WerkstattGespräche



"Mehr als nur ein Durchhänger" - Psychische Symptome wahrnehmen, Handlungsstrategien finden, Unterstützungsangebote annehmen.

DIENSTUNFÄHIGKEIT 2024 +7,9 Pp. seit 2021

19,8 % Schuldienst

Deutlich über dem Schnitt aller Landesbeamten (**15,5 %**) und des öff. Dienstes (17,0 %).

NEUPENSIONIERUNGEN 2024 Tiefststand

14.400 Lehrkräfte

Niedrigster Jahreswert seit 2003 (Zum Vergleich: Höhepunkt 2015 lag bei **27.900**).

EINTRITTSALTER 2024 Öff. Dienst

55,8 vs. 66,1 J.

55,8 J. bei Dienstunfähigkeit, **64,0 J.** bei Antragsrente, **66,1 J.** regulär.

HAUPTURSACHE DU Länderdaten

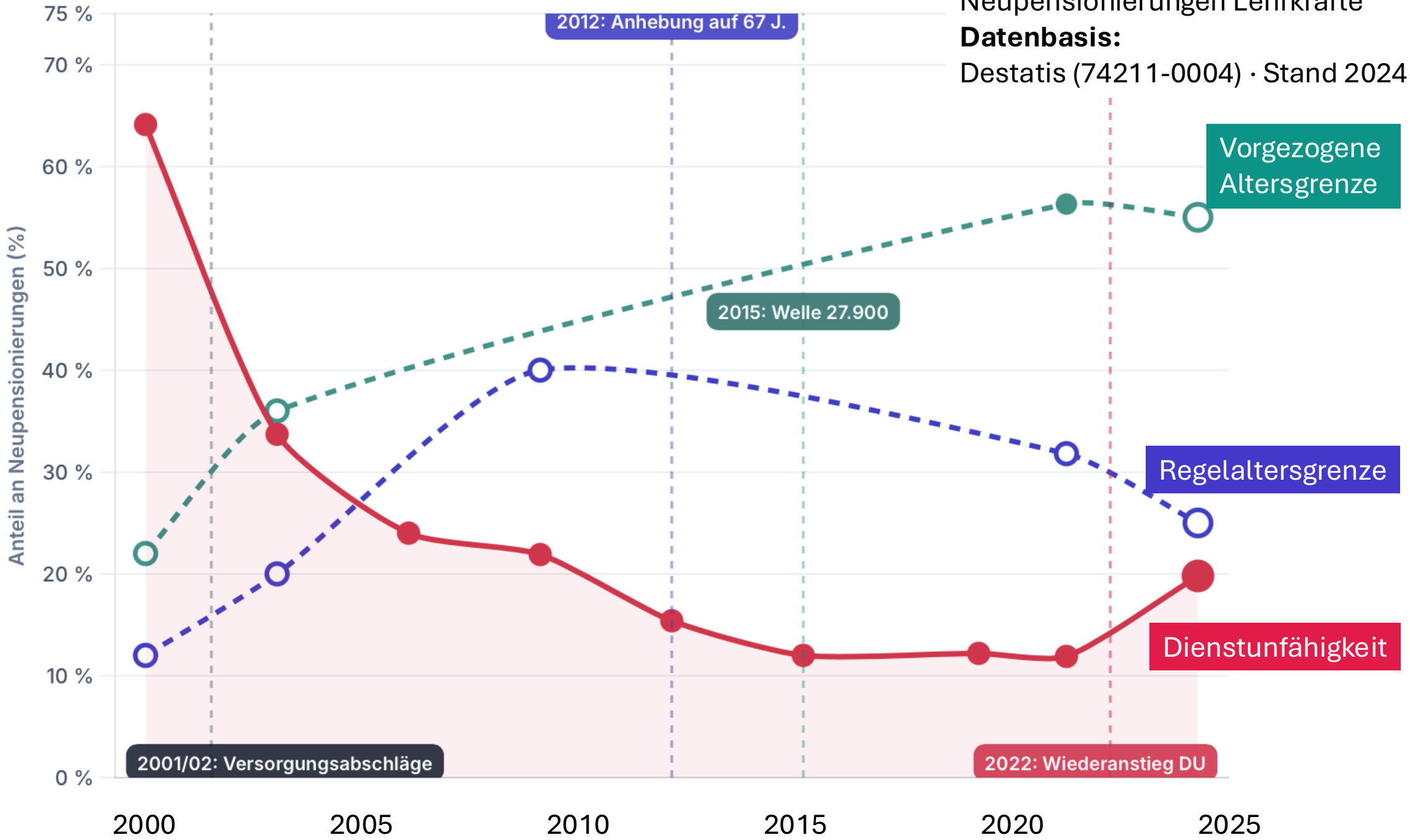
52 % Psyche

Psychische Erkrankungen dominieren lt. Ländererhebungen (z. B. Bayern: Frauen **56 %**, Männer **47 %**).

Neupensionierungen Lehrkräfte

Datenbasis:

Destatis (74211-0004) · Stand 2024


Neupensionierungen Lehrkräfte
Datenbasis:
Destatis (74211-0004) · Stand 2024
Anteil an Neupensionierungen (%)
75 %
70 %
60 %
50 %
40 %
30 %
20 %
10 %
0 %
2000
2005
2010
2015
2020
2025
2012: Anhebung auf 67 J.
2015: Welle 27.900
2001/02: Versorgungsabschläge
2022: Wiederanstieg DU
Vorgezogene Altersgrenze
Regelaltersgrenze
Dienstunfähigkeit

36

Erschöpft

36 Prozent der Lehrkräfte fühlten sich 2024 mehrmals pro Woche emotional erschöpft, besonders jüngere, Frauen und Grundschullehrkräfte.

46

Verhalten

46 Prozent nennen 2026 das Verhalten der Schülerinnen und Schüler als größte Belastung, 2024 waren es noch 35 Prozent.

28

Wechselwunsch

83 Prozent sind mit ihrer Arbeit zufrieden, aber 28 Prozent würden den Beruf aufgeben, wenn sich eine Alternative böte (2026).

Deutsches Schulbarometer der Robert Bosch Stiftung, Befragungen 2024 und 2026.

DIE ZEIT



Für Sandra Althoff (links) und Jessica Becker (rechts) war der Lehrerberuf lange ein Traumjob. Heute sind beide froh, nicht mehr vor einer Tafel zu stehen. © Victoria Jung für ZEIT ONLINE

Z+ Lehrer

"Bist du bescheuert, deine Privilegien alle aufzugeben?"

Lehrer haben einen sicheren Job, verdienen gut und sind oft verbeamtet. Trotzdem haben im vergangenen Schuljahr 27.000 Lehrkräfte freiwillig aufgehört. Warum?

Von Henrik Rampe

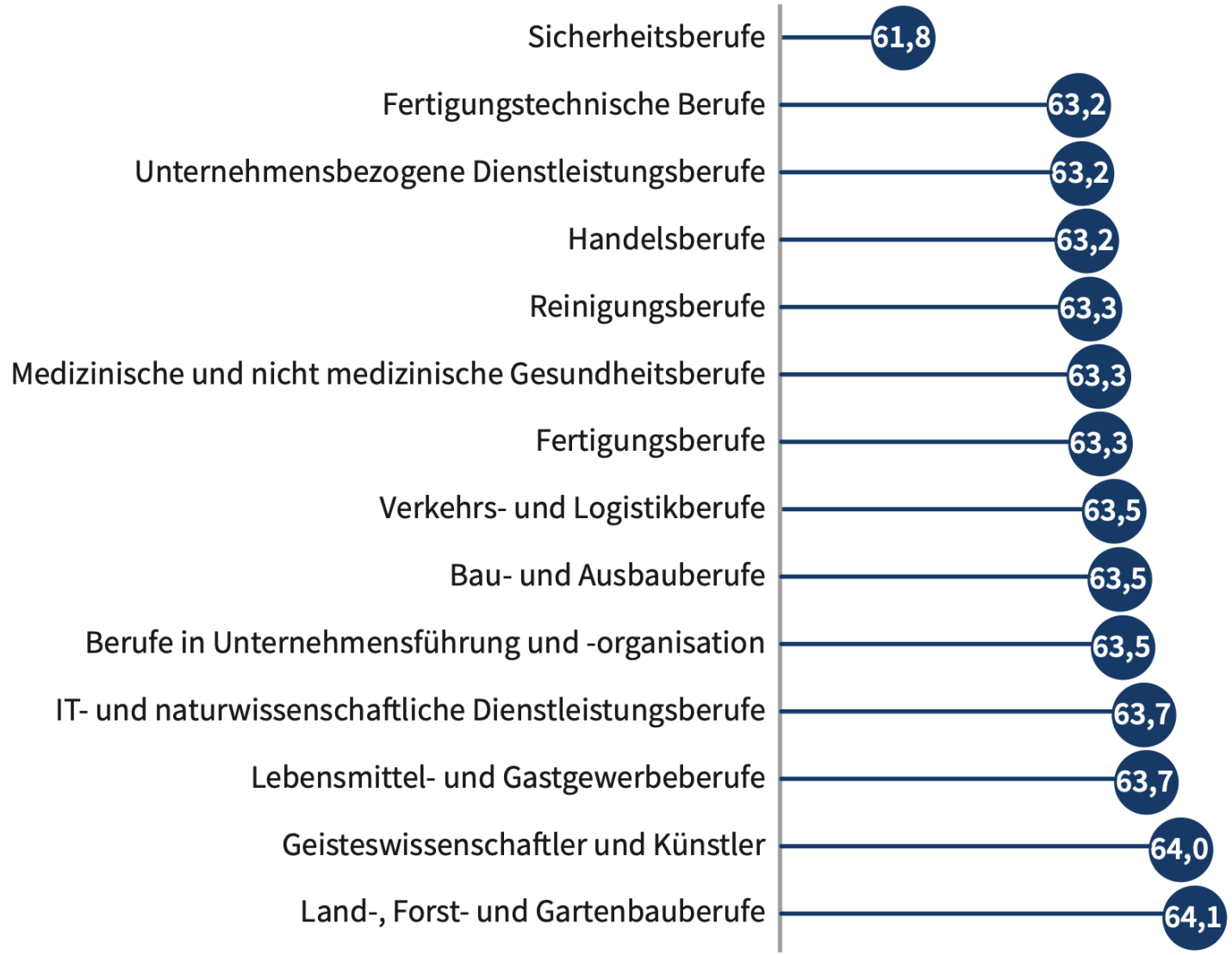
Die ZEIT
26.10.2026

Gahlings & Moering (1961) (qualitativ – n = 150)	61.3% würden wieder Lehrerin werden (ebd., S. 287)
Lempert (1962) (qualitativ – n = 100)	74% sind mit ihrem Beruf „mehr zufrieden“ bzw. „teilweise zufrieden“ (ebd., S. 130)
Lanvermeyer (1965) (quantitativ – n = 315)	89% zeigen sich zufrieden mit ihrer Berufswahl (ebd., S. 98)
Kratzsch et al. (1967) (quantitativ – n = 1000)	Berufszufriedenheit „unbedingt ja“ Männer/Frauen in Niederachsen 60.1%/57.1%, „Im allgemeinen ja“ 36.9%/40.3%, in Nordbaden „unbedingt ja“ 51.3%/52.5%, „Im allgemeinen ja“ 45,7%/45.0% (ebd., S. 59)
Grimm (1993) (n = 343, n = 307)	73.2% sind mit ihrer beruflichen Situation zufrieden bzw. sehr zufrieden bzw. 66.7% (ebd., S. 66)
Terhart et al. (1994) (n = 514)	63.8% sind mit ihrer beruflichen Situation zufrieden bzw. sehr zufrieden (ebd., S. 124)
Ipfling et al. (1995) (n = 2014)	74% würden ihren Beruf wieder wählen, 26% nicht (ebd., S. 66)
Stahl (1995) (n = 427)	Sechsstufige Skala mit sieben Items zur Arbeitszufriedenheit (sehr 1 – wenig 6). Beispielitem: Sind Sie mit ihrer Berufswahl zufrieden? Mittelwert 2.3 (ebd., S. 177)
Bauer & Kanders (1998) (n = 1074)	Sich „mittel“ bzw. „niedrig“ belastet fühlende Lehrer würden zu 77% bzw. 88% ihren Beruf wieder ergreifen (ebd., S. 226)
Böhm-Kasper et al. (2001) (n = 1079)	82.1% – Ich bin mit meinem Beruf sehr zufrieden (trifft völlig bzw. trifft eher zu) (ebd., S. 194)
Gehrmann (2003) (n = 2985)	63,3% sind mit ihrer derzeitigen Situation sehr bzw. durchaus zufrieden (ebd., S. 232)



Durchschnittliches Renteneintrittsalter in verschiedenen Berufssegmenten

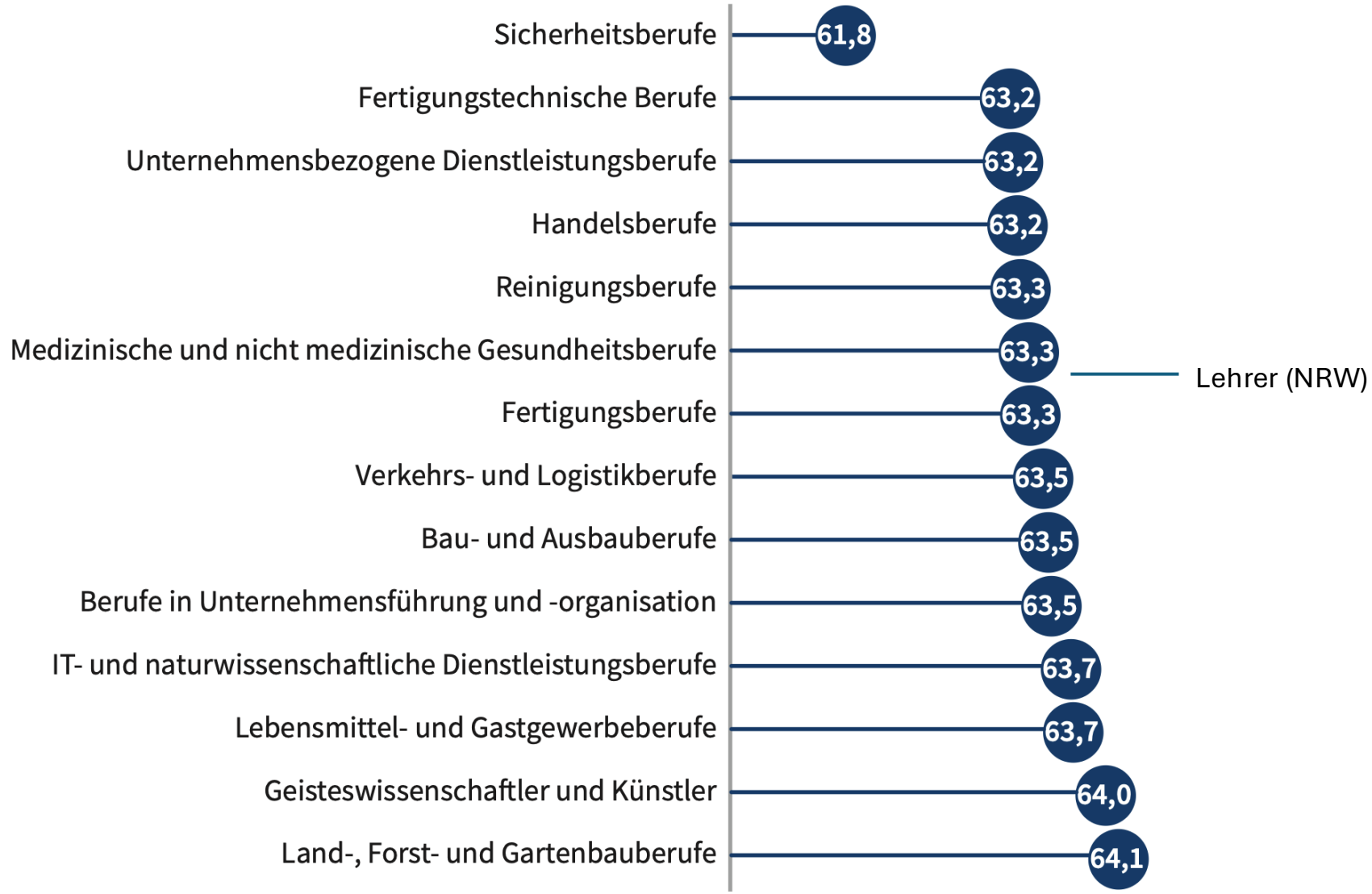
in Jahren



Quelle: NEPS SUF SC6-14.0.0, 2024; eigene gewichtete Berechnungen. Nur Personen, die berichten, bereits in Altersrente zu sein (N = 2.348). © IAB

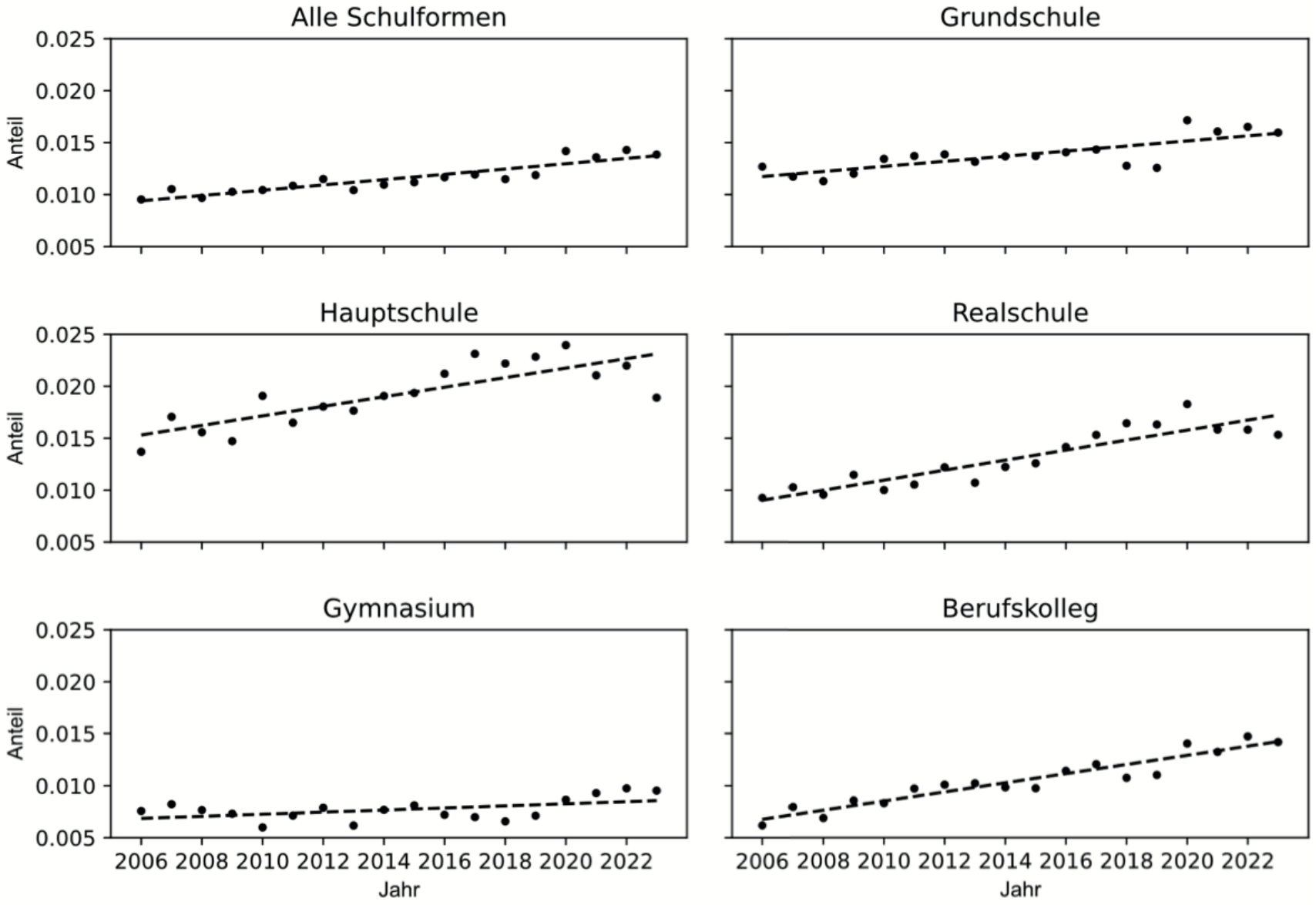
Durchschnittliches Renteneintrittsalter in verschiedenen Berufssegmenten

in Jahren



Quelle: NEPS SUF SC6-14.0.0, 2024; eigene gewichtete Berechnungen. Nur Personen, die berichten, bereits in Altersrente zu sein (N = 2.348). © IAB

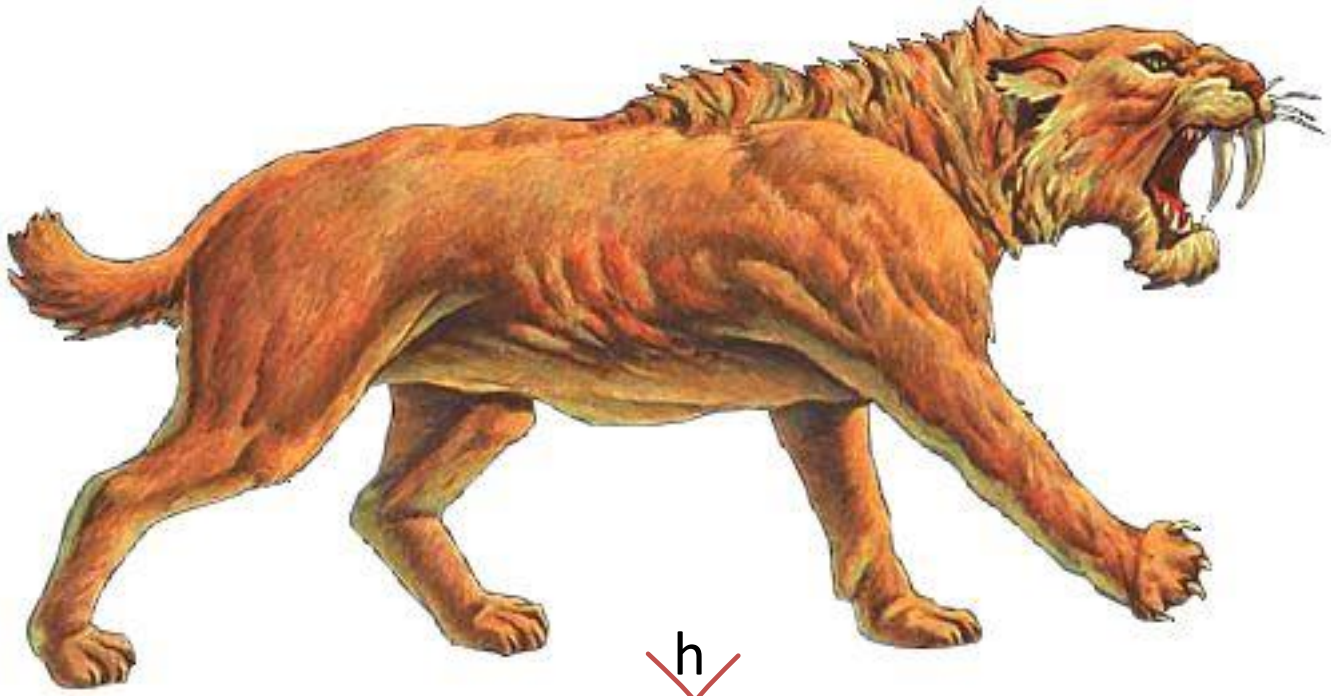
Entwicklung des Anteils des aufgrund langfristiger Erkrankung entfallenden Stundenvolumens sowie berechnete Regressionsgerade nach Schulform



Philipp Schultes & Martin Rothland
Langfristige Erkrankungen von Lehrerinnen und Lehrern: Ausmaß und Entwicklung

DDS – Die Deutsche Schule 118. Jahrgang 2026, Heft 1, S. 72–83
https://doi.org/10.31244/dds.2026.01.08

Diagnosegruppe	Anteil an DU-Fällen	Häufigste Einzelbilder / Hinweise
Psychische & psychosomatische Erkrankungen	52 %	Depressionen, Erschöpfung/Burnout, Anpassungsstörungen (Frauen: 56 %, Männer: 47 %)
Muskel- und Skeletterkrankungen	13 %	Chronische Rücken- und Gelenkbeschwerden
Herz- und Kreislauferkrankungen	9 %	Hypertonie, koronare Herzerkrankungen
Sonstige Erkrankungen	12 %	U. a. bösartige Neubildungen, Sinnes- und Atemwegserkrankungen



h

Urzeit-Tiger

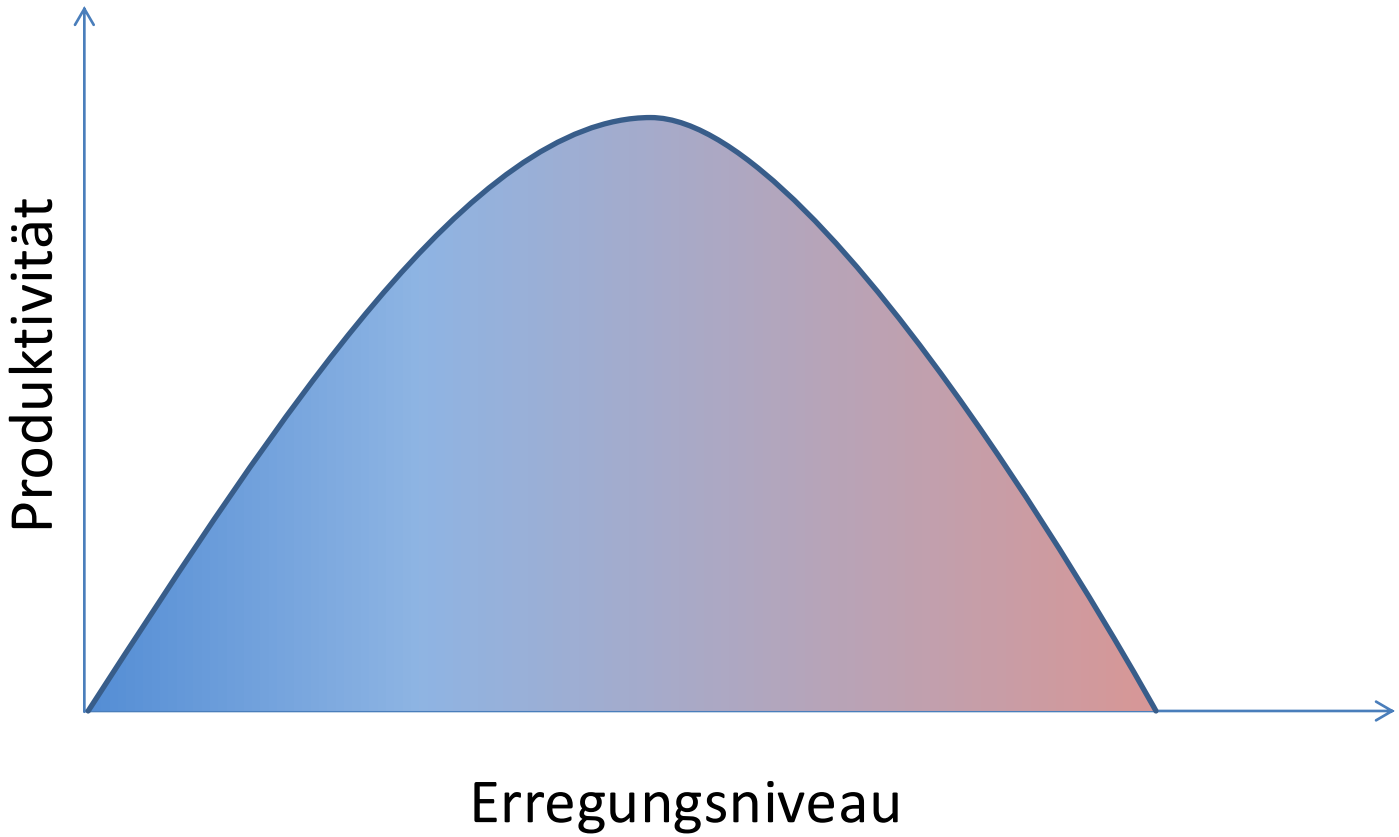


Alltags-Stress (Daily Hassles)

- nicht genug Zeit
- zu viele Unterbrechungen
- zu viele Verantwortlichkeiten
- ….

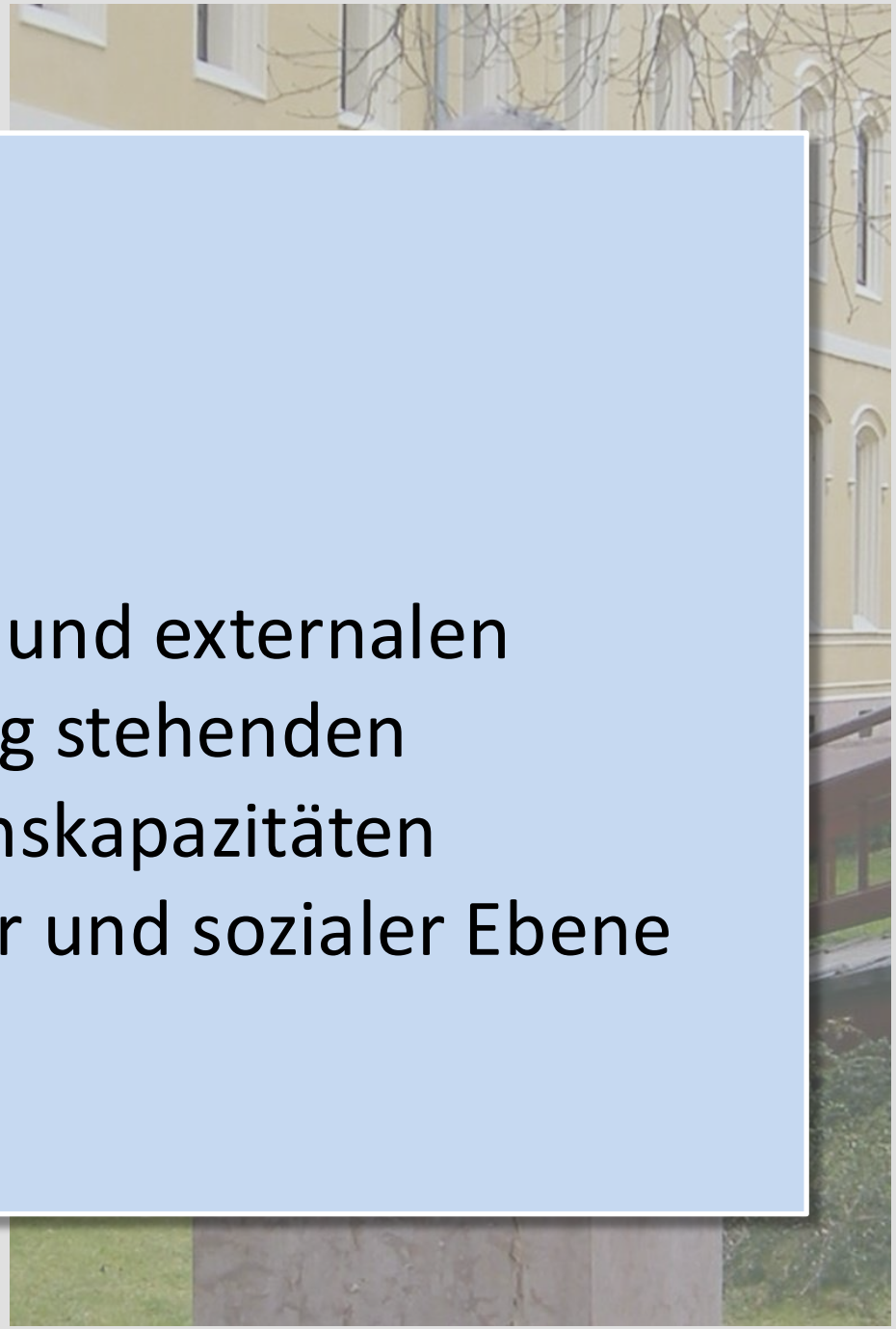
nach Chamberlain and Zika (1990)

Eustress Disstress



Yerkes & Dodson, 1908



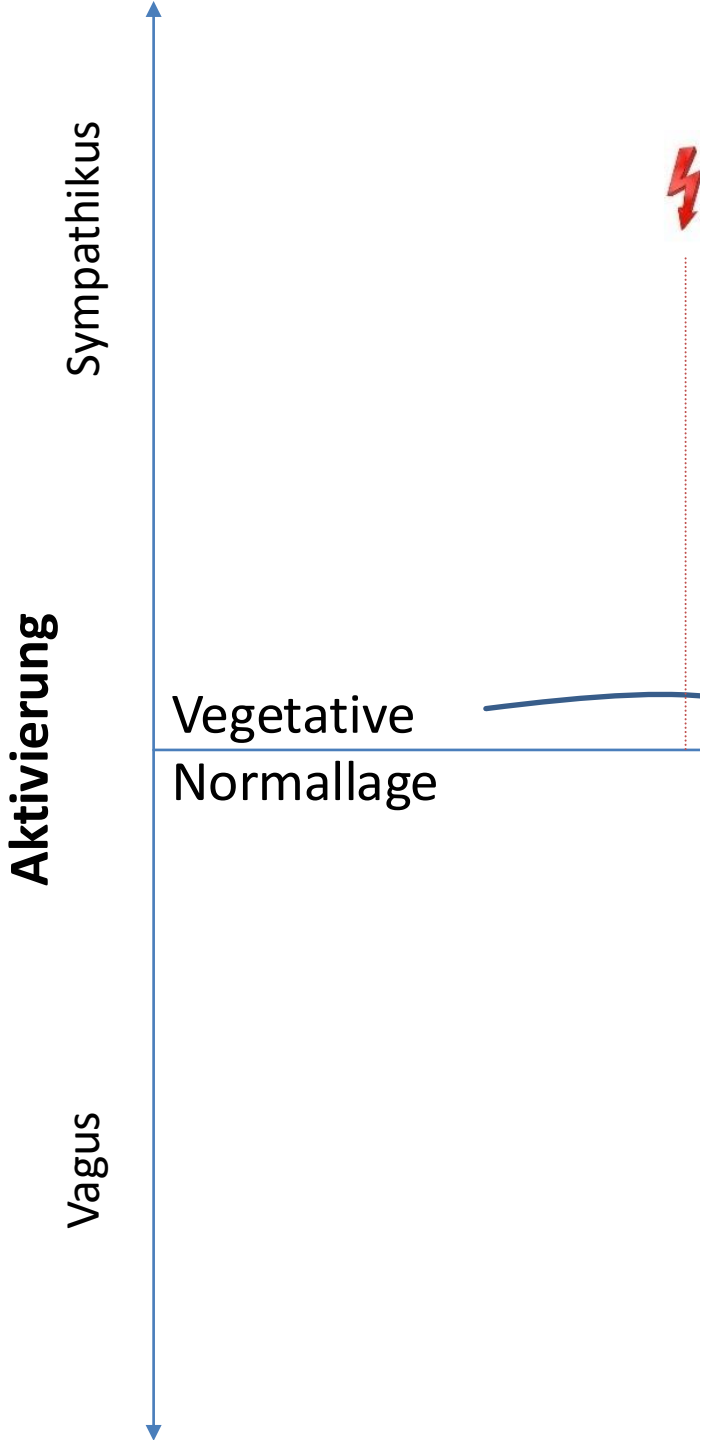


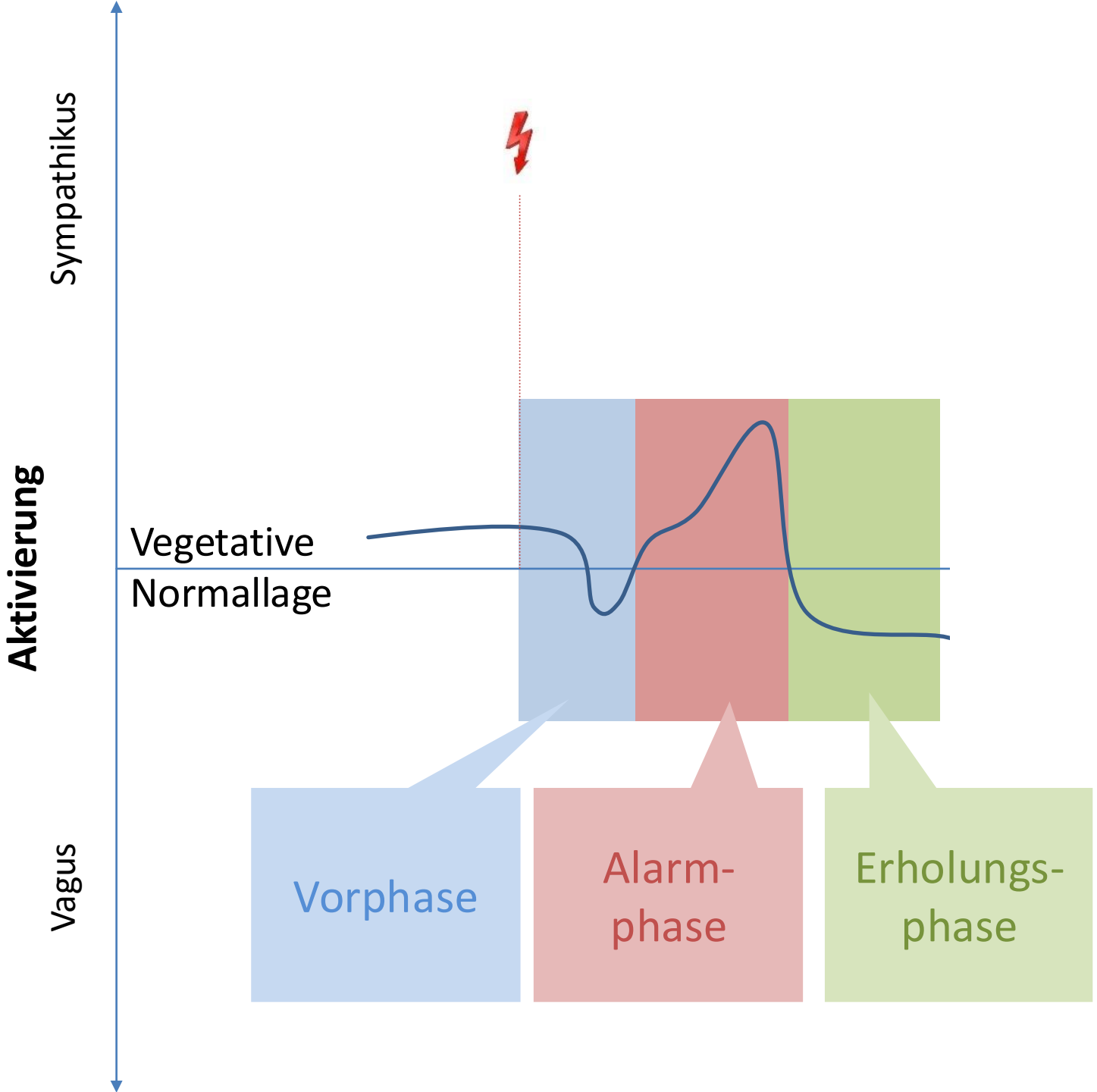
Eustress und Disstress: Begriffe veraltet

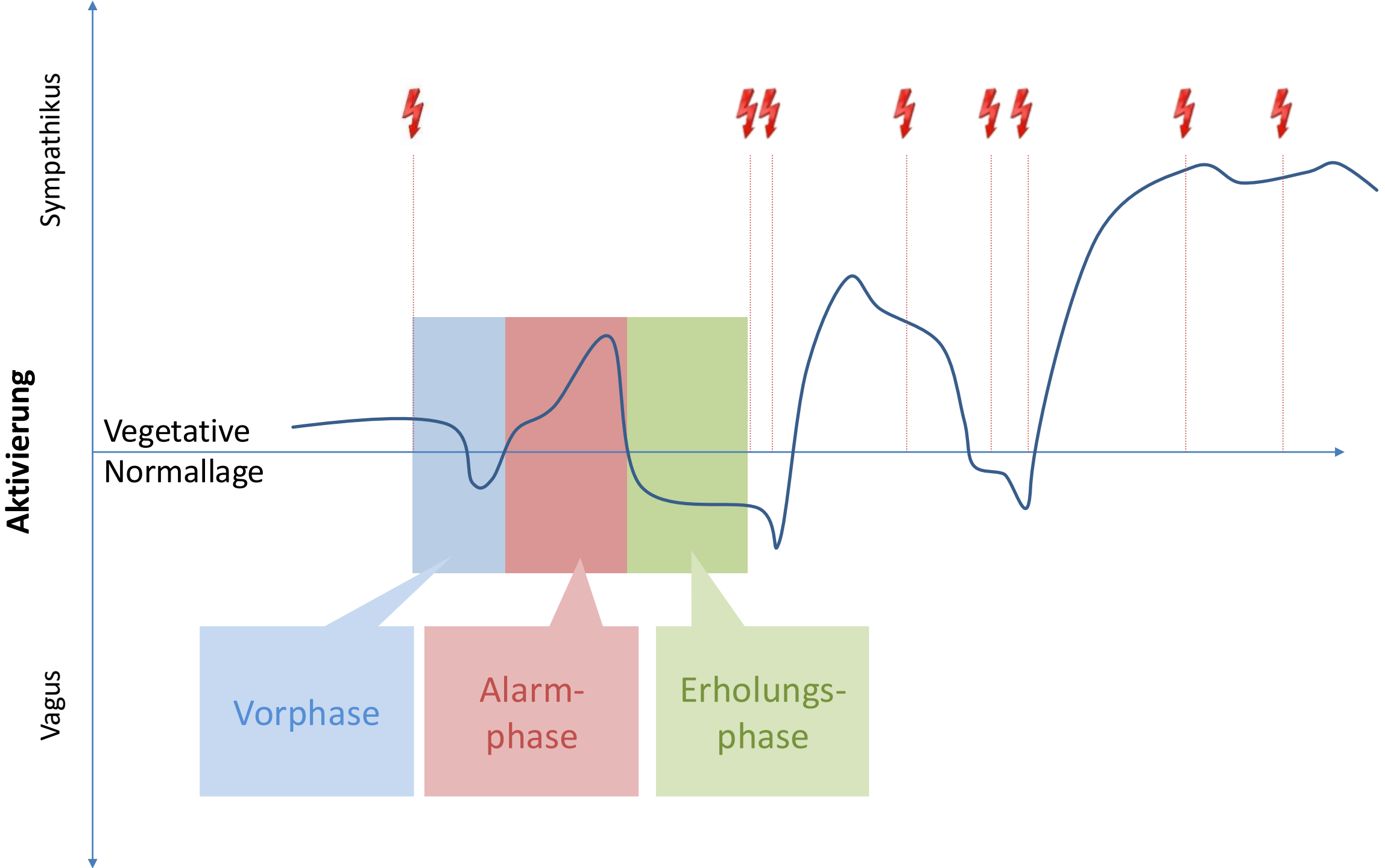
Moderne Stressdefinition:

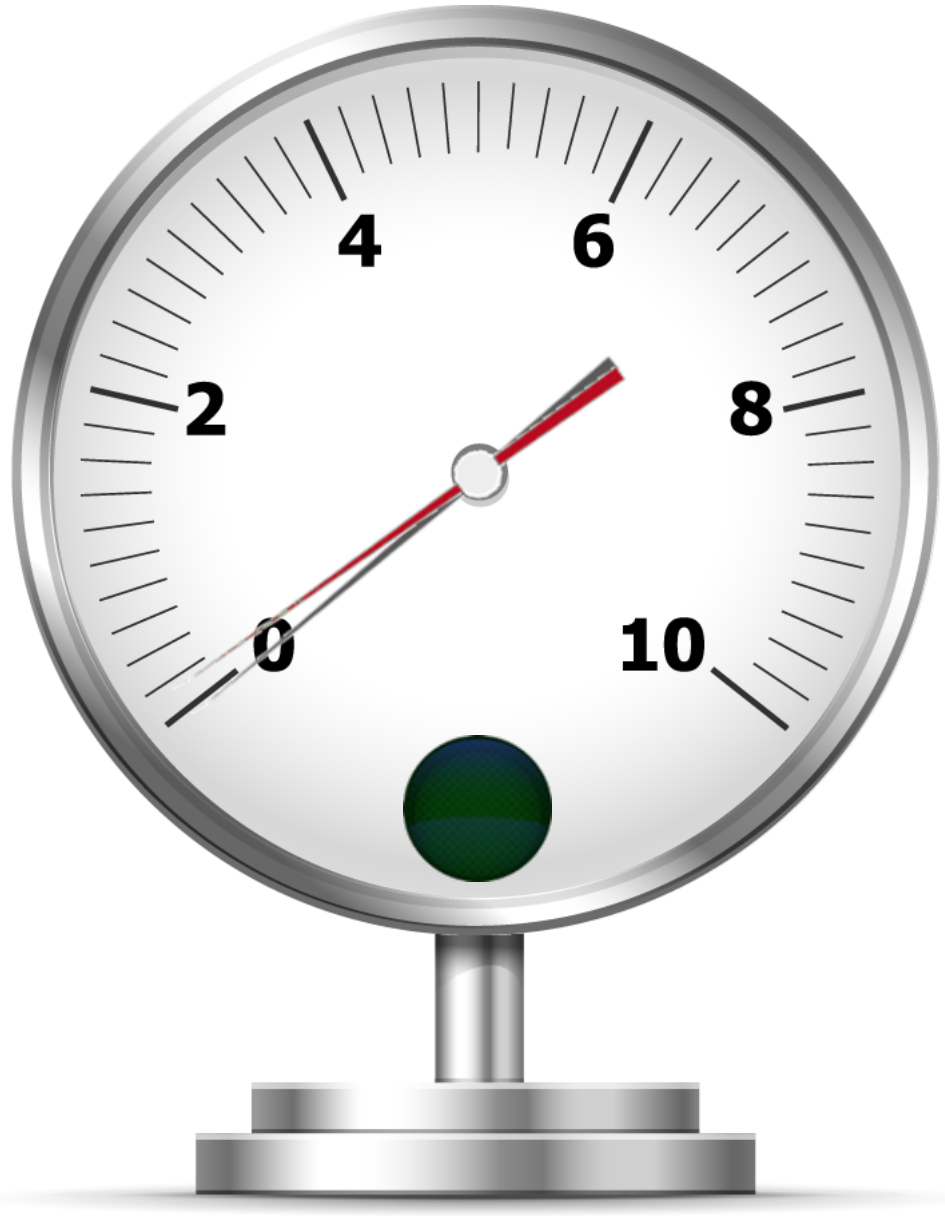
- Ungleichgewicht zwischen internalen und externalen Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsressourcen und Reaktionskapazitäten der Person auf physischer, psychischer und sozialer Ebene (Faltermaier, 2005).

Yerkes & Dodson, 1908


Sympathikus
Aktivierung
Vegetative
Normallage
Vagus


Sympathikus
Aktivierung
Vagus
Vegetative
Normallage
Vorphase
Alarm-
phase
Erholungs-
phase


Sympathikus
Aktivierung
Vagus
Vegetative
Normallage
Vorphase
Alarm-
phase
Erholungs-
phase


0
2
4
6
8
10


Stress
Burnout
Krank
0
2
4
6
8
10

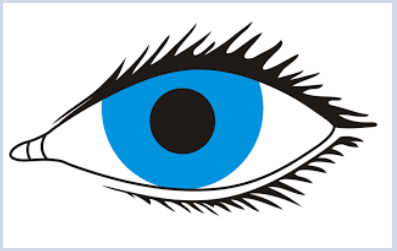
Aktivierung











- Deaktivierung





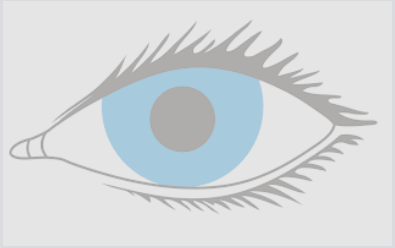
Aktivierung











- Deaktivierung





Bild: Imago

Stressfolgen

Nervosität

Unkonzentriertheit

geringere Lern- und Erinnerungsfähigkeit

Gefühl der Unsicherheit und Überforderung

Gereiztheit

Aggressivität

Egozentriertheit

Konflikte / Streitverhalten

erhöhter Nikotin-, Alkohol- und Medikamentenkonsum

Verspannungen (Schultern, Rücken, etc.)

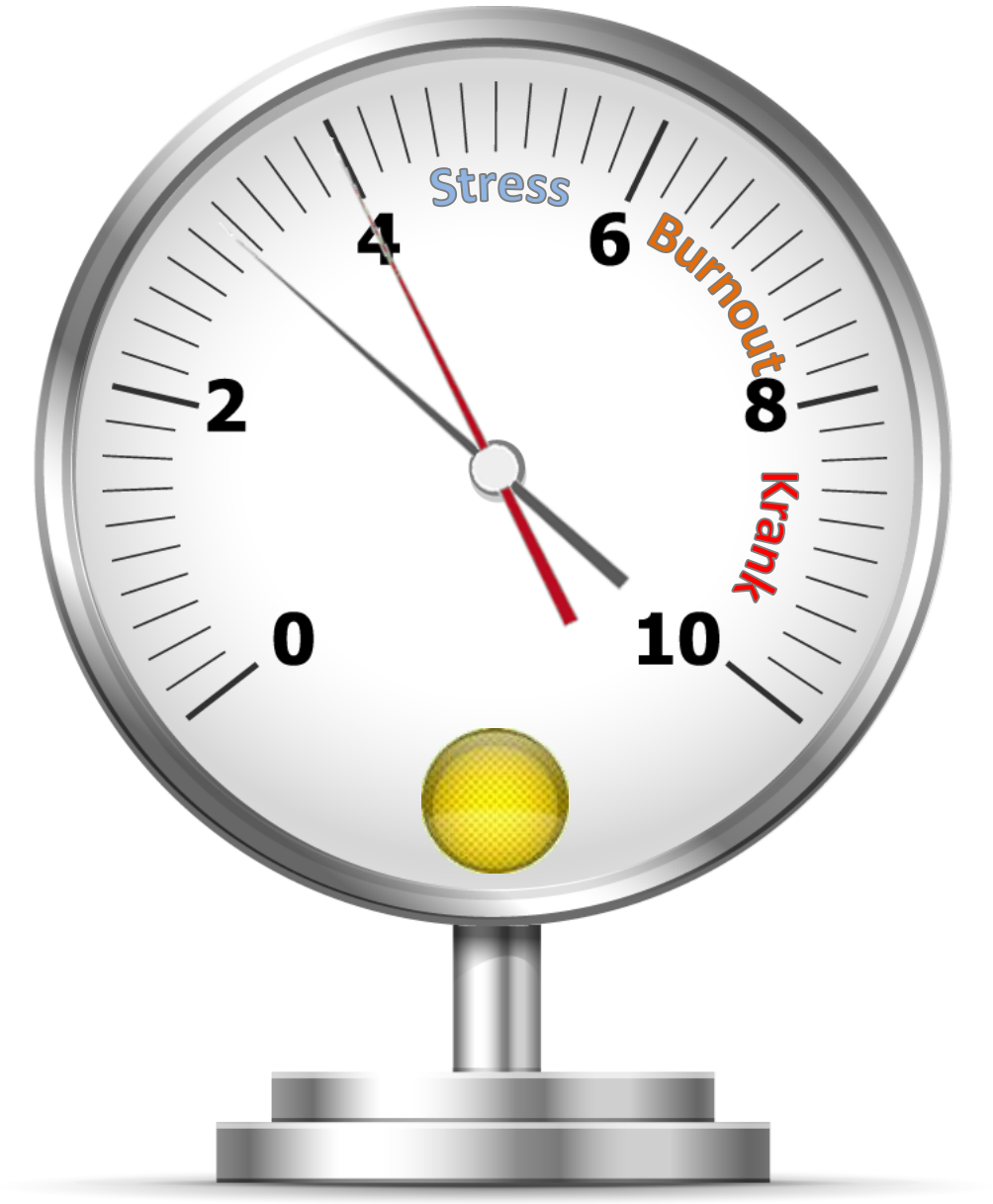
Übersäuerung des Magens

Verdauungsbeschwerden

erhöhte Herzfrequenz

Kopfschmerzen

Bodenmann & Gmelch, 2009



Burnout

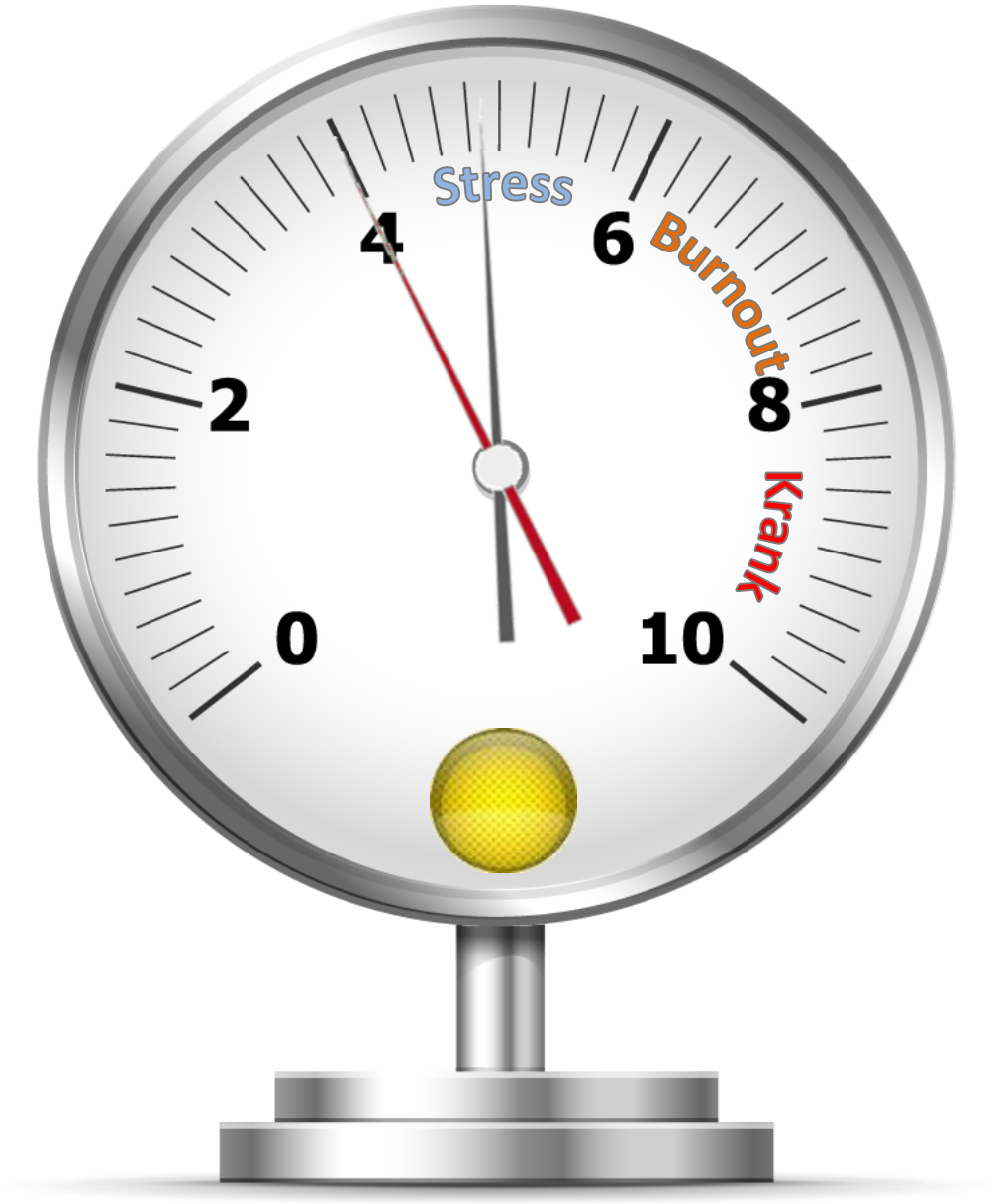
Emotionale Erschöpfung

- Gefühl der Überforderung
- Anspannung
- Schlafstörungen
- Unfähigkeit in der Freizeit zu entspannen
- Magen-Darm-Probleme, Anfälligkeit für Infekte

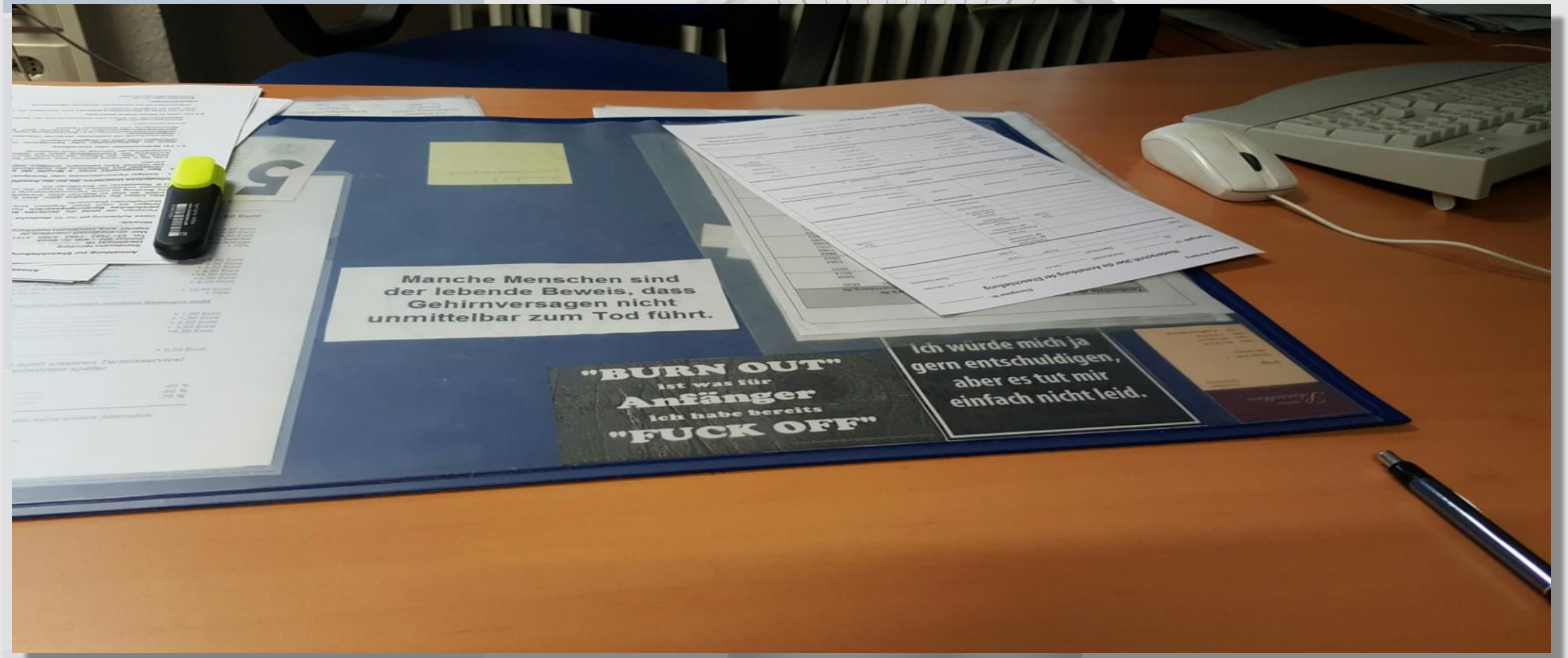
Distanzierung / Zynismus

- Distanzierung von der Arbeit, Frustration
- Schuldzuweisungen
- Verbitterung und Zynismus
- Gefühlsverlust

Verringerte Arbeitsleistung



Burnout



Verringerte Arbeitsleistung

Burnout

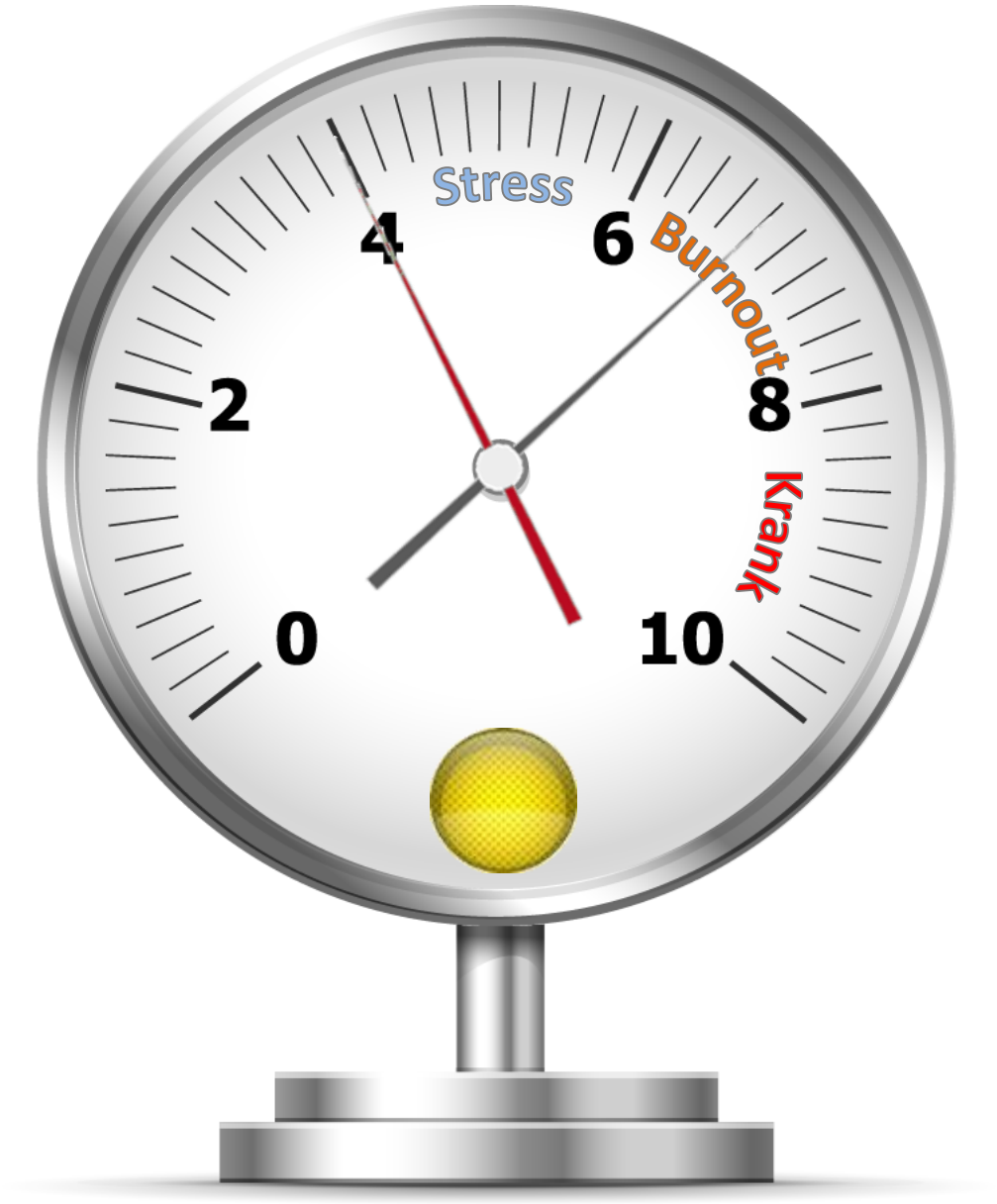
Emotionale Erschöpfung

- Gefühl der Überforderung
- Anspannung
- Schlafstörungen
- Unfähigkeit in der Freizeit zu entspannen
- Magen-Darm-Probleme, Anfälligkeit für Infekte

Distanzierung / Zynismus

- Distanzierung von der Arbeit, Frustration
- Schuldzuweisungen
- Verbitterung und Zynismus
- Gefühlsverlust

Verringerte Arbeitsleistung



Erkrankungen

Depression

- Melancholie
- Hoffnungslosigkeit
- Suizidalität

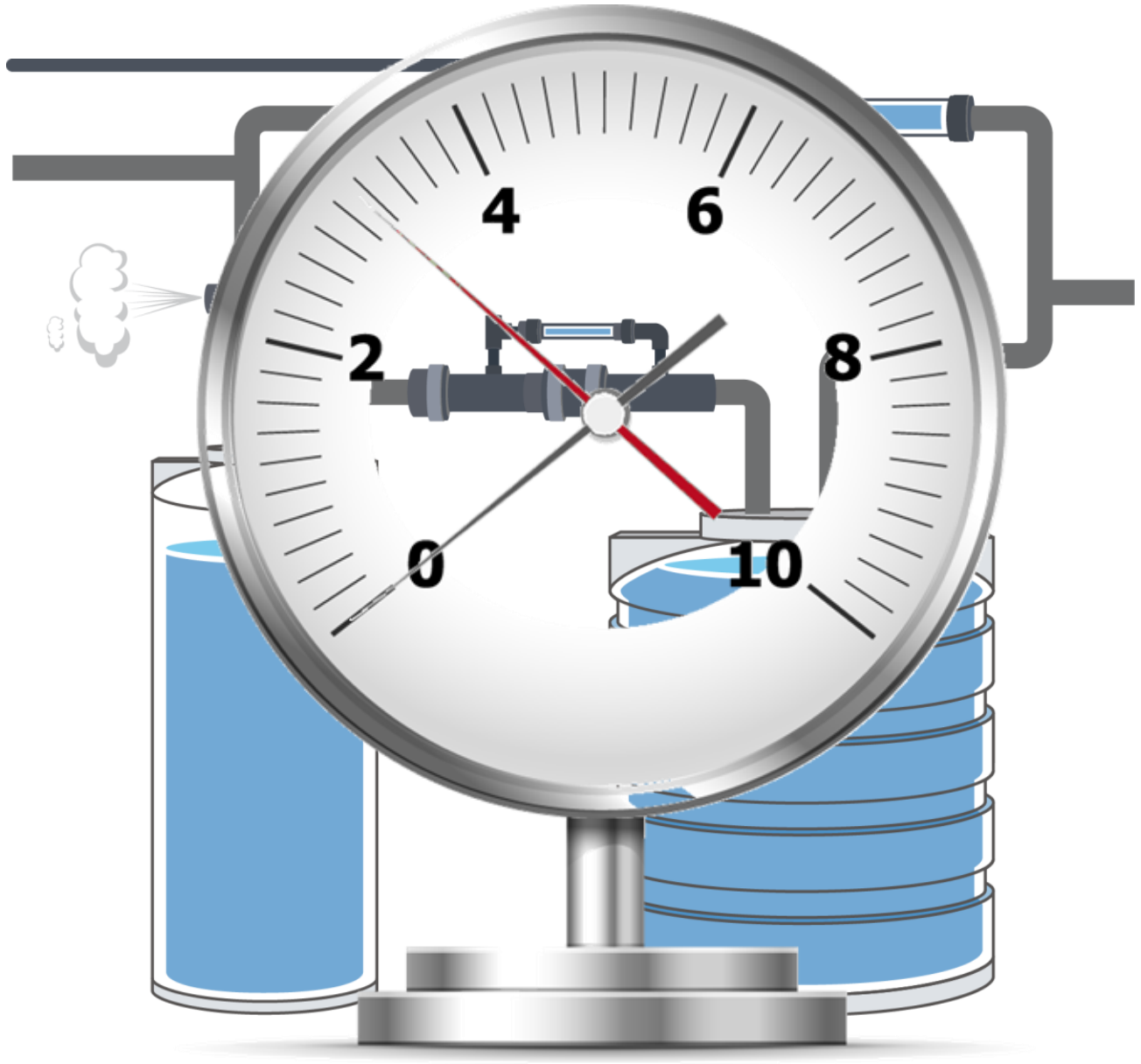
Trauma-Folgestörungen

- Vermeidung und emotionale Erstarrung
- Intrusionen/Wiederdurchleben
- Übererregung

Körperliche Erkrankungen

- Herz- Kreislauf
- Chronische Schmerzen
- .....



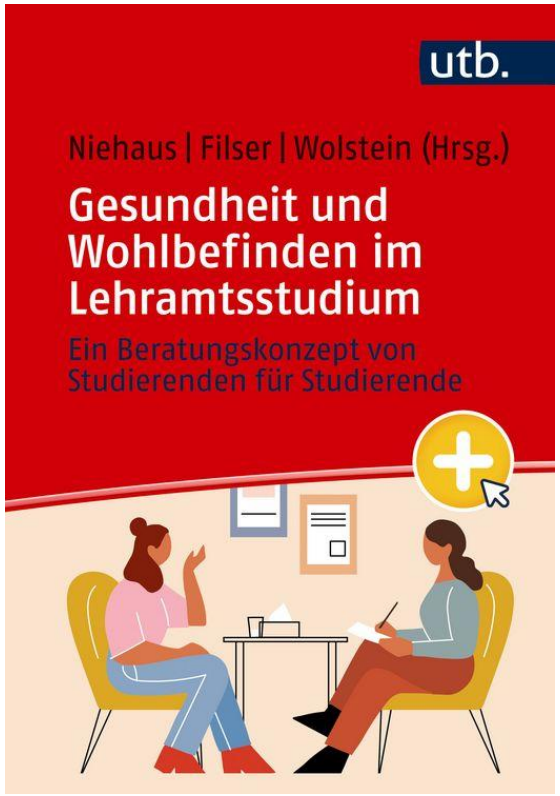

0
2
4
6
8
10

Potsdamer Lehrerstudie

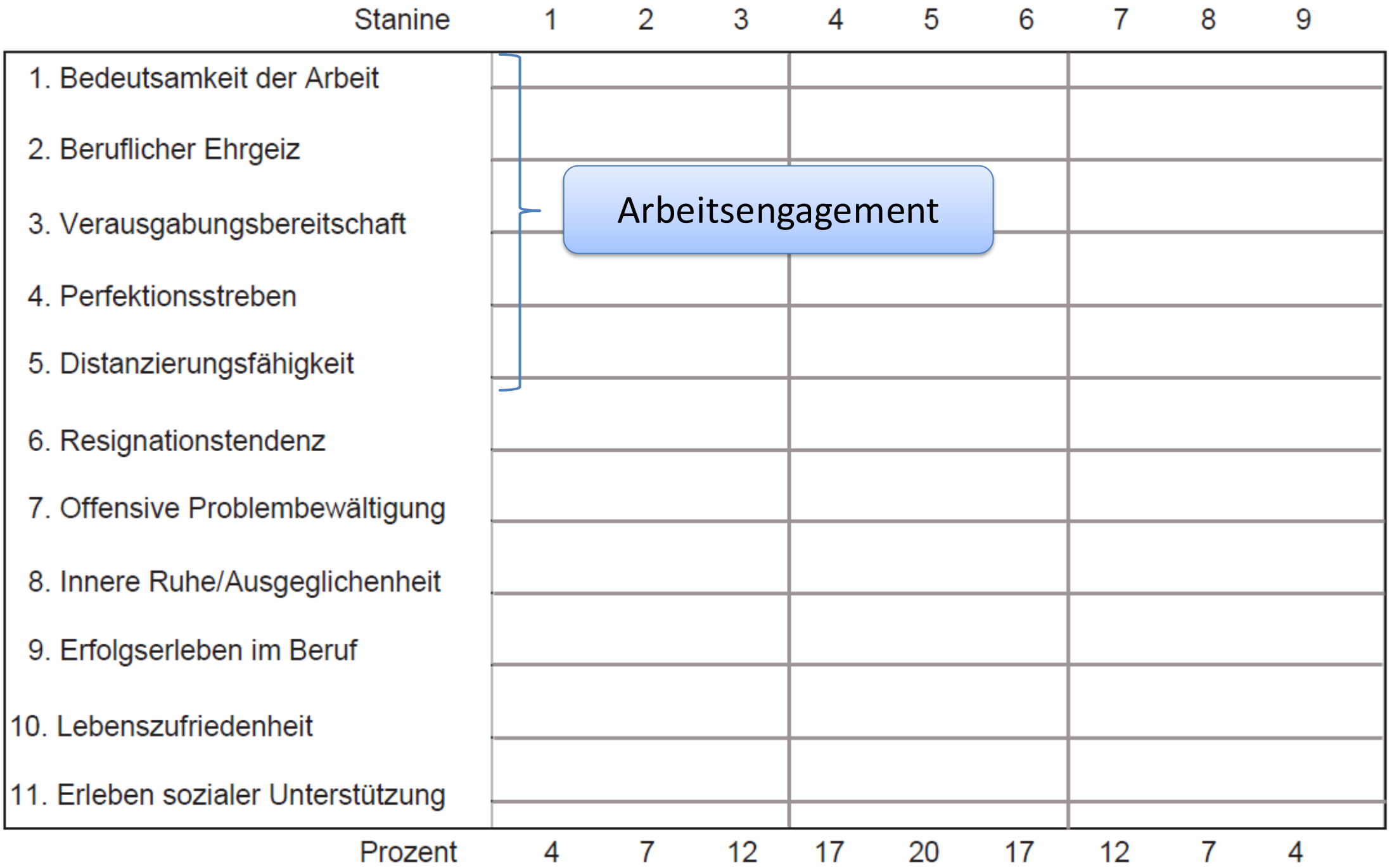
- Fragebogenverfahren AVEM
  - „Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster“ (Schaarschmidt & Fischer, 1996/2008)
- Gesundheitliche Chancen und Risiken werden hierbei über das individuelle Bewältigungsverhalten bestimmt.

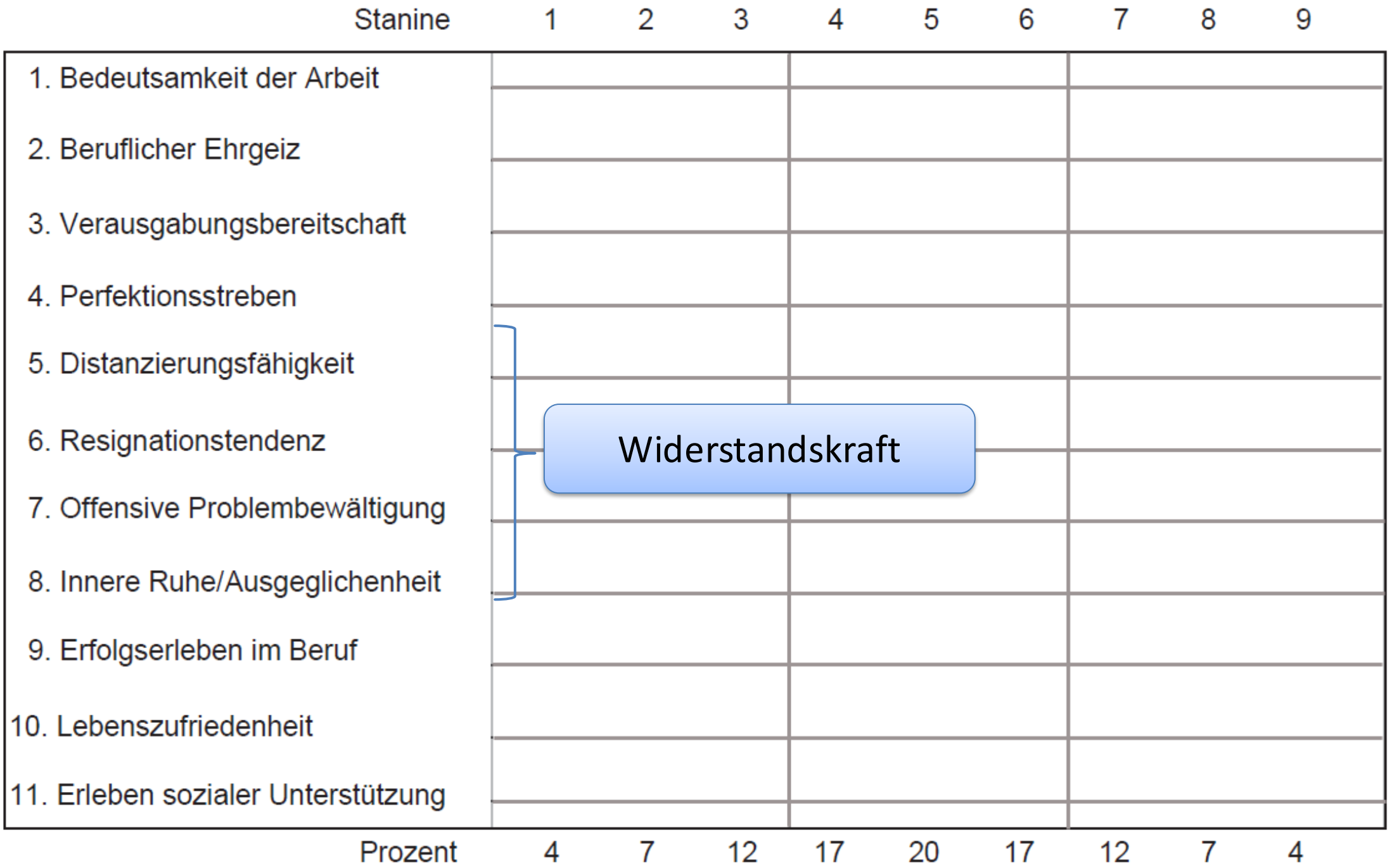
Potsdamer Lehrerstudie

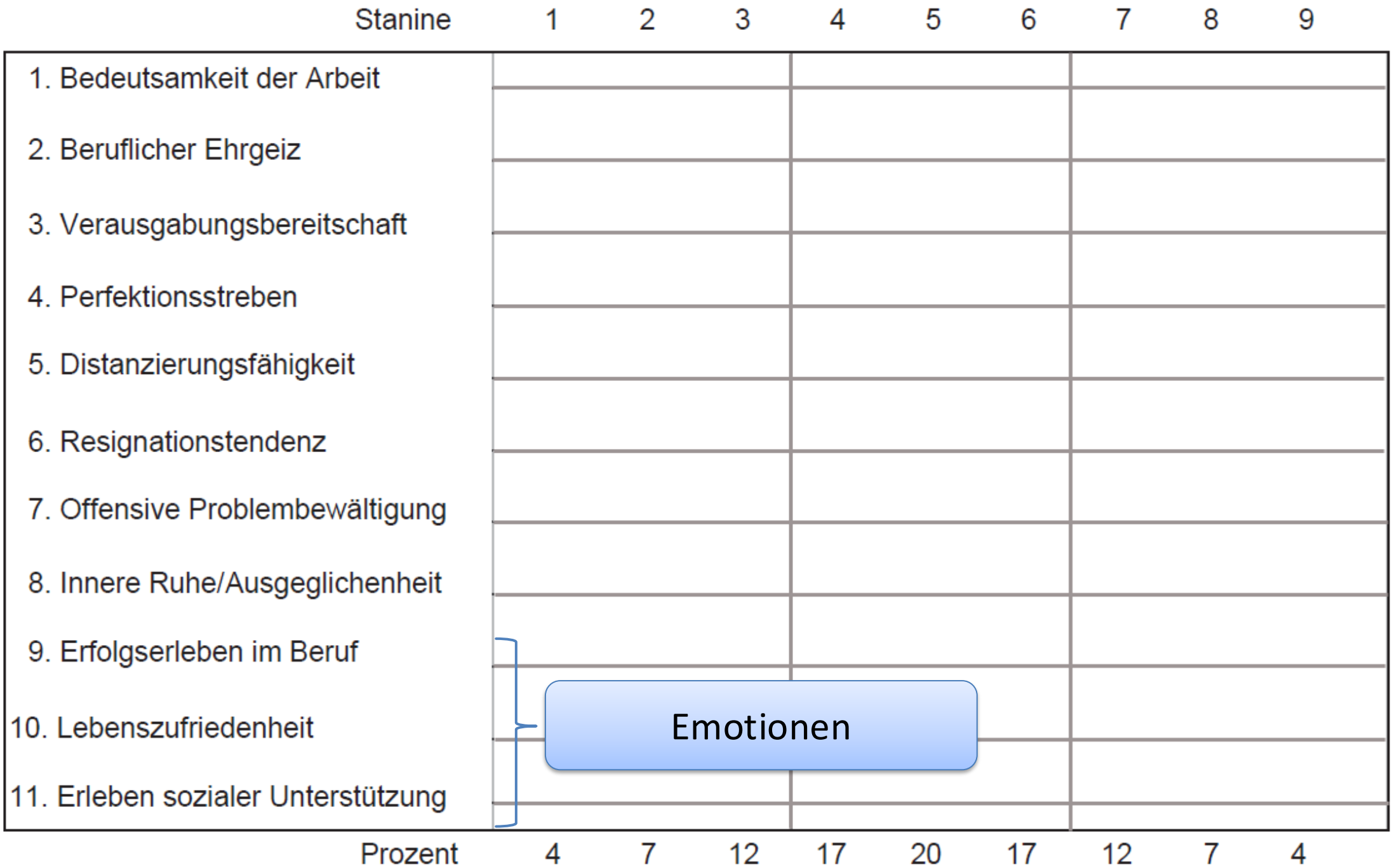
- Fragebogenverfahren AVEM
  - „Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster“ (Schaarschmidt & Fischer, 1996/2008)
- Gesundheitliche Chancen und Risiken werden hierbei über das individuelle Bewältigungsverhalten bestimmt.



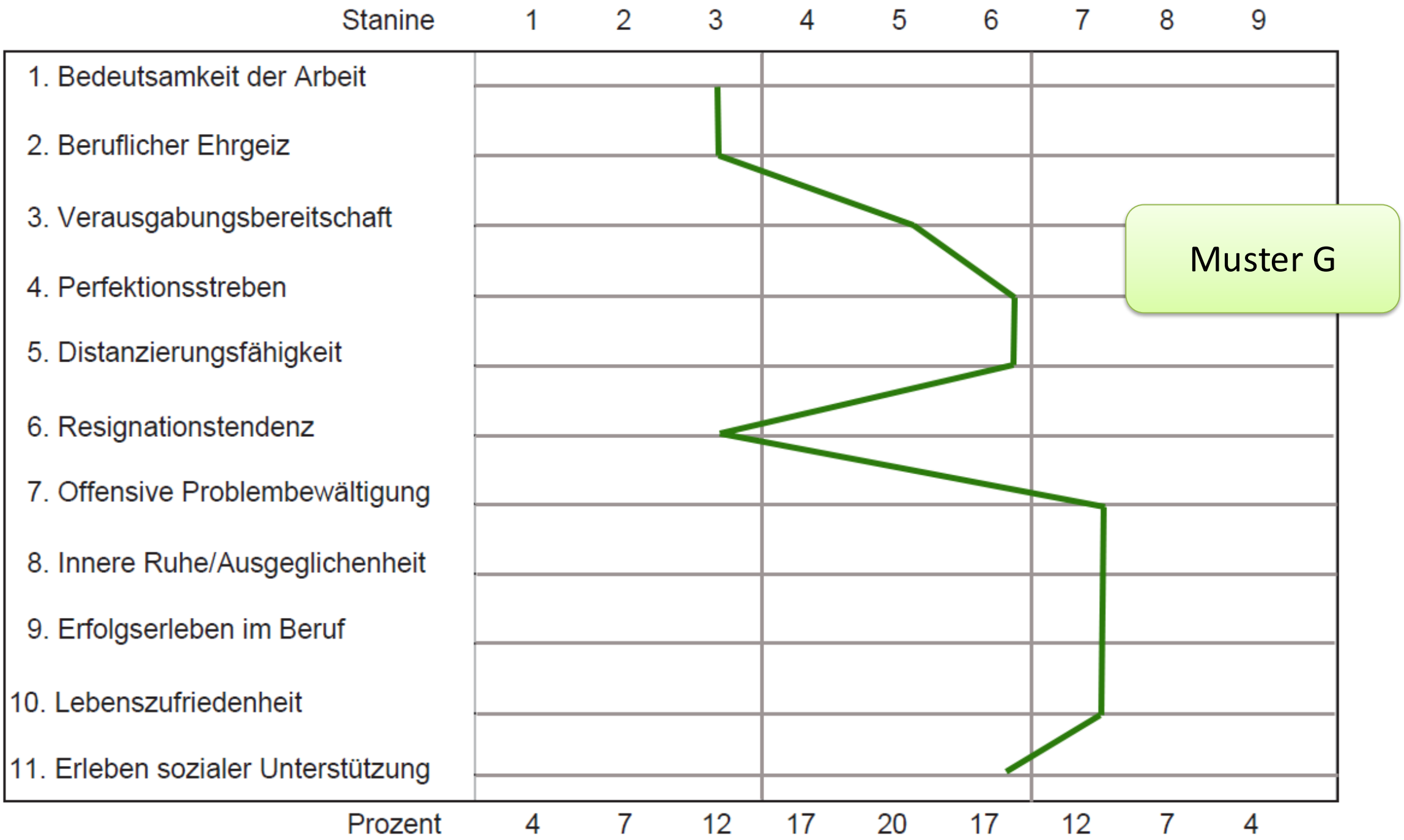
	Stanine	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Bedeutsamkeit der Arbeit										
2. Beruflicher Ehrgeiz										
3. Verausgabungsbereitschaft										
4. Perfektionsstreben										
5. Distanzierungsfähigkeit										
6. Resignationstendenz										
7. Offensive Problembewältigung										
8. Innere Ruhe/Ausgeglichenheit										
9. Erfolgserleben im Beruf										
10. Lebenszufriedenheit										
11. Erleben sozialer Unterstützung										
	Prozent	4	7	12	17	20	17	12	7	4

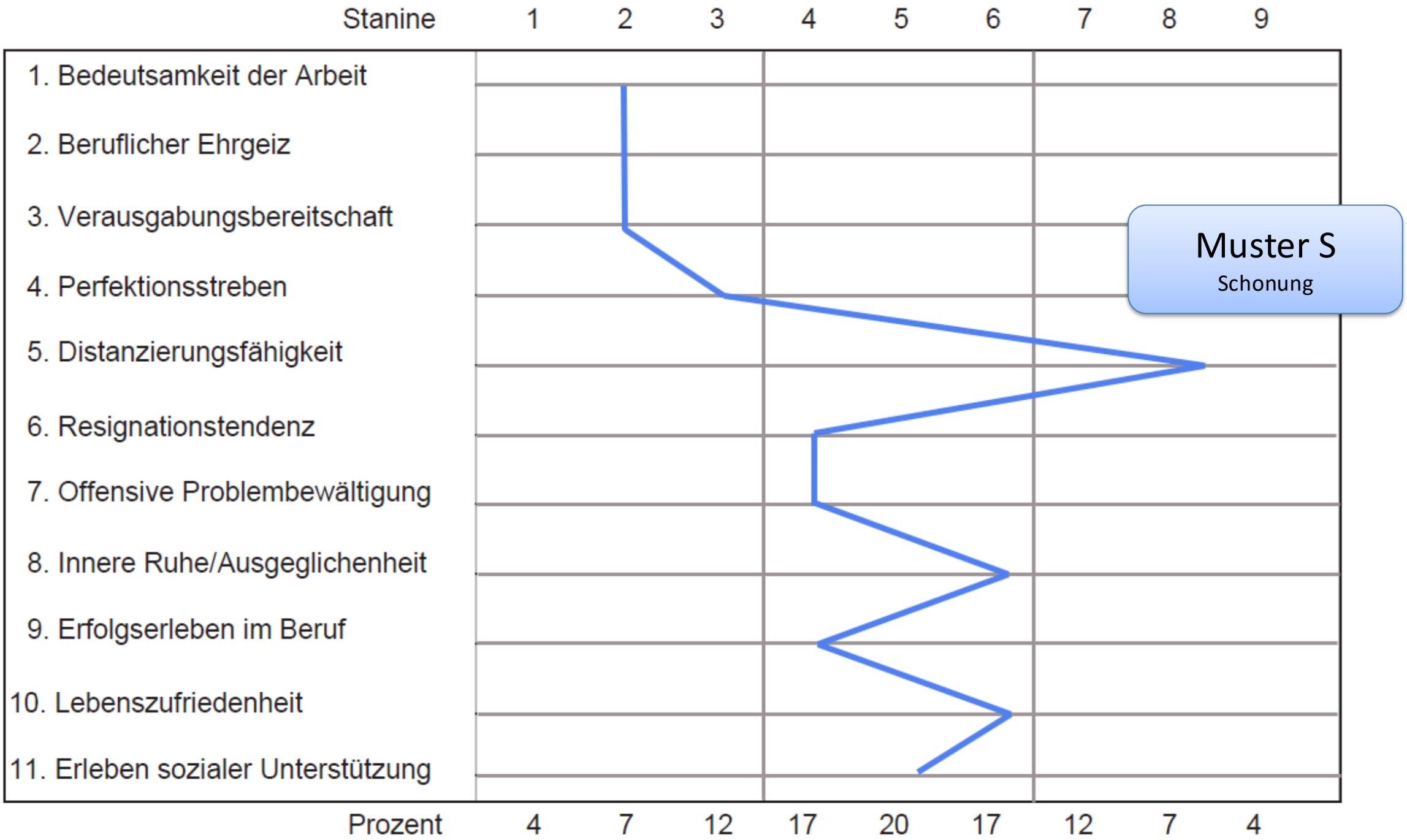

Stanine
1
2
3
4
5
6
7
8
9
1. Bedeutsamkeit der Arbeit
2. Beruflicher Ehrgeiz
3. Verausgabungsbereitschaft
4. Perfektionsstreben
5. Distanzierungsfähigkeit
6. Resignationstendenz
7. Offensive Problembewältigung
8. Innere Ruhe/Ausgeglichenheit
9. Erfolgserleben im Beruf
10. Lebenszufriedenheit
11. Erleben sozialer Unterstützung
Arbeitsengagement
Prozent
4
7
12
17
20
17
12
7
4

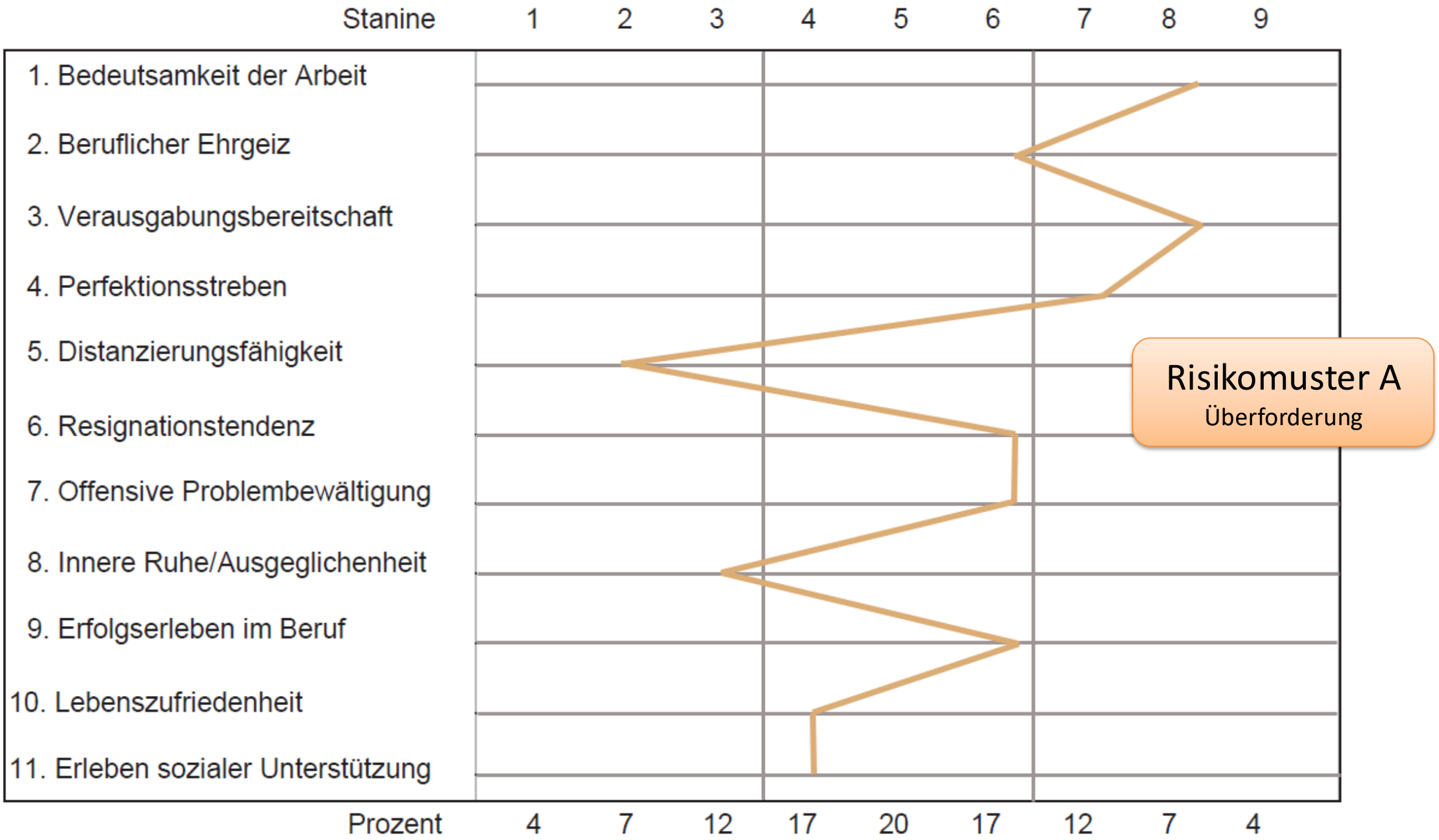

Stanine
1
2
3
4
5
6
7
8
9
1. Bedeutsamkeit der Arbeit
2. Beruflicher Ehrgeiz
3. Verausgabungsbereitschaft
4. Perfektionsstreben
5. Distanzierungsfähigkeit
6. Resignationstendenz
7. Offensive Problembewältigung
8. Innere Ruhe/Ausgeglichenheit
9. Erfolgserleben im Beruf
10. Lebenszufriedenheit
11. Erleben sozialer Unterstützung
Widerstandskraft
Prozent
4
7
12
17
20
17
12
7
4

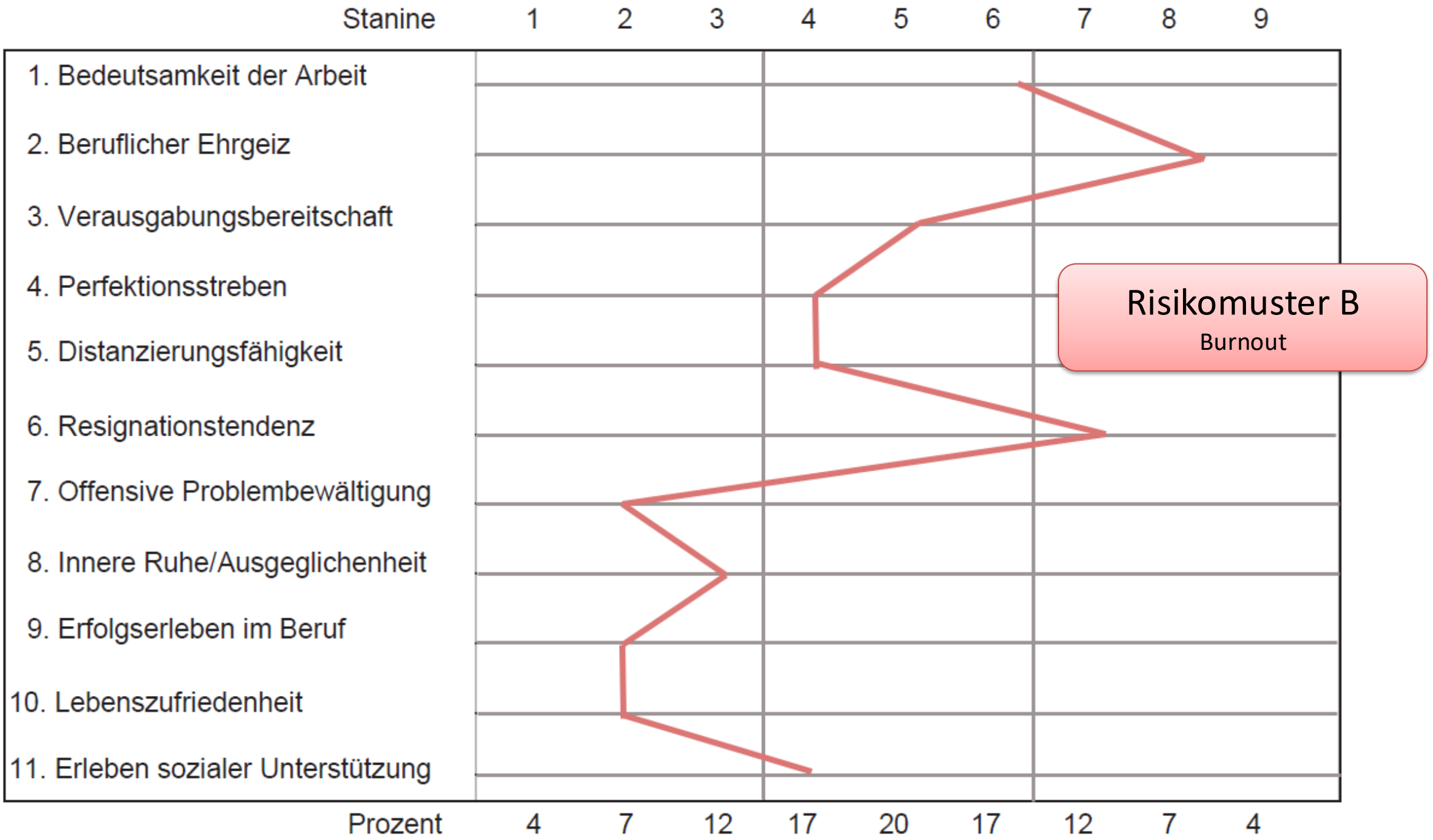

Stanine 1 2 3 4 5 6 7 8 9
1. Bedeutsamkeit der Arbeit
2. Beruflicher Ehrgeiz
3. Verausgabungsbereitschaft
4. Perfektionsstreben
5. Distanzierungsfähigkeit
6. Resignationstendenz
7. Offensive Problembewältigung
8. Innere Ruhe/Ausgeglichenheit
9. Erfolgserleben im Beruf
10. Lebenszufriedenheit
11. Erleben sozialer Unterstützung
Emotionen
Prozent 4 7 12 17 20 17 12 7 4

	Stanine	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Bedeutsamkeit der Arbeit										
2. Beruflicher Ehrgeiz										
3. Verausgabungsbereitschaft										
4. Perfektionsstreben										
5. Distanzierungsfähigkeit										
6. Resignationstendenz										
7. Offensive Problembewältigung										
8. Innere Ruhe/Ausgeglichenheit										
9. Erfolgserleben im Beruf										
10. Lebenszufriedenheit										
11. Erleben sozialer Unterstützung										
	Prozent	4	7	12	17	20	17	12	7	4


Stanine
1
2
3
4
5
6
7
8
9
1. Bedeutsamkeit der Arbeit
2. Beruflicher Ehrgeiz
3. Verausgabungsbereitschaft
4. Perfektionsstreben
5. Distanzierungsfähigkeit
6. Resignationstendenz
7. Offensive Problembewältigung
8. Innere Ruhe/Ausgeglichenheit
9. Erfolgserleben im Beruf
10. Lebenszufriedenheit
11. Erleben sozialer Unterstützung
Muster G
Prozent
4
7
12
17
20
17
12
7
4


Stanine
1
2
3
4
5
6
7
8
9
1. Bedeutsamkeit der Arbeit
2. Beruflicher Ehrgeiz
3. Verausgabungsbereitschaft
4. Perfektionsstreben
5. Distanzierungsfähigkeit
6. Resignationstendenz
7. Offensive Problembewältigung
8. Innere Ruhe/Ausgeglichenheit
9. Erfolgserleben im Beruf
10. Lebenszufriedenheit
11. Erleben sozialer Unterstützung
Muster S
Schonung
Prozent
4
7
12
17
20
17
12
7
4


Stanine
1
2
3
4
5
6
7
8
9
1. Bedeutsamkeit der Arbeit
2. Beruflicher Ehrgeiz
3. Verausgabungsbereitschaft
4. Perfektionsstreben
5. Distanzierungsfähigkeit
6. Resignationstendenz
7. Offensive Problembewältigung
8. Innere Ruhe/Ausgeglichenheit
9. Erfolgserleben im Beruf
10. Lebenszufriedenheit
11. Erleben sozialer Unterstützung
Prozent
4
7
12
17
20
17
12
7
4
Risikomuster A
Überforderung


Stanine 1 2 3 4 5 6 7 8 9
1. Bedeutsamkeit der Arbeit
2. Beruflicher Ehrgeiz
3. Verausgabungsbereitschaft
4. Perfektionsstreben
5. Distanzierungsfähigkeit
6. Resignationstendenz
7. Offensive Problembewältigung
8. Innere Ruhe/Ausgeglichenheit
9. Erfolgserleben im Beruf
10. Lebenszufriedenheit
11. Erleben sozialer Unterstützung
Prozent 4 7 12 17 20 17 12 7 4
Risikomuster B
Burnout

Individuelle

STÖRUNGSBILDER

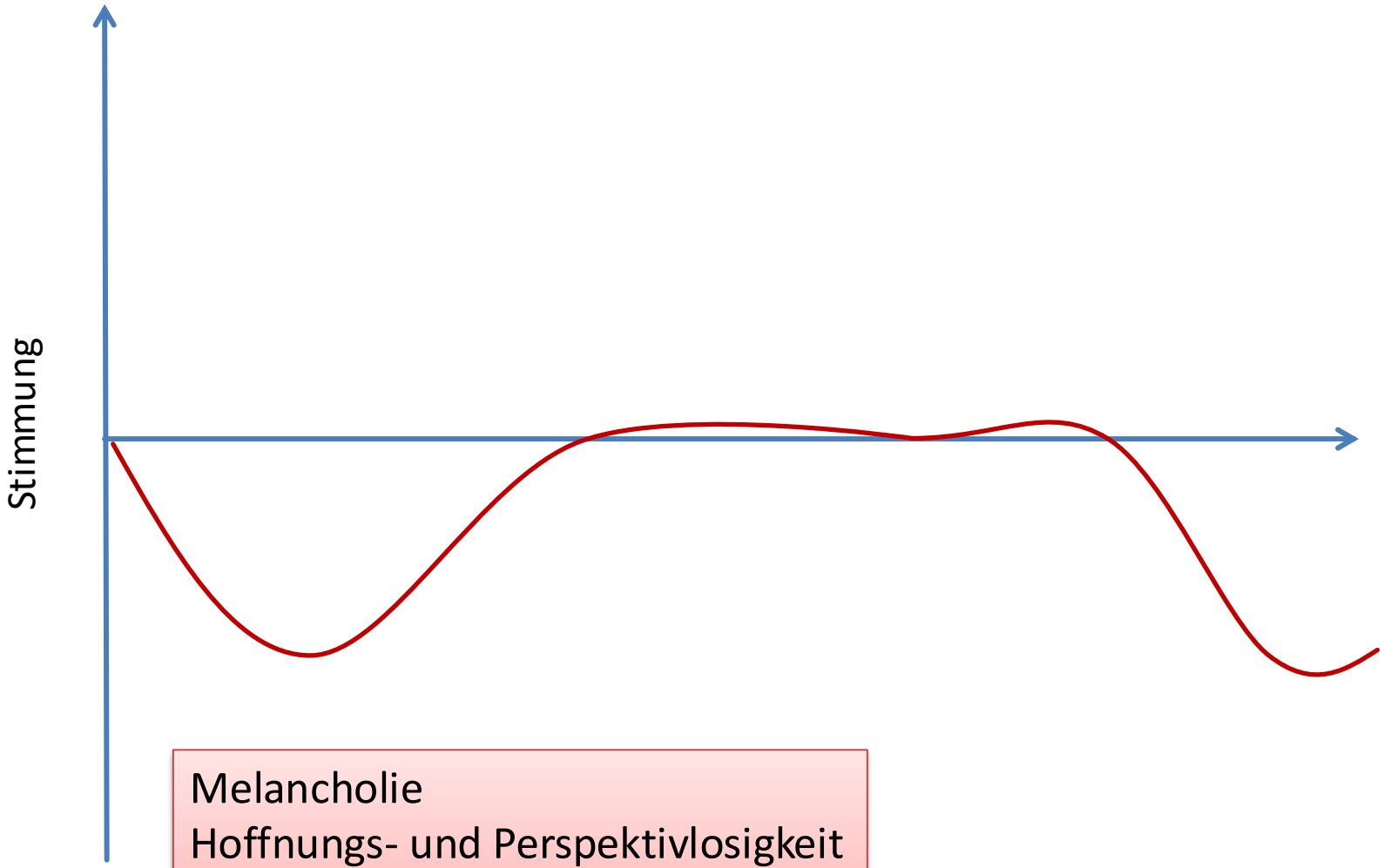
Affektive Störungen

(Gemütskrankheiten)

Affektive Störungen

Störung	Symptome
Manie	übermäßige und der Situation nicht angemessene freudige Erregung oder auch Gereiztheit bei übersteigertem Aktivitätsniveau
Depression	übermäßig niedergeschlagene Stimmungslage mit Energielosigkeit
Bipolare Störung	Zustände der Manie und der Depression treten abwechselnd auf (manisch-depressive Erkrankung)
Anhaltende affektive Störungen	

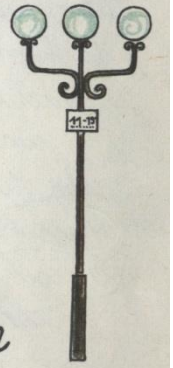
Depression



Melancholie
Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit
Schlafstörungen
Appetitlosigkeit



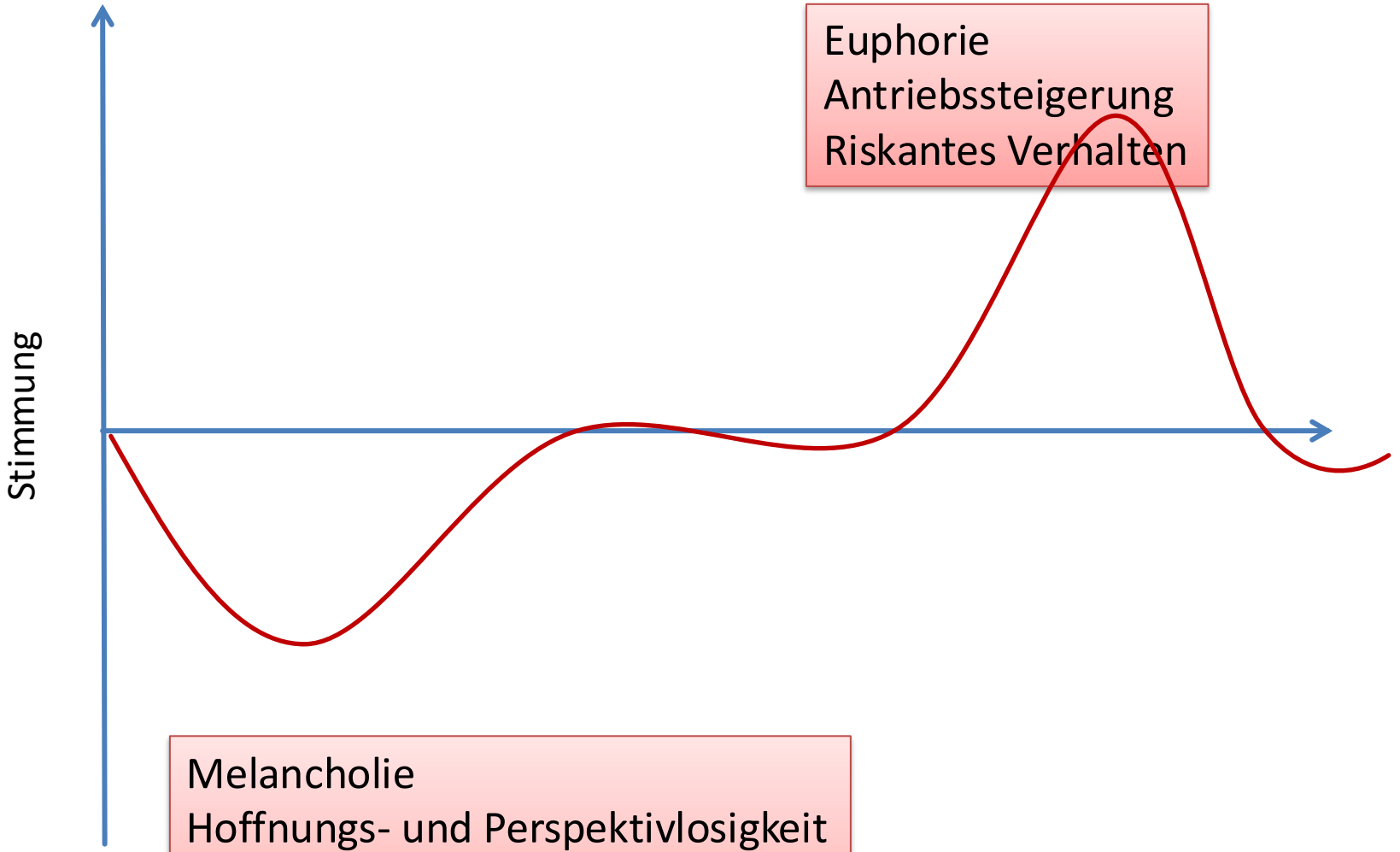
da liegt das Auto
die Frau weint
der Mann weint nicht
er packt den Kohl ein
Achim packt mit ein
und Petra auch
packt Flocki auch Kohl ein
nein
er springt um die Laterne
und um das Auto
und bellt





Quelle: Müller W, Kampmeier H (1966) Unsere neue Fibel. Klett, Stuttgart

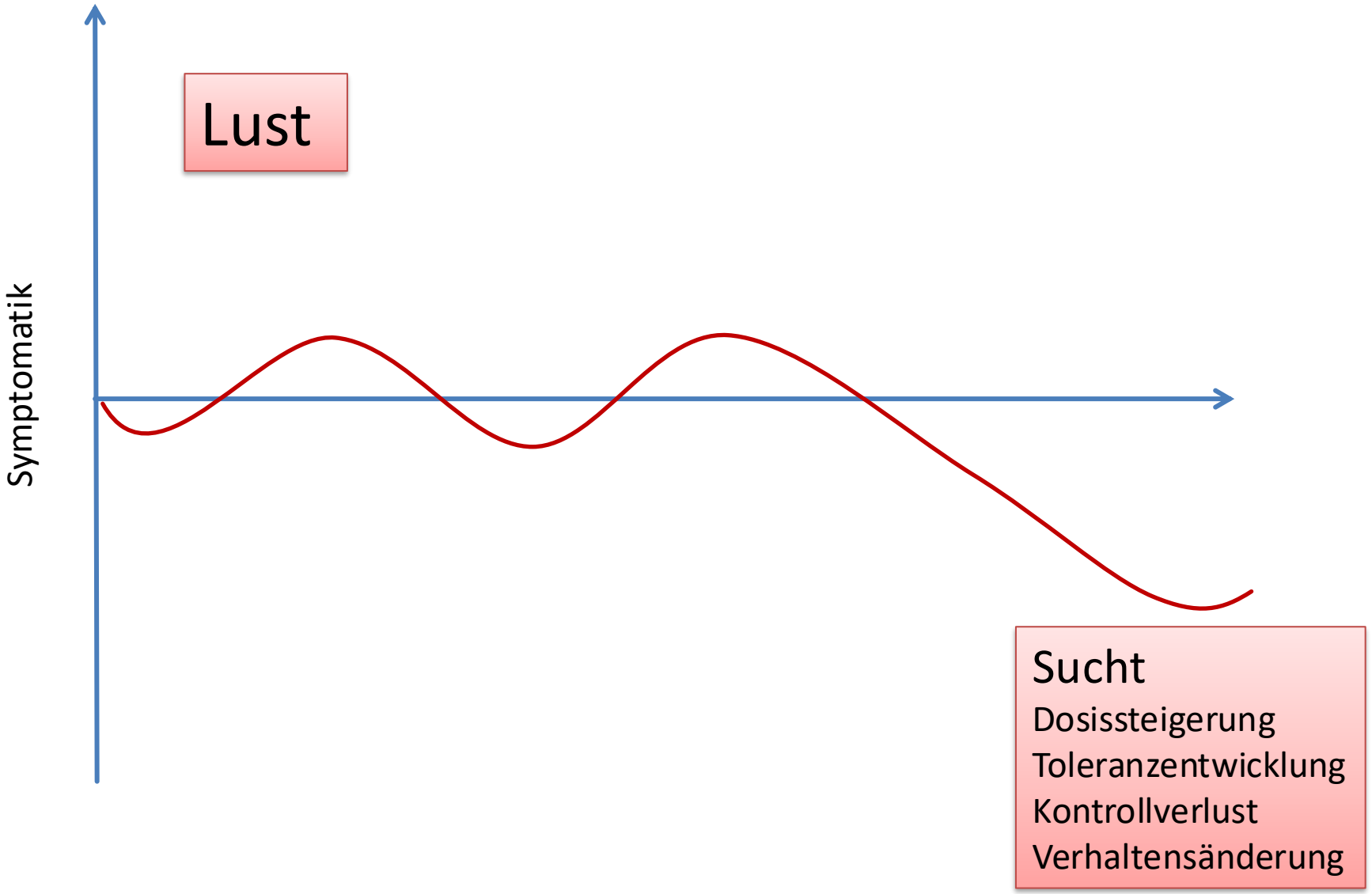
Bipolare affektive Störung

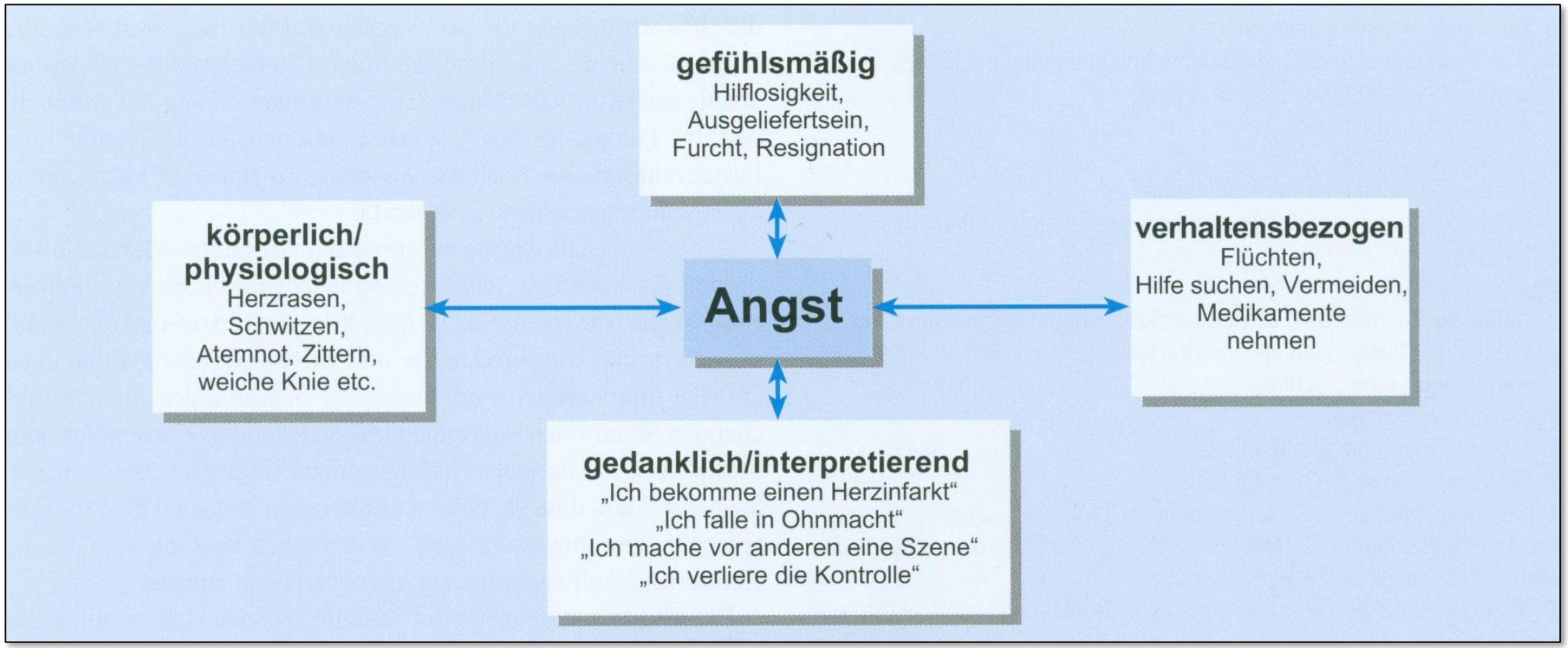


Trauma-Trias



Sucht

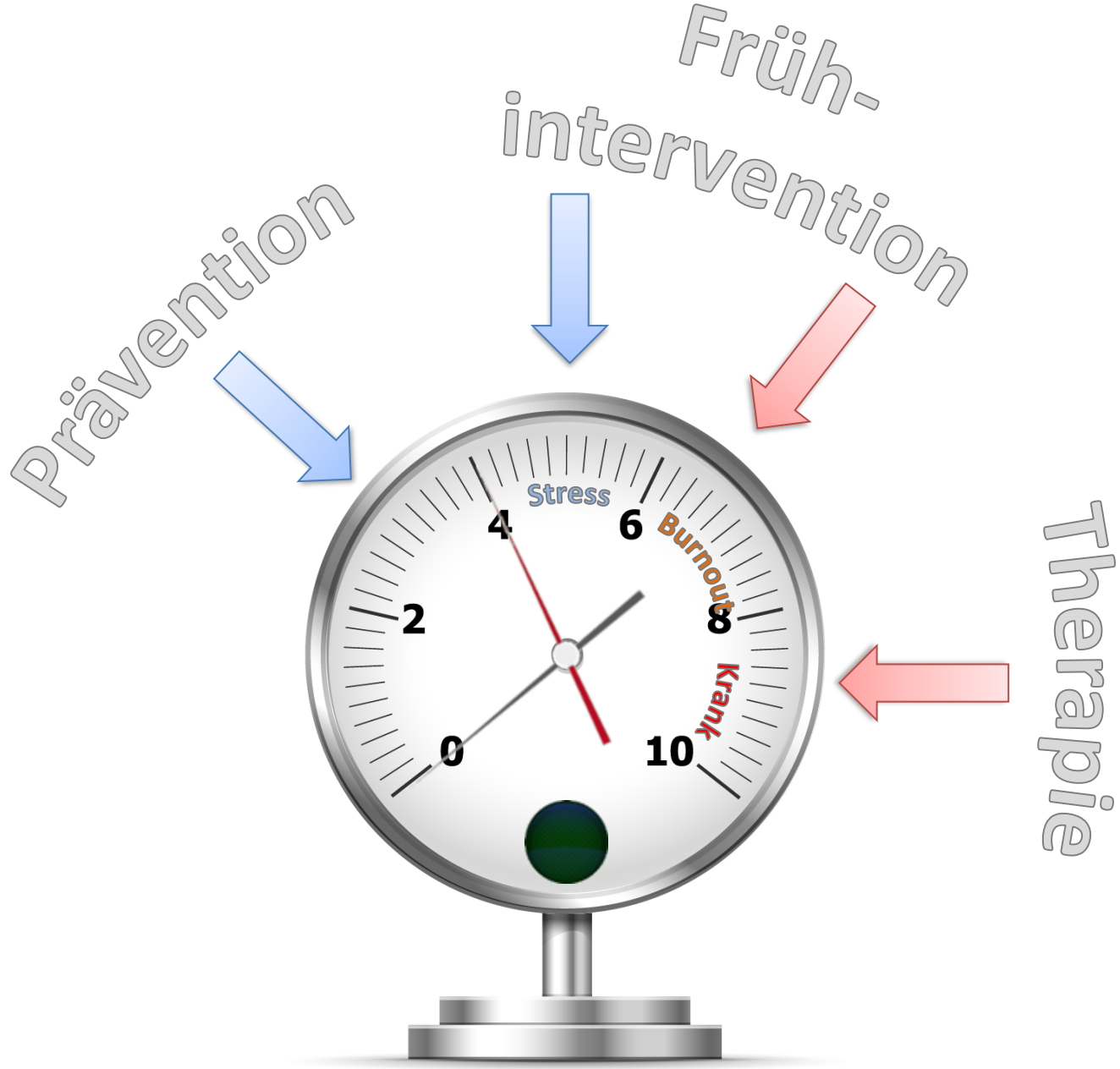

Lust
Symptomatik
Sucht
Dosissteigerung
Toleranzentwicklung
Kontrollverlust
Verhaltensänderung



Angenendt A. et al. (2019). Angststörungen. In: Berger M. Psychische Störungen. Urban & Fischer

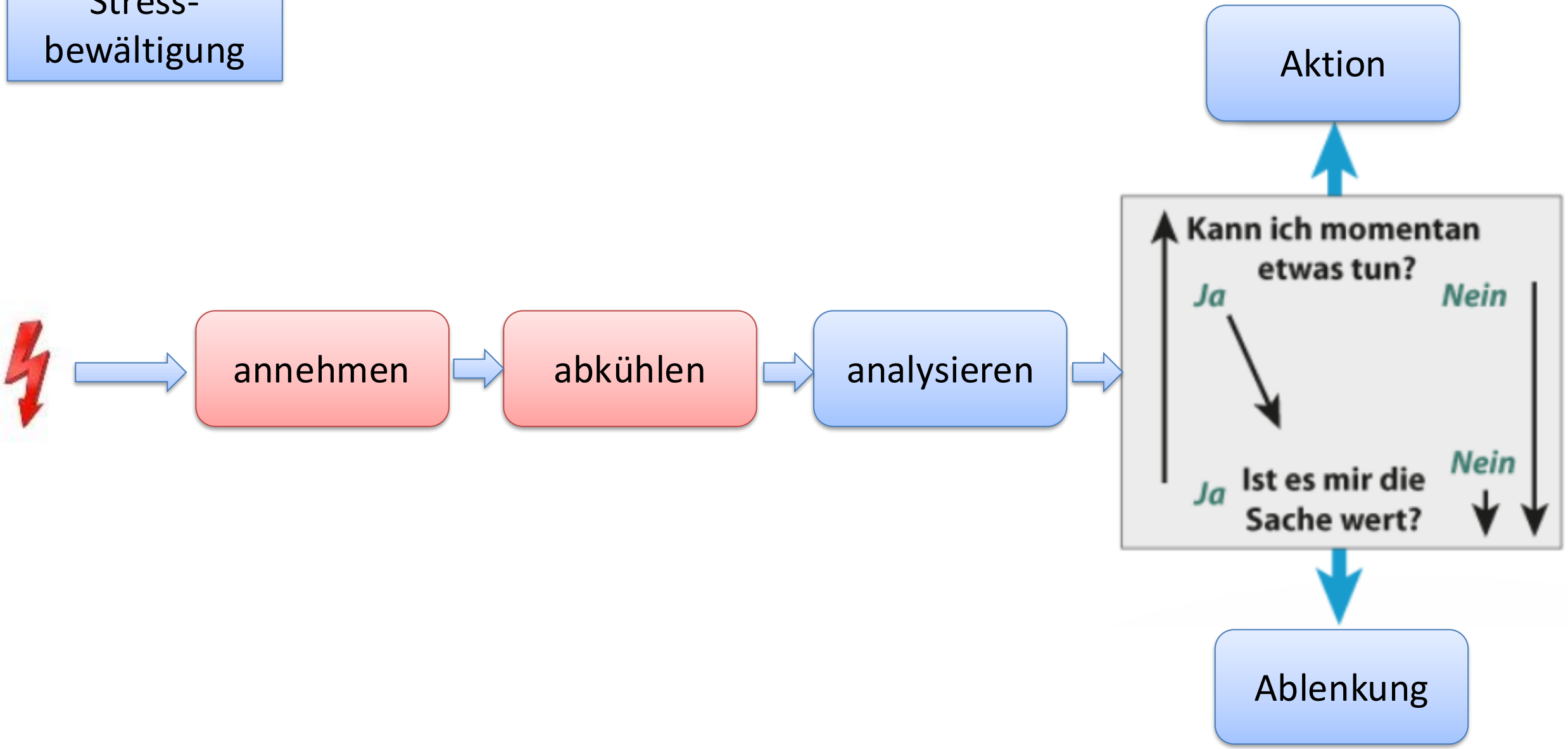
Individuelle

PRÄVENTION UND INTERVENTIONEN


Prävention
Früh-
intervention
Therapie
Stress
Burnout
Krank
0
2
4
6
8
10


Stress-
bewältigung
Problem-
lösung
Stressimpfung
Körperliche
Bewegung
Trainings und
Maßnahmen
Entspannung
Ernährung
Zeit-
management
Selbst-
wirksamkeit

Stress-bewältigung



Kaluza, 2018

Stress-bewältigung

„Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf“ (AGIL)

- Achtsamkeit
  - sich des täglichen Lebens sensibel und aufmerksam gewahr zu sein
  - Frühwarnzeichen von Stress wahrgenommen
- Denkbarkeit
  - Entwicklung und das Einüben von Stress „entschleunigenden“ Gedanken und Einstellungen
- Möglichkeit
  - Belastungen besser verstehen, sie aktiv reduzieren und die Handlungskompetenzen verbessern
- Erholung

Hillert, Lehr, Koch, Bracht, Ueing & Sosnowsky-Waschek, 2011

Zeit-
management

