

Ein störungsfreier Unterricht ist eine Illusion

Unterrichtsstörungen können vermieden werden, wenn in Schulen positive soziale Beziehungen gelebt werden und professionell ausgebildete Lehrpersonen, die sinnvoll unterstützt werden, unterrichten. Davon ist Prof. Dr. Alexander Wettstein überzeugt.

In Ihren Studien beschäftigen Sie sich mit psychologischem und physiologischem Stress von Lehrpersonen. Was hat Sie in diesem Zusammenhang vor allem erstaunt?

Die Tatsache, dass unser psychisches Stresserleben oft nicht mit unseren körperlichen Stressreaktionen übereinstimmt. Ich hatte früher immer das Gefühl, dass ich, wenn ich sehr viel und intensiv arbeite, automatisch auch körperlich gestresst wäre. Dabei ist das Gegenteil der Fall. Wenn ich mich in statistische Berechnungen und komplexe Gedankengänge vertiefen kann, ist mein Körper tiefenentspannt, obwohl ich sehr intensiv arbeite. Wenn ich dabei unterbrochen werde, schnellen meine biologischen Stresswerte in die Höhe. Umgekehrt kann eine Lehrperson hohem biologischem Stress ausgesetzt sein, ohne dies überhaupt bewusst wahrzunehmen. Mit weitreichenden Folgen für ihre Gesundheit wie zum Beispiel Bluthochdruck, Schwächung des Immunsystems oder körperliche Erschöpfung. Es ist deshalb wichtig, Lehrpersonen frühzeitig für mögliche Risikofaktoren zu sensibilisieren und ungünstigen Belastungsmustern entgegenzuwirken.

Lehrpersonen geben an, dass SchülerInnen, die den Unterricht stören, sie besonders stressen. Können Sie das bestätigen?

Aus bisherigen Studien wissen wir, dass Interaktionsprobleme mit SchülerInnen innerhalb des Unterrichts den Hauptbelastungsfaktor für Lehrpersonen darstellen. Inwieweit sich das psychologische Stresserleben dann konkret auch wirklich auf biologische Stressreaktionen der Lehrperson auswirkt, untersuchen wir zurzeit.

Dazu rüsten wir Lehrpersonen mit mobilen EKG-Sensoren aus, die während zwei Tagen jeden Herzschlag erfassen. Dabei untersuchen wir die sogenannte Herzratenvariabilität. Diese zeigt auf, wie gestresst wir sind.

Ein gesundes Herz schlägt nie ganz regelmäßig. Eine Variation zwischen den Herzschlägen zeigt an, dass sich der Körper anpassen kann und man entspannt ist. Wenn unser Herz exakt wie ein Metronom oder eine Maschine schlägt, ist das biologische System am Anschlag. Und das ist ungesund. Erste Ergebnisse dazu erwarten wir in vier Monaten.

Wieso entstehen Unterrichtsstörungen?

Unterrichten ist komplex und anspruchsvoll. Vieles geschieht gleichzeitig und die im Unterricht entstehenden sozialen Interaktionen sind oft nicht vorhersehbar. Darauf müssen Lehrpersonen spontan und adaptiv reagieren. Ein störungsfreier Unterricht ist eine Illusion. Wenn wir über Unterrichtsstörungen sprechen, denken wir meist an störende SchülerInnen. Entscheidend ist, wie wir als Lehrpersonen auf solche Störungen reagieren. Ungünstige Bewältigungsversuche der Lehrperson können das Problem verschärfen.

In Ihren Untersuchungen haben Sie herausgefunden, dass Lehrpersonen an Arbeitstagen bereits unmittelbar nach dem Aufwachen viel höhere Konzentrationen des Stresshormons Cortisol im Speichel aufweisen als an freien Tagen. Ist das nicht bei allen Berufstätigen so?

Antizipativer Stress, also eine erhöhte Bereitschaft des Körpers, bevor man sich tatsächlich in einer stressauslösenden Situation befindet, trifft man auch in anderen Berufsgruppen an.



Prof. Dr. habil. Alexander Wettstein ist Erziehungswissenschaftler und Psychologe und leitet den Forschungsschwerpunkt «Soziale Interaktion» an der PHBern. Er forscht zu Unterrichtsstörungen, aggressivem Verhalten, Einfluss von Gleichaltrigen, LehrerInnen-SchülerInnen-Beziehungen und psychobiologischem LehrerInnenstress.
Bücher: «Unterrichtsstörungen verstehen und wirksam vorbeugen», Alexander Wettstein, Marion Scherzinger, Verlag Kohlhammer, 2019. «Beziehungen in der Schule gestalten», Marion Scherzinger, Alexander Wettstein, Verlag Kohlhammer, September 2022.

Dennoch gibt es Merkmale, die den Beruf der Lehrperson deutlich von anderen Berufen unterscheiden.

Welche?

Lehrpersonen handeln immer in der Öffentlichkeit, in sozial komplexen Situationen. Sie müssen unmittelbar in der sozialen Interaktion auf ihre SchülerInnen reagieren. Dabei müssen sie die ganze Klasse im Blick behalten und führen, angemessen auf die Bedürfnisse von 20 oder auch 25 unterschiedlichen Individuen eingehen und auch noch unterrichten. All dies macht den Beruf der Lehrperson so spannend, aber eben auch so anspruchsvoll.

Was löst diesen Stress bei Lehrpersonen vor allem aus?

Stress ist nicht an und für sich schlecht. Eine akute Stressreaktion des Körpers bereitet uns darauf vor, in einer herausfordernden Situation angemessen reagieren zu können. Problematisch wird es, wenn akuter Stress chronisch wird und wir uns nicht mehr erholen können. Dies führt langfristig zu einer Erschöpfung, depressiven Symptomen oder gar ins Burnout. An unserer Studie haben Lehrpersonen teilgenommen, die weitgehend gesund sind. Darum können wir keine Aussagen zu Lehrpersonen machen, die sehr stark belastet sind und hohen chronischen Stress aufweisen.

Wie können Lehrpersonen sich vor ungesundem Stress schützen?

Folgende Ressourcen schützen vor Belastungsfolgen: Eine gute LehrerInnen-SchülerInnen-Beziehung sowie gute Unterstützung im Schulteam sind zentrale Ressourcen im Umgang mit Stress. Zudem ist eine positive Core Self-Evaluation ganz wichtig. Diese hat den stärksten Effekt. Hinter dem wissenschaftlichen Begriff Core Self-Evaluation verstecken sich vier bekannte Faktoren der Lehrpersonenbelastungsforschung:

1. Emotionale Stabilität meint, dass man sich durch Kleinigkeiten nicht gleich aus der Bahn werfen lässt und ruhig und ausgeglichen bleibt.
2. Kontrollüberzeugung bedeutet, dass man an die Fähigkeit glaubt, die Umwelt beeinflussen zu können und gewünschte Wirkungen in einer Weise zu erzielen, dass die Umwelt und die Ergebnisse kontrollierbar sind.
3. Das Selbstwertgefühl bezieht sich auf die Einschätzung des Selbstwerts einer Person und den allgemeinen Wert, den sie sich selbst zuschreibt.
4. Die verallgemeinerte Selbstwirksamkeit stellt die Einschätzung dar, wie gut man die Herausforderungen des Lebens in verschiedenen Situationen erfolgreich bewältigen kann.



Was können Lehrpersonen konkret tun, um Unterrichtsstörungen wirksam zu bewältigen?

Eine erfolgreiche Prävention von Unterrichtsstörungen beruht auf vier Säulen:

1. Diagnostische Kompetenz. Die Lehrperson beobachtet soziale Prozesse im Unterricht, schaut bei Störungen genau hin und zieht keine voreiligen Schlüsse.
2. Die Lehrperson gestaltet eine gute Beziehung zu den SchülerInnen, die durch gegenseitige Anerkennung und Vertrauen charakterisiert ist.
3. Eine störungspräventive Klassenführung, in der die Lehrperson ihre Erwartungen klar macht und früh und niederschwellig auf Störungen reagiert.
4. Eine anregende und klare Unterrichtsgestaltung.

Diese vier Ansatzpunkte sind auch in unserem Buch «Unterrichtsstörungen verstehen und wirksam vorbeugen» anschaulich beschrieben.

Die allermeisten Störungen gehen von den SchülerInnen aus (95 %). Aber auch Lehrpersonen können zu Unterrichtsstörungen beitragen. Etwa wenn sie Kinder unfair behandeln. Was sagen Sie dazu?

Klar gehen mehr Störungen von den SchülerInnen aus als von der Lehrperson. Dabei muss man sich aber auch verdeutlichen: In einer Klasse gibt es vielleicht 20 Kinder und eine Lehrperson. Tatsächlich stören wir als Lehrpersonen den Unterricht genau so häufig wie ein

durchschnittliches Kind. Etwa ein- bis zweimal pro Lektion. Natürlich nicht mit Absicht, sondern meist, weil etwas nicht klar ist, obwohl wir meinen, zum Beispiel einen Auftrag genügend präzise erteilt zu haben.

Wie müssen unsere Schulen sein, damit Lehrpersonen mit möglichst wenigen Unterrichtsstörungen arbeiten und SchülerInnen möglichst ungestört lernen könnten?

Positive soziale Beziehungen sind absolut entscheidend. Und zwar auf allen Ebenen. Im Lehrpersonenteam, zwischen der Lehrperson und den Kindern und Jugendlichen, unter den SchülerInnen; aber auch bei der Gestaltung der Zusammenarbeit zwischen den Lehrpersonen und den Eltern.

Zahlreiche empirische Studien belegen die absolute zentrale Rolle gelingender Beziehungen für die Gesundheit der Lehrpersonen, die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen, ihre Lernmotivation und ihren Lernerfolg.

Wir haben uns deshalb in unserem neuen Buch «Beziehungen in der Schule gestalten» mit der Frage auseinandergesetzt, wie die Gestaltung sozialer Beziehungen in der Schule gelingen kann.

Und schliesslich sind Schulen auf gut ausgebildete Lehrpersonen angewiesen, die auch entsprechend unterstützt werden. Lehrpersonen verdienen Unterstützung und Wertschätzung.

Interview: Franziska Schwab

Der Entprofessionalisierung des Lehrberufs entgegenwirken

Wie meistern Lehrpersonen Krisen?

Antworten auf diese Frage liefert Prof. Dr. Alexander Wettstein.

Bei der Meisterung von Krisen liegt der Ball nicht nur bei den Lehrpersonen, sondern auch bei den Schulen und vor allem bei der Bildungspolitik.

Lehrpersonen können Belastungen besser meistern, wenn es ihnen gelingt, ihre Gelassenheit und ihre Zuversicht auch in schwierigen Situationen zu behalten. Weiter ist es hilfreich, einen Ausgleich von der Arbeit zu haben und sich fixe Zeiten einzuplanen, um sich ausreichend zu erholen. Nur eine erholte Lehrperson kann gut unterrichten.

Hilfe annehmen statt Rückzug

Es gibt ganz klar hilfreiche, aber auch schädliche Strategien. Wenig hilfreich ist, wenn sich eine Lehrperson bei Problemen zurückzieht, resigniert oder aber SchülerInnen mit Aussagen wie «Ich führe die schwierigste Klasse» pathologisiert. Hilfreich ist es hingegen, Probleme aktiv anzugehen, Unterstützung in Anspruch zu nehmen und in Fällen von unvermeidbaren Störungen mit Gelassenheit zu reagieren.

Teamangelegenheit

Der produktive Umgang mit Störungen betrifft nicht nur einzelne Lehrpersonen, sondern ist ganz klar auch ein wichtiges Schulentwicklungsthema. Ideal ist, wenn Schulteams bereits frühzeitig gemeinsames Grundlagenwissen und Strategien im Umgang mit schwierigen Unterrichtssituationen erwerben, Probleme im Team gemeinsam anpacken und sich in einem offenen Austausch gegenseitig unterstützen.

Auch die Bildungspolitik steht in der Verantwortung. Der Lehrpersonenmangel belastet Schulen. Obwohl die Zahl der Studierenden an den Pädagogischen Hochschulen in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen

ist, ist es kaum möglich, alle in den Ruhestand gehenden Lehrpersonen zu ersetzen.

Kein Bildungsabbau

Eine hilfreiche Antwort auf dieses Problem wären folgende Massnahmen: einen weiteren Bildungsabbau stoppen, auch Quereinsteigende für den Beruf gewinnen, genügend Ressourcen in die Gesundheit der Lehrpersonen investieren und die Anstellungsbedingungen verbessern. Eine von fünf Lehrpersonen steigt bereits nach fünf Jahren wieder aus dem Beruf aus. Teilweise auch wegen Überbelastung oder aus gesundheitlichen Gründen. Könnte diese Quote verkleinert werden, wäre schon viel erreicht.

Wenig hilfreich ist, die Zulassungsbedingungen zu senken. Denn das Studium ist, wie der Beruf auch, anspruchsvoll und erfordert ein breites Allgemeinwissen. Studierende ohne entsprechende Vorbildung laufen Gefahr, überfordert zu sein und bereits im Studium ungünstige Belastungsmuster zu entwickeln.

Weiter ist es fatal, Stellen durch nicht ausgebildete Personen zu besetzen. Dies kann nicht nur die unkundige Person überfordern, sondern auch die Klasse und das ganze Schulteam demotivieren und belasten.

Wir müssen einer weiteren Entprofessionalisierung entgegenwirken. Denn nur fundiert ausgebildete Lehrpersonen, die entsprechend unterstützt werden, bleiben gesund im Beruf. Und nur gesunde Lehrpersonen können ihre SchülerInnen optimal fördern.

Prof. Dr. Alexander Wettstein