

Jede dritte Lehrkraft hat Schwierigkeiten, Beruf und Privatleben zu trennen

Berlin, 4. August 2026 – Mehr als jede dritte Lehrkraft (38 Prozent) hat Schwierigkeiten, Berufs- und Privatleben zu trennen – das zeigt eine bundesweite Umfrage des [Deutschen Philologenverbands \(DPhV\)](#) und des Bildungsportals [www.lehrer-online.de](#) zur Gesundheit von Lehrkräften^[1], die insgesamt eine hohe gesundheitliche Belastung der Lehrkräfte durch berufliche Überlastung belegt. Die Ergebnisse zeigen dabei eine Mehrfachbelastung auf mehreren Ebenen zugleich: auf der Beziehungsebene (Schülerverhalten, Heterogenität), auf Systemebene (Bürokratie, Rahmenbedingungen) und auf persönlicher Ebene (fehlende Abgrenzung).

Größter Einzelfaktor ist dabei herausforderndes Schülerverhalten: Fast jede zweite Lehrkraft (45 Prozent) nennt es als zentralen Stressor – Ergebnisse, die sich mit dem kürzlich veröffentlichten Deutschen Schulbarometer der Robert Bosch Stiftung decken. Daneben sind laut Umfrage des DPhV und Lehrer-Online für 39 Prozent der Lehrkräfte administrative und organisatorische Aufgaben, für 25 Prozent die Heterogenität der Lerngruppen, für 23 Prozent Lärmbelastung und das Fehlen von Ruheräumen sowie für 21 Prozent mangelnde Pausen die zentrale Belastung. Ein Ergebnis verdient dabei besondere Aufmerksamkeit: Nur 8 Prozent der Lehrkräfte führen ihre Belastung auf das eigene Classroom Management zurück – im Umkehrschluss sehen 92 Prozent die Gründe in den strukturellen und systemischen Rahmenbedingungen ihres Berufsalltags und einer quantitativen Überlastung z.B. durch Zusatzaufgaben, überbordende Verwaltung, Führungs- und Teamdynamiken oder Korrekturbelastungen.

System Schule profitiert vom übergroßen Einsatz einzelner Lehrerinnen und Lehrer

DPhV-Bundesvorsitzende Prof. Dr. Susanne Lin-Klitzing: „Unsere Lehrkräfte leisten im Klassenzimmer jeden Tag mehr, als ihnen selbst guttut. Das ist kein individuelles Erschöpfungsproblem – sie arbeiten in einem System, das sich seit Jahren auf dem übergroßen Einsatz Einzelner ausruht, statt alle Schulen flächendeckend verlässlich abzusichern.“

Auch bei der Frage nach gewünschter Unterstützung wird deutlich, dass es den Lehrkräften nicht in erster Linie um mehr Resilienz bzw. Selbstoptimierung geht: 56 Prozent wünschen sich konkrete Techniken, um im Berufsalltag klarer Grenzen setzen zu können, 46 Prozent brauchen mehr Sicherheit in der Kommunikation bei Konflikten. 37 Prozent der Lehrkräfte würden gern Techniken zu Achtsamkeit und Entspannung erlernen oder vertiefen, 31 Prozent zu Zeitmanagement. Aus den Freitextantworten der Umfrage geht hervor, dass sich Grenzsetzung und „Nein“-Sagen häufig auf Schulleitung und Eltern beziehen – ein Hinweis darauf, dass Lehrkräfte vor allem handlungsfähiger gegenüber äußeren Anforderungen werden wollen, nicht nur innerlich noch belastbarer.

Jede Lehrkraft, die ausfällt, bedeutet mehr Unterrichtsausfall

Lin-Klitzing warnt vor den Folgen, wenn diese Belastungen politisch weiter ignoriert werden: „Wenn wir Lehrkräfte weiter bis an die Belastungsgrenze arbeiten lassen, ohne sie zu entlasten, verlieren wir sie – durch Krankheit, durch Frühpensionierung, durch innere Kündigung. Jede Lehrkraft, die gesundheitsbedingt ausfällt, bedeutet mehr Unterrichtsausfall, mehr Druck auf die verbleibenden Kolleginnen und Kollegen und am Ende eine Abwärtsspirale, die sich die Politik beim derzeitigen Lehrkräftemangel nicht leisten kann. Das ist kein Randthema für spätere Zeiten. Das ist ein akutes Risiko für die Unterrichtsversorgung in diesem Land.“

Auch beim Format der Unterstützung äußern die Lehrkräfte klare Präferenzen: 47 Prozent wünschen sich täglich kurze Impulse, um Selbstfürsorge dauerhaft in den Schulalltag zu integrieren, 36 Prozent ein alltagsbegleitendes Mentoring-Programm und 28 Prozent einen regelmäßigen Peer-to-Peer-Austausch. Klassische Intensiv-Workshop-Formate bleiben dabei ebenfalls gefragt: 24 Prozent interessieren sich für ein eintägiges, 17 Prozent für ein mehrtägiges Format. Sie wirken aus Sicht der Lehrkräfte aber vor allem dann nachhaltig, wenn sie durch kurze, alltagsbegleitende Formate ergänzt werden, die das Gelernte auch nach dem Workshop im Kollegium lebendig halten.

Lehrkräfte benötigen fundierte Impulse in Workshops

Dr. Silvie Kruse, Bereichsleiterin Lehrer-Online: „Die Ergebnisse zeigen: Lehrkräfte wollen den fundierten Impuls in Workshops sowie die Begleitung im Alltag danach. Ein guter Fortbildungstag legt die Grundlage, aber damit diese im stressigen Schulalltag wirklich trägt, braucht es kurze, wiederkehrende Formate und den

strukturierten Austausch mit Kolleginnen und Kollegen.“

Fünf Forderungen des DPhV

Der DPhV fordert die Bildungsminister und -ministerinnen deshalb auf:

- Lehrkräfte durch eine spürbare Absenkung des Stundendeputats sowie durch ausreichend Fachkräfte aus Schulpsychologie, Schulsozialarbeit und Verwaltung an jeder Schule von Aufgaben zu entlasten, die nicht zu ihren Kernaufgaben gehören,
- funktionale Rückzugsräume in jeder Schule und neu in Schulbaurichtlinien vorzusehen,
- tatsächliche Pausen- und Ruhezeiten im Schulalltag zu ermöglichen,
- alltagsintegrierte, niedrigschwellige Unterstützungs- und Mentoring-Formate flächendeckend durchzuführen und dauerhaft zu finanzieren – ergänzt durch qualitativ hochwertige Fortbildungsangebote – sowie
- klare, dienstrechtlich abgesicherte Regelungen zur Erreichbarkeit und Abgrenzung von Lehrkräften gegenüber Schulleitung und Elternhaus zu schaffen.

„Lehrkräfte müssen nicht lernen, sich selbst noch mehr zu optimieren. Wir brauchen ein System, das sie endlich als Berufsgruppe stärker unterstützt und nicht länger übergroße Lasten tragen lässt. Die Zahlen liegen auf dem Tisch – jetzt muss die Politik in den Ländern liefern, bevor uns noch mehr gute Lehrkräfte gesundheitsbedingt verloren gehen“, bilanziert Lin-Klitzing.

Die detaillierte Auswertung der Umfrage finden Sie als PDF im Anhang.

Der **Deutsche Philologenverband (DPhV)** ist die Dachorganisation der Philologenverbände der Bundesländer. Die Mitglieder sind Lehrkräfte an Gymnasien und anderen Bildungseinrichtungen, die zum Abitur führen, sowie Lehrbeauftragte an den Hochschulen, vornehmlich in der Lehrkräftebildung. Der Verband wurde 1903 in Halle gegründet und organisiert zurzeit 90.000 Einzelmitglieder in 15 Landesverbänden. Er unterstützt die Zusammenarbeit mit Lehrerverbänden im In- und Ausland und ist Mitglied im „dbb beamtenbund und tarifunion“ und im Deutschen Lehrerverband (DL).

Lehrer-Online ist das reichweitenstärkste redaktionell betreute Material- und Serviceportal für Lehrkräfte aller Schulformen, -stufen und -fächer im

deutschsprachigen Raum. Seit über 25 Jahren begleitet Lehrer-Online Lehrkräfte im Schulalltag mit qualitätsgesicherten Materialien, digitalen Services, Fortbildungen und innovativen Tools für den Unterricht der Zukunft. Aufgebaut ab 1998 mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) wird Lehrer-Online seit 2010 von der Eduversum GmbH mit Sitz in Wiesbaden betrieben.

[\[1\]](#) Zwischen dem 9. Februar und dem 2. März 2026 beteiligten sich 1.020 Lehrkräfte an der Umfrage, die Rücklaufquote lag bei 98 Prozent.

[2026_08_04_PM_DPhV_LO_Umfrage-Lehrkräftegesundheit](#)

[Auswertung_Lehrkräftegesundheit_2026_Diagramme](#)