

# Ergebnisbericht

Bildungssemester für Lehrpersonen als  
Massnahme der psychischen Gesundheit – Eine  
Untersuchung in den Kantonen St.Gallen und  
Thurgau

**Der Ergebnisbericht beinhaltet verdichtet ausgewählte Befunde aus der Bachelor-Thesis «Bildungssemester für Lehrpersonen als Massnahme der psychischen Gesundheit – Eine Untersuchung in den Kantonen St. Gallen und Thurgau» von Fabien Haldimann und Lorin Kübli. Sie verfassten die Arbeit 2025 im Rahmen ihres Bachelorstudiums Betriebsökonomie an der Hochschule für Wirtschaft FHNW im Auftrag der Pädagogischen Hochschule St.Gallen.**

Im Mittelpunkt der Arbeit steht das Bildungssemester für Lehrpersonen in den Kantonen St.Gallen und Thurgau. Bildungssemester bieten Lehrpersonen nach mehreren Dienstjahren eine befristete Auszeit zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Untersucht wird, wie sich ein Bildungssemester auf die Förderung der psychischen Gesundheit von Lehrpersonen auswirkt und welche Faktoren diesen Erfolg beeinflussen. Der Transfer in die Praxis wird durch Handlungsempfehlungen für die Ausgestaltung von Bildungssemestern hergestellt.

Ausgangslage für die Arbeit bildet die hohe psychische Belastung im Lehrberuf und das daraus resultierende Risiko für Erschöpfung. Besonders in den mittleren Berufs Jahren häufen sich Hinweise auf psychische Erschöpfung, was sich in steigenden Krankheitsabsenzen und vermehrten Austritten aus dem Beruf niederschlägt. Studien zeigen, dass diese Belastungen nicht nur die Lehrpersonen selbst betreffen, sondern sich auch auf das Schulklima sowie das Lernen und Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler negativ auswirken. In der Literatur wird die Relevanz struktureller Massnahmen zur Gesundheitsförderung im schulischen Kontext gemäss hervorgehoben, zu denen die Möglichkeit eines Bildungssemesters gezählt werden kann.

In der Bachelor-Arbeit wird ein Mixed-Methods-Ansatz verwendet, der eine Literaturrecherche, qualitative Interviews und eine quantitativen Online-Umfrage einschliesst. An der Umfrage nahmen 114 Lehrpersonen in den Kantonen St.Gallen und Thurgau ohne und mit absolviertem Bildungssemester (innerhalb der letzten 15 Jahre) teil.

## **1. Wie wird das Bildungssemester aktuell in den Kantonen St. Gallen und Thurgau geregelt und wie wird es genutzt?**

Der Kanton St. Gallen ermöglicht Lehrpersonen einen 12-wöchigen Bildungsurlaub, um sich vertieft weiterzubilden. Ziele sind die Förderung von Unterrichtsqualität, Persönlichkeitsentwicklung und das Sammeln neuer Erfahrungen in Bereichen wie Wirtschaft, Soziales oder Fremdsprachen. Lehrpersonen können ihre Auszeit individuell gestalten – etwa durch Praktika, Projekte, Sprachkurse oder Intensivweiterbildungen. Anspruch haben Lehrpersonen vor dem 56. Altersjahr mit mindestens 15 Dienstjahren und einem Beschäftigungsgrad von 40–50%. Die Weiterbildung wird vom Schulträger bewilligt, ein Grob- und Detailkonzept ist erforderlich. Nach Abschluss ist ein Bericht mit Nachweisen einzureichen. Während der Weiterbildung wird der Lohn weiterbezahlt, die Kosten für Weiterbildungen, Kurse, Reisen usw. trägt die Lehrperson. Es besteht keine kantonale Übersicht über die Bezüge solcher Bildungsurlaube.

Im Kanton Thurgau dient das bis zu sechs Monate dauernde Bildungssemester ebenfalls der beruflichen und persönlichen Entwicklung. Es soll die Schulqualität fördern und neue Perspektiven eröffnen. Teilnahmeberechtigt sind Lehrpersonen mit mindestens zehn Jahren Schuldienst (durchschnittlich 50% Pensem) und unter 55 Jahren. Nach dem Bildungssemester besteht eine dreijährige Verpflichtung, im Kanton weiterzuarbeiten, sonst droht Rückzahlung. Die Planung erfolgt über Schulaufsicht, Schulleitung und Amt für Volksschule. Auch hier wird der Lohn während der Abwesenheit weitergezahlt. Das Bildungssemester wird innerhalb der gesetzten Rahmenbedingungen regelmässig in Anspruch genommen.

In beiden Kantonen wird eine sorgfältige Planungsarbeit vorausgesetzt, die in der Literatur als Erfolgsfaktor betont wird.

## **2. Welche Faktoren beeinflussen die Nutzung und Ausgestaltung des Bildungssemesters?**

In der praktischen Nutzung zeigen sich verschiedene Herausforderungen: Lehrpersonen, die trotz Erfüllung der Voraussetzungen kein Bildungssemester absolviert haben, gaben familiäre oder berufliche Verpflichtungen an. Daneben wird der Planungs- und Genehmigungsaufwand als zu subjektive Belastung empfunden, ein Bildungssemester zu beantragen. Weiterhin werden fehlende Informationen, Zeitmangel, mangelnde Unterstützung seitens der Schulleitung/des Schulträgers oder finanzielle Gründe angegeben, kein Bildungssemester zu beantragen. Die Resultate zeigen eine geschlechtsspezifische Akzentuierung: Die befragten Frauen akzentuieren die dargestellten Hürden stärker als die befragten Männer. Ist der Entscheid und die Genehmigung für ein Bildungssemester gefallen, ist es nicht ungewöhnlich, dass aus terminlichen und schulorganisatorischen Gründen das Bildungssemester erst verzögert angetreten wird. Insbesondere das Finden einer Stellvertretung ist in der Praxis eine ernstzunehmende Hürde.

Der Grossteil der befragten Lehrpersonen mit absolviertem Bildungssemester (43%) kombinierte ein Weiterbildungsangebot der Pädagogischen Hochschule mit individuell organisierten Teilen. 34% der befragten Lehrpersonen haben ihr Programm für die ganze Zeit selbst zusammengestellt, und 23% haben nur eine Intensivweiterbildung der Pädagogischen Hochschule absolviert. Die individuelle Ausgestaltung des Bildungssemester ist sehr unterschiedlich: 61% der Befragten gaben an, dass sie die Zeit nutzten, um neue Arbeitswelten in Form eines Wirtschafts-, Berufs-, oder Sozialpraktika kennen zu lernen, etwa ein Engagement in Freiwilligenprojekten im In- und Ausland, in einem Asylzentren, in der örtlichen Schreinerei oder im Restaurant im Nachbarort. 55% der befragten Lehrpersonen haben während ihres Bildungssemesters an eigenen Projekten inner- oder ausserhalb der Schule gearbeitet, z.B. an einem Lehrmittel mitgearbeitet. 52% haben deklariert, dass sie während ihres Bildungssemesters in Schulen im In- und Ausland hospitiert haben. 34% der befragten Lehrpersonen absolvierten einen Sprachkurs.

### 3. Wie wirkt sich das Bildungssemester auf die psychische Gesundheit der Lehrpersonen aus?

Zur differenzierten Analyse der psychischen Gesundheit mittels qualitativer und quantitativer Methoden wurden drei theoretische Modelle herangezogen:

- Das Modell der **Salutogenese** nach Antonovsky betont das Kohärenzgefühl, als zentralen Faktor. Das Kohärenzgefühl ist die subjektive Empfindung, dass ich 1. meine Welt verstehe, ich 2. das Leben mit meinen Ressourcen bewältigen kann und sich 3. meine Anstrengungen für meine Lebensführung lohnen.
- Das Konzept der **Selbstwirksamkeit** nach Bandura beschreibt die Überzeugung, durch meine eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen bestimmte Handlungen erfolgreich ausführen zu können.
- Nach der **Konsistenztheorie** nach Grawe sind psychische Gesundheit und Wohlbefinden nur dann gewährleistet, wenn die zentralen **psychischen Grundbedürfnisse** Bindung, Kontrolle, Selbstwert und Lustgewinn erfüllt sind und eine gewisse Übereinstimmung zwischen Wunsch und Wirklichkeit besteht.

Die Resultate der Umfrage zeigen auf, dass ein Bildungssemester einen klar positiven Effekt auf die psychische Gesundheit von Lehrpersonen hat. Lehrpersonen der Kantone St.Gallen und Thurgau mit absolviertem Bildungssemester schätzen ihre psychische Gesundheit deutlich höher ein als solche ohne Bildungssemester (89% gut bis sehr gut mit Bildungssemester vs. 65% gut bis sehr gut ohne Bildungssemester). Sie fühlen sich weniger erschöpft und emotional belastet (54% oft bis gelegentlich emotional erschöpft mit Bildungssemester vs. 72% oft bis gelegentlich emotional erschöpft ohne Bildungssemester). Insbesondere erleben Lehrpersonen mit absolviertem Bildungssemester einen positiven Einfluss auf

- ihren Umgang mit Stresssituationen (61%)
- ihre Motivation (56%)
- ihre Stress-Resistenz (55%)
- ihre Belastungsfähigkeit (52%)
- ihr Selbstwertgefühl (32%)

Die Form der Ausgestaltung des Bildungssemesters zeigt keine eindeutigen verstärkenden Effekte auf die psychische Gesundheit. Zwar scheinen Absolvent:innen einer PH-Intensivweiterbildung gegenüber Individualausgestalter:innen besser mit Stress- und Belastungssituationen umgehen zu können und auch bessere Bindung zum Gegenüber aufbauen zu können. Demgegenüber scheint die individuelle Zusammenstellung des Programms Motivation und Sinnhaftigkeit zu steigern.

### 4. Welche Unterstützung brauchen Lehrpersonen, um ihr Bildungssemester wirksamer zu gestalten?

Um noch mehr Lehrpersonen – und darunter insbesondere Lehrerinnen – den Zugang zum Bildungssemester zu gewährleisten, könnten Änderungen in den Angeboten, den Zugangs-voraussetzungen sowie dem administrativen Aufwand für die Beantragung eines

Bildungssemesters angedacht werden. Denkbar ist z.B. die Aufteilung der Bildungszeit auf mehrere kleinere Auszeiten statt eines grösseren Blocks, sowie die Gewährung eines Bildungssemesters auch bei tieferen Pensen, höherem Alter oder kantonalen Wechseln. Die Umfrage verdeutlichte zudem den Wunsch nach besserem Zugang zu Informationen zum Bildungssemester (44% der Befragten) und mehr Unterstützung seitens Schulleitenden/Schulträgern und Behörden (38% der Befragten). Hilfreich wäre zudem systematische Evaluationen über den tatsächlichen Nutzen von Bildungssemestern für die psychische Gesundheit in einem Prä-Post-Design.