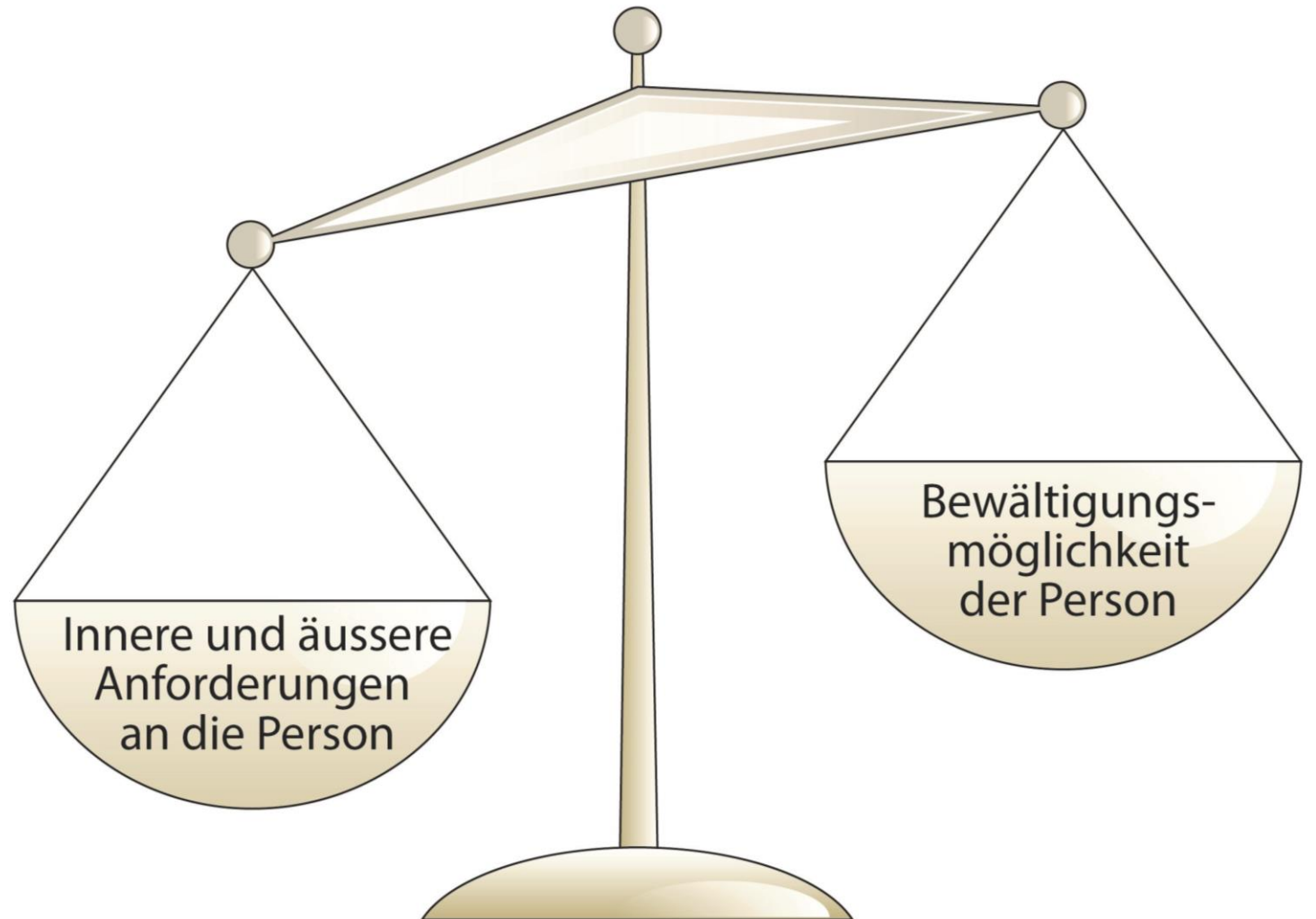
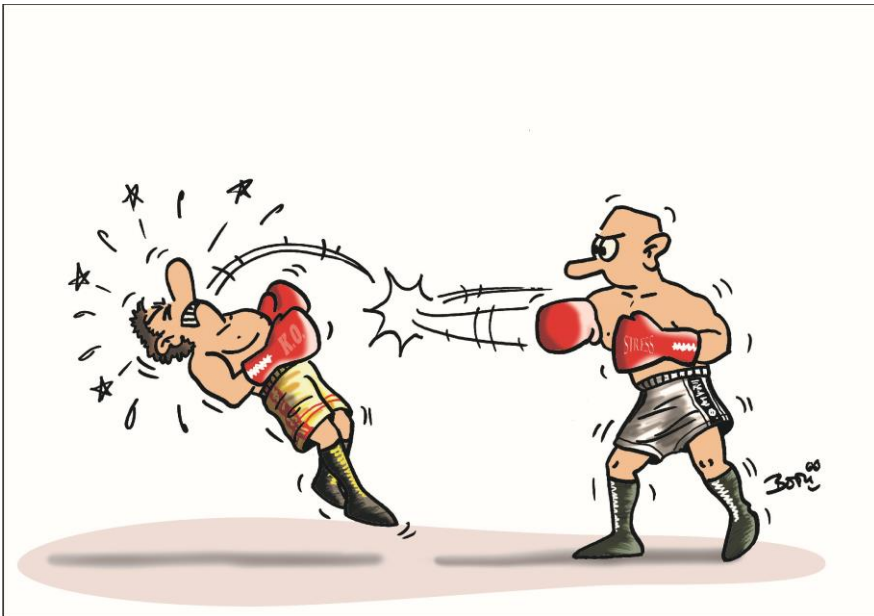
- **Mechanik/Materialtechnik:**
  - Zerrung, Druck, Belastung, Anspannung
- Mechanisches Körperkonzept: eine von Nerven gesteuerte, reizbare Maschine
- **Hans Selye**, 1936 (Ungarn, Kanada)
  - Allgemeines Anpassungssyndrom, **Vater der Stressforschung**
  - Physiologische Stressreaktion
- Ab 1980 «**Psycho-Stress**», Psychosozialer Stress (Levy)
  - Krieg: Gefechte, Gefangenschaft, KZ





# Definition Stress Arbeitspsychologie:

Stress trifft deinen wunden Punkt ...





# Häufigste Stressursachen=Stressoren

Abbildung 4 Chronisch auftretende Belastungsfaktoren (Stressoren), Erwerbstätige in Prozent (N = 709-1'005)

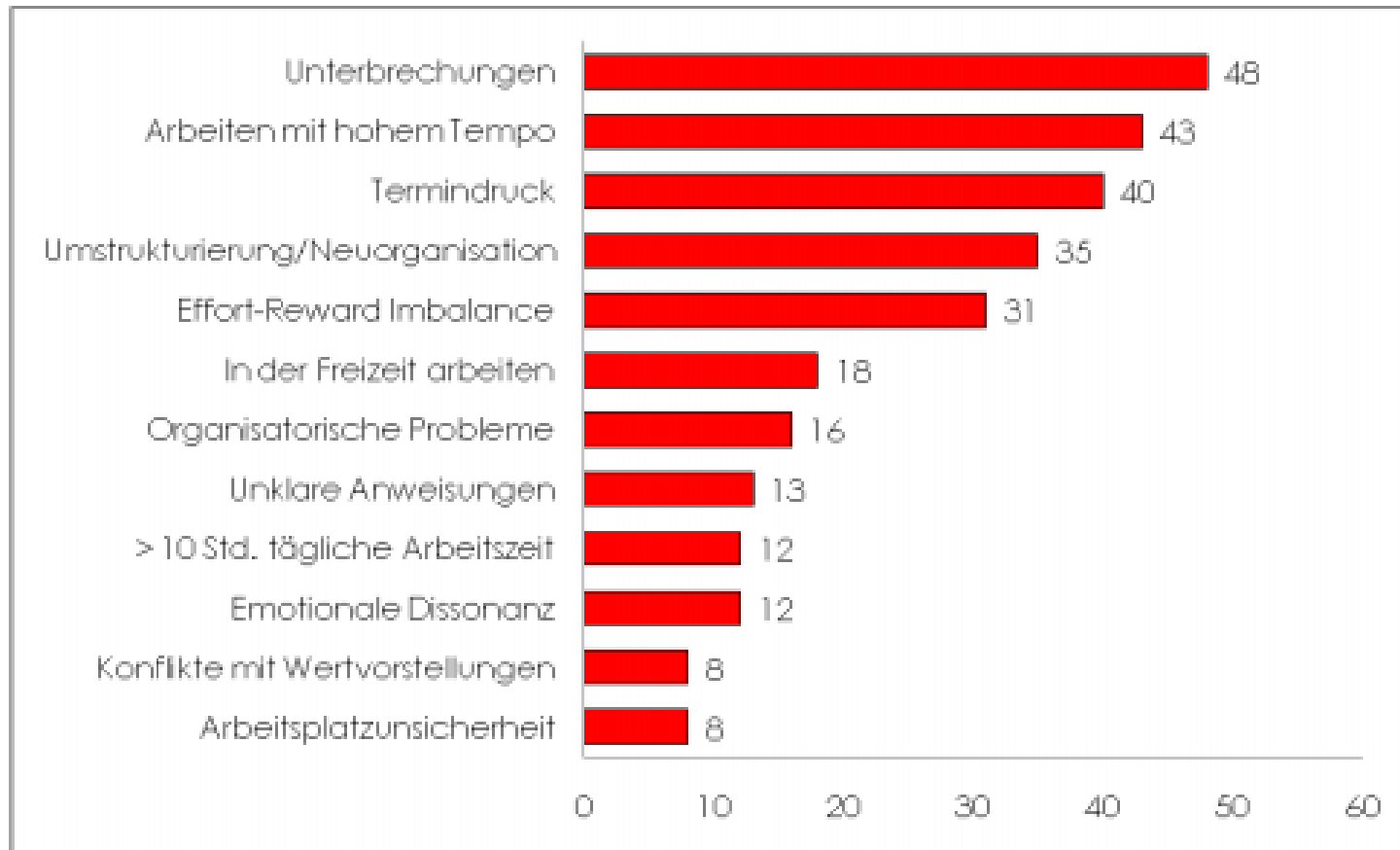
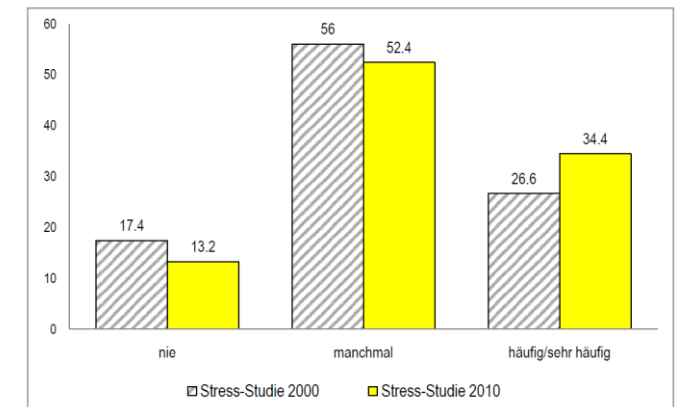


Abbildung 3. Stressempfinden im Jahr 2000 (N = 906) und 2010 (N = 1'003), Erwerbstätige in Prozent





# Symptome chronischer Stress

## Körper

- Schlafstörungen
- Zittern, innere Unruhe
- Muskelverspannungen
- Gesteigerter Suchtmittelkonsum
- Erhöhter Blutdruck

## geistige Leistungsfähigkeit

- Vergesslichkeit, Zerstreuung  
→ Unzuverlässigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Demotivation
- Verlangsamung
- Desorganisation («Chaos»)

## Gefühle

- Apathie, Traurigkeit, Freudlosigkeit
- Affektlabilität
- Weinanfälle
- Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung
- Misstrauen, Gereiztheit
- Zynismus

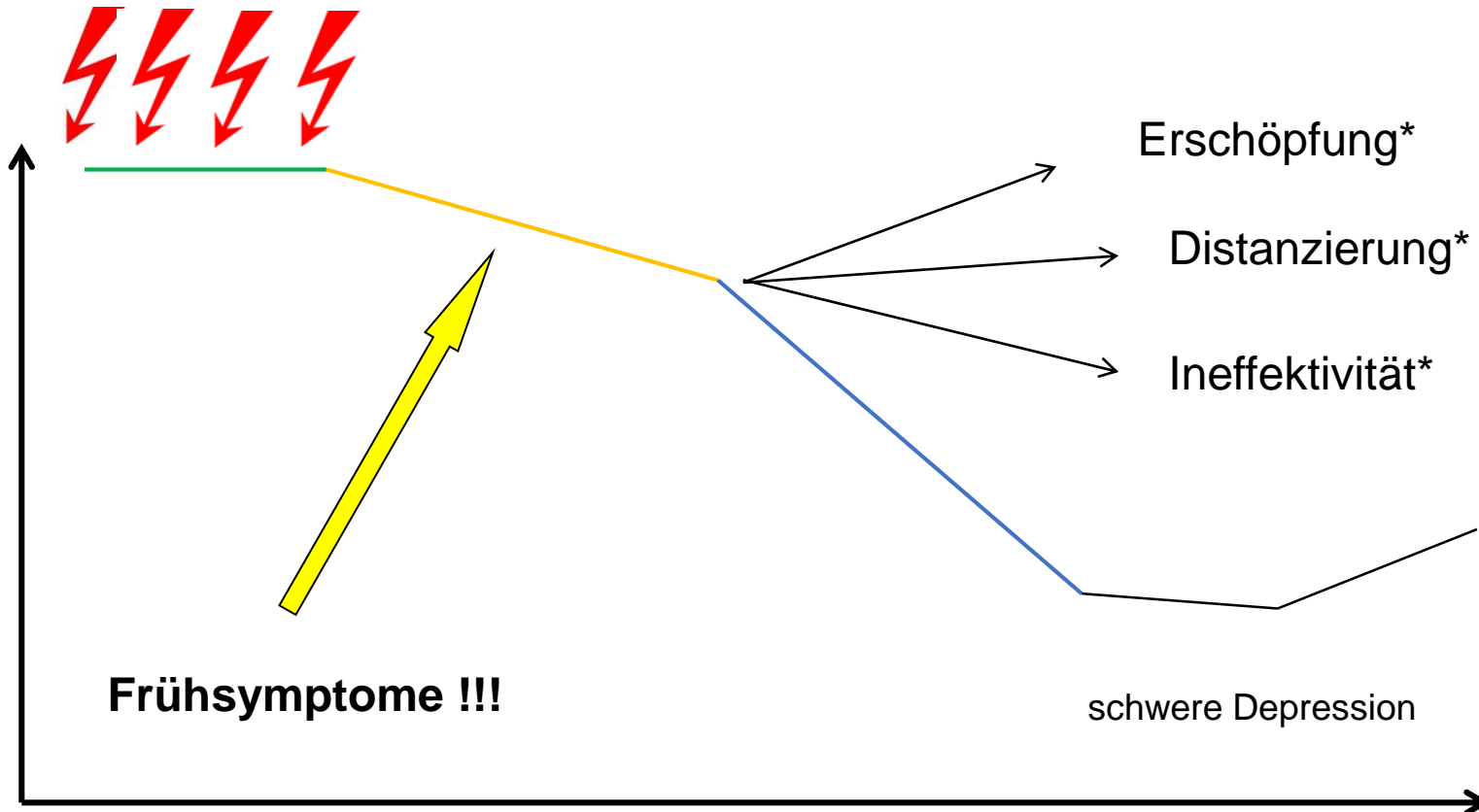
## Soziales Verhalten

- Rückzug vom Team/ Familie
- Interesselosigkeit am Tagesgeschehen
- Verschlossenheit
- geringe Frustrationstoleranz («Explodieren»)

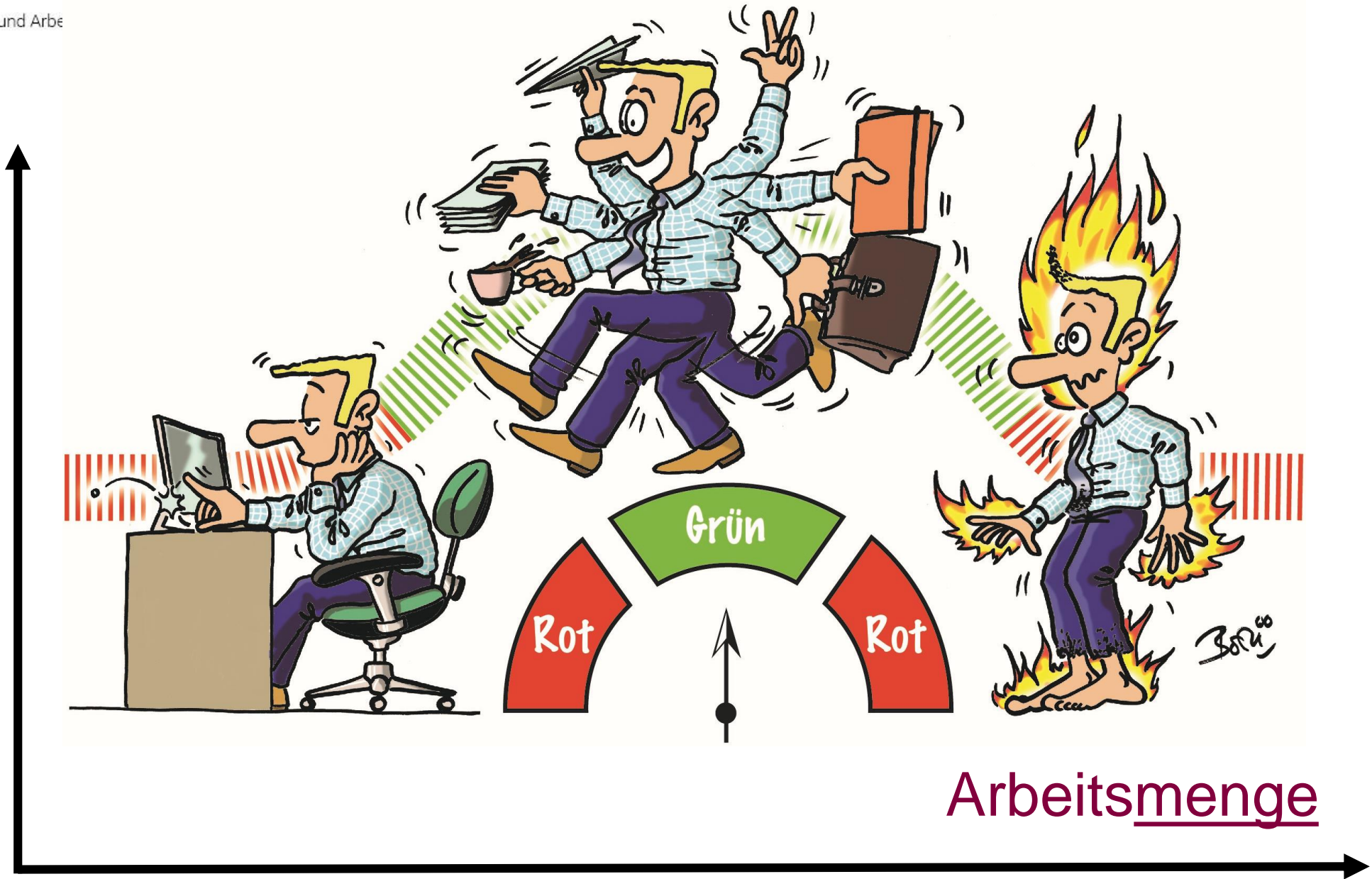


# Chronischer, nicht «behandelter» Stress führt zu Burnout

\*Christina Maslach, Sozialpsychologin, 1981

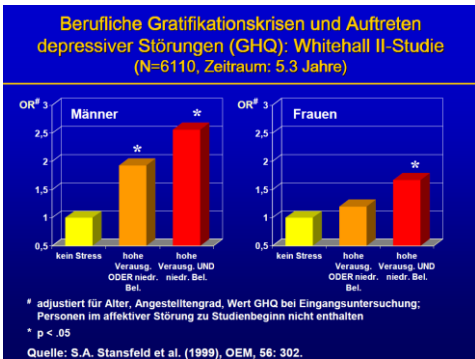


Produktivität

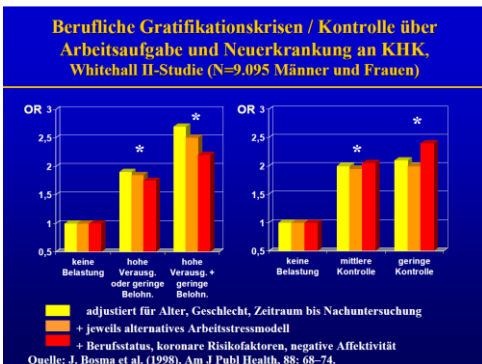


# Gesundheitliche Auswirkungen von chronischem, negativem Stress

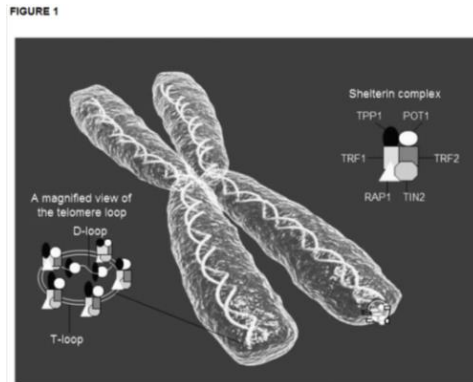
## Depressionen



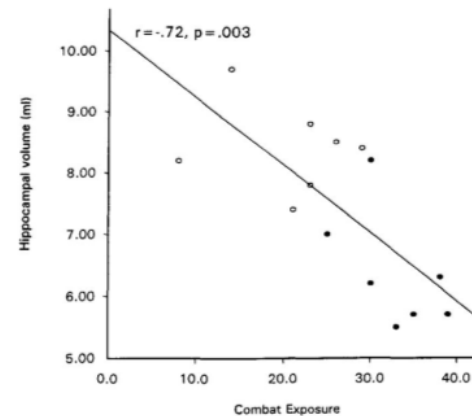
## Herzinfarkte



## Veränderung an Genen: vorzeitige Alterung

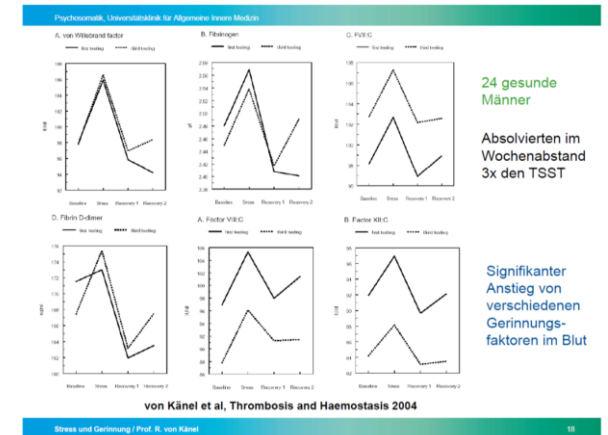


## Neurotoxizität: Hirnstrukturen schrumpfen



Total hippocampal volume as a function of combat exposure scale score. Closed circles: PTSD subjects, open circles: non-PTSD subjects.

## Aktivierung von Gerinnungsfaktoren





# Stress – ganz **individuell**



# Individuelle Stressanfälligkeit

Was bringt Sie persönlich auf die  
Palme ...,

... während dem Unterrichten

... im Privaten in der Erziehung ihrer eigenen Kinder

... in der Partnerschaft

oft Familienprägungen (Anerkennung nur durch Leistung), innere Schwüre («denen werde ich es zeigen»), Hochsensibilität, ADS, Schicksale (Verlust von Elternteilen in jungen Jahren) ect.





# Burnout Syndrom – Wen trifft's?

- hoher Grad an Pflichtbewusstsein
- hohe Leistungsbereitschaft
- starke Identifikation mit Arbeit
- Neigung zu Perfektionismus
- Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- geringe Sensibilität für eigene Gefühle

Institut für Arbeitsmedizin





# Stress und Persönlichkeit



4 Temperamente

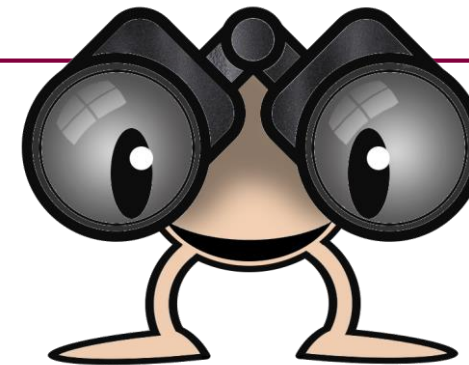


4 Farben Konzept



# Spezifische Stressoren Schule

«Die Belastung von Lehrpersonen aus arbeitsmedizinischer und -  
psychologischer Sicht“  
eine deskriptive Beobachtungsstudie



# LEHRERBELASTUNGSSTUDIE 2016 ifa:

*„Aussensicht auf den Lehrberuf und den Arbeitsplatz Schule im Berufsvergleich“*



**FOKUS: Gesundheit der  
Lehrperson**



# Anforderungen als Lehrperson

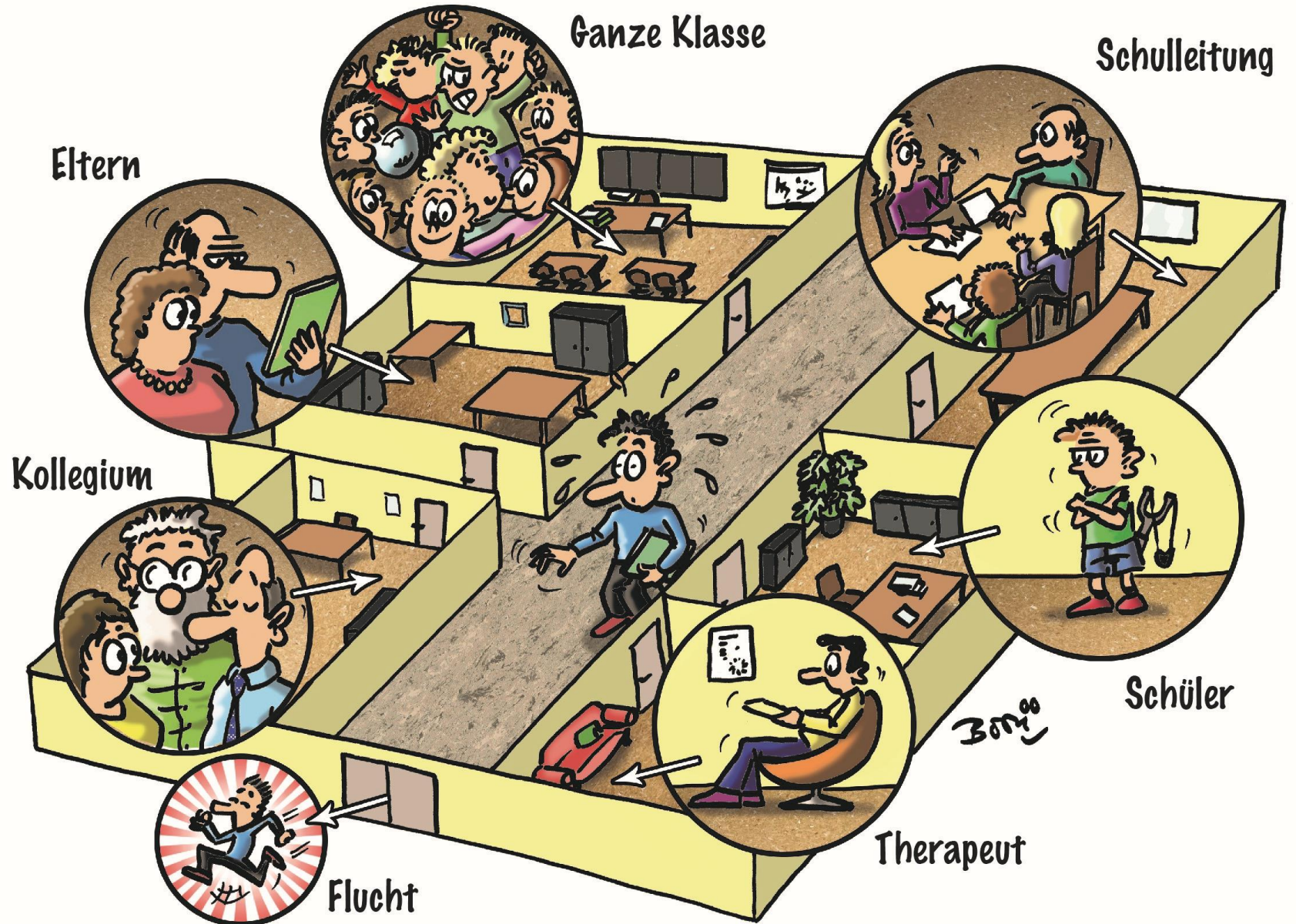
- **Emotionsarbeit** mit dem zu fördernden, unselbständigem **Kind** als «Kunde». Dienstleistungssektor -> der Kunde ist König ... der König hat Eltern ....
- Kaum **Rückzugsmöglichkeiten** und «Privatzeiten», kaum erholsame Pausen (Lehrerzimmer ist fast nie ein Pausenraum)
- **Ganzheitliche** Zielvorgabe, nicht nur auf die Wissensvermittlung beschränkt, sondern auch auf die Entwicklung des Kindes (Sozialkompetenzen, Selbstkompetenzen)
- 2 getrennte Arbeitsplätze: Schulhaus und **Home office**
- Viele mögliche **Störfaktoren**:
  - Regulationshindernisse durch Schüler
  - schlechte Luftqualität
  - mangelhafte Akustik (hohe Anforderungen an ein Schulzimmer)
  - mangelhafte Beleuchtung



# Stakeholder Management

....

Jeder will was von mir ....





# Resultate: «Kontaktaufnahmen»/Emotionsarbeit

**Kontaktaufnahme** = Wechsel der Aufmerksamkeit von 1 Kind zum anderen resp. zur Klasse, einzelne Interaktion

Beispiele:

Englischunterricht:

- alle paar Minuten andere Lernform **276 pro Std.**

Oberstufe:

- **Selbständiges Arbeiten** der Schüler, **Halbklasse** Französisch **12 pro Std.**

Kindergarten:

- **Werkstätte**, Kinder fragen Lehrperson wild durcheinander:

Ganze Klasse (kleiner und grosser Kindergarten)

**200 pro Std.**

Halbklasse (nur grosse Kinder)

**70 pro Std.**



# Resultate: Privatzeit vs «ausgestellt sein»

„**Privatzeit**“ ist die Zeit, in der die Lehrpersonen ungestört, in Ruhe und ohne Unterbrechungen arbeiten können. Pausen wurden eingeschlossen.

Ständige Unterbrechungen gelten als häufiger Stressor („Gegenteil von Privatzeit“)

- Kindergarten: **0 min.**  
(keine Pause ohne Aufsicht/Verantwortung!)
- Oberstufe: **40 min.**  
(10 min. effektive Pause, 30 min. arbeiten  
ohne Schülerkontakt, z.B. kopieren)
- Englisch: **20 min.**  
(grosse Pause am Nachmittag)

Wenigstens ein Lehrer hat einen Weg gefunden, wie er sich im Lehrerzimmer erholen kann.

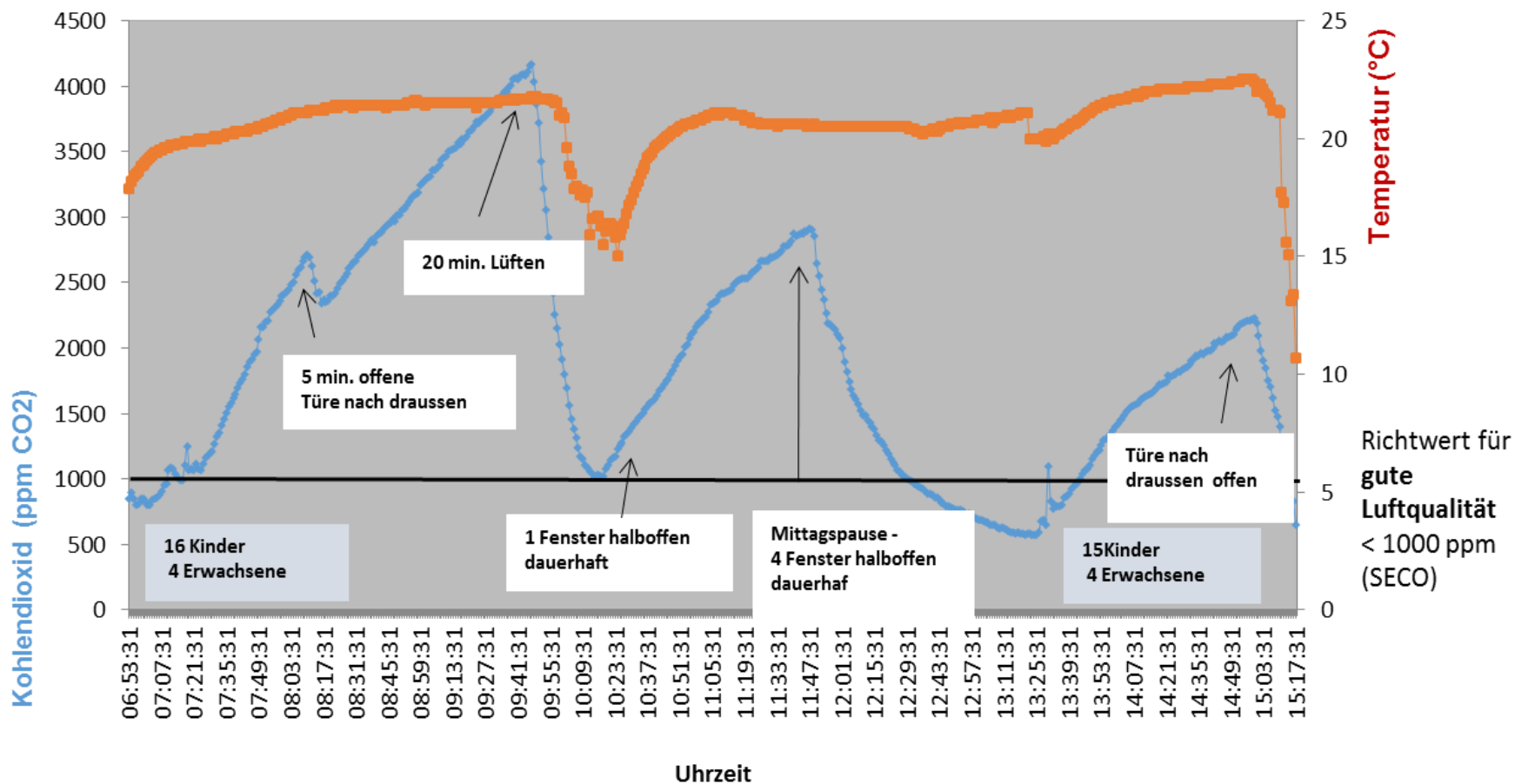
Das ist kein Lehrer, das ist der Hausmeister ...





# Raumfaktoren (v.a. CO<sub>2</sub>)

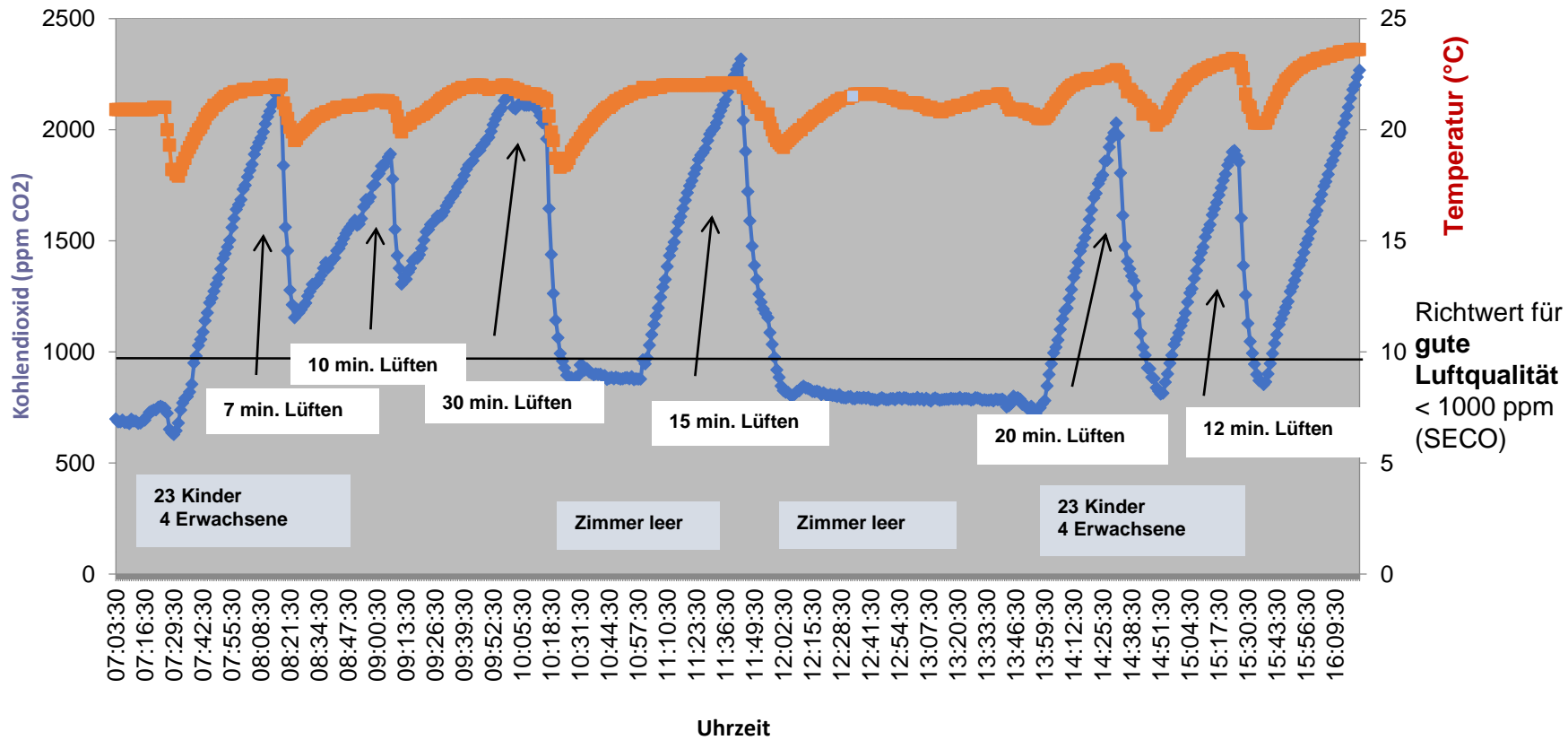
## Englisch, CO<sub>2</sub> - Temperatur





# Raumfaktoren: CO<sub>2</sub>, Temp.

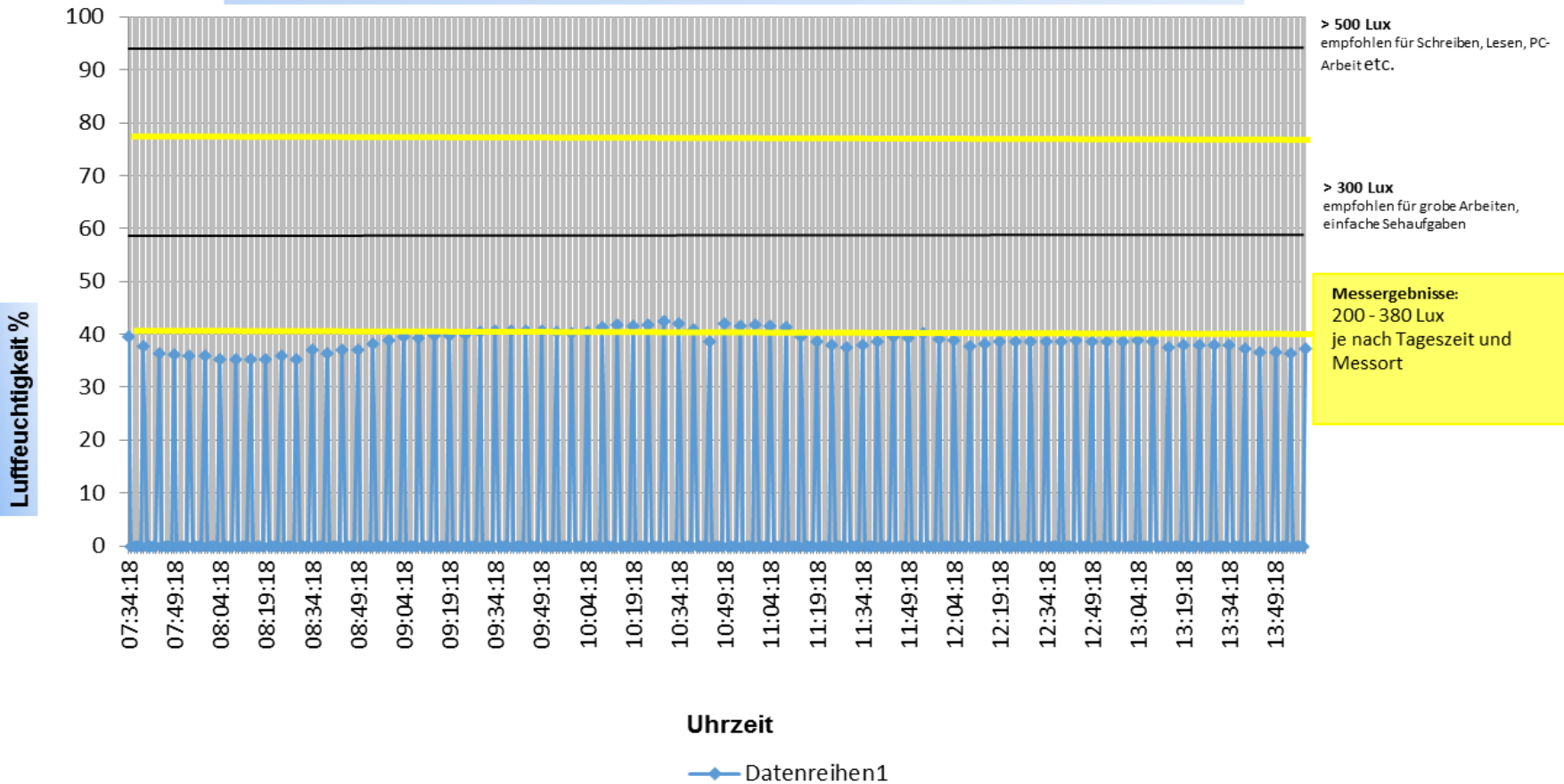
## Klassenraum Sekundarschule, CO<sub>2</sub> - Temperatur





# Resultate: Licht (Mt. Januar)

## Kindergarten, Luftfeuchtigkeit, Beleuchtung





# Massnahmen aus der Beobachtungsstudie

- Effektive Pausen, **Rückzugsmöglichkeiten** während des Unterrichtens fördern (z.B. Pausenablöse für Kindergarten)
- Lehrpersonen zur **Abgrenzung** ermutigen/unterstützen, Erreichbarkeit klar definieren (nur in der Schule, via Telefon, Mail etc.)
- Aktivitäten ausserhalb des **Kerngeschäfts** des Unterrichtens reduzieren/begrenzen?
- **Raumparameter** aktiv messen, für Lüftungsproblematik sensibilisieren
  - 1 Messgerät pro Schule anschaffen
  - Mind. 1x pro Jahr jedes Zimmer messen
  - Spezialisten beiziehen



# Massnahmen aus der Beobachtungsstudie II

## • ACHTUNG „STRESSMULTIPLIKATOREN“

- kleine Schulzimmer
- schlechte Lüftung, wenig Tageslicht
- grosse Schulklassen (!)
- keine Halbklassen
- „unruhige“ Schüler (motorisch, sozial unreif)

-> zu erwartende Effekte:

Höhere Lärmbelastung, motorisch unruhigere Atmosphäre, schlechtere Luft, mehr Interaktionen nötig, um Klasse anzuleiten/zu disziplinieren, mehr Vor- und Nachbereitungszeiten, mehr Kontakte mit Anspruchspartner





Arbeitsmedizin  
Brugg

Dr. med. Claude Sidler  
Facharzt FMH  
Allgemeine Innere Medizin und Arbeitsmedizin

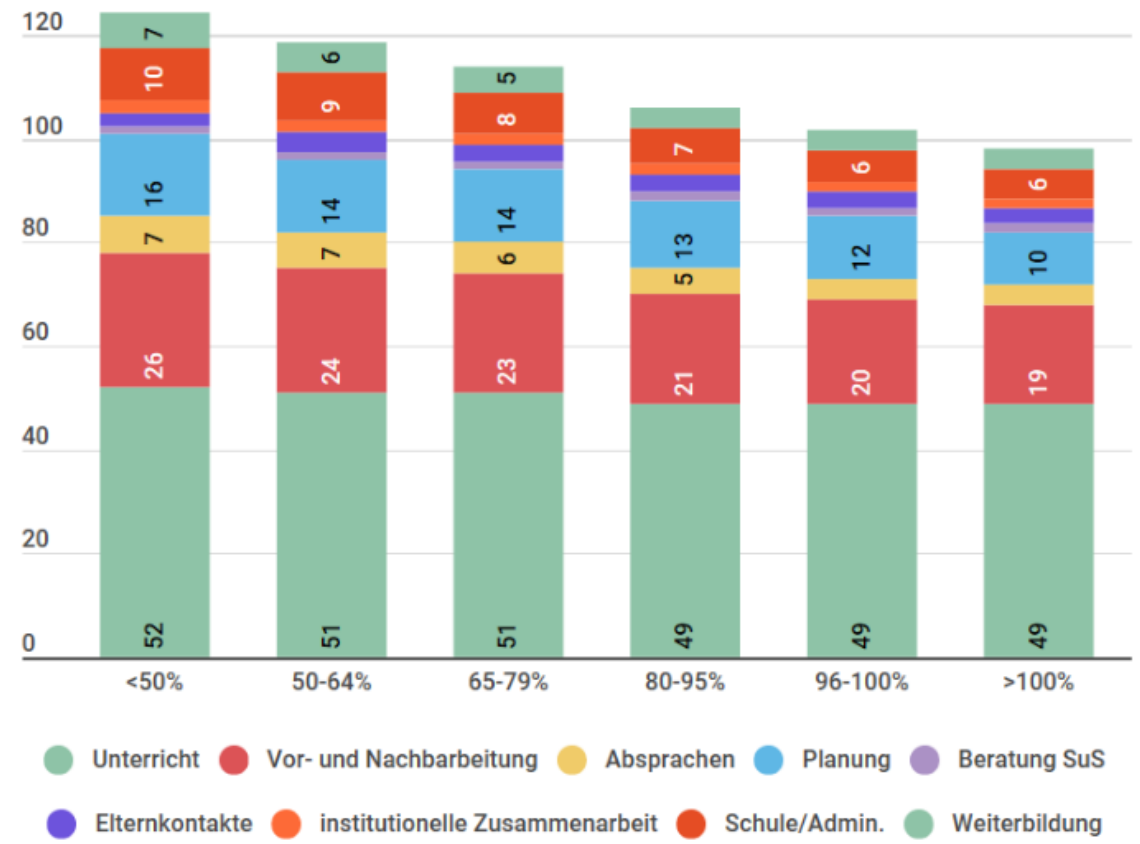
# Weitere Studien



# LCH Arbeitszeiterhebung 2019 (AZE'19)

Martina Brägger, 01.05.2019

## Wofür brauchen Lehrpersonen wie viel Zeit?



Soll-Arbeitszeit = 100 Prozent Quelle: LCH und SER 2019

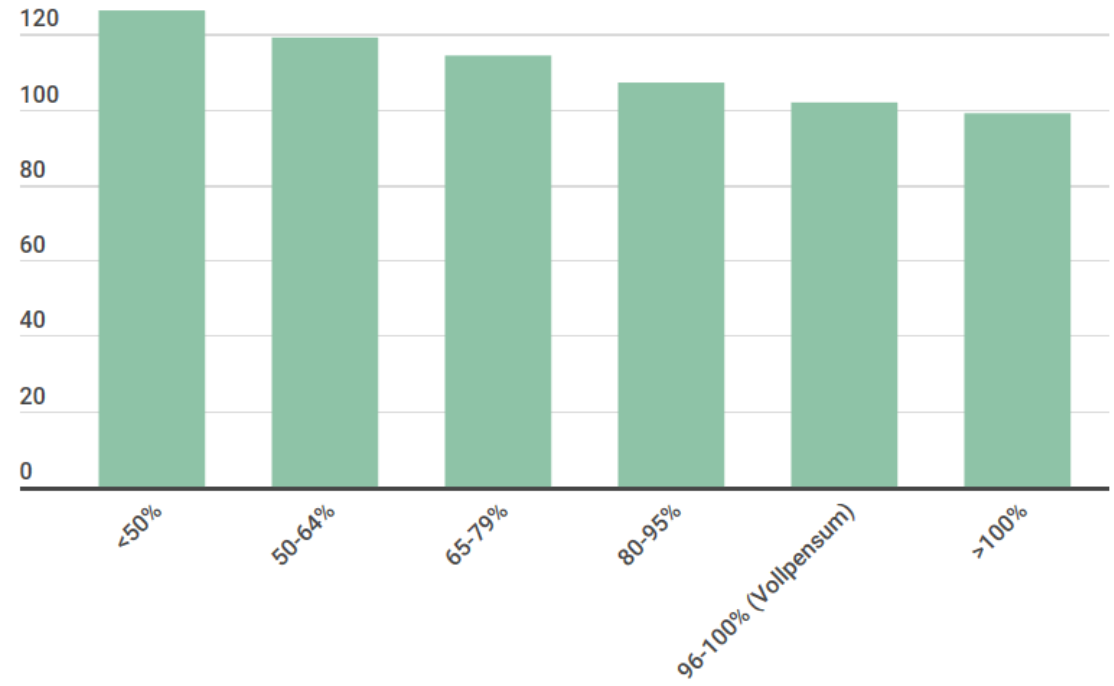


# LCH Arbeitszeiterhebung 2019 (AZE'19)

- 46-Std. Woche
- 2164 Jahresstunden statt 1916 (Deutschschweiz)
- Rückgang um 40% i.Vrgl. zu 2009
- Ausnahme: Kindergarten
- Nur 3 von 10 LehrerInnen arbeiten vollzeit

## Jahresarbeitszeit abhängig vom Arbeitspensum in Prozent

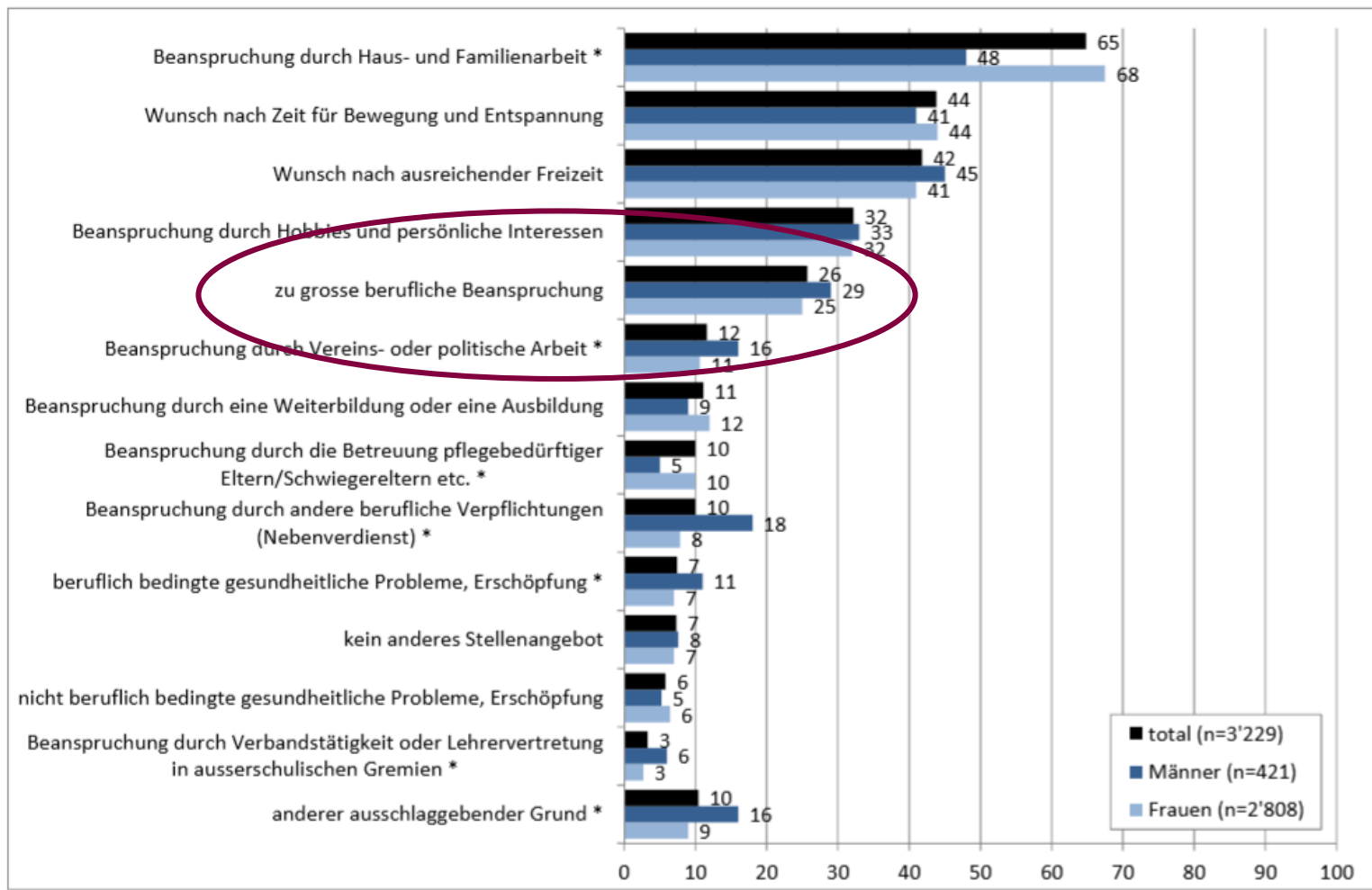
Relative Jahresarbeitszeit nach Pensum - Deutschschweiz (Primarschule bis Sekundarschule I)



Die Soll-Arbeitszeit beträgt 100%. Quelle: LCH und SER 2019



Abbildung 2: Ausschlaggebende Gründe für ein Teilzeitpensum (absolute Pensenreduktion)



\* signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern

# «Teilzeitstudie» 2016 i.A. des LCH

26% reduzieren das Pensum wegen zu grosser beruflicher Beanspruchung

«Verlust» von 2600  
Vollzeitäquivalenten in der  
Deutschschweiz



# Folgen von Burnout von Lehrpersonen: Studien

## KNAUDER (1996): BEEINFLUSSUNG DES SCHULKлимAS

- betroffene Lehrpersonen **übertragen** einen Teil ihrer Frustration, ihrer Hoffnungslosigkeit und ihres Überdrusses **auf ihre Schülerinnen und Schüler**
- **Besonders gravierend** sind diese negativen Übertragungseffekte bei **Volksschülern**, weil diese sich aufgrund ihres geringen Alters nicht ohne Weiteres von ihrer Lehrperson distanzieren können
- betroffene SchülerInnen weisen die **geringste Schulfreude**, das **schlechteste Sozialverhalten** und die grösste **Angst** auf. Allerdings sind diese Schüler am pflichteifrigsten
- v.a. die Burnout-Dimension **Depersonalisation** ist entscheidend. So hat die **negative und unpersönliche Einstellung** gegenüber den Schülerinnen und Schülern den gravierendsten negativen Einfluss auf das Schulklima.



## Folgen von Burnout von Lehrpersonen: Studien

STÖCKLI (1999): QUALITÄT DER LEHRPERSON – SCHÜLERINNEN – BEZIEHUNG

- Die Ergebnisse seiner Studie zeigten, dass das pädagogische Ausbrennen mit hoher Depersonalisation und reduzierter Leistungsfähigkeit einhergeht, aber nicht mit Erschöpfung

Evers, Tomic & Brouwers (2004): **BURNOUT-SYMPTOME SIND FÜR DIE SCHÜLER/INNEN SICHTBAR**

- Emotionale Erschöpfung: hohe Übereinstimmung Selbsteinschätzung Lehrpersonen – Bewertung durch Schüler
- Zynismus: geringere Selbsteinschätzung als Fremdeinschätzung

Shen et al. (2015): **BURNOUT-SYMPTOME VERRINGERN SCHÜLER-MOTIVATION**

- Je höher der Zynismus der Lehrkräfte desto geringer die Motivation der SchülerInnen im Sportunterricht

Klusmann et al. (2017): **BURNOUT-SYMPTOME VERRINGERN UNTERRICHTSQUALITÄT**

- Je höher emotionale Erschöpfung und Zynismus desto niedriger die Unterrichtsqualität aus Sicht der SchülerInnen

Mc Lean & Mc Donald (2015): DEPRESSIVITÄT neg. assoziiert mit Unterrichtsqualität und Schülerleistung



## Folgen von Burnout von Lehrpersonen: Studien

STÖCKLI (1999): QUALITÄT DER LEHRPERSON – SCHÜLERINNEN – BEZIEHUNG

- Die Ergebnisse seiner Studie zeigten, dass das **pädagogische Ausbrennen** mit hoher **Depersonalisation** und **reduzierter Leistungsfähigkeit** einhergeht, aber nicht mit Erschöpfung

KLUSMANN (2016): **MATHEMATIKLEISTUNGEN DER SCHÜLERINNEN**

- Grundschulkinder, die von emotional erschöpften Lehrkräften unterrichtet werden, erbringen tendenziell schlechtere Leistungen in Mathematik.
- «Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass nicht nur die fachliche Qualität von Lehrkräften für die Schüler wichtig ist, sondern auch deren affektives Erleben»

DEPERSONALISIERUNG (Entfremdung): Die Person hat eine distanzierte und zynische Haltung im Beruf; die Menschen, die ihr im Beruf begegnen, werden zu Objekten.



# Gegenmassnahmen fit werden – fit bleiben

# Was bringt **MICH** auf die Palme ..???



Was stresst mich am meisten?

Wo bin ich am verwundbarsten?

Wie kann ich mich besser schützen?

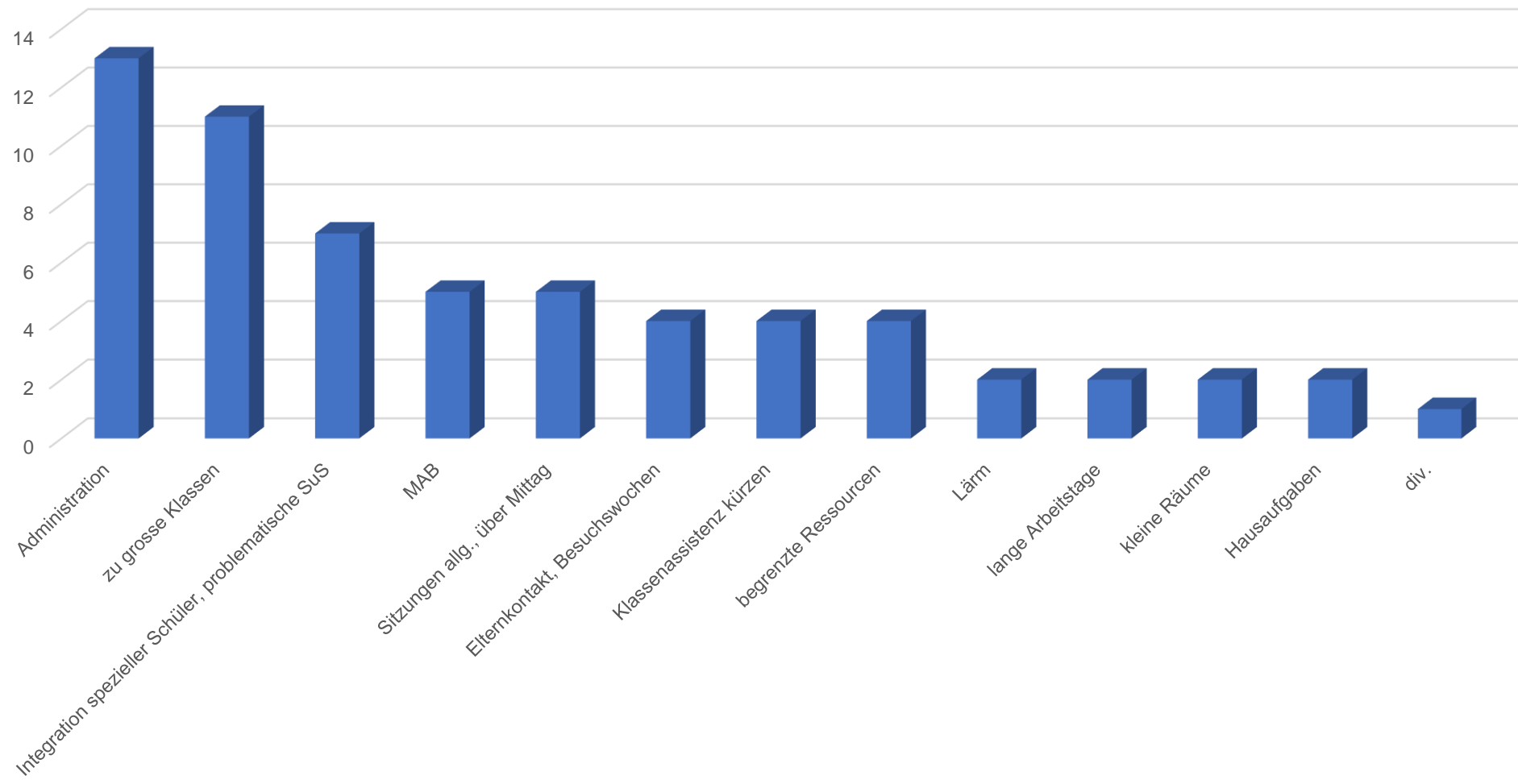
Stimmt mein Pensum?

Stimmt meine Stufe?

Zoff mit Kollegen?

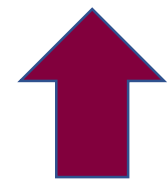
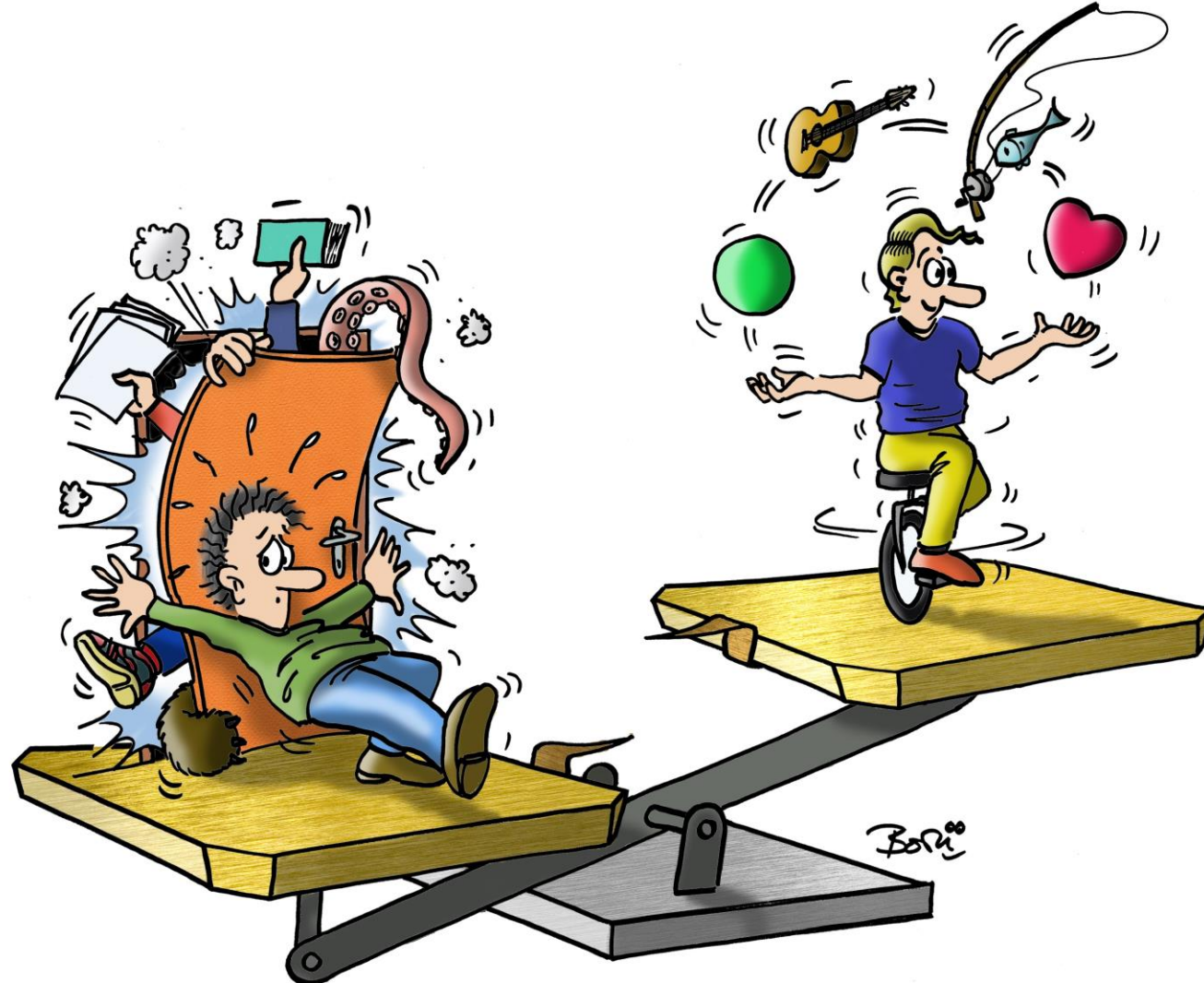
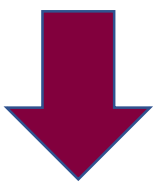


# Stressoren Zürcher Schule





**Belastungen**  
erkennen und  
reduzieren



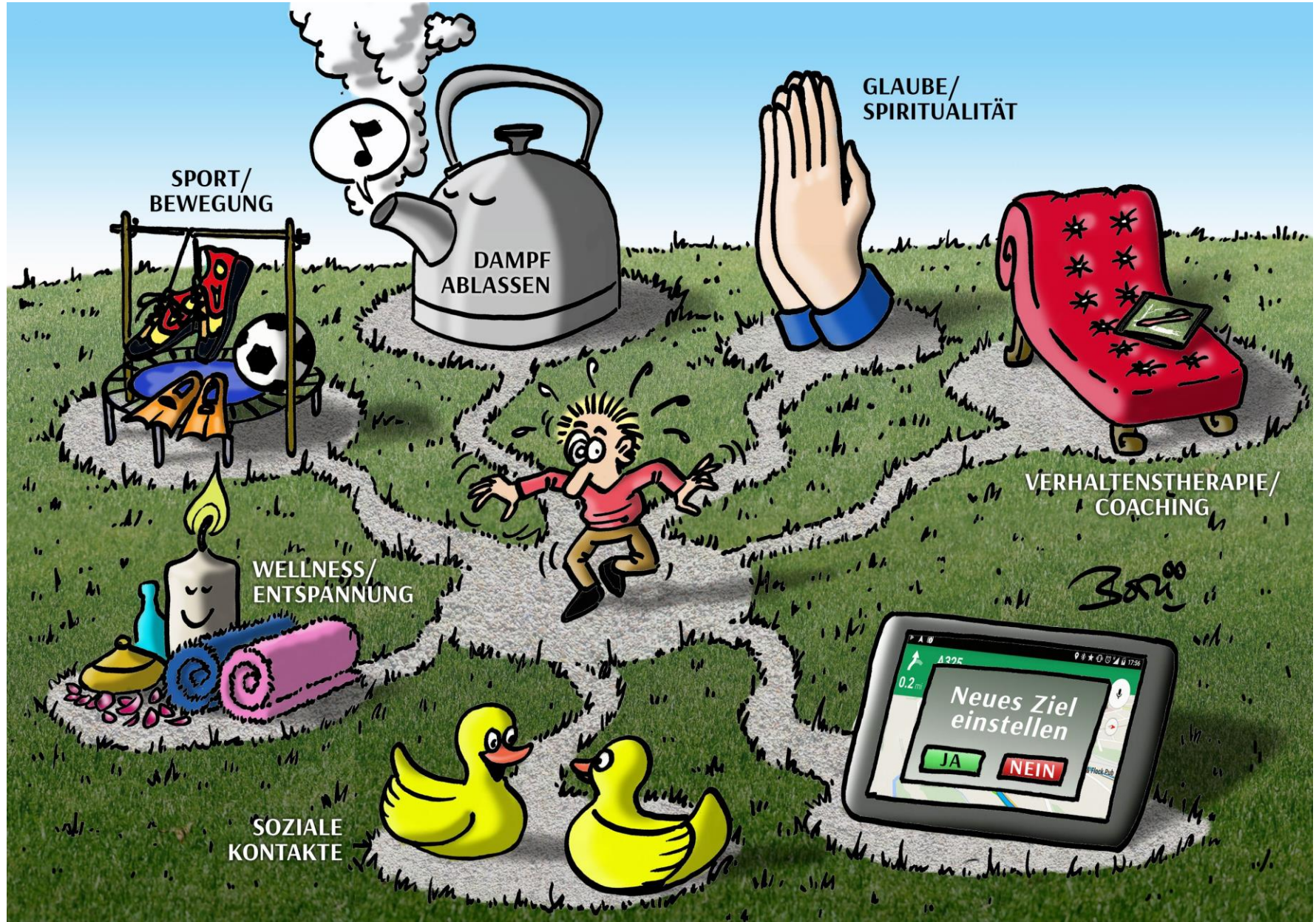
**Stress**  
aktiv loswerden

**resilient**  
werden

# Stress loswerden ...



Just do it !



# Was Bewegung kann ..!



# BEWEGUNGSPYRAMIDE

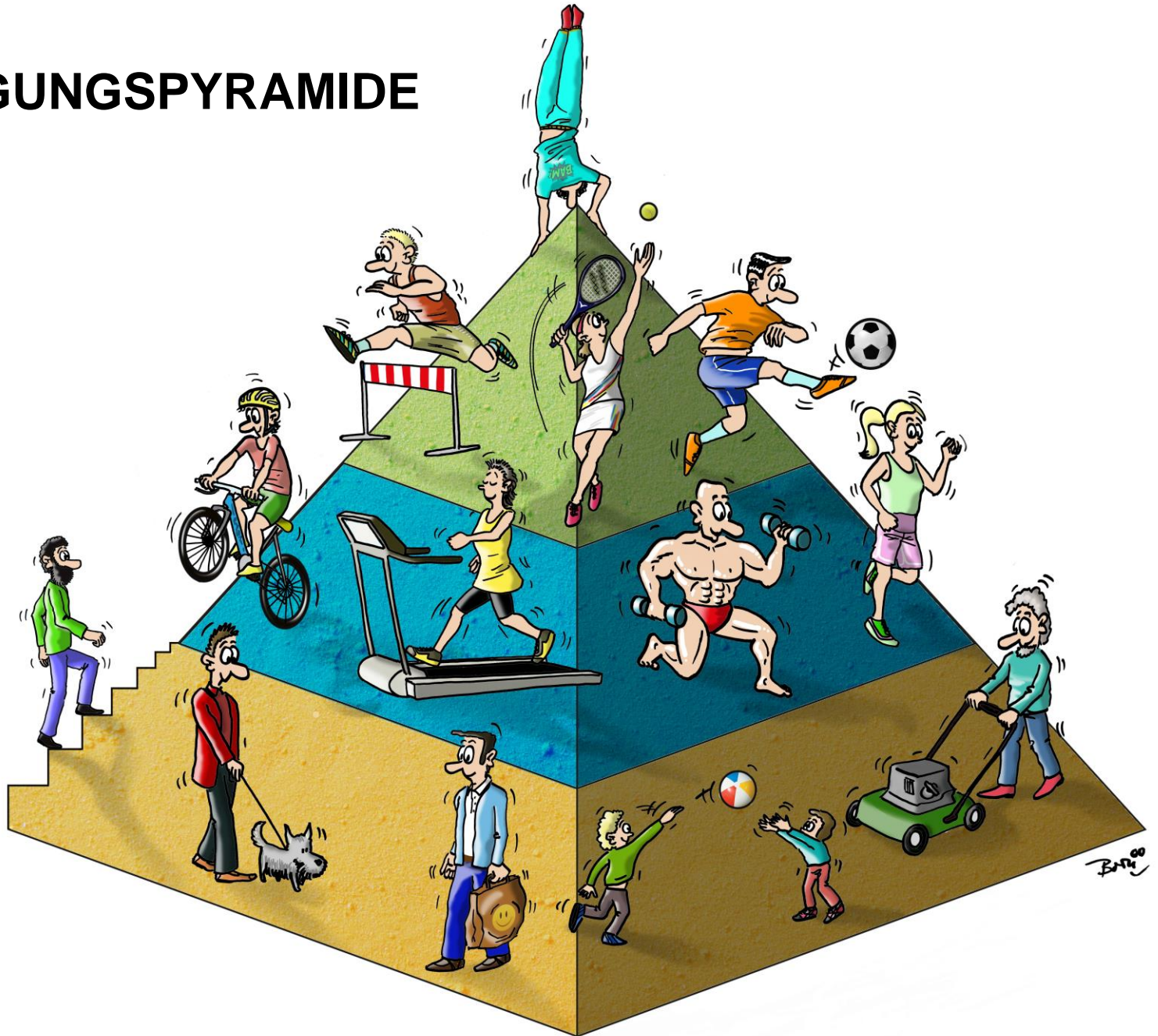
## Sonstige sportliche Aktivität

### Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit:

- 2-3x pro Woche
- 20-30 min.

### Alltagsbewegung:

- 10'000 Schritte
- 30 min. Spazieren
- Treppe statt Lift etc.





# Wie intensiv Sport treiben?

## Faustregel:

220 – Alter = **maximale** Belastung („Endspurt“)

70-80 % davon = **Ausdauerbelastung**

2-3x pro Woche 20-30 min.





# Gehirnjogging ...

## „Good is good enough“

20 / 80 – Regel («Wider den Perfektionismus»)

Nobody is perfect -> ich auch nicht

Zu seinen Fehlern stehen können

Nicht alles verdient meinen 100%-igen Einsatz (Herzblut)

Der Mensch ist keine Maschine!





Gib mir die  
*Belassenheit,*  
Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann.

Gib mir den  
*Mut,*  
Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann.

Und gib mir die  
*Weisheit,*  
das eine vom anderen  
zu unterscheiden.

*Friedrich Christoph Oetinger*



# Gehirnjogging:

*Was ist das Positive am Lehrberuf...*

Antworten von Lehrpersonen:

- Abwechslungsreiche Tätigkeit
- Begeisterungsfähige, pos. beeinflussbare Kinder
- Kreativer Beruf
- Viele Freiheiten
- „Aha-Erlebnisse“ der Kinder
- Kein Tag ist wie der andere
- Fördern der Kinder, Möglichkeit, deren Selbstwert zu steigern
- Ständige Weiterentwicklung
- Jobsicherheit



# Gehirnjogging:

Was hat Ihnen als Lehrperson geholfen **durchzuhalten**?

- Freude am Positiven
- Schule in der Schule lassen (Abgrenzung)
- Umfeld wechseln (neue Schule, neue Stufe)
- Austausch mit Anderen
- Zeit für Hobbies
- Pensum reduzieren
- Humor





# Balance hält gesund und leistungsfähig

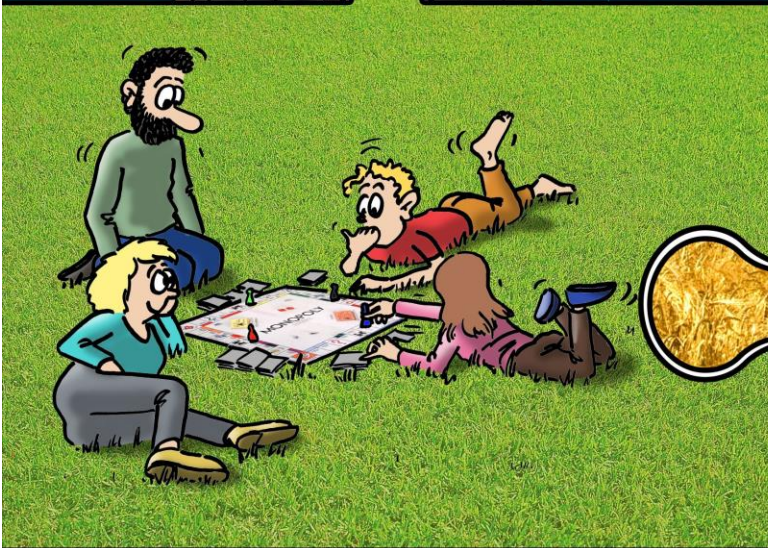
**Privatzeit**  
«nur ich und ich»



**Arbeitszeit**



**Sozialzeit**



**Erholungszeit**



A  
b

**GRENZ**

u  
n  
g

