

# Ursachen und Auswirkungen von Stress bei Sportlehrkräften – eine Literaturübersicht<sup>1</sup>

Birte von Haaren-Mack, Alina Schäfer & Fabian Pels  
Abteilung Gesundheit und Sozialpsychologie  
Psychologisches Institut  
Deutsche Sporthochschule Köln

---

Zusammenfassung: Der Lehrerberuf zählt generell zu den besonders belastenden Berufen und ist mit zahlreichen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit assoziiert (Johnson, 2005; Kyriacou, 2011). Der Sportlehrerberuf erfordert aufgrund der spezifischen Bedingungen im Sportunterricht eine getrennte, besondere Betrachtung: Sportlehrkräfte benötigen besondere körperliche Voraussetzungen, müssen ihre Vorgaben unter spezifischen organisatorischen Bedingungen (z.B. kleine und laute Sportstätten), bei sehr unterschiedlichen Voraussetzungen der Schüler/-innen und gleichzeitig hohen Ansprüchen von außen (z.B. Eltern, Kollegium) realisieren (Mäkelä, Hirvensalo & Whipp, 2014). Der vorliegende Literaturüberblick zeigt, dass inadäquate räumliche und materielle Ausstattung, curriculare Vorgaben und der Status von Sportlehrkräften relevante Ursachen von Stress darstellen. Auswirkungen von chronischem Stress zeigen sich in moderaten Burnout-Werten sowie alarmierenden Befunden bezüglich der Stimmgesundheit. Vor dem Hintergrund der negativen gesundheitlichen Folgen von Stress ist es wichtig, relevante Ursachen und Auswirkungen von Belastungen bei Sportlehrkräften in der Aus- und Weiterbildung (angehender) Sportlehrkräfte zu thematisieren und ihnen Strategien für einen angemessenen Umgang mit Stress zu vermitteln.

## **Sources and consequences of stress in physical education teachers: an overview of the literature**

Summary: In general, the teaching profession has been identified as a “high stress occupation” in terms of its negative consequences for health (Johnson, 2005; Kyriacou, 2011). Teaching physical education (PE) requires a further, separate consideration due to the specific conditions that exist in PE classes: PE teachers have to have specific physical skills, fulfill their curricular guidelines despite specific organizational circumstances (e.g., small and noisy facilities), heterogeneity in students and high expectations (e.g., parents, colleagues; Mäkelä et al., 2014). The present overview shows that inadequate facilities and equipment, curricular guidelines and the status of PE teachers are relevant sources of stress. As consequences of chronic stress, research revealed moderate mean burnout levels and alarming results for voice health. Due to the negative

---

<sup>1</sup> Das diesem Bericht zugrundeliegende Vorhaben wird im Rahmen der gemeinsamen „Qualitätsoffensive Lehrerbildung“ von Bund und Ländern mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 01JA1622 gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen und dem Autor.

health effects of stress, sources and consequences should be addressed during education of pre- and in-service teachers. Furthermore, it is important to impart and train adequate coping strategies to cope with stress.

---