

# Teilzeit als Gesundheitsschutz

**Beitrag von „ABC\_123“ vom 8. Dezember 2025 14:57**

Hallo,

gibt es eigentlich Lehrer:innen, die in Teilzeit arbeiten, um ihre Gesundheit zu schützen?

In Vollzeit hat man ja während der Schulzeit eine Soll-Arbeitszeit von 46 bis 48 Zeitstunden. Die 6 - 8 Überstunden sollen in den Ferien wieder abgebaut werden, sodass man im Jahresdurchschnitt auf eine 40 Zeitstundenwoche kommt.

Es gibt ja wissenschaftliche Studien, die zu dem Ergebnis kommen, das Arbeitszeiten von mehr als 40 Zeitstunden pro Woche das Risiko für Burnout und zum Beispiel für Schlaganfälle erhöhen.

Nun kann man sich als Lehrer ja schützen, indem man in Teilzeit arbeitet, um auch während der Schulzeit maximal 40 Zeitstunden zu arbeiten. Hierbei muss man aber eben darauf achten, das man im Jahresdurchschnitt auch nur so viel arbeitet, wie man tatsächlich bezahlt bekommt.

Macht ihr das?

Was ist, wenn eine Lehrkraft immer wieder einen Antrag auf Teilzeit stellt, um ihre Gesundheit präventiv zu schützen. Die Anträge werden aber immer wieder abgelehnt und die Lehrkraft muss mehrere Jahre während der Schulzeit immer mehr als 40 Zeitstunden arbeiten und wird dann krank. Kann sie dann die Schulbehörde verklagen?

Haben angestellte Lehrkräfte eher das recht, in Teilzeit zu arbeiten, um ihre Gesundheit zu schützen? Im Falle eines Burnouts sind sie ja nicht abgesichert wie verbeamtete Lehrkräfte.

---

**Beitrag von „Quittengelee“ vom 8. Dezember 2025 15:43**

[Zitat von ABC 123](#)

...

Was ist, wenn eine Lehrkraft immer wieder einen Antrag auf Teilzeit stellt, um ihre Gesundheit präventiv zu schützen. Die Anträge werden aber immer wieder abgelehnt

und die Lehrkraft muss mehrere Jahre während der Schulzeit immer mehr als 40 Zeitstunden arbeiten und wird dann krank. Kann sie dann die Schulbehörde verklagen?...

Wohl kaum. Die Lehrkraft muss aber rechtzeitig Überlastungsanzeige einreichen, wenn bestimmte Bedingungen dazu führen, dass ihre Gesundheit und die Sicherheit der SuS gefährdet sind. Das sind so Sachen wie 2 Klassen in 2 Räumen beaufsichtigen, extrem viel fachfremd o.ä.

Wenn dich das normale Pensum überfordert, ist das wohl eher auf deinen jetzigen Gesundheitszustand zurückzuführen, der wiederum sehr wohl für die Genehmigung eines Teilzeitantrags herangezogen werden kann. Der/die Ärztin muss das nur bescheinigen ohne Diagnose.

---

### **Beitrag von „nihilist“ vom 8. Dezember 2025 15:48**

Geht das, was Quittengelee schreibt, in jedem Bundesland, auch in Berlin?

Bei mir ist es genau so, dass ich Teilzeit aus Selbstschutz mache. Ab 5 Schulstunden am Stück bekomme ich oft aus Stress Herzrhythmusstörungen und Migräne und je mehr ich arbeite, desto öfter bin ich krank. Ich zittere jedes Jahr, ob der voraussetzungslose Teilzeitantrag (keine Kinder oder pflegebedürftigen Eltern) noch durchgeht. Wenn nicht, wäre das katastrophal für mich.

---

### **Beitrag von „ABC\_123“ vom 8. Dezember 2025 16:01**

#### [Zitat von Quittengelee](#)

Wenn dich das normale Pensum überfordert, ist das wohl eher auf deinen jetzigen Gesundheitszustand zurückzuführen, der wiederum sehr wohl für die Genehmigung eines Teilzeitantrags herangezogen werden kann. Der/die Ärztin muss das nur bescheinigen ohne Diagnose.

Aber das würde man ja erst machen, nachdem man verbeamtet wurde ... nicht vorher.

Mal angenommen, eine Lehrkraft hat präventiv Teilzeitanträge gestellt und diese wurden mehrmals abgelehnt. Sie geht seit mehreren Jahren über ihre Grenzen und jetzt kann sie nicht mehr und geht tatsächlich zum Arzt. Kann die Lehrkraft nun kurzfristig in Teilzeit arbeiten?

Könnte sie zum Beispiel kurzfristig nach den Herbstferien in Teilzeit weiterarbeiten? Oder muss sie bis Januar warten, um einen neuen Teilzeitantrag zu stellen, der dann hoffentlich im August genehmigt wird? Dann müsste die Lehrkraft ja über ein halbes Jahr weiter über ihre Grenzen gehen .. ?!

---

### Beitrag von „Quittengelee“ vom 8. Dezember 2025 16:46

Ich weiß es nicht sicher für jedes Bundesland, bei uns ginge das. Arzt schreibt Notwendigkeit der Teilzeit auf, Antrag wird relativ kurzfristig genehmigt. Dabei wird wie geschrieben auch keine Diagnose notiert, es ist also egal, weswegen dein\*e Ärzt\*in das empfiehlt.

Die Behörde wäre auch doof, das zu ignorieren, weil die Wahrscheinlichkeit des Totalausfalls hoch ist.

Das hat m.E. auch nichts mit dem Beamten-/Angestelltenstatus zu tun.



Deswegen immer: Gewerkschaftsbeiträge zahlen.

