



Umgang mit beruflichen Belastungen

Evaluation fallbasierter Lernbausteine für angehende Lehrkräfte

Online-Supplement: Lehrkräftegesundheitsförderung in belastenden Situationen fördern: Lernbaustein 4

Milena Peperkorn^{1,*}, Timo Beckmann^{2,**}, Alina Knabbe^{2,**},
Timo Ehmke^{2,**} & Peter Paulus^{2,**}

¹ Leibniz Universität Hannover

² Leuphana Universität Lüneburg

* Kontakt: Leibniz Universität Hannover, Institut für Erziehungswissenschaft,
Schloßwender Straße 1, 30159 Hannover
milena.peperkorn@iew.uni-hannover.de

** Kontakt: Leuphana Universität Lüneburg,
Universitätsallee 1, 21335 Lüneburg
timo.beckmann@leuphana.de; alina.knabbe@leuphana.de;
timo.ehmke@leuphana.de; paulus@leuphana.de

Zitationshinweis:

Peperkorn, M., Beckmann, T., Knabbe, A., Ehmke, T., & Paulus, P. (2021). Umgang mit beruflichen Belastungen. Evaluation fallbasierter Lernbausteine für angehende Lehrkräfte [Online-Supplement: Lehrkräftegesundheitsförderung in belastenden Situationen fördern: Lernbaustein 4]. *HLZ – Herausforderung Lehrer*innenbildung*, 4 (1), 118–134. <https://doi.org/10.11576/hlz-3143>

Eingereicht: 19.11.2019 / Angenommen: 17.12.2020 / Online verfügbar: 21.05.2021

ISSN: 2625–0675





LEHRKRÄFTEGESUNDHEIT IN BELASTENDEN SITUATIONEN FÖRDERN

LERNBAUSTEIN 04

AUSGANGSSITUATION

Die Lehrkraft einer Klasse des 5. Jahrgangs beginnt die Stunde mit einer Wiederholung der Erkenntnisse der vorangegangenen Stunde. Die meisten Schüler*innen beteiligen sich interessiert am gemeinsamen Gespräch, darunter auch Tim.

Anschließend erhalten die Schüler*innen einheitliche Arbeitsblätter, um selbstständig zum Thema weiterzuarbeiten. Die Arbeitsblätter enthalten einen Informationstext, einige Abbildungen sowie eine Aufgabenstellung. Die Schüler*innen sollen ihre Antworten niederschreiben.

Bis auf Tim fangen alle Schüler*innen an, konzentriert zu arbeiten. Als die Lehrkraft Tim fragt, warum er das für ihn so interessante Thema nicht weiterbearbeiten möchte, antwortet dieser nur, dass er „keinen Bock“ habe. Zwar kann die Lehrkraft Tim durch eine enge Betreuung zum allmählichen Arbeitsbeginn bewegen, jedoch muss sie auch die anderen Schüler*innen beim Lernen begleiten, wodurch Tim auf sich selbst gestellt ist und nicht weiterarbeitet.

Er kipelt mit dem Stuhl und nimmt eine abwehrende Haltung ein. Nach kurzer Zeit beginnt er zudem, auch seine Sitznachbar*innen durch lautes Reden zu stören und durch die Klasse zu laufen.

Schon häufig hat Tim bei Arbeitsaufträgen scheinbar plötzlich die Mitarbeit verweigert. Die Lehrkraft ist unzufrieden mit dem Stundenverlauf. Sie zweifelt an ihrer Unterrichtsplanung und hat – wie bereits häufiger – das Gefühl, niemandem in der Lerngruppe wirklich gerecht geworden zu sein.

AUFGABENSTELLUNG

Bitte analysieren Sie unter Berücksichtigung des theoretischen Inputs die beschriebene Situation:

1. Welche Gesundheitsaspekte werden in der Fallbeschreibung thematisiert?
 - Analysieren Sie die Situationsbeschreibung aus gesundheitstheoretischer Perspektive. Nutzen Sie hierfür die eingeführten Definitionen und Modelle zur Entstehung bzw. Erhaltung von Gesundheit.

2. Entwickeln Sie auf der Grundlage Ihrer Analyse je eine Handlungsalternative zur Auflösung der (Belastungs-)Situation auf Ebene
 - der Lehrkraft (Coping),
 - der Lerngruppe (Unterrichtsqualität),
 - der Einzelschule (Qualitätsrahmen).Nutzen Sie auch hierfür die Inhalte des theoretischen Inputs zu den jeweiligen Ebenen.

3. Finden Sie bitte schließlich eine passende Überschrift für die Fallbeschreibung.



Ebene der Lehrkraft

Die Lehrkraft verlässt die Situation in dem obigen Fallbeispiel in einer aversiven Gefühlslage, was sich u.a. auf das – subjektiv empfunden – misslungene Unterrichtsgeschehen und eine möglicherweise damit einhergehende negative Selbstwirksamkeitserfahrung zurückführen lässt. Das Konstrukt der Selbstwirksamkeit gilt als bedeutsame Ressource für erfolgreiche Belastungsbewältigung und basiert auf der sozial-kognitiven Theorie von Bandura (1997). Das Konzept bezieht sich auf die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können (Schwarzer, 2004). Da die positive Erwartung hinsichtlich der eigenen Handlungsfähigkeit förderlich dafür ist, Herausforderungen anzunehmen, ist es für Lehrkräfte bedeutsam, sich im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit als wirksam zu erfahren. Positive Selbstwirksamkeitserwartungen stehen in Zusammenhang mit der Entwicklung von Motivation, psychischer und körperlicher Gesundheit sowie einer entsprechend hohen Berufs- und Lebenszufriedenheit (Schwarzer & Jerusalem, 1999; Friedman, 2000). Mit Selbstwirksamkeit verbundene Dispositionen des Selbstvertrauens lassen sich u.a. nach Randal, Pratt und Bucci (2015) durch die Praxis der Achtsamkeit kultivieren.

Aus der empirischen Forschung zur Wirkung achtsamkeitsbasierter Interventionen lassen sich folgende Hinweise zum Umgang mit der Belastungssituation ableiten:

- Es ist lohnenswert den Verlauf der Unterrichtsstunde und die eigene Rolle darin achtsam und bewusst zu reflektieren und das vermeintliche „eigene Versagen“ konstruktiver zu betrachten. Etwa durch methodische Anpassungen kann künftigen Belastungen präventiv begegnet werden.
- Es kann auf diesem Wege ggf. erkannt werden, dass dem störenden Verhalten der Schüler*innen ebenfalls fehlende Selbstwirksamkeitserfahrungen zugrunde liegen.



Folgende achtsamkeitsbasierte Intervention könnte helfen, mit der Belastungssituation umzugehen:

- Beim reflektierenden Wiedereintauchen in die Situation lohnen sich folgende Fragen: „Was spüre ich im Körper? Was macht das mit mir?“ Mithilfe der resultierenden Erkenntnisse kann das Gefühl des Ausgeliefertseins reduziert werden, und in künftigen Belastungssituationen lassen sich schneller adaptive Bewältigungsstrategien finden (Jensen, 2014).



Die Wirkung von Achtsamkeitstrainings bei Lehrkräften im deutschsprachigen Raum hat z.B. Rupprecht (2015) untersucht. Die Quelle findet sich im Literaturverzeichnis.



Ebene der Lerngruppe

Der Umgang mit „unmotivierten“ und „schwierigen“ Schüler*innen gilt als konstante Belastung für Lehrkräfte (Döring-Seipel & Dauber, 2013; Schaarschmidt, 2005). Die individuelle Förderung von Lernenden im Klassenverbund kann daher eine besondere Herausforderung für Lehrkräfte darstellen.

Unter Verwendung der theoretischen Perspektive von Unterrichtsqualität (etwa Helmke, 2006; Seidel, 2014) können Qualitätsdimensionen identifiziert werden, die eine Erklärung für das Aufkommen der Unterrichtsstörung ermöglichen und zugleich Hinweise zur Auflösung der Belastungssituation bieten. Für die Situation 04 kann hierbei insbesondere die Qualitätsdimension „Klassenführung“ bedeutsam sein:

- Klassenführung als Umgang mit Störungen (Seidel, 2014): Klassenführung zeichnet sich bei diesem Ansatz dadurch aus, dass Regeln und Unterrichtsroutrinen entwickelt und etabliert werden. Das beinhaltet, dass Lehrpersonen Erwartungen an die Lernenden kommunizieren, das Verhalten der Schüler*innen systematisch beobachten und ihnen Feedback geben.
- Klassenführung als Begleitung von Lernprozessen (Seidel, 2014): Unterricht wird in aktuellen Modellen aus der Perspektive der Schüler*innen gedacht. Unterricht stellt dabei eine vorstrukturierte Lernumgebung dar, die eine möglichst intensive kognitive Auseinandersetzung mit den Lerninhalten sowie eine intrinsische Lernmotivation begünstigen soll.



Folgende Handlungsalternativen auf Ebene der Lerngruppe könnten helfen, mit der Belastungssituation umzugehen:

- Sobald in der Lerngruppe ein Regelsystem zum Umgang mit Störungen eingeführt ist, sollten diese Regeln konsequent umgesetzt werden. Dabei können die Intensität der Störung, z.B. in Anlehnung an das Stufenmodell von Ophardt und Thiel (2013), berücksichtigt und Interventionen entsprechend abgeleitet werden.
- Das Konzipieren von Alternativaufgaben (Differenzierung der Aufgaben und -materialien), die an die Kompetenzen der Lernenden anknüpfen, ist eine wichtige Unterstützung bei der Lernentwicklung. Auf diese Weise kann eine intensive kognitive Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand gewährleistet werden.



Forschungsergebnisse zeigen, dass Trainings zur Steigerung der Klassenführungskompetenz auch das Beanspruchungserleben von Lehrkräften im Unterricht reduzieren können (Kunz Heim, Sandmeier, Hänggi, Safi & Cina, 2019).



Ebene der Schule

Soziale Unterstützungssysteme sind wesentliche Ressourcen für das Gesundheitserleben von Lehrkräften (Rothland, 2013). Der Schule als System kommt hier eine wesentliche Aufgabe bei der Unterstützung von Lehrkräften zu. Der länderübergreifende SEIS-Qualitätsrahmen¹ bietet Einzelschulen die Möglichkeit, Qualitätsbereiche zu identifizieren, in denen ein Entwicklungspotenzial im Sinne der guten gesunden Schule besteht (Paulus, 2009, 2010). Ausgehend von spezifischen (Belastungs-)Situationen lassen sich die Bereiche abstrahieren.

Der beschriebene Fall lässt sich etwa den Qualitätsbereichen „Lernen & Lehren“ sowie „Professionalität der Lehrkräfte“ zuordnen. Die Dimensionen „Schülerunterstützung und -förderung“ und „Zielgerichtete Personalentwicklung und Qualifizierung“ werden im Kontext der Situationsbeschreibung angesprochen.



Folgende Handlungsalternativen auf Ebene der Schule könnten helfen, mit der Belastungssituation umzugehen:

- Die kontinuierliche Dokumentation der Situationen sowie der konkreten Aufgabenstellungen, in bzw. bei denen Schüler*innen in die Verweigerung gehen, kann im Hinblick auf die Diagnostik hilfreich sein. Schulübergreifende Verfahren können Lehrkräfte hierbei unterstützen.
- Die soziale Unterstützung ist eine der wesentlichen Ressourcen des Lehrkräfteberufs (Krause, Dorsemagin & Baeriswyl, 2013). Gegenseitige Hospitationen im Kollegium können helfen, das Unterrichtsgeschehen umfassend (gemeinsam) zu reflektieren.
- Für die zielgerichtete Personalentwicklung können auf schulischer Ebene zudem schulinterne Fortbildungen (durch die Schulleitung) organisiert bzw. der Besuch von externen Fortbildungen mitarbeitendenfreundlich ermöglicht werden. Der Zusammenhang zwischen dem reduzierten Beanspruchungserleben und einem Training zur Klassenführung wurde bereits auf Ebene des Unterrichts aufgeführt (vgl. Kunz Heim et al., 2019).



Lehrkräfte sind im Sinne der Erhaltung der Unterrichtsbefähigung zur Teilnahme an Fortbildungen verpflichtet. In Niedersachsen sind die Fortbildungszentren den Universitäten des Landes angegliedert. Über die entsprechenden Internetauftritte können Angebote eingesehen und gebucht werden.

¹ SEIS steht für „Selbstevaluation in Schule“ und ist ein von der Bertelsmann Stiftung entwickeltes Instrument zur internen Evaluierung und Qualitätsverbesserung von Schulen. Für weitere Information siehe Stern, Ebel & Müncher (2008).

Verwendete Literatur

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: Freeman.
- Döring-Seipel, E., & Dauber, H. (2013). *Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält: Empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen im Lehrerberuf* (Kölner Reihe – Materialien zu Supervision und Beratung, Bd. 4). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Friedman, I.A. (2000). Burnout in Teachers: Shattered Dreams of Impeccable Professional Performance. *Journal of Clinical Psychology*, 56 (5), 595–606. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200005\)56:5<595::AID-JCLP2>3.0.CO;2-Q](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200005)56:5<595::AID-JCLP2>3.0.CO;2-Q)
- Helmke, A. (2006). *Unterrichtsqualität und Lehrerprofessionalität*. Seelze-Velber: Kallmeyer.
- Jensen, H. (2014). *Hellwach und ganz bei sich. Achtsamkeit und Empathie in der Schule*. Weinheim: Beltz.
- Krause, A., Dorsewagen, C., & Baeriswyl, S. (2013). Zur Arbeitssituation von Lehrerinnen und Lehrern: Ein Einstieg in die Lehrerbelastungs- und -gesundheitsforschung. In M. Rothland (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf* (S. 61–80). Wiesbaden: Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18990-1_4
- Kunz Heim, D., Sandmeier, A., Hänggi, Y., Safi, N., & Cina, A. (2019). Training zum Umgang mit Unterrichtsstörungen: Effekte auf die Gesundheit von Lehrkräften. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 22 (4), 925–944. <https://doi.org/10.1007/s11618-019-00900-5>
- Ophardt, D., & Thiel, F. (2013). *Klassenmanagement. Ein Handbuch für Studium und Praxis*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Paulus, P. (2009). *Anschub.de – ein Programm zur Förderung der guten gesunden Schule*. Münster: Waxmann.
- Paulus, P. (Hrsg.). (2010). *Bildungsförderung durch Gesundheit. Bestandsaufnahme und Perspektiven für eine gute gesunde Schule*. Weinheim: Juventa.
- Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and Self-Esteem: A Systematic Review. *Mindfulness*, 6 (6), 1366–1378. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0407-6>
- Rothland, M. (Hrsg.). (2013). *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle, Befunde, Interventionen* (2., überarb. Aufl.). Wiesbaden: Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-18990-1>
- Rupprecht, S. (2015). *Achtsamkeit macht Schule?! Fördert ein Achtsamkeitstraining das Lehrerwohlbefinden und die Unterrichtsqualität?* München: GRIN.
- Schaarschmidt, U. (Hrsg.). (2005). *Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens*. Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen: Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schule*. Berlin: Freie Universität.
- Seidel, T. (2014). Klassenführung. In E. Wild & J. Möller (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie* (S. 136–148). Heidelberg: Springer.
- Stern, C., Ebel, C., & Müncher, A. (2008). *Bessere Qualität in allen Schulen: Praxisleitfaden zur Einführung des Selbstevaluationsinstruments SEIS in Schulen* (3., vollst. überarb. Aufl.). Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.