

Die Bedeutung sozialer Interaktionen für die Gesundheit von Lehrpersonen

Alexander Wettstein

Zusammenfassung

Herausfordernde Interaktionen gelten als einer der Hauptrisikofaktoren für die Gesundheit von Lehrpersonen. Nun zeigen aber neuste Studien (unter anderem die PAUL-Studie): Es ist weniger das tatsächliche herausfordernde Schülerverhalten, welches Lehrpersonen belastet. Entscheidend ist vielmehr, wie Lehrpersonen das Verhalten vor dem Hintergrund ihrer Persönlichkeit und ihrer Bewältigungsstrategien wahrnehmen. Gelingende soziale Interaktionen sind eine wichtige Ressource für die Gesundheit von Lehrpersonen. Gute Lehrer-Schüler-Beziehungen, eine adaptive Klassenführung und eine ausreichende Unterstützung im Schulteam wirken ungünstigen physiologischen Stressfolgen bei Lehrpersonen entgegen.

Résumé

Les interactions conflictuelles sont considérées comme l'un des principaux facteurs de risque pour la santé des enseignantes et enseignants. Or, les études les plus récentes (notamment l'étude PAUL) montrent que ce ne sont pas tant les comportements problématiques des élèves qui affectent le corps enseignant, mais davantage la manière dont ils sont perçus en fonction de la personnalité et des stratégies d'adaptation des enseignantes et enseignants. Des interactions sociales satisfaisantes sont une ressource importante pour la santé. De bonnes relations entre le corps enseignant et les élèves, une gestion de classe adaptée et un soutien suffisant au sein de l'équipe scolaire permettent de lutter contre les conséquences physiologiques négatives du stress.

Keywords: Stress, Gesundheit, soziale Interaktion, Lehrer-Schüler-Beziehung, Coping, Resilienz / stress, santé, interaction sociale, relation maître-élève, coping, résilience

DOI: <https://doi.org/10.57161/z2024-03-03>

Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik, Jg. 30, 03/2024



Einleitung

Der Lehrberuf ist anspruchsvoll. Lehrpersonen sind im Unterricht stark gefordert, denn sie müssen unterrichten und soziale Interaktionen gestalten. Vieles geschieht gleichzeitig und Lehrer:innen müssen schnelle Entscheidungen treffen (Wettstein, 2013). Lehrpersonen gelten denn auch als überdurchschnittlich belastete Berufsgruppe. Studien aus den Niederlanden, Deutschland und Grossbritannien zeigen, dass Lehrpersonen im Vergleich mit anderen Berufen mehr Arbeitsstress empfinden und häufiger von einem Burnout betroffen sind (Smith et al., 2000; Unterbrink et al., 2007). Lehrpersonen weisen an Arbeitstagen bereits unmittelbar nach dem Aufwachen viel höhere Konzentrationen des Stresshormons Cortisol im Speichel auf als an freien Tagen. Dies deutet auf antizipativen Stress hin (Schneider et al., 2023). Ein ungünstiges Belastungserleben der Lehrperson hat weitreichende Folgen: Es gefährdet ihre Gesundheit und wirkt sich negativ auf die Unterrichtsqualität sowie die soziale, motivationale und kognitive Entwicklung der Schüler:innen aus (Klusmann et al., 2016).

Als eine Hauptquelle für den Stress von Lehrpersonen gilt gemeinhin das störende Verhalten von Schüler:innen (Byrne, 1999; Evers et al., 2004; McCormick & Barnett, 2011). Jedoch beschränkt sich die Forschung zu Stress bei Lehrpersonen hauptsächlich auf Selbstauskünfte von Lehrer:innen. Damit sind Probleme verbunden: Zum einen wird nicht das tatsächliche Verhalten der Schüler:innen erfasst, sondern nur, wie die Lehrpersonen das Verhalten wahrnehmen. Zum anderen berücksichtigt diese Forschung nur das subjektive Stresserleben der Lehrpersonen. Dabei bleibt unklar, ob der erlebte Stress für die Lehrpersonen auch negative biologische Folgen hat.

Wahrnehmung und Auswirkung von störendem Schülerverhalten

In der SNF-Studie «Psychobiologische Auswirkungen von Unterrichtsstörungen auf Lehrpersonen PAUL» wurde psychologischer und biologischer Stress von Lehrer:innen in herausfordernden Unterrichtssituationen untersucht. Dabei erhoben wir Stress nicht einfach mit einem Fragebogen, sondern wir begleiteten Lehrpersonen während zwei Jahren und erfassten in einem *Ambulatory Assessment Design* ihren psychologischen und physiologischen Stress in konkreten Unterrichtsettings (Wettstein et al., 2021).

Die PAUL-Studie

In der SNF-Studie «Psychobiologische Auswirkungen von Unterrichtsstörungen auf Lehrpersonen PAUL» untersuchten wir, welche Faktoren Lehrpersonen vor Stress schützen und welche Stress verursachen. Dazu begleiteten wir 42 Lehrpersonen während zwei Jahren. Wir befragten sie zu ihrer Lebens- und Arbeitssituation, wir filmten und beobachteten ihren Unterricht, wir massen ihren Bodymassindex und Blutdruck, wir rüsteten sie mit mobilen EKG-Sensoren aus und zeichneten die Veränderungen ihres Herzschlages in verschiedenen Arbeitssituationen auf. Zudem ermittelten wir ihre Stresshormone im Speichel und im Haar. Diese sehr intensive Forschung lieferte uns zentrale Erkenntnisse darüber, was Lehrpersonen vor Stress schützt und was sie belastet.

Die ATLAS Studie

Die PAUL-Studie ist inzwischen abgeschlossen. Wir planen jedoch ab dem Jahr 2025 eine weiterführende SNF-Studie mit dem Titel: «Associations between Teachers' Psychological Strain and Allostatic Load, the Classroom Environment, And Student Development ATLAS». In der ATLAS Studie untersuchen wir an fünften bis neunten Klassen den Zusammenhang zwischen psychobiologischem Stress bei Lehrpersonen, Merkmalen der Unterrichtssituation und der Entwicklung der Schüler:innen. ATLAS zielt darauf ab, die Gesundheit von Lehrpersonen und Schüler:innen zu verbessern, indem zentrale Faktoren ermittelt werden, die Anhaltspunkte für künftige Präventions- und Interventionsprogramme bieten. Ein besseres Verständnis davon, wie psychophysiologischer Stress bei Lehrpersonen, das Umfeld im Klassenzimmer und die Entwicklung der Schüler:innen zusammenspielen, ist wichtig. Denn es kann der Lehrerausbildung, den Schulen und den Anbietern im Gesundheitswesen dabei helfen, negative gesundheitliche Folgen abzumildern und letztlich die Qualität der Bildung zu verbessern.

Unsere PAUL-Studie zeigt sehr deutlich: Entscheidend ist nicht, wie viele Störungen tatsächlich im Unterricht auftreten, sondern vielmehr, wie Lehrpersonen diese Störungen vor dem Hintergrund ihrer Persönlichkeit und Bewältigungsstrategien wahrnehmen. Dabei zeigte sich unter anderem:

- Lehrpersonen mit Vorbelastungen, die chronisch besorgt und resigniert sind, überschätzen oft das aggressive Verhalten ihrer Klasse. Diese Überschätzung führt dazu, dass die betroffenen Lehrpersonen mit der Zeit immer erschöpfter sind (Wettstein et al., 2023a).
- 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 zum Beispiel vitaler Erschöpfung oder beruflichen Beschwerden (Jenni et al., 2023).

Wenn Lehrpersonen vermeidende Bewältigungsstile (z. B. Resignation oder sozialer Rückzug) anwenden und das Problemverhalten ihrer Schüler:innen überschätzen, nehmen sie das schulische Umfeld als allgemein feindselig wahr. Durch ungünstige Reaktionen gegenüber den Schüler:innen, wie zum Beispiel Ignorieren oder Bestrafen, können sie deren Problemverhalten ungewollt verstärken. Das stellt einen erheblichen zusätzlichen Stressfaktor dar (Lewis, 1999; Wettstein & Scherzinger, 2022). Aufgrund ihres dysfunktionalen Bewältigungsstils können die Lehrpersonen somit zu Mitverursachern eines zunehmend feindseligen Umfelds werden, das (in ihren Augen) durch hochaggressive Schüler:innen gekennzeichnet ist. Das erhöht wiederum das Risiko von Lehrpersonen, vital erschöpft zu sein und ihre Klasse unangemessen zu führen. Eine Überschätzung von aggressivem Schülerverhalten schadet der Lehrer-Schüler-

Beziehung. Gleichzeitig stellt die Pathologisierung des Schülerverhaltens («Ich führe die schwierigste Klasse») durch die Lehrperson einen Risikofaktor für die Schüler:innen dar (Wettstein & Scherzinger, 2022). Lehrpersonen können in einen Teufelskreis geraten aus verzerrten Wahrnehmungen, dysfunktionalen Bewältigungsstilen als Reaktion auf vermeintliches Fehlverhalten von Schüler:innen und anschliessendem tatsächlichen Fehlverhalten von Schüler:innen (Wettstein, 2008). Dieser Gedankengang steht im Einklang mit einer Studie von Kokkinos et al. (2005), die nachweisen konnte, dass emotionale Erschöpfung von Lehrpersonen den eingeschätzten Schweregrad des externalisierenden Verhaltens von Schüler:innen erhöht. Darüber hinaus haben frühere Studien gezeigt, dass die negativen Gefühle von Lehrpersonen in Bezug auf die Schüleraggression zu kontraproduktivem Klassenführungsverhalten führen können, zum Beispiel zu direkter Konfrontation und defensiven Reaktionen (Chang & Davis, 2009).

Besonders gefordert sind Heil- und Sonderpädagog:innen, welche sich für die Risikogruppe der Kinder und Jugendlichen mit Verhaltensproblemen engagieren (Scherzinger & Wettstein, 2014). Im Vergleich zu Regelklassenlehrpersonen sind sie stärker durch herausfordernde Interaktionen belastet (Biglan et al., 2013) und steigen häufiger frühzeitig aus dem Beruf aus (Lawrenson & McKinnon, 1982). Sie drohen damit selbst zu einer Risikogruppe zu werden (Emery & Vandenberg, 2010). Der erlebte Stress kann dazu führen, dass sich diese Lehrpersonen vermehrt aus den Interaktionen mit ihren Schüler:innen zurückziehen und sich folglich die Lehrer-Schüler-Beziehung weiter verschlechtert.

Soziale Interaktion als Ressource

Menschen sind soziale Wesen und haben ein Grundbedürfnis nach sozialer Eingebundenheit und Dazugehörigkeit (Scherzinger & Wettstein, 2022). Gelingende soziale Interaktionen und Beziehungen stärken die Gesundheit von Lehrpersonen und fördern die soziale, motivationale und kognitive Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Tragfähige soziale Interaktionen stellen eine wichtige Ressource dar und schützen Lehrpersonen vor ungünstigen Stressfolgen. Wenn es Lehrpersonen also gelingt, gute Beziehungen zu den Schüler:innen, zum Schulteam und den Eltern aufzubauen, bleiben sie eher gesund. Die PAUL-Studie zeigt:

- Lehrpersonen, welchen es gelingt, eine gute Lehrer-Schüler-Beziehung aufzubauen und die Klasse adaptiv zu führen haben nachweislich weniger Stresshormone im Haar (La Marca et al., 2023).
- Lehrpersonen, die sich im Schulteam unterstützt fühlen, wählen bessere Bewältigungsstrategien im Umgang mit schwierigen Unterrichtssituationen und sind dadurch weniger belastet (Wettstein et al., 2023b).
- Lehrpersonen, die an einer Schule arbeiten, in der sie sich durch die Schulleitung und durch das Schulteam unterstützt fühlen, haben deutlich bessere Blutdruckwerte (ebd.).
- Lehrpersonen, die sich durch ihre Schulleitung unterstützt fühlen, entwickeln weniger Übergewicht (ebd.).

Gelingende soziale Interaktionen und Beziehungen sind eine nicht zu unterschätzende Ressource für die Gesundheit von Lehrpersonen. Es ist deshalb wichtig, dass Lehrpersonen genügend in den Aufbau tragfähiger Beziehungen zu den Kindern und Jugendlichen, zu den Eltern und zum Schulteam investieren und den Mut aufbringen, sich auf diese Beziehungen einzulassen. Idealerweise wird ein Entwicklungsprozess des ganzen Teams angestossen, indem sich eine Schule gemeinsam weiterentwickelt in folgenden drei Bereichen: 1. adaptive Klassenführung, 2. tragfähige Beziehungsgestaltung sowie 3. Unterstützung und Zusammenarbeit im multiprofessionellen Schulteam.

Konklusion

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 Lehrer:innen traditionell der Schwerpunkt darauf gelegt, den Umgang der Lehrperson mit herausforderndem Verhalten der Schüler:innen zu verbessern. Dieser Ansatz greift jedoch möglicherweise zu kurz. Die PAUL-Studie (Wettstein et al., 2023a) 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, denn diese können die Wahrnehmung von aggressivem Schülerverhalten verzerren respektive 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 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 (Chan, 1998). Weiter zeigt unsere Studie, dass gelingende soziale Beziehungen zu den Schüler:innen und zum Schulteam eine kaum zu unterschätzende Ressource darstellen, welche die Lehrpersonen vor psychischen und physischen Stressfolgen schützt.

Literatur zum Weiterlesen

Das Buch «Unterrichtsstörungen verstehen und wirksam vorbeugen» (Wettstein & Scherzinger, 2022) zeigt, wie Lehrpersonen Störungen präventiv vorbeugen können. Zudem unterstützt es dabei, ungünstige Bewältigungsstrategien im Umgang mit herausfordernden Unterrichtssituationen zu hinterfragen.

Das Buch «Beziehungen in der Schule gestalten» (Scherzinger & Wettstein, 2022) unterstützt Lehrpersonen darin, tragfähige Beziehungen zu den Schüler:innen aufzubauen und eine gelingende Erziehungspartnerschaft mit den Eltern zu erreichen.

Das Buch «Leben im Erziehungsheim» (Wettstein et al., 2013) richtet sich an Personen, welche in sonderpädagogischen Settings arbeiten. Es zeigt die Hintergründe von herausforderndem Verhalten auf und erläutert, wie diese Herausforderungen in der Interaktion erfolgreich bewältigt werden können.



Prof. Dr. habil. Alexander Wettstein
Leiter des Schwerpunktprogramms
Soziale Interaktion
Institut für Forschung, Entwicklung
und Evaluation
Pädagogische Hochschule Bern
alexander.wettstein@phbern.ch

Anmerkung

Die PAUL-Studie wurde durch den Schweizerischen Nationalfonds SNF [Förderungsnummer 100019_185484] und die Pädagogische Hochschule Bern [Förderungsnummer 16 w 0008 02] unterstützt.

Literatur

- Biglan, A., Layton, G. L., Jones, L. B., Hankins, M. & Rusby, J. C. (2013). The value of workshops on psychological flexibility for early childhood special education staff. *Topics in Early Childhood Special Education*, 32 (4), 196–210.
- Byrne, B. M. (1999). The nomological network of teacher burnout: A literature review and empirically validated model. In R. Vandenberghe & A. M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 15–37). Cambridge University Press.
- Chang, M. L. & Davis, H. A. (2009). Understanding the role of teacher appraisals in shaping the dynamics of their relationships with students: Deconstructing teachers' judgments of disruptive behavior/students. In P. A. Schutz & M. Zembylas (Eds.), *Advances in teacher emotion research* (pp. 95–127). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0564-2_6
- Emery, D. W., & Vandenberg, B. (2010). Special Education Teacher Burnout and ACT. *International Journal of Special Education*, 25 (3), 119–131.
- Evers, W. J., Tomic, W. & Brouwers, A. (2004). Burnout among teachers: Students' and teachers' perceptions compared. *School Psychology International*, 25 (2), 131–148. <https://doi.org/10.1177/0143034304043670>
- Jenni, G., Wettstein, A., Schneider, I., Kühne, F., grosse Holtforth, M. & La Marca, R. (2023). Classroom Disruptions Cumulate Occupational Problems in Teachers over Two Years. How Social Overload and Fear of Negative Evaluation Mediate the Effect of Neuroticism on Classroom Disruptions. [Manuskript zur Veröffentlichung eingereicht]
- Klusmann, U., Richter, D. & Lüdtke, O. (2016). Teachers' emotional exhaustion is negatively related to students' achievement: Evidence from a large-scale assessment study. *Journal of Educational Psychology*, 108 (8), 1193–1203. <https://doi.org/10.1037/edu0000125>
- Kokkinos, C. M., Panayiotou, G. & Davazoglou, A. M. (2005). Correlates of teacher appraisals of student behaviors. *Psychology in the Schools*, 42 (1), 79–89. <https://doi.org/10.1002/pits.20031>
- La Marca, R., Schneider, S., Jenni, G., Kühne, F., grosse Holtforth, M. & Wettstein, A. (2023). Associations between stress, resources, and hair cortisol concentration in teachers. *Psychoneuroendocrinology*, 154, Artikel 106291. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106291>
- Lawrenson, G. & McKinnon, A. (1982). A survey of classroom teachers of the emotionally disturbed: Attrition and burnout factors. *Behavioral Disorders*, 8, 41–49.
- Lewis, R. (1999). Teachers coping with the stress of classroom discipline. *Social Psychology of Education*, 3 (3), 155–171. <https://doi.org/10.1023/A:1009627827937>
- McCormick, J. & Barnett, K. (2011). Teachers' attributions for stress and their relationships with burnout. *International Journal of Educational Management*, 25, 278–293. <https://doi.org/10.1108/09513541111120114>
- Scherzinger, M. & Wettstein, A. (2014). Interaktionsstörungen als Belastungsfaktor in der Sonderpädagogik. *Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik*, 20 (7–8), 24–29.
- Scherzinger, M. & Wettstein, A. (2022). *Beziehungen in der Schule gestalten. Für ein gelingendes Miteinander*. Kohlhammer.
- Schneider, S., grosse Holtforth, M., Wettstein, A., Jenni, G., Kühne, F. & La Marca, R. (2023). The diurnal course of salivary cortisol and alpha-amylase on workdays and leisure days in teachers and the role of social isolation and neuroticism. *PLOS ONE* 18 (5), Artikel e0286475. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286475>
- Smith, A., Brice, C., Collins, A., McNamara, R. & Matthews, V. (2000). *Scale of occupational stress: a further analysis of the impact of demographic factors and type of job*. HSE.
- Unterbrink, T., Hack, A., Pfeifer, R., Buhl-Griesshaber, V., Müller, U., Wesche, H., Frommhold, M., Scheuch, K., Seibt, R., Wirsching, M. & Bauer, J. (2007). Burnout and effort-reward-imbalance in a sample of 949 German teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 80 (5), 433–441. <https://doi.org/10.1007/s00420-007-0169-0>
- Wettstein, A. (2008). *Beobachtungssystem zur Analyse aggressiven Verhaltens in schulischen Settings (BASYS)*. Huber.

- Wettstein, A. (2013). Die Wahrnehmung sozialer Prozesse im Unterricht. *Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik*, 19 (7–8), 5–13.
- Wettstein, A., Jenni, G., Schneider, I., Kühne, F., grosse Holtforth, M. & La Marca, R. (2023b). Predictors of psychological strain and allostatic load in teachers: Examining the long-term effects of biopsychosocial risk and protective factors using a LASSO regression approach [Special issue]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, Artikel 5760. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105760>
- Wettstein, A., Jenni, G., Schneider, S., Kühne, F., grosse Holtforth, M. & La Marca, R. (2023a). Teachers' perception of aggressive student behavior through the lens of chronic worry and resignation, and its psychophysiological stress consequences. An observational study. *Social Psychology of Education*, 26, 1181–1200. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09782-2>
- Wettstein, A. & Scherzinger, M. (2022). *Unterrichtsstörungen verstehen und wirksam vorbeugen* (2. Aufl.). Kohlhammer.
- Wettstein, A., Scherzinger, M., Meier, J. & Altorfer, A. (2013). *Leben im Erziehungsheim – Eine Kamerabrilienstudie. Aggression und Konflikt in Umwelten frühadoleszenter Jungen und Mädchen*. Beltz Juventa.
- Wettstein, A., Schneider, S., grosse Holtforth, M. & La Marca, R. (2021). Teacher stress: A psychobiological approach to stressful interactions in the classroom. *Frontiers in Education*, 6, Artikel 681258. <https://doi:10.3389/educ.2021.681258>