

Kurzfristige Massnahmen verschärfen den Stress der Lehrpersonen

Alexander Wettstein

Der Lehrpersonenmangel belastet Schulen und Lehrpersonen. Kurzfristige Massnahmen dagegen können Lehrpersonen stärker belasten und den Lehrpersonenmangel weiter verschärfen. Eine Studie des Schweizerischen Nationalfonds zeigt: Lehrpersonenstress gefährdet die Qualität unseres Bildungssystems.

Internationale Studien zeigen, dass Lehrpersonen mehr Arbeitsstress und Burnout aufweisen als andere Berufsgruppen. Rund ein Drittel der Schweizer Lehrpersonen fühlt sich sehr gestresst. Als besonders belastend wird dabei störendes Verhalten von Schüler:innen erlebt. Lehrpersonenstress ist eine Gefahr für die Qualität des Bildungssystems. Viele Lehrpersonen verlassen ihren Beruf vorzeitig oder gehen aufgrund von Stress in den Vorruhestand. Fast die Hälfte des neuen Personals verlässt gemäss internationalen Studien den Beruf innerhalb von fünf Jahren. Aufgrund des demografischen Wandels sind wir mit einem gravierenden Lehrpersonenmangel konfrontiert. Derzeit unterrichten im Kanton Bern 10 Prozent der Lehrpersonen ohne Lehrdiplom. Die fehlende Qualifikation ist ein Risiko für die Ungelernten, das Schulteam sowie die Schüler:innen und verschärft das Problem des Lehrpersonenstresses und -mangels zusätzlich.

Problematisch: chronischer Stress

Wir unterscheiden zwei Arten von Stress. Akuter Stress ist adaptiv und bereitet unseren Körper auf eine Herausforderung vor. Unser Blutdruck steigt an, unsere Pupillen und Bronchien weiten sich und unser Blutzuckerspiegel steigt. Diese kurzfristige Stressreaktion ist nicht schädlich.

Stress wird erst dann zum Problem, wenn er chronisch wird und wir keine Möglichkeit mehr haben, uns ausreichend von der Stresssituation

zu erholen. Chronischer Stress gefährdet die Gesundheit und hat biologische, psychische und soziale Folgen.

- Biologisch führt chronischer Stress zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einer Schwächung des Immunsystems, Diabetes Typ II und Übergewicht.
- Psychisch führt chronischer Stress zu Angststörungen, vitaler Erschöpfung, Depressivität und Burnout.
- Sozial führt chronischer Stress zu sozialem Rückzug und sozialer Unsicherheit.

Schliesslich hat Stress von Lehrpersonen auch sehr ungünstige Auswirkungen auf die Unterrichtsqualität und damit auch auf die Motivation und Leistung aller Schüler:innen. Wir versuchen deshalb mit unserer Forschung, Lehrpersonen darin zu unterstützen, ihre Ressourcen zu stärken und Risiken vorzubeugen.

Die PAUL-Studie

In der SNF-Studie «Psychobiologische Auswirkungen von Unterrichtsstörungen auf Lehrpersonen (PAUL)» untersuchen wir, welche Faktoren Lehrpersonen vor Stress schützen und welche Stress verursachen. Dazu begleiten wir 42 Lehrpersonen während zwei Jahren. Wir befragen sie zu ihrer Lebens- und Arbeitssituation, wir filmen und beobachten ihren Unterricht, wir messen ihren Body-Mass-Index und Blutdruck, wir rüsten sie mit mobilen EKG-Sensoren aus und messen die Veränderungen ihres

Herzschlages in verschiedenen Arbeitssituationen. Wir messen ihre Stresshormone im Speichel und im Haar. Diese sehr intensive Forschung liefert uns zentrale Erkenntnisse darüber, was Lehrpersonen vor Stress schützt und was sie belastet.

Ressourcen

In unserer Studie haben wir zentrale Faktoren identifiziert, die Lehrpersonen vor Stress schützen:

- Lehrpersonen, welche grundsätzlich eine positive Lebenseinstellung haben, sich nicht durch jede Kleinigkeit aus der Bahn werfen lassen und das Gefühl haben, durch ihre Arbeit etwas zu bewirken, leiden weniger unter vitaler Erschöpfung und resignieren auch in schwierigen Situationen weniger schnell.
- Lehrpersonen, die Probleme nicht unter den Teppich kehren, sondern aktiv anpacken und gegebenenfalls auch Unterstützung im Schulteam suchen, leiden weniger unter ungesunden physiologischen Stressfolgen.
- Eine gute Klassenführung und die Gestaltung tragfähiger Lehrperson-Schüler:innen-Beziehungen schützen Lehrpersonen vor physiologischen Stressfolgen.
- Wer sich im Schulteam unterstützt fühlt, wählt bessere Bewältigungsstrategien im Umgang mit schwierigen Unterrichtssituationen und hat weniger Stresshormone im Haar.

Prof. Dr. Alexander Wettstein ist Leiter Schwerpunktprogramm Soziale Interaktion in pädagogischen Settings am Institut für Forschung, Entwicklung und Evaluation der PHBern.



renden mit ungenügenden Ressourcen und der Doppelbelastung von Studium und Unterricht eine Generation an und für sich geeigneter Lehrpersonen zu verlieren, weil sie frühzeitig überbeansprucht werden.

- Der Ruf «Lehrpersonen sollen doch einfach mehr arbeiten» ist verlockend und bietet eine schnelle rechnerische Lösung. Doch mit unserer Studie können wir klar zeigen, dass mit jeder zusätzlichen Lektion auch das physiologische Stressniveau der Lehrperson ansteigt.

Stress hat weitreichende Auswirkungen auf die Gesundheit der Lehrpersonen, die Interaktion im Klassenzimmer, die Entwicklung der Schüler:innen und das gesamte Bildungssystem. Wir müssen der Versuchung widerstehen, dem Lehrpersonenmangel mit kurzfristigen Massnahmen zu begegnen, welche das Problem langfristig nur noch weiter verschärfen. Gesunde Lehrpersonen sind eine unverzichtbare Voraussetzung für eine erfolgreiche Bildung.

Lösungsansätze sind Schulentwicklungsprozesse in den Bereichen 1. adaptive Klassenführung, 2. tragfähige Beziehungsgestaltung sowie 3. Unterstützung und Zusammenarbeit im multiprofessionellen Schulteam.

Risiken

Wahrgenommenes störendes oder aggressives Schüler:innenverhalten ist ein Hauptrisiko für psychische Belastungen von Lehrpersonen. Allerdings zeigt unsere Studie:

- Entscheidend ist nicht, wie viele Störungen tatsächlich im Unterricht auftreten, sondern vielmehr, wie Lehrpersonen diese Störungen wahrnehmen.
- Lehrpersonen mit Vorbelastungen, die chronisch besorgt und resigniert sind, machen oft aus einer Mücke einen Elefanten und überschätzen das aggressive Verhalten ihrer Klasse. Diese Überschätzung führt dazu, dass die Lehrpersonen immer erschöpfter sind.
- Lehrpersonen, welche Angst vor sozialer Bewertung haben und sich sozial überlastet fühlen, überschätzen das Ausmass von Unterrichtsstörungen. Dies führt über zwei Jahre kumulativ zu immer mehr beruflichen Beschwerden.
- Fehlende Kompetenzen in der Klassenführung und in der Beziehungsgestaltung wirken sich sehr ungünstig auf die physiologische Gesundheit von Lehrpersonen aus.

- Hohe Pensen, Unterrichtsstörungen und Aggression führen zu mehr Stresshormonen.

Bedeutung von Stress und Lehrpersonenmangel

- Unausgebildete Personen stehen beim Unterrichten vor einer sehr anspruchsvollen Aufgabe. Dabei fehlen ihnen zwei zentrale Ressourcen, um diese erfolgreich zu bewältigen: Kompetenzen in der Klassenführung und in der Beziehungsgestaltung. Beide Faktoren sind nicht nur zentral für den Lernerfolg der Kinder, sondern auch für die Gesundheit der Lehrpersonen.
- Weiter laufen wir Gefahr, durch einen verfrühten Einsatz von Studie-

Informationen zur Stress-Studie:

