

## Modul 6 Charakteristika des Lehrerberufs – sorgfältig klären und erwägen

### Baustein 1 Lehrerberuf – Stressberuf?!

## Vorschläge für Lehrveranstaltungen und Arbeitsgruppen

Materialien	► <a href="http://www.lehrer-werden-mit-methode.de">www.lehrer-werden-mit-methode.de</a>
Kurzfilm:	Enge Zeitvorgaben
Interviewfilm:	200 bis 300 Sozialkontakte
Arbeitsmaterial:	INFO_Stress_und_Erholung INFO_Arbeit_organisieren INFO_Zeitdruck
Kommentierte Literatur:	24 (Kretschmann 2012) 35.3 (van Dick & Stegmann 2013)

### Sachorientiert ins Gespräch kommen

Kurzfilm „*Enge Zeitvorgaben*“ gemeinsam mit dem Kurs ansehen.

Beobachtungsauftrag: Welche Belastungen bzw. Stressfaktoren werden in dem Film gezeigt und beschrieben?

Stressfaktoren auf einer „Zurufliste“ sammeln.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Sind diese Belastungen und Stressfaktoren berufsspezifisch?
- Fallen Ihnen noch mehr Stressfaktoren ein, die insbesondere für den Lehrerberuf – als sozialen Beruf – gelten?

### Die Sache durchdenken

Interviewfilm „*200 bis 300 Sozialkontakte*“ gemeinsam mit dem Kurs ansehen.

Mögliche Reflexionsfragen, z. B. für eine „Murmelgruppe“ oder die „Murmel-Mix-Methode“:

- Was beschreibt die Lehrerin als „nicht zu unterschätzenden Stressfaktor“?
- Visualisieren Sie ergänzend das folgende Zitat, z. B. auf einer PowerPoint-Präsentationsfolie:

„Lehrerinnen und Lehrer haben [...] in einer Unterrichtsstunde bis zu 200 Entscheidungen zu treffen und dabei 15 ‚erzieherische Konflikte‘ zu meistern (Jackson 1968; A. Tausch 1958).

[...] Die vielen größeren oder kleineren Entscheidungsprozesse und Konflikte erzeugen Stress.“ (Kretschmann & Lange-Schmidt 2012, S. 21; siehe Literatur 24, Kretschmann 2012)

- Warum ist das „stressig“?

Moderation der Diskussionen.

## Modul 6 Charakteristika des Lehrerberufs – sorgfältig klären und erwägen

### Baustein 1 Lehrerberuf – Stressberuf?!

#### Gut zu wissen

Kurzvortrag, mögliche Schwerpunkte (siehe Literatur 24, Kretschmann 2012; 35.3, van Dick & Stegmann 2013)

- Klärung von Begriffen, z. B. Stress, Belastung, Beanspruchung, Distress und Eustress
- Die Klassische Stresstheorie bzw. das transaktionale Stressmodell

#### Literaturtipp zur „Transaktionalen Stresstheorie“ (sowie Bewältigungsstrategien und Coping):

Keller-Schneider, M. (2010). *Entwicklungsaufgaben im Berufseinstieg von Lehrpersonen*. Münster: Waxmann. (siehe Kapitel 1.3 und 1.4)

- Visualisierung von zeitlichen Stressverläufen, z. B. Stressgeschehen an einem Schultvormittag  
Gegebenenfalls Beispiele aus dem Kurzfilm „Enge Zeitvorgaben“ in den Kurvenverlauf eintragen und mögliche Stressverläufe am Vormittag veranschaulichen.
- Stressreaktionen bei akuten Stressbedingungen bzw. bei Dauerstress

#### Die Sache durchdenken

(Klein-)Gruppenarbeit zum transaktionalen Stressmodell bzw. zur klassischen Stresstheorie mit anschließender „Vernissage“.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Konkretisieren Sie das transaktionale Stressmodell mit Beispielen aus dem Lehrerberuf.  
Eventuell können der Kurzfilm „Enge Zeitvorgaben“ und/oder die Informationstexte *INFO\_Stress\_und\_Erholung*, *INFO\_Arbeit\_organisieren* und *INFO\_Zeitdruck* Ihnen Anregungen geben.
- Beschreiben Sie mögliche Reaktionen auf die von Ihnen formulierten Beispiele und berücksichtigen Sie dabei sowohl günstige als auch ungünstige Verläufe (Coping-Strategien).
- Im Beitrag von Rolf van Dick und Sebastian Stegmann „Belastung, Beanspruchung und Stress im Lehrerberuf – Theorien und Modelle“ (siehe Literatur 35.3, van Dick & Stegmann 2013) heißt es, dass die Erkenntnisse der Studie von Christ (2004) ein etwas kritisches Licht auf die Nützlichkeit des transaktionalen Stressmodells für den Lehrerberuf werfen.
  - Welche Gründe werden dafür genannt?
  - Was müsste ein Modell berücksichtigen, um die mit der Kritik verbundenen Bedingungen zu erfüllen?
- Diskutieren Sie das folgende Zitat des Wissenschaftlers Manfred Moldaschl, der feststellt, dass in stresspsychologischen Ansätzen die zentrale Aufmerksamkeit auf die individuelle Bewertung potenzieller Stressoren seitens der Person gelegt wird.

„Zugespißt: Wird jemand in bestimmten Kontextbedingungen krank, so muss man für die Person nach anderen Bedingungen, und für die Bedingungen nach geeigneteren Personen suchen. Oder noch zugespißter: *Selektion statt Gestaltung.*“ (Moldaschl 2010, S. 8, Hervorhebung im Original)

- Wie stehen Sie zu der Kritik?
- Greift die Konzentration auf die Passung von Person und Umwelt in den stresstheoretischen Ansätzen zu kurz?

## Modul 6 Charakteristika des Lehrerberufs – sorgfältig klären und erwägen

### Baustein 1 Lehrerberuf – Stressberuf?!

#### Selbstreflexionen anregen

Fragebogen „Die Belastungen des Schultages verringern“ (Literatur 24, Kretschmann 2012, S. 122) bearbeiten und diskutieren lassen.

#### Literatur

- Christ, O. (2004). *Die Überprüfung der transaktionalen Stresstheorie im Lehramtsreferendariat*. Marburg: Philipps-Universität Marburg. Abgerufen von <http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2005/0197/pdf/doc.pdf> [15.05.2018]
- Jackson, P. W. (1968). *Life in Classrooms*. New York: Teachers College Press.
- Kretschmann, R. & Lange-Schmidt, I. (2012). Stress – was ist das? In R. Kretschmann (Hrsg.), *Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen* (4. Auflage) (S. 21-27). Weinheim, Basel: Beltz.
- Moldaschl, M. (2010). Effizienzhumanismus: Was Sozialwissenschaften zu (aus)brennenden Teams beitragen. Lehrstuhlpapiere, Professur für Innovationsforschung und Nachhaltiges Ressourcenmanagement, 6, Technische Universität Chemnitz. Abgerufen von <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/55386/1/684996111.pdf> [22.05.2018]
- Tausch, A. (1958). Besondere Erziehungssituationen des praktischen Schulunterrichts – Häufigkeit, Veranlassung und Art ihrer Lösungen durch Lehrer: eine empirische Untersuchung. *Zeitschrift für experimentelle angewandte Psychologie*, 5, 657-686