



Text: Dennis Hoevel, Franziska Widmer / we Fotos: swch.ch

Veränderungen als Herausforderung

Bildungspolitische Veränderungen verstärken die Anforderungen eines bereits hoch komplexen Berufs.



Prof. Dr. Dennis Hoevel

Forum SCHULEkonkret: Schule unter Druck

Das SCHULEkonkret Forum 2024 in Solothurn widmete sich dem Thema «Stress im Schulalltag – gekonnt kontern». Die Veranstaltung anlässlich des swch.ch Sommercampus fokussiert jedes Jahr ein aktuelles Thema aus dem Umfeld von Schule, Unterricht und Pädagogik.

Kurze Inputs von Prof. Dr. Dennis Hoevel von der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik HfH und Dr. Franziska Widmer von der Pädagogischen Hochschule FHNW beleuchteten in Solothurn das Thema «Stress im Schulalltag» aus unterschiedlichen Perspektiven. Das Publikum beteiligte sich anschliessend mit Beiträgen aus der Unterrichtspraxis am Podiumsgespräch. Die aktive Diskussion zeigte deutlich, dass das Thema hochaktuell ist und sich Lehrpersonen mit der Problematik bewusst auseinandersetzen.

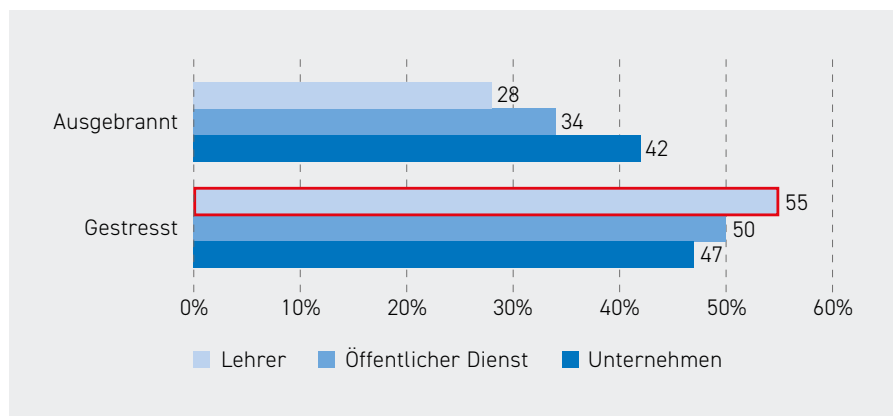
Die beiden Fachleute zeigten mit ihren Beiträgen auf, welche Faktoren Lehrpersonen besonders belasten und wie sie erfolgreich mit ihren Ressourcen

umgehen können. Wir haben Franziska Widmer und Dennis Hoevel gebeten, die wichtigsten Punkte für SCHULEkonkret zusammenzufassen.

Lehrpersonen unter Druck: Herausforderungen und Lösungsansätze für den Schulalltag

Die berufliche Belastung von Lehrpersonen ist überdurchschnittlich hoch – dies zeigen zahlreiche Studien aus der Schweiz und dem internationalen Raum. Zu den zentralen Stressoren gehören verhaltensauffällige Schülerinnen und Schüler sowie die steigenden Anforderungen durch bildungspolitische Veränderungen.

Inklusionsansätze, die allen Lernenden den Zugang zu gemeinsamem Unterricht ermöglichen sollen, tragen zwar wesentlich zu einer gerechteren Bildung bei, können aber auch zu Überlastung führen, wenn die Rahmenbedingungen nicht stimmen.



Quelle: Hillert et al., 2016

Stressoren im Fokus

Gemäss einer Metaanalyse von Aloe et al. (2014) besteht ein positiver Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Verhaltensauffälligkeiten und typischen Burnout-Symptomen wie emotionaler Erschöpfung, Entfremdung und Leistungseinbussen. Diese Ergebnisse bestätigen sich auch in der Schweiz: Balestra, Eugster und Liebert (2022) betonen, dass ein hoher Anteil von Lernenden

mit besonderen Verhaltensbedürfnissen – ab etwa 25 % pro Klasse – das Gleichgewicht im Klassenzimmer stören kann. Dies führt zu negativen Effekten sowohl für die Lehrpersonen als auch für die gesamte Schulgemeinschaft.

Herausforderungen der Inklusion

Inklusion wird oft als Schlüssel zu einer gerechteren Bildung betrachtet, doch der Erfolg steht und fällt mit der praktischen Umsetzung. Wenn Klassen mit zu vielen verhaltensauffälligen Schülerinnen und Schülern zusammengestellt werden, kann dies das System an seine Grenzen bringen. Zusätzlich verstärkt ein unzureichendes Gefühl von Kompetenz oder ein Mangel an Ressourcen das Stresserleben der Lehrpersonen.

Lösungsansätze: Prävention und Organisation

Ein gezieltes Klassenmanagement und eine sorgfältige Zusammensetzung der Klassen können helfen, Stressquellen zu minimieren. Präventive und organisatorische Massnahmen – wie fundierte Förderdiagnostik, effektive Unterrichtsverfahren und eine enge Unterstützung durch die Schulleitung – tragen wesentlich zur Entlastung bei. Besonders wichtig ist die gezielte Förderung des fachlichen Wissens der Lehrpersonen, um Lern- und Entwicklungsbarrieren im Schulalltag besser begegnen zu können.

Energieintensiv

Verhaltensprobleme bereiten Lehrpersonen am häufigsten Sorgen.

Einbindung aller Akteure

Neben der Unterstützung durch Schulleitungen und Fachstellen sollten Lehrpersonen regelmässig in die Planung und Umsetzung von Massnahmen einbezogen werden. Standortbestimmungen und individuelle Empfehlungen für Schulen, wie sie im Schulkreis Uto entwickelt wurden, bieten ein gutes Beispiel, wie Belastungen reduziert und die berufliche Selbstwirksamkeit gefördert werden können.

Ein ausgewogenes Verhältnis von Ressourcen und Anforderungen ist essenziell, um Lehrpersonen zu entlasten und den langfristigen Erfolg inklusiver Bildung zu sichern. Dabei sind sorgfältige organisatorische Strategien und eine umfassende Unterstützung aller Beteiligten unerlässlich.

Fachwissen stärken

Der Aufbau fachlichen Wissens über Lern- und Entwicklungsbarrieren sowie die Erarbeitung von schulischen Handlungsansätzen können das Stresserleben reduzieren.



Dr. Franziska Widmer, FHNW

Fokus auf Qualität und Unterstützung

Fundierte Förderdiagnostik, effektive Unterrichtsverfahren und Fördermassnahmen sowie Unterstützung der Schulleitung entlasten das System.

Die Bedeutung des Teams

Gelingende Zusammenarbeit trägt auch zur Stressbewältigung im Schulalltag bei. Dabei sind gegenseitiges Vertrauen, offene Kommunikation, geteilte Verantwortlichkeiten sowie die Bereitschaft zur Kooperation und Unterstützung durch die Schulleitung grundlegende Voraussetzungen für eine Zusammenarbeit, die wertvolle Ressourcen schafft. Auf dieser Basis gelingt es Schulteams, den Herausforderungen des Alltags besser zu begegnen.

Durch offene Schulzimmertüren, den Austausch von Unterrichtsmaterialien und das Teilen von Erfahrungen fühlen sich Lehrpersonen in der beruflichen Gemeinschaft eingebunden. Dies führt zu einer Entlastung im Unterricht und vermittelt den Lehrpersonen das Gefühl, nicht alles allein bewältigen zu müssen. Diese kollegiale Unterstützung und der Austausch tragen dazu bei, den Druck zu mindern und eine positive Arbeitsatmosphäre zu schaffen.

Wenn die Salutogenese (Gesundheit der Lehrpersonen) bewusst gefördert wird, beispielsweise durch die Gestaltung eines einladenden Lehrpersonenzimmers als Rückzugsort und die Stärkung des Teamgefühls durch gemeinsame Aktivitäten, wie Ausflüge oder Sport-

angebote, kann dies indirekt die Stressbelastung verringern. Solche Massnahmen fördern nicht nur das Wohlbefinden der Lehrpersonen, sondern stärken auch den Zusammenhalt und das kollegiale Miteinander.

Positive Voraussetzungen

Lehrpersonen bringen auch individuelle Ressourcen mit, die als Puffer zwischen Arbeitsanforderungen und Stress wirken und die Selbstwirksamkeit erlebbar machen können. Psychologische Flexibilität, Resilienz sowie das sinnstiftende Erleben des eigenen Berufs sind bedeutende Faktoren und Ressourcen, die auch zu einer längeren Verweildauer an der Schule beitragen können. Bleiben Lehrpersonen länger an einer Schule und begleiten Schülerinnen und Schüler in ihrer Entwicklung und ihrem Lernen, entstehen positive Beziehungen, so dass Lehrerinnen und Lehrer ihren Beruf als besonders sinnvoll und erfüllend erleben.

Bedeutung des Teams

Gelingende Zusammenarbeit schafft Ressourcen.

Pausen

Echte – auch kleine – Pausen schützen effektiv vor der Stressfalle.



Gesund an der Schule bleiben

Es ist wichtig, die Verantwortung der Verweildauer nicht nur der einzelnen Lehrperson zu übergeben. Sie haben jedoch die Möglichkeit, sich ihrer Sinnhaftigkeit bewusst zu werden und ihre Einbettung im Team aktiv anzugehen. Zusätzlich ist es entscheidend,

sorgsam mit den Ressourcen umzugehen und, wann immer möglich, echte, auch kleine Pausen einzuplanen. Diese bewussten Auszeiten helfen, sich effizient vor der Stressfalle zu schützen und langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.



Selbstwirksamkeit

Das Erleben von Sinnhaftigkeit kann die Verweildauer an der Schule verlängern.

Konzept-
evaluation –
Kreisschul-
behörde
Uto

