

Resilienz im Referendariat – wie junge Lehrkräfte ihre psychische Gesundheit stärken können

Das Referendariat gilt als eine der herausforderndsten Phasen in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung. Zwischen Unterrichtsvorbereitung, Prüfungsdruck und den ersten eigenverantwortlichen Schulstunden stehen viele angehende Lehrkräfte unter erheblichem Stress. Doch wie können sie ihre Resilienz stärken, um psychische Belastungen zu bewältigen?

Herausforderungen im Vorbereitungsdienst

Bereits seit Jahren ist bekannt, dass der Lehrerberuf mit hohen psychischen Belastungen einhergeht. Zeitdruck, große Klassen, die Arbeit mit unmotivierten oder herausfordernden Schülerinnen und Schülern sowie die zunehmende Bürokratisierung sind Faktoren, die den Alltag von Lehrkräften belasten. Doch nicht nur erfahrene Lehrkräfte sind betroffen – auch Referendarinnen und Referendare stehen vor enormen Herausforderungen.

Eine Studie der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg untersuchte die psychische Gesundheit von 131 Lehramtsanwärterinnen und -anwärtern (LAA) und kam zu alarmierenden Ergebnissen: Bereits ein Drittel zeigte Anzeichen einer beeinträchtigten psychischen Gesundheit, viele wiesen Symptome von emotionaler Erschöpfung oder Burnout auf. Besonders kritisch war die Qualifizierungsphase des Referendariats, in der die Arbeitsbelastung noch einmal ansteigt.

„Viele Referendarinnen und Referendare sind hoch-engagiert und setzen sich selbst stark unter Druck“, erklärt eine angehende Lehrerin. „Wer sich jedoch zu sehr verausgabt, ohne für ausreichend Erholung zu sorgen, hat ein höheres Risiko für Burnout.“

Warum Resilienz entscheidend ist

Resilienz – die Fähigkeit, mit Stress und Herausforderungen umzugehen – ist ein zentraler Schutzfaktor für die psychische Gesundheit im Lehrberuf. Die Studie zeigte, dass LAA mit einem gesundheitsförderlichen Verhalten deutlich seltener psychische Beeinträchtigungen aufwiesen. Insbesondere Distanzierungsfähigkeit, also die Fähigkeit, nach der Arbeit mental abzuschalten, und ein ausgeglichenes Problembewälti-



RESILIENZ LERNEN UND TRAINIEREN

ungsverhalten trugen zu einer besseren psychischen Verfassung bei.

Strategien zur Stärkung der Resilienz

Um langfristig gesund im Lehrerberuf zu bleiben, sollten angehende Lehrkräfte frühzeitig Strategien zur Stressbewältigung erlernen. Expertinnen und Experten empfehlen unter anderem:

- **Gesunde Grenzen setzen:** Nicht jede Aufgabe muss perfekt sein. Priorisieren und bewusst Pausen einplanen.
- **Soziale Unterstützung nutzen:** Der Austausch mit Kolleginnen, Kollegen, Mentorinnen und Mentoren kann helfen, Belastungen besser zu bewältigen.

- **Achtsamkeit und Selbstfürsorge:** Techniken wie Meditation oder Sport können helfen, Stress abzubauen.
- **Präventionsangebote wahrnehmen:** Stressmanagement-Kurse und Supervision sollten ein fester Bestandteil der Ausbildung sein.

Psychotherapie: eine Hilfe mit Hürden

Für einige LAA kann eine professionelle psychotherapeutische Unterstützung hilfreich sein. Doch der Zugang zu einer Therapie ist oft mit Hindernissen verbunden:

- **Diagnose notwendig:** Eine Therapie kann in der Regel erst nach einer offiziellen Diagnose begonnen werden.
- **Lange Wartezeiten:** Der erste Schritt ist ein Erstgespräch – doch die Suche nach einem freien Therapieplatz gestaltet sich oft schwierig. Wartelisten von mehreren Monaten sind keine Seltenheit.
- **Zeitliche und örtliche Probleme:** Das Referendariat ist eine Vollzeitverpflichtung mit festen Schulzeiten und Seminarterminen. Viele Therapeutinnen und Therapeuten haben nur Termine während der Arbeitszeiten, was die Vereinbarkeit erschwert.

Digitale Lösungen als niederschwellige Alternative

Angesichts der Schwierigkeiten, einen passenden Therapieplatz zu finden, gewinnen digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) an Bedeutung. Diese Apps, die von Ärztinnen, Ärzten, Psychotherapeutinnen und -therapeuten auf Rezept verschrieben werden können, bieten niedrigschwellige Unterstützung bei psychischen Belastungen. Bekannte Beispiele sind:

Selfapy und **HelloBetter** sind Apps, die wissenschaftlich fundierte, interaktive Programme zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention anbieten. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen, sobald eine entsprechende Diagnose vorliegt.

Neben digitalen Selbsthilfe-Angeboten gibt es zudem auch einige Video-Psychotherapie-Angebote, die eine flexible Alternative zu klassischen Sitzungen darstellt. Anbieter wie **MindDoc** (angeboten von der Barmer Krankenkasse) ermöglichen Online-Therapiegespräche mit Psychologinnen und Psychologen, die örtlich und zeitlich flexibel in den Alltag integriert werden können.

Eine weitere, auch ohne Diagnose, bestehende Lösung ist das psychologische Hilfsangebot **kaarlo** der

AUTOREN



Fritjof Nelting, Geschäftsführer von befreit lehren (Gezeiten Haus Holding GmbH, Wesseling), Dozent und Fortbildner für Schulen und Co-Host des Podcasts „Familien- und Bildungskompass“

Dr. med. Felix Sumpelmann, Chief Medical Officer (CMO) und Mitgründer der kaarlo health GmbH, Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, das sowohl Video-Sitzungen als auch eine App-basierte Therapie anbietet. Das Modell ist besonders für LAA interessant, die auf flexible und ortsunabhängige Unterstützung angewiesen sind.

Linktipps



HelloBetter



kaarlo



Selfapy



MindDoc

Fazit: Ein struktureller Wandel ist nötig

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass Resilienz nicht nur eine individuelle Aufgabe ist, sondern auch strukturelle Veränderungen erforderlich sind. „Präventionsmaßnahmen sollten bereits im Studium verpflichtend verankert werden“, fordern die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Nur so könne langfristig verhindert werden, dass der Lehrerberuf weiterhin mit einem hohen Risiko für psychische Erkrankungen verbunden bleibt.

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft – sie kann erlernt und trainiert werden. Wer sich frühzeitig mit Strategien zur Stressbewältigung auseinandersetzt, legt den Grundstein für eine gesunde und erfüllende Karriere im Schuldienst.