

Stress lass nach!

Die Gesundheit von Lehrpersonen ist für die Schule enorm wichtig. Eine Analyse von unterschiedlichen Belastungen und das gemeinsame Erarbeiten von konkreten Lösungen bringen Erleichterung.

Von Doris Brodmann und Cathy Caviezel

Lehrpersonen sind Manager, Kontrolleurinnen, Trainer, Laufbahnberaterinnen, Ermutiger, Organisatoren und vieles mehr. Sie sind mit den verschiedensten Erwartungen konfrontiert, sei es seitens der Schülerschaft, der Eltern, des Schulteams oder der Öffentlichkeit. Das macht den Lehrberuf nicht erst seit heute zu einem der herausforderndsten Berufe: Schon 1968 zeigte eine US-Studie von P. W. Jackson, dass Lehrpersonen Dauerreizungen ausgesetzt sind. Sie müssen pro Lektion bis zu 200 Entscheidungen treffen und im Durchschnitt 15 erzieherische Konflikte lösen. Dazu kommt die Beziehungsgestaltung zu den einzelnen Kindern und zu allen weiteren Anspruchsgruppen.

Wenn es Lehrpersonen gelingt, auf ihre Energie zu achten, bringen sie die Kraft auf, die Kinder zu fordern und zu fördern und die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Auf der individuellen Ebene stehen für Lehrpersonen die Stärkung von Schutzfaktoren wie Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Konfliktlösefähigkeit, aktive Bewältigungsstrategien und Entspannungsstrategien im Vordergrund. Auf Ebene der Schule sollen strukturelle Massnahmen helfen, Stress zu reduzieren. Als Ressourcen wirken dabei unter anderem gegenseitige soziale Unterstützung, ein positives Schulklima, Gestaltungsspielraum und Partizipationsmöglichkeiten im Schulumfeld.

Analyse der Belastungen

Die Primarschule Chilefeld Stigeli in Affoltern am Albis hat eine Standortbestimmung im Rahmen des kantonalen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen zum Anlass genommen, die Gesundheit von Lehrpersonen in den Mittelpunkt zu stellen. Das Thema sollte nicht allein in einem einmaligen Workshop abgehandelt werden. Es wurde ein Prozess initiiert mit

dem Ziel, die entwickelten Massnahmen nachhaltig in den Strukturen der Schule zu verankern.

Eine Q-Gruppe, bestehend aus Lehrpersonen jeder Stufe, sowie punktuell Schulsozialarbeit und Schulleitung, arbeitete den Projektauftrag aus. In einem ersten Schritt wurde das Team mit einer Online-Umfrage zu den wahrgenommenen Stressoren und den Ressourcen im Sinne von Energiespendern im Schulalltag befragt. Alle Lehrpersonen gaben an, sich im Team sehr wohl zu fühlen. Gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung haben im Kollegium einen hohen Stellenwert. Als stark belastend wurden unter anderem der administrative Aufwand sowie der Umgang mit herausfordernden Situationen mit Schülerinnen und Schülern angegeben.

An einem Weiterbildungstag wurde ausgetauscht, was unter «herausfordernden Situationen» genau verstanden wird und welche Ressourcen und Ideen zum Umgang damit im Team vorhanden sind. Daraus resultierten einige konkrete Massnahmen, für deren Umsetzung sich die soziale Unterstützung im Team als zentrale Ressource erwies.

Konkrete Massnahmen

Lehrpersonen können nun Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten, die eine kurze Pause benötigen, in eine andere Klasse schicken. Dies entlastet kurzfristig die Klasse, das Kind und die Lehrperson. Wichtig ist, im Anschluss auf das Kind einzugehen, damit es sich wieder auf den Unterricht einlassen kann. Ein weiterer Wunsch aus dem Team war die Methode der kollegialen Beratung, die nun eingeführt wird.

Der administrative Aufwand kann leider nicht massgeblich reduziert werden. Trotzdem können Lehrpersonen dabei entlastet werden. Dazu wurde der Anlass

«spielend gesund» ins Leben gerufen, der ausserdem die Förderung der Gesundheit aller Beteiligten zum Ziel hat. In verschiedenen Workshops diskutierten Schüler, Eltern und Fachlehrerpersonen über das Thema Gesundheit. Während dieser Veranstaltung können Lehrpersonen mit einem hohen Prozentpensum diese Zeit nutzen, um administrative Tätigkeiten zu erledigen. Bei der Auswertung zeigte sich das Team mit dieser Lösung sehr zufrieden. Der Anlass soll, falls möglich, regelmässig durchgeführt werden.

Partizipatives Vorgehen

Der starke Einbezug und die Mitgestaltungsmöglichkeiten des Schulteams bei diesem Prozess haben wesentlich dazu beigetragen, dass konkrete entlastende Massnahmen verankert werden konnten. Ausserdem führte das Vorgehen zu einer positiven Identifikation mit der Schule und hatte Auswirkungen auf das Schulklima im Allgemeinen. Die fachliche Beratung und Begleitung durch die Suchtpräventionsstelle unterstützt die Schule dabei, zielgerichtet vorzugehen.

Doris Brodmann ist Primarlehrerin und Mediatorin und hat die Schule als Fachmitarbeiterin der Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon begleitet.

Cathy Caviezel ist Psychologin und Organisationsberaterin und leitet die Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon.

Regionale Suchtpräventionsstellen:
Bitte erkunden Sie sich bei Ihrer regionalen Suchtpräventionsstelle, welche Dienstleistungen für Lehrpersonen angeboten werden. Adressen siehe Rückseite.

Quellen

- Jackson, P. W. (1968). *Life in Classrooms*, New York: Holt, Rinehart u. Winston
- Kretschmann, R. (2000) Hrsg: *Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer – ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen*, Weinheim, Boltz