

Wie können wir verhindern, dass Unterrichtsstörungen die Gesundheit von Lehrpersonen belasten?

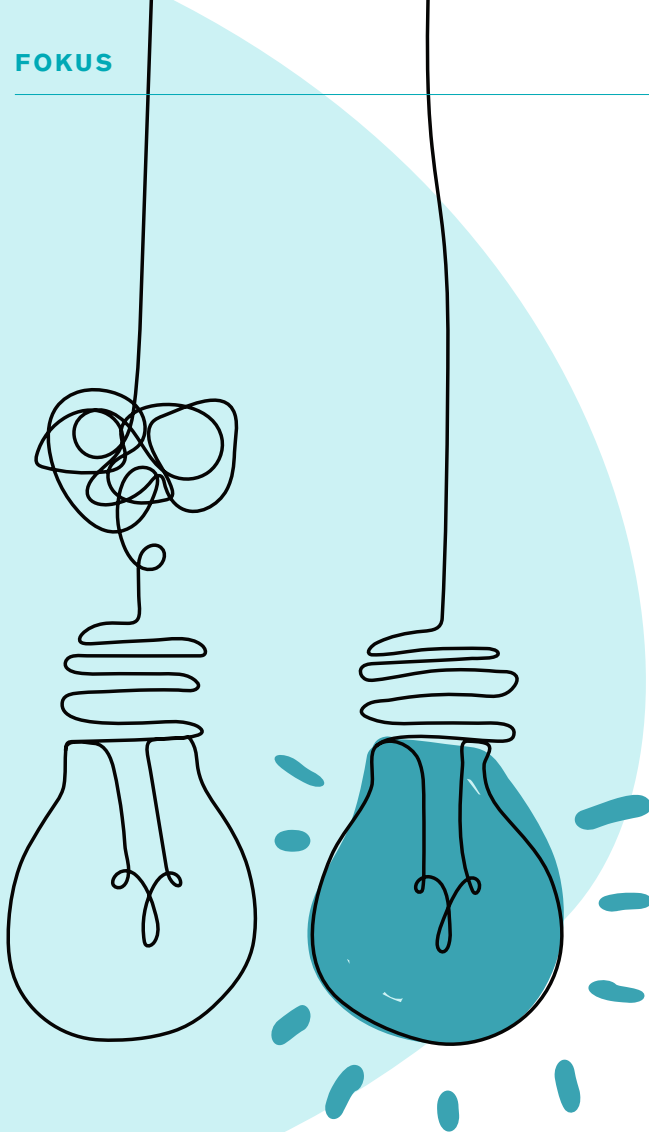
Neueste Studien zeigen: Es ist weniger das Schülerverhalten, das Lehrpersonen massgeblich belastet, sondern deren Wahrnehmung und Bewältigungsstrategien. Gelingende soziale Interaktionen, gute Lehrer-Schüler-Beziehungen, adaptive Klassenführung und Unterstützung im Schulteam mindern die Stressfolgen der Lehrpersonen – auch die der Klasse.

Text: Alexander Wettstein, Pädagogische Hochschule Bern

Aus der Forschung wissen wir: Störendes Schülerverhalten stellt für Lehrpersonen eine grosse Belastung dar. In einer durchschnittlichen Mittelstufenklasse treten pro Lektion rund 45 störende Schülerverhaltensweisen und fünf bis zehn Schüleraggressionen auf. Aber neuere Beobachtungsstudien zeigen: Es sind nicht nur die Kinder und Jugendlichen, welche den Unterricht stören. Auch wir Lehrpersonen tragen ungewollt zu Störungen bei und stören den eigenen Unterricht rund zweimal pro Lektion (Wettstein & Scherzinger, 2022). Dies, indem wir zu spät kommen, das Klassenzimmer schlecht organisieren, konzentrierte Arbeitsphasen unterbrechen oder Schülerinnen und Schüler ungewollt in Verlegenheit bringen. Darüber hinaus können wir als Lehrpersonen zu Störungen im Unterricht beitragen, indem wir ignorierend oder bestrafend auf herausforderndes Schülerverhalten reagieren und so eine bereits problematische Situation noch verschlimmern. Die Ausdehnung von Unterrichtsstörungen auf das gesamte methodisch-didaktische Setting kann zu einer Lernumgebung führen, die von Konzentrationsmangel und Unruhe geprägt ist.

Unterrichtsstörungen als interaktionales Geschehen

An unserem Forschungsschwerpunkt «Soziale Interaktion in pädagogischen Settings» untersuchen wir pädagogische Interaktionen und somit auch Störungen des Unterrichts aus einer interaktionalen Perspektive. Das Ziel unserer Forschung ist es, einen Beitrag zu gelingenden sozialen Interaktionen im



Zur Person

Prof. Dr. Alexander Wettstein war zwölf Jahre Lehrer an Regel- und Sonderschulen und ist heute Leiter des Forschungsschwerpunktprogramms Soziale Interaktion an der Pädagogischen Hochschule Bern.



Buchtipps

- **Unterrichtsstörungen verstehen und wirksam vorbeugen**
- **Beziehungen in der Schule gestalten**

Scherzinger & Wettstein, 2022, Kohlhammer



Wie gelingt der Transfer in den Schulalltag?

- Buch als Werkzeug nehmen
- Arbeit an kleinen, konkreten überschaubaren Zielen
- Ein Gebiet bzw. Kapitel auswählen
- Konkrete Lernvornahmen mit dem Kollegium entwickeln
- Gemeinsame Auswertung, was hat sich geändert?

Unterricht zu leisten. Soziale Interaktionen, in welchen es allen Beteiligten gut geht und die sich positiv auf die motivationale, kognitive und soziale Entwicklung auswirken.

Dabei bestreiten wir keineswegs, dass es kein herausforderndes Schülerverhalten gibt. Es gibt Kinder und Jugendliche, die häufiger stören als andere und uns damit herausfordern. Doch Störungen einseitig nur den Schülerinnen und Schülern zuzuschreiben, ist eine verkürzte Sichtweise. Denn der Unterricht ist ein interaktionales Geschehen. Uns interessiert auch, wie Lehrpersonen auf solche Störungen reagieren und welche interaktionalen Muster sich in solchen Episoden ergeben.

Was sind Unterrichtsstörungen?

Wir verstehen Unterrichtsstörungen als Unterbrechungen des Lehr-Lern-Prozesses. Störungen im Unterricht können demnach von Schülerinnen und Schülern, der Lehrperson oder von externen Quellen ausgehen. Der Begriff Unterrichtsstörungen geht jedoch über einzelne Kinder und Lehrpersonen hinaus und untersucht, inwieweit der Unterricht als Ganzes gestört ist (Wettstein & Scherzinger, 2022).

Hilfreiche Fragen für eine solche Sichtweise sind:

- Gibt es in unserem Unterricht viele Störungen, geht viel Zeit verloren und gibt es viel Unruhe?
- Fällt in meinem Unterricht das Arbeiten schwer, ist man oft abgelenkt und ist es schwierig, sich zu konzentrieren?
- Dauert es zu Beginn der Lektion oder bei einem Wechsel von verschiedenen Arbeiten sehr lange, bis man wieder arbeiten kann?

Angebot und Nutzung

Die Verantwortung für einen gelingenden Unterricht liegt nicht ausschliesslich bei der Lehrperson, sondern auch bei den Schülerinnen und Schülern. Dem Angebot-Nutzungs-Modell zu Folge gibt es im Unterricht zwei Arten von Akteuren. Wir als Lehrpersonen haben die Aufgabe, für die Schülerinnen und Schüler ein gutes Lernangebot vorzubereiten, die Klasse gut zu führen und klare Rahmenbedingungen und Strukturen für den Unterricht zu schaffen. Genau hinzuschauen und soziale Pro-

zesse in der Klasse differenziert wahrzunehmen und zu steuern. Aber auch eine perfekte Vorbereitung der Lehrperson ist kein Garant für einen gelingenden Unterricht. Aufgabe und Verantwortung der Schülerinnen und Schüler ist es, das Angebot der Lehrperson auch zu nutzen, indem sie sich engagiert am Unterricht beteiligen und sich an die Regeln der Klasse halten.

«Das Ziel unserer Forschung ist es, einen Beitrag zu gelingenden sozialen Interaktionen im Unterricht zu leisten.»

Wie nehmen Lehrpersonen Unterrichtsstörungen wahr?

Eine Studie des Schweizerischen Nationalfonds zu «Psychobiologischen Auswirkungen von Unterrichtsstörungen auf Lehrpersonen PAUL» (Wettstein et al., 2021) zeigt sehr deutlich: Entscheidend ist nicht, wie viele Störungen tatsächlich im Unterricht auftreten, sondern viel-

mehr, wie Lehrpersonen diese Störungen vor dem Hintergrund ihrer Persönlichkeit und Bewältigungsstrategien wahrnehmen (Wettstein et al., 2023a).

Dabei zeigte sich unter anderem:

- Lehrpersonen mit Vorbelastungen, die chronisch besorgt und resigniert sind, überschätzen das aggressive Verhalten ihrer Klasse. Diese Überschätzung führt dazu, dass die betroffenen Lehrpersonen mit der Zeit immer erschöpfter sind (Wettstein et al., 2023b).
- Lehrpersonen, welche emotional labil sind, 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 wie z.B. vitaler Erschöpfung oder beruflichen Beschwerden (Schneider et al., 2022)

Auswirkungen von Unterrichtsstörungen auf Lehrpersonen

Unterrichtsstörungen können bei Lehrpersonen psychologischen oder aber auch physiologischen Stress auslösen.

Generell zeigt die PAUL-Studie:

- Psychische und physiologische Belastungen hängen kaum miteinander zusammen. Wir haben grosse Schwierigkeiten, die Vorgänge, die sich in unserem Körper abspielen, bewusst wahrzunehmen (Wettstein et al., 2022).
- Wie Lehrpersonen Unterrichtsstörungen wahrnehmen, wirkt

sich vor allem auf ihre psychische Belastung aus (Wettstein et al., 2023b).

- Objektiv beobachtete Unterrichtsstörungen wirken sich vor allem auf den physiologischen Stress der Lehrpersonen aus (La Marca et al., 2023).
- Eine gute beobachtete Lehrer-Schüler-Beziehung und ein adaptives Klassenmanagement führen nicht nur zu weniger Unterrichtsstörungen, sondern reduzieren auch die Stresshormone der Lehrpersonen (La Marca et al., 2023).

Ein störungsfreier Unterricht ist eine Illusion

Es geht nicht darum, einen störungsfreien Unterricht zu produzieren. Ich selbst habe 12 Jahre an der Volksschule und 20 Jahre an Hochschulen unterrichtet und in all dieser Zeit noch

nie eine störungsfreie Lektion hingekriegt. Im Unterricht sind wir als Lehrpersonen und Dozierende stark gefordert. Vieles geschieht gleichzeitig und der Unterricht ist nie vollständig planbar. Wir brauchen deshalb eine heitere Gelassenheit, wenn manchmal Dinge nicht so laufen, wie wir uns dies vielleicht vorgestellt haben.

«Die PAUL-Studie zeigt, dass nicht die Schüleraggression an sich mit der vitalen Erschöpfung der Lehrperson zusammenhängt, sondern die Art und Weise, wie die Lehrperson sie wahrnimmt.»

Gleichzeitig ist aber auch klar: Zu viele Unterrichtsstörungen gefährden die Gesundheit der Lehrperson, die Unterrichtsqualität und den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler. Es ist deshalb entscheidend, dass wir Unterrichtsstörungen

so weit als möglich vorbeugen. Dabei haben sich in der Forschung zwei Hauptschutzfaktoren herauskristallisiert: Eine gute Lehrer-Schüler-Beziehung und eine adaptive Klassenführung (Wettstein et al., 2021). Doch was heisst das nun konkret?



Nähe, Respekt, Vertrauen ...

Eine gute Lehrer-Schüler-Beziehung fördert die Lernmotivation, das Engagement und die Leistung der Schülerinnen und Schüler. Sie wirkt so störungspräventiv und zeichnet sich durch gegenseitige Wärme, Respekt, Vertrauen und ein geringes Mass an zwischenmenschlichen Konflikten aus sowie durch ein hohes Mass an Einfluss und Nähe der Lehrperson zu den Schülern (Scherzinger & Wettstein, 2022).

Planen, anregend und individualisierend gestalten ...

Eine adaptive Klassenführung umfasst alle Massnahmen, die Lehrpersonen ergreifen, um ein Umfeld zu schaffen, das sowohl akademisches als auch sozio-emotionales Lernen unterstützt und erleichtert (Wettstein & Scherzinger, 2022). Sie kann Störungen verhindern, indem Lehrpersonen den Unterricht anregend, individualisierend und kognitiv aktivierend gestalten. Eine adaptive Klassenführung meint auch, dass ich Störungen so weit als möglich durch eine gute Planung vorbeuge und bei auftretenden Störungen kein grosses Theater mache («Ihr habt einfach keinen Anstand, das löst bei mir schlechte Gefühle aus»), sondern frühzeitig mit sparsamen Mitteln wie mit einem Blick, einer Geste das Problem niederschwellig löse. Lehrpersonen sollten ermutigt werden, Stressoren im Klassenzimmer als pädagogische Herausforderungen zu betrachten und zu lernen, Stress aktiv zu bewältigen. Es ist wichtig, Lehrpersonen für mögliche Strategien zu sensibilisieren, um zu verhindern, dass sie den Lehrerberuf vorzeitig verlassen.

Herausfordernde Unterrichtssituationen sind eine Teamaufgabe

Störendes und aggressives Schülerverhalten gelten als Hauptursachen für Stress von Lehrpersonen im Klassenzimmer und gefährden die Gesundheit der Lehrpersonen. Daher wird in der Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen traditionell der Schwerpunkt daraufgelegt, den Umgang der Lehrperson mit herausforderndem Verhalten der Schülerinnen und Schüler zu verbessern. Dieser Ansatz greift jedoch möglicherweise zu kurz. Die PAUL-Studie zeigt, dass nicht die Schüleraggression an sich mit der vitalen Erschöpfung der Lehrperson zusammenhängt, sondern die Art und Weise, wie die Lehrperson sie wahrnimmt.

Daher muss die Lehrerinnen- und Lehrerausbildung auch in den Blick nehmen, welche Bewältigungsstile Lehrpersonen in herausfordernden Unterrichtssituationen anwenden. Es ist von entscheidender Bedeutung, Lehrpersonen für vermeidende

Bewältigungsstile (z.B. Resignation oder sozialer Rückzug) zu sensibilisieren (diese können die Wahrnehmung von aggressivem Schülerverhalten verstärken) und den Einsatz proaktiver, problemorientierter Bewältigungsstile zu fördern.

Proaktive Bewältigung meint, dass man Problemen nicht aus dem Weg geht, sondern aktiv nach Lösungen sucht und auch soziale Unterstützung in Anspruch nimmt. Die Lehrpersonen sollten ermutigt werden, Stressoren im Unterricht als Herausforderung zu sehen. Dabei sollten sie aktiv nach Lösungen suchen und dabei auch die Unterstützung von ihren Schulteams in Anspruch nehmen. Denn letztlich ist der Umgang mit herausfordernden Unterrichtssituationen keine Aufgabe, welche eine Lehrperson allein lösen kann, sondern vielmehr eine gemeinsame Aufgabe multiprofessioneller

Teams. Weiter zeigt unsere Studie, dass gelingende soziale Beziehungen zu den Schülerinnen und Schülern sowie zum Schulteam eine kaum zu unterschätzende Ressource darstellen, welche die Lehrpersonen vor psychischen und physischen Stressfolgen schützt. ■

«Der Umgang mit herausfordernden Unterrichtssituationen ist keine Aufgabe, welche eine Lehrperson allein lösen kann.»



Literaturnachweis

Auch unter:

schulblatt.ch › Aktuell › Schulblatt Juni 2024



Weiterführende Infos



PDF Unterrichtsstörungen verstehen und wirksam vorbeugen
(Wettstein, PH Bern)



Video «Verbessertes Classroom-Management»,
(Annette Lütolf Belet, HfH)



Schulblatt «Klassenführung – Klasse Führung!»



Schulblatt «Alles geregelt?»