

(Noch immer) gerne Lehrkraft sein – Impulse zur Stärkung der Resilienz

Der Titel bringt einen zentralen Wunsch von Lehrkräften zum Ausdruck, der zunächst selbstverständlich klingt. Mit der persönlichen Wahl für den Lehrerberuf ist die Freude, Überzeugung und Motivation verbunden, in diesem bereichernden und zugleich auch anspruchsvollen pädagogischen Beruf zu arbeiten. Lehrerin und Lehrer zu sein bedeutet, für viele einer persönlichen Berufung zu folgen.

Studien zeigen Belastungen

Die neueste Studie des Schulbarometers der Robert Bosch Stiftung 2025 bestätigt diese Einschätzung: über 80 Prozent sind mit ihrer Arbeit zufrieden, über 90 Prozent arbeiten gerne an ihrer Schule, 70 Prozent würden den Beruf erneut ergreifen.¹

Doch gleichzeitig fühlen sich Lehrkräfte im Schulalltag stark belastet. Besondere Belastungsfaktoren sind für sie das herausfordernde Verhalten der Schülerinnen und Schüler, dazu zählen zunehmend psychische Störungen und Verhaltensauffälligkeiten, fehlende Motivation und mangelnde Konzentrationsfähigkeit. Zudem wird die hohe Arbeitszeitbelastung angegeben, die sich durch eine weitere aktuelle Langzeitstudie stützen lässt, die an Berliner Schulen 2023/24 durchgeführt wurde. Demnach leisten zwei Drittel aller Lehrkräfte regelmäßig pro Woche eine Mehrarbeit von über zwei Stunden, ein Drittel der Vollzeitkräfte überschreiten sogar regelmäßig die per Arbeitsschutz erlaubte Höchstgrenze von 48 Stunden pro Woche. Als besonders zeitintensiv werden digitale Unterrichtsformate, die Erarbeitung und Bereitstellung differenzierter Unterrichtsmaterials bei zunehmender Heterogenität der Lerngruppen, Inklusionsaufgaben, die Arbeit in multiprofessionellen Teams, Ganztagsbetreuung sowie die Dokumentation von Lernständen bewertet.²

Das Gefühl, der eigentlichen Kernaufgabe des Unterrichtens nicht mehr in der selbst gewünschten Qualität entsprechen zu können, fasst eine Teilnehmerin der Studie so zusammen:

Ich liebe, was ich tue, und es macht mich kaputt, dass ich die Qualität meiner Arbeit nicht aufrechterhalten kann, weil die Arbeitsbelastung einfach zu hoch ist. Ich möchte mich einfach wieder auf die Schülerinnen und Schüler und den Unterricht konzentrieren. Schade, dass das gegenwärtig absolut in den Hintergrund rückt und sich nur noch wie eine Nebentätigkeit anfühlt. (Abschlussbemerkung des Fragebogens einer ISS / GmS-Lehrkraft)

Und eine andere Lehrkraft kommentiert:

Ich hoffe, dass (...) sich die Arbeitsbedingungen so verbessern, dass man diesen schönen und wichtigen Beruf wieder ausüben kann, indem man den Schülerinnen und Schülern gerecht wird, ohne sich dabei selbst so zu verausgaben, dass die eigene Gesundheit und das eigene Privatleben gefährdet wird. (Abschlussbemerkung des Fragebogens einer BBS-Lehrkraft)

¹ <https://www.bosch-stiftung.de/de/publikation/deutsches-schulbarometer-lehrkraefte-2025>, 11

² <https://kooperationsstelle.uni-goettingen.de/projekte/arbeitszeit-arbeitsbelastung-berlin>

Die hier formulierte Gesundheitsgefahr lässt sich empirisch bestätigen: Fast ein Drittel aller Lehrkräfte fühlen sich mehrmals in der Woche emotional erschöpft, 10 Prozent sogar täglich. Höchste Werte wurden bei den unter 40-jährigen Kolleginnen und Kollegen konstatiert.³

Resilienz als Schlüssel

So verwundert es nicht, dass die psychische Gesundheit von Lehrkräften zunehmend in den Fokus rückt. Wie können Lehrkräfte weiterhin ihren Beruf gerne und zufrieden ausüben, für ihren Beruf brennen, ohne dabei selbst auszubrennen? Auf welche Weise können sie für ihre eigene psychische Gesundheit hier Sorge tragen? Und welche Unterstützung kann hier die Schulleitung beziehungsweise der Dienstgeber systemisch geben?

Eine zentrale Fähigkeit, die hier eine Schlüsselfunktion besitzt, ist Resilienz. Die Lehrtrainerin und Coach Ella Amann definiert sie als „das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele, welches uns beim Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen unterstützt“.⁴ Damit verbindet sie die Vorstellung, dass wir – analog zu unserem körperlichen Abwehrsystem – dieses gesundheitsschützende System stärken können, durch die Förderung und (Wieder-)Entdeckung von Ressourcen. Die lebenslange Fähigkeit unseres Gehirns, sich zu entwickeln und zu verändern, die sogenannte Neuroplastizität, bietet dafür die entscheidende Voraussetzung.

Selbstfürsorge und Impathie

Resilienz ist also keine angeborene Charaktereigenschaft, sondern eine lebenslang erlernbare Fähigkeit, herausfordernde Lebensbedingungen und Krisen positiv zu meistern und an ihnen zu wachsen.⁵

Die Medizinerin Annika Grimm und der Gesundheitswissenschaftler Nils Altner betonen in Bezug auf die Resilienz von Lehrerinnen und Lehrern, dass es sich hier um eine erlernbare, veränderbare Lebenshaltung und ein Reservoir handelt, aus dem sie Kraft für das Gelingen ihres Berufs schöpfen können, also wörtlich zu Lehrkräften werden. Damit betonen sie, dass Resilienz keine Modeerscheinung oder gerade angesagte Lifestyle-Aktivität oder Selbstoptimierungsstrategie ist, sondern ein zentraler Bestandteil der beruflichen und persönlichen Qualifikation.⁶

Resilienz zu stärken beschreibt die Pädagogin und Fortbildungstrainerin Bianca Kaminski als einen Akt gesunder Selbstfürsorge, in dem wir in eine wohlwollende, freundschaftliche Beziehung zu uns selbst treten und Empathie für uns entwickeln lernen.

Diese sogenannte Impathie ist gerade für Lehrkräfte wichtig, ist doch ihr pädagogischer Alltag mit vielen Kontakten nach außen, zu Schülerinnen und Schülern, Eltern und Kolleginnen und Kollegen geprägt. „Fehlende Distanz und mangelnde Abgrenzung durch ein Zuviel an Empathie sind schädlich für die Gesundheit.“⁷

Wie können Lehrkräfte ihre Resilienz stärken?

³ <https://www.bosch-stiftung.de/de/publikation/deutsches-schulbarometer-lehrkraefte-2025>, 11.

⁴ E.G. Amann, Resilienz, Freiburg, Haufe-Verlag 2022 (4.Aufl.), 6.

⁵ <https://biancakaminsky.com/produkt/resilienz-gelassene-lehrkraft>, 5.

⁶ A. Grimm, N. Altner (Hg), Resilienz stärken – gesund bleiben als Lehrkraft, Hannover, Kallmeyer Verlag, 2024, 10f.

⁷ <https://biancakaminsky.com/produkt/resilienz-gelassene-lehrkraft>, 9.

Kaminski orientiert sich hier am Leuchtturm-Modell der Psychologin Ursula Nuber. Sie betrachtet einen sturmerprobten und Stärke ausstrahlenden Leuchtturm mit dem ihn umgebenden biegsamen Strandhafer, der im Sturm flexibel reagiert und sich anschließend wieder aufrichtet, als passende Metapher für Resilienz.⁸

Sieben Schutzfaktoren zur Stärkung der eigenen Resilienz führt sie in ihrem Workbook auf und ergänzt sie mit konkretisierenden Reflexionsfragen und Übungen.

Einige möchte ich hier aus gebotener Kürze exemplarisch aufgreifen, erscheinen sie mir gerade für Lehrkräfte als besonders relevant:

Schutzfaktor: Selbstwahrnehmung

Damit ist die Fähigkeit gemeint, seine Aufmerksamkeit auf sich selbst zu lenken, seine körperlichen, gedanklichen und emotionalen Signale und Zustände wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. „Eine gute Selbstwahrnehmung ist die Basis für Resilienz. Sie hilft, die eigenen Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen und Stress rechtzeitig zu erkennen.“⁹

Im Schulalltag ist die Wahrnehmung jedoch oft nach außen gerichtet. Diese sensorische Überstimulation, gepaart mit einem hohen Lärmpegel beinhalten das Risiko, dass sich Lehrkräfte schnell erschöpft, gereizt und gestresst fühlen.

„Nehme ich wahr, wenn sich meine Schultern und mein Nacken verspannen? – Spüre ich Emotionen in meinem Körper und kann sie lokalisieren?“ Das sind zwei von acht hilfreichen Fragen zur Selbsteinschätzung, die Kaminski auflistet.¹⁰

Sie empfiehlt, sich kleine Zeitinseln für die Selbstwahrnehmung in Form einer „stillen Minute“ zu schaffen, zum Beispiel nach Schulschluss. Dabei lenkt man an einem ruhigen Ort die Aufmerksamkeit bewusst nach innen und lernt sich so selbst zu spüren: Wie geht es mir körperlich? Welche Gedanken und Gefühle beschäftigen mich jetzt?

Nils Altner und Susanne Dannhorn ergänzen diesen Hinweis durch die Anregung, im Schulgebäude Gelegenheiten und Räume für solch eine Ruheinsel für Lehrkräfte zu schaffen. Wie wäre es, wenn eine Lehrerkonferenz regelmäßig mit einer kurzen Zeit der Stille beginnen würde? Oder ein Raum der Stille für Lehrkräfte eingerichtet würde?¹¹

Schutzfaktor: Selbstwirksamkeit

Gerade Lehrerinnen und Lehrer haben durch ihre beurteilende und bewertende Aufgabe schnell einen Blick auf andere und auch sich selbst, der defizitorientiert ist. Wo sind meine Fehler und Schwächen? Wie hätte der Unterricht besser verlaufen können?

Hier die Blickrichtung zu ändern und sich seiner eigenen Stärken und Qualitäten bewusst zu werden, erhöht die eigene Selbstwirksamkeit und das Gefühl, auch herausfordernden Situationen erfolgreich und lösungsorientiert begegnen zu können. „Selbstwirksamkeit ist

⁸ Nuber, Ursula: Das Konzept „Resilienz: So meistern Sie jede Krise, in: Psychologie Heute, 26. Jahrgang, Heft 5, 1999, 20–27.

⁹ <https://biancakaminsky.com/produkt/resilienz-gelassene-lehrkraft>, 13.

¹⁰ <https://biancakaminsky.com/produkt/resilienz-gelassene-lehrkraft>, 14.

¹¹ N. Altner, S. Dannhorn, Gemeinsam für Selbsthilfe und Demokratie, in A. Grimm/N. Altner, Resilienz stärken – gesund bleiben als Lehrkraft, 124-140, 137.

DAS Gegenmittel für Gefühle wie Ohnmacht und Hilflosigkeit. Und damit ist sie ein wichtiges Puzzleteil, das vor Burnout schützt.“¹²

Stärken machen stark

Um sich seiner eigenen Stärken bewusst zu werden und die eigene Blickrichtung in diese Richtung zu lenken, empfiehlt Kaminski ein Stärken-ABC auszufüllen. Aufgabe ist es dabei zu jedem Buchstaben im Alphabet eine positive Fähigkeit bzw. Eigenschaft zu notieren, die man sich selbst zuschreibt. „Wähle dir anschließend eine Stärke aus und plane: An welchem Tag wirst du diese Stärke ganz bewusst (aus)leben?“¹³

Schutzfaktor: Akzeptanz

„Es ist, wie es ist“ – Mit diesem Satz lässt sich die Haltung der Akzeptanz gut ausdrücken. Gerade im Schulalltag, in dem vieles Unvorhergesehene passiert, man als Lehrkraft Pläne und Ziele verwerfen und an die aktuelle Situation anpassen muss, ist Akzeptanz ein wichtiger Resilienz-Baustein.

Auch die Akzeptanz von systemischen Vorgaben wie der Raumausstattung, des Stundenplans, der Zusammensetzung der Lerngruppe gehört dazu.

Dabei ist es oft nicht leicht zu entscheiden: Wann ist es Zeit, etwas als unveränderbar zu akzeptieren und wann sollte man aktiv werden?

Es geht darum, einen gesunden Umgang mit den Gegebenheiten zu finden und sich letztlich auf das zu fokussieren, was man verändern kann.

Hilfreich ist es, sich seiner eigenen negativen Gefühle in unangenehmen Situationen bewusst zu werden und sie zu benennen: „Name It to tame It“ – Indem man Gefühle benennt, reguliert man das Stresszentrum seines Gehirns. So lassen sich zudem negative Gedankenspiralen durchbrechen.

Ein wichtiger Baustein ist in diesem Kontext die Selbstakzeptanz. Eine Fachleiterin hat in einem meiner Fortbildungsveranstaltungen die Affirmationskarte „Ich bin genug.“ gewählt: „Dieser Satz entlastet mich jetzt sehr. Immer denke ich, ich könnte mich noch mehr anstrengen, noch mehr Unterrichtsmethoden ausprobieren, noch abwechslungsreicher meine Seminare planen. Da ist dieser Satz der Selbstakzeptanz einfach mal hilfreich.“

Liebevolle Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz sind für Lehrkräfte, die durch ihre Ausbildung selbstkritisch sozialisiert sind, oft erst einmal befremdlich, aber letztlich hilfreich. Denn sie lassen die eigenen Fähigkeiten und Grenzen in einer annehmenden Haltung stehen. Das schafft Beruhigung und wirkt stressreduzierend.

Schutzfaktor: Netzwerkorientierung

Als soziale Wesen sind wir von Geburt an neurologisch auf den Kontakt zu anderen hin angelegt. Verlässliche Beziehungen geben uns Sicherheit und Halt.

Netzwerkorientierung umschreibt die Fähigkeit offen auf andere zugehen zu können: von ihnen Hilfe anzunehmen und andererseits auch anderen Unterstützung anzubieten.

Ein gutes Miteinander im Kollegium und eine wohlwollende unterstützende Schulleitung sind zentral für die mentale Gesundheit und Berufszufriedenheit von Lehrerinnen und Lehrern. Neben den persönlichen Resilienzfaktoren werden diese systemischen und

¹² <https://biancakaminsky.com/produkt/resilienz-gelassene-lehrkraft>, 25.

¹³ <https://biancakaminsky.com/produkt/resilienz-gelassene-lehrkraft>, 27.

berufsfeldbezogenen Unterstützungselemente zur Stärkung der Resilienz in neueren empirischen Studien hervorgehoben.¹⁴

Wichtig ist hier von Seiten der Schulleitung Räume und Gelegenheiten für einen wertschätzenden kollegialen Austausch zu schaffen: Angebote und Implementierung von kollegialer Fallberatung, ein persönliches Jahresgespräch mit der Schulleitung können dazu ebenso gehören wie ein angenehm gestaltetes Lehrerzimmer, Ruheräume, gesellige Events wie Schuljahresabschlussfeiern oder ein Kollegiumsausflug.

Fazit

Kommen wir zur Ausgangsthese zurück: Noch immer gerne Lehrkraft sein. Ist die Stärkung der eigenen Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer wichtig, um gerne in der Schule zu arbeiten? Ich denke ja.

Widerstandsfähig, flexibel, akzeptierend und fürsorglich mit sich selbst umzugehen, ermöglicht es erst, motiviert und energievoll mit Schülerinnen und Schülern zu arbeiten, sie für das eigene Unterrichtsfach zu begeistern, aber für sie auch Begleitung und Unterstützung im turbulenten Schulalltag zu bieten.

Thematisieren Lehrkräfte hier ihre Haltung und ihre Verhaltensweisen zur Stärkung ihrer Resilienz, können sie zudem zum Vorbild für Schülerinnen und Schüler werden. Sie können ihnen zeigen und vorleben, wie man als Schulgemeinschaft auch in turbulenten, herausfordernden Zeiten gemeinsam lernen, arbeiten und wachsen kann – und dabei mental gesund bleibt.

Dr. Heike Bee-Schroedter, Abteilung Schulpastoral
heike.bee-schroedter@erzbistum-paderborn.de



© Erzbistum Paderborn

¹⁴ <https://www.bwp-zeitschrift.de/dienst/publikationen/de/9277>,
https://www.researchgate.net/publication/302017743_Wie_gehen_Lehrkraefte_mit_Belastungen_um_Belastungsregulation_als_Aufgabe_und_Ziel_fur_Lehrkraefte_und_Schuler

Hinweis:

Unter folgendem Link können Sie sich für ein digitales Mental-Training anmelden, das zugleich Teil einer wissenschaftlichen Studie des Edu:Social Projekts ist, einer deutschlandweiten, wissenschaftliche Forschungsstudie des Social Neuroscience Labs der Max-Planck-Gesellschaft.

<https://www.edusocial-project.de/school/>

Literatur:

E. Amann: Resilienz, Freiburg, Haufe-Verlag (4.Aufl.), 2022.

A. Andersen: Achtsamkeit im Unterricht, Berlin, Cornelsen-Verlag (3.Aufl.), 2021.

V. Busch: Kopf frei! Wie Sie Klarheit, Konzentration und Kreativität gewinnen, München, Droemer-Verlag 2021.

A. Grimm, N. Altner (Hg): Resilienz stärken – gesund bleiben als Lehrkraft, Hannover, Klett/Kallier-Verlag, 2024.

J. Heller: Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke, München, Gräfe und Unzer, 2013.

V. Kaltwasser: Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf, Weinheim, Beltz-Verlag (2.Aufl.) 2018.

<https://www.bosch-stiftung.de/de/publikation/deutsches-schulbarometer-lehrkraefte-2025>

<https://kooperationsstelle.uni-goettingen.de/projekte/arbeitszeit-arbeitsbelastung-berlin>

<https://biancakaminsky.com/produkt/resilienz-gelassene-lehrkraft>