Von der bewertungsorientierten zur problemorientierten Bewältigung: Eine qualitative Studie zu Herausforderungen und Bewältigung im Lehramtstudium

Anja Winkler, Larissa M. Troesch und Catherine E. Bauer

Für die Entwicklung von Lehrpersonen ist der Umgang mit beruflichen Herausforderungen zentral. Von Interesse ist, inwiefern beruflich relevante Bewältigungsstrategien schon im Studium erprobt werden. Problemzentrierte Interviews mit 31 Studierenden zu Studienbeginn und -ende wurden mit qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet. Neben der Vor- und Nachbereitung des Studiums waren Vereinbarkeits- und Motivationsprobleme die grössten Herausforderungen. Als Bewältigung waren zu beiden Zeitpunkten eine vorausschauende Planung und die Nutzung von Unterstützungsquellen zentral; über die Zeit hinweg gewann zudem die Akzeptanz von verschiedenen Situationen an Bedeutung.

Schlüsselwörter: Herausforderungen; Ressourcen; Lehramtsstudierende; professionelle Entwicklung

From assessment-oriented to problem-oriented Coping: A Qualitative Study of Challenges and Coping in Teacher Education

Dealing with professional challenges is essential for teachers' development. It is therefore worth examining to what extent relevant coping strategies are already tried out during teacher training. Problem-centred interviews were conducted with 31 teacher students at the beginning and end of their studies. Qualitative content analysis revealed that the greatest challenges, besides preparing and following-up lectures, were reconciliation of studies and work, as well as motivation. The most common coping strategies were efficient planning and using sources of support; over time, acceptance of different situations became more important.

Keywords: Challenges; coping; teacher training; teacher professional development

Anja Winkler, Dr., Institut für Forschung, Entwicklung und Evaluation, PHBern, Schweiz, anja.winkler@phbern.ch, 0000-0002-7448-6758, Fabrikstrasse 8, 3012 Bern

Larissa M. Troesch, Dr., Institut für Forschung, Entwicklung und Evaluation, PHBern, Schweiz, larissa.troesch@phbern.ch, 0000-0001-6364-8259, Fabrikstrasse 8, 3012 Bern

Catherine Bauer, Prof. Dr., Institut für Forschung, Entwicklung und Evaluation, PHBern, Schweiz, catherine.bauer@gmx.ch, 0000-0002-1179-6839

1. Einleitung

Die professionelle Entwicklung von Lehrpersonen beginnt mit der Grundausbildung und erstreckt sich über die ganze Spanne der Berufslaufbahn. Sie beinhaltet den Erwerb berufsrelevanter Kompetenzen und Fähigkeiten sowie die Ausbildung pädagogischer Einstellungen und Werthaltungen und wird demnach als biografisch verankerter, aktiver und lebenslanger Prozess verstanden (Berliner, 2001). Während und nach der Ausbildung werden die Studierenden und angehenden Lehrpersonen immer wieder vor Herausforderungen gestellt. Dem berufsbiografischen Ansatz entsprechend stellt sich die Frage, wie sich die Auseinandersetzung mit diesen Herausforderungen, die sich berufsphasenspezifisch konkretisieren und gemäss individueller Ressourcen wahrgenommen, gedeutet und bearbeitet werden, in der Ausbildung niederschlägt (Hericks et al., 2018). Die Relevanz für diese Thematik zeigt sich darin, dass die Studierenden auf einen sich wandelnden Beruf mit fortwährend neuen Herausforderungen sowie auf ihre professionelle Rolle vorbereitet werden müssen und dafür deren Kenntnis sowie deren Bewältigung unterstützend sein können (Richardson et al., 2013). Bereits im Lehramtsstudium erhalten die Studierenden einen Einblick in die Bewältigung von Herausforderungen, deren Strategien für die komplexe Arbeit als Lehrperson wegweisend sind (Blömeke, Kaiser & Lehmann, 2010). Vorliegende Studie befasst sich deshalb mit der Frage, welchen Herausforderungen Lehramtsstudierenden im Studium begegnen und welche Strategien sie zur Bewältigung dieser Herausforderungen einsetzen und über das Studium hinweg aufbauen.

1.1. Transaktionales Stressmodell nach Lazarus (1995)

Das Stressmodell von Lazarus (1995) wird häufig als Grundlage zur Analyse von Stress bei Lehrpersonen verwendet (z.B. Dick & Wagner, 2010). Das Modell versteht Stresssituationen als komplexe Wechselwirkungsprozesse zwischen den Anforderungen und der handelnden Person. Dafür entscheidend ist die subjektive Bewertung von Herausforderungen durch die betroffenen Personen, die unterschiedlich ausfallen kann. Lazarus geht daher davon aus, dass zwischen Stressor und Stressreaktion ein Bewertungsprozess zwischengeschaltet ist. Der Stressbegriff umfasst dabei jedes Ereignis, das die adaptiven Strategien einer Person übersteigt. Lazarus (1995) unterscheidet drei Arten der Stressbewältigung: die problemorientierte Bewältigung, in der versucht wird die Situation durch Informationssuche, direkte Handlungen oder deren Unterlassung zu bewältigen; die emotionsorientierte Bewältigung, welche versucht die emotionale Erregung abzubauen sowie die bewertungsorientierte Bewältigung, mit der die Stresssituation neu bewertet und relativiert wird. Sie wird dadurch neu als Herausforderung und nicht als unüberwindbar wahrgenommen. Diese drei Arten lassen sich auch in Zuckerman und Gagne's (2003) Überarbeitung der COPE-Einteilung von Carver, Scheier und Weintraub (1989) finden. In ihrer Überarbeitung teilen sie die Bewältigungsstrategien in fünf Hauptkategorien ein:

- **Selbsthilfe** beschreibt das Ausdrücken und Verstehen von Emotionen sowie das Holen von emotionaler und instrumentaler Unterstützung.
- **Annäherung** beinhaltet die aktive Lösungssuche, die Planung und Veränderung konkurrierender Aktivitäten sowie der Suche nach instrumenteller Unterstützung.

- **Anpassung** beschreibt das Verstehen der eigenen Emotionen, deren positive Umdeutung, die Aufrechterhaltung von Optimismus und die Akzeptanz der unlösbaren Umstände.
- **Vermeidung** beinhaltet den mentalen als auch verhaltensmässigen Rückzug, die Verleugnung, den Zielersatz oder die Fremdbeschuldigung.
- **Selbstbestrafung** bedeutet sich selbst zu beschuldigen, zu grübeln und in geringerem Masse die Unterdrückung konkurrierender Aktivitäten.

1.2. Herausforderungen und deren Bewältigung im Lehramtsstudium

Die stetige Reflexion und Konfrontation mit neuen Anforderungen und Herausforderungen ist für viele Lehrpersonen mit Stress und Belastungsgefühlen verbunden (Hakanen et al., 2006). Das subjektive Verständnis und die individuelle Wahrnehmung von Herausforderungen werden geprägt durch das Lehramtsstudium und beeinflussen die Bewältigung der Herausforderungen (Blömeke et al., 2010). In einer Untersuchung von Bachmann (1999) an den Zürcher Hochschulen, wurden zu Beginn des Studiums der Selektionsdruck, die hohen Studienanforderungen sowie die Übereinstimmung persönlicher Interessen mit den Inhalten des Studiums als herausfordernd eingestuft. Schröder und Kieschke (2006) untersuchten die Belastungen der Studierenden während dem Studium. Es zeigten sich Herausforderungen im Bereich der Zeiteinteilung des Tagesablaufs, den finanziellen Einschränkungen sowie bei der Vereinbarkeit von Studium und privaten Aspekten. In Bezug auf die schulpraktische Ausbildung zeigte Christen (2013) auf, dass die Durchführung von Unterricht, die Aufrechterhaltung der Unterrichtsdisziplin, nicht motivierte Lernende sowie das Zeitmanagement von Unterrichtsvorbereitungen, Herausforderungen für die Studierenden darstellen. Auch die Vorbereitungen auf die Prüfungen wurden als belastend geäussert.

Um die Anforderungen im Studium und später im Beruf als Herausforderungen an die eigene Person anzunehmen und zu bearbeiten, wenden die Studierenden Bewältigungsstrategien an (Freisler-Mühlemann & Winkler, 2023). Es gibt jedoch nur wenige Studien (unabhängig von der COVID-Pandemie), die sich mit der spezifischen Bewältigung belastender Situationen während der Ausbildung befassen (Lindqvist et al., 2017). Grüneberg et al. (2018) empfehlen aufgrund des Befunds, dass zahlreiche Studierende schon zu Beginn des Studiums Gefühle der Angst und Anspannung hegen, frühzeitig eine Beratung und Begleitung zur Reduktion von Belastung und Studienabbruch in Anspruch zu nehmen.

1.3. Lehramtsstudium Primarstufe

Die vorliegende Studie wurde in einem Lehrgang zum Erwerb des Diploms Primarstufe an einer der grössten Pädagogischen Hochschulen der Schweiz durchgeführt. Der dreijährige Studiengang wurde mit einem Bachelor abgeschlossen und konnte in Teil- oder Vollzeit absolviert werden. In der Schweiz verfolgt die Lehrpersonenbildung einen einphasigen Ansatz, d.h. die Studierenden absolvieren parallel zum Studium an der Hochschule mehrere Praktika im Schulfeld, in deren Rahmen sie zunehmend Verantwortung für den Unterricht und damit verbundene berufliche Aufgabenfelder übernehmen. An der Hochschule sind die jeweiligen Dozierenden der Veranstaltungen ihre Ansprechpersonen, an den Schulen so genannte Praxislehrpersonen. Manche Hochschulen bieten Begleitangebote zu den schulpraktischen Studien an, damit das in

der Praxis erworbene Wissen mit dem Unterrichtsinhalt der Seminare verknüpft werden kann (PHBern, 2021).

1.4. Ziele und Fragestellungen der Studie

Ausgehend von den Perspektiven der berufsbiographischen Forschung, die einen lebensgeschichtlich-dynamischen Blick auf Lehrpersonenprofessionalität wirft, ist anzunehmen, dass bereits im Lehramtsstudium berufsrelevante Herausforderungen auftreten und relevante Ressourcen in Form von Bewältigungsstrategien entwickelt werden. Bislang fokussierten jedoch Studien vor allem auf die Herausforderungen und deren Bewältigung bei Berufseinstieg und im Lehrberuf. Hingegen fehlen hierzu Studien zu Lehramtsstudierenden (ausserhalb der COVID-Pandemie) (Lindqvist et al., 2017). Die vorliegende qualitative Studie verfolgt daher die folgenden Fragestellungen:

a. Welchen Herausforderungen begegnen angehende Lehrpersonen zu Beginn und gegen Ende ihrer Ausbildung?
b. Welche Bewältigungsstrategien wenden sie an?
c. Wie verändern sich die Herausforderungen und Bewältigungsstrategien im Laufe der Ausbildung?

2. Methodisches Vorgehen

Die Daten der vorliegenden Studie stammen aus dem längsschnittlichen Projekt «Berufsleute als Lehrpersonen zur Untersuchung der professionellen Entwicklung von Lehramtsstudierenden», welches aus drei quantitativen Fragebogenerhebungen und zwei Interview-Messzeitpunkten bestand. Für das Projekt wurden sämtliche Studierende von zwei Jahrgangskohorten, die in den Jahren 2017 und 2018 ihr Studium der Primarstufe an der Pädagogischen Hochschule Bern (PHBern) begonnen hatten, befragt. Um die Fragestellungen dieses Beitrags zu beantworten, wurden die teilstrukturierten Interviews zu Beginn (2. Semester) sowie gegen Ende des Studiums (5. Semester) verwendet. Von den 357 Personen, die an der quantitativen Befragung zum 1. Messzeitpunkt teilgenommen hatten, waren 65 bereit, an einem Interview teilzunehmen. Basierend auf den Kriterien repräsentatives Geschlechtsverhältnis und unterschiedliche Ausbildungszugänge ausgewählt und am Interview teilgenommen haben 38 Studierende zum ersten Messzeitpunkt, zum zweiten Messzeitpunkt 31 von eben diesen Studierenden (vgl. Tab. 1). Relevant für diesen Betrag sind die 31 Studierenden, welche an beiden Messzeitpunkten teilgenommen haben.

Tab. 1: Übersicht Stichprobe von N = 31

	Frauen	***Männer***	***Total***
Geschlecht	24	7	31
Alter in Jahren	*M* = 23.3 (*SD* = 4.5)	*M* = 30.1 (*SD* = 6)	*M* = 24.8 (*SD* = 5.7)
Vorbildung (Berufsbildung vor Eintritt ins Lehramtstudium)			
Abgeschlossene Vorbildung	12	6	18
Keine abgeschlossene Vorbildung	12	1	13
Kohorte			
Kohorte 1	15	3	18
Kohorte 2	9	4	13

Der Leitfaden für die Interviews gestaltete sich nach der Hauptfrage zu den Herausforderungen im Studium. Um sicherzustellen, dass alle unter dem Begriff "Herausforderungen" das gleiche verstehen, wurde zu Beginn folgende Definition in Anlehnung an Lazarus (1995) vorgelesen: "Herausforderungen sind Situationen, die einem wichtig sind und die potenziell stressig sein können, weil man sich anstrengen muss, um sie zu bewältigen.". Die von den Studierenden genannten Herausforderungen wurden auf Karteikarten festgehalten und von den Studierenden gemäss ihrer aktuellen Bedeutsamkeit in eine Reihenfolge gebracht. Danach wurden die ersten drei Herausforderungen detaillierter sowie ihre spezifischen Bewältigungsstrategien mit der Frage "Was hat dazu beigetragen, die Herausforderungen zu bewältigen?" ohne weitere Einführung erfragt. Nach Abschluss der Interviews wurden diese transkribiert und nach dem inhaltsanalytischen Vorgehen von Mayring (2015) ausgewertet. Die Kategorisierung erfolgte mittels MAXQDA20 (2020) induktiv nach den Herausforderungen und ihren Rängen sowie ihren Bewältigungsstrategien. Bei jeder Herausforderung wurde als Kodekommentar die jeweilige Bewältigungsstrategie dazu vermerkt. Für alle Teilnehmenden wurde nur eine Nennung pro Herausforderung gezählt, um die Ergebnisse quantifizieren zu können. Bei den Bewältigungsstrategien konnte eine Einteilung der induktiven Kategorisierung (Subkategorien) in die Kategorien von Zuckerman und Gagne (2003) als Hauptkategorien vorgenommen werden. Pro Herausforderung wurde jede Strategie einmal kodiert, jedoch können Bewältigungsstrategien bei mehreren Herausforderungen genannt werden. Deshalb sind mehr Nennungen als Befragte in den Tabellen 3 und 4 angegeben. Die abschliessende Kategorisierung der Herausforderungen und Bewältigungsstrategien erfolgte konsensuell (Mayring, 2015).

3. Ergebnisse

Fragestellung a: Herausforderungen im Lehramtsstudium

Die grössten Herausforderungen sind für die Befragten zu beiden Messzeitpunkten die Vor- und Nachbereitung des Studiums, die Vereinbarkeit der Arbeitstätigkeit mit dem Studium und das Aufrechterhalten des Interesses und der Motivation für das Studium (vgl. Tab. 2). Im Vergleich vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt zeigen sich folgende Veränderungen:

Tab. 2: Übersicht Herausforderungen mit Nennungen und Prozenten zu Messzeitpunkt 1 (MZP1) und 2 (MZP2)

Codes	MZP1	MZP2	Beschreibung
Vor- und Nachbereitung	29 (93.5%)	25 (80.6%)	Zeitmanagement, Arbeitsbelastung, Erwartungen von Dozierenden, Gruppenarbeiten
Vereinbarkeit Studium / Job	13 (41.9%)	19 (61.3%)	Koordination, Druck (zeitlicher und finanzieller Art)
Motivation	13 (41.9%)	6 (19.4%)	Bzgl. Studieninhalte, Veranstaltungsformen, Verknüpfung von Theorie und Praxis
Schwierigkeiten Fächer	11 (35.5%)	9 (29.0%)	Unsicherheiten und Selbstzweifel
Administrative Organisation	7 (22.6%)	13 (41.9%)	Digitale Organisation des Studiums (Veranstaltungsanmeldungen, Lernplattformen)
Praktika	7 (22.6%)	10 (32.3%)	Organisation, Selbstzweifel, Übernahme Lehrpersonenrolle
Absolvieren von Prüfungen	6 (19.4%)	9 (29.0%)	Unsicherheiten und Zeitmanagement bzgl. Prüfungsphase
Zeit für sich	5 (16.1%)	12 (38.7%)	Organisation von Ruhephasen
Anwesenheitspflicht	5 (16.1%)	5 (16.1%)	Präsenzdruck und wenig selbstorganisiertes Lernen

Persönliche Ansprüche / Erwartungen	5 (16.1%)	3 (9.7%)	Ansprüche und Erwartungen an die eigene Leistung
Soziale Anpassungsprobleme	4 (12.9%)	0 (0.0%)	Mitstudierende kennen lernen, Integration
Vereinbarkeit Studium / Familie	3 (9.7%)	4 (12.9%)	Prioritäten und Aufgabenmanagement
Umstellung Zweitausbildung	3 (9.7%)	0 (0.0%)	Personen in Zweitausbildung, die sich neu in den Schulalltag einfinden
Sonstiges	2 (6.5%)	4 (12.9%)	Arbeitsweg, familiäre Probleme, Image Studium

Anmerkung: Grün gekennzeichnet sind Kategorien mit grosser Veränderung über die Zeit (mehr als fünf Nennungen)

Gegen Ende des Studiums liegen die grössten Herausforderungen für die Befragten immer noch bei der Vor- und Nachbereitung des Studiums und ihren Inhalten. Die Herausforderungen verschieben sich jedoch von der Bewältigung der Informations- und Aufgabenflut: *"Die Herausforderung dort, ist es einfach, zu merken, bei welchem Fach muss ich was machen, mitbringen, damit ich am Unterricht teilnehmen kann"* (B3 MZP1) zu zusätzlichen Vor- und Nachbereitungen der Praktika und den Leistungsnachweisen. Das Aufrechterhalten der Motivation ist nicht mehr eine grosse Herausforderung, dafür hat die Vereinbarkeit von Studium und Beruf an Bedeutung zugenommen. Seinen Lebensunterhalt während dem Studium zu verdienen und gleichzeitig alle Lehrveranstaltungen zu verfolgen und zu bestehen, scheint organisatorisch eher schwierig zu sein: *"Ich habe das zweite Praktikum gemacht und ich glaube das ist für mich auch stressig gewesen, gerade weil mir dann die Stelle, die ich begonnen hatte, wichtiger gewesen war, als da irgendwo schnell zwei Wochen in ein Praktikum zu gehen."* (B34 MZP1). Das bedeutet auch, dass es gegen Ende des Studiums herausfordernd ist, neben allen Aufgaben auch Zeit für sich zu finden. Dazu tragen vor allem die Praktika bei, die eine Zusatzbelastung, während dem Studium darstellen: *"Also zum Beispiel gerade Praktikum 4 hat am Freitag aufgehört und am Montag fängt gerade das Studium an. Und man hat gar keine Chance irgendwie mal schnell durchzuatmen."* (B22 MZP2). Was zu MZP2 nicht mehr genannt wird, sind die sozialen Anpassungsprobleme, da die meisten Studierenden nach dieser Zeit eine Bezugsperson gefunden haben. Weiter nehmen Herausforderungen im Bereich der administrativen Organisation zu, einerseits durch die Praktika, welche zusätzlicher Organisation bedürfen aber auch andererseits durch das Distance Learning während dem Lockdown aufgrund der COVID-Pandemie: *"Also jetzt ist eine Herausforderung gewesen, das Homeoffice und die Übersicht zu behalten also über (...) ich meine, theoretisch werde ich nachher ein halbes Online-Studium haben, wenn ich nächsten Sommer abschliesse."* (B38 MZP2). Das Distance Learning erfordert erhöhte Organisation, damit der Unterricht digital stattfinden kann.

Fragestellung b: Bewältigungsstrategien im Lehramtstudium

Bei den Bewältigungsstrategien fällt auf, dass die Hauptkategorie Annäherung am häufigsten genannt wird. Anpassung und Selbsthilfe folgen darauf mit ca. der Hälfte der Nennungen (vgl. Tab. 3). In der Hauptkategorie Annäherung sind organisatorische Ansätze herausragend, vor allem auch zu MZP2. Sich Unterstützung zu holen und Unterstützungsangebote von Personen zu nutzen wird ebenfalls oft genannt, auch hier herausragend gegen Ende des Studiums: *"Dass Dozierende sehr offen sind und man ihnen auch Mails schreiben kann, wenn man irgendetwas nicht versteht."* (B28 MZP2). Diese zunehmenden Veränderungen haben vor allem mit dem

Distance Learning und der Organisation von Praktika zu tun, die Unterstützung von Ansprechpersonen erforderlich machten. Was gegen Ende des Studiums etwas abgenommen hat, sind Strategien zur effizienteren Arbeitsweise. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Studierenden nach dieser Zeit wissen, was von ihnen erwartet wird, welche Strategien für sie passend sind und wie viel Vorbereitung sie für Leistungsnachweise oder Aufträge benötigen.

Tab. 3: Übersicht Bewältigungsstrategien mit den Nennungen zu MZP1 und MZP2

Hauptkategorien	**Subkategorien**	**MZP1**	**MZP2**
Annäherung	Vorausschauende Planung	49 (34.5%)	71 (40.8%)
	Unterstützung einholen	33 (23.2%)	49 (28.2%)
	Selbstdisziplin	21 (14.8%)	28 (16.1%)
	Kommunikationswege nutzen	12 (8.5%)	10 (5.7%)
	Effizienteres Arbeiten	8 (5.6%)	3 (1.7%)
	Erfahrungen machen	6 (4.2%)	4 (2.3%)
	Einfach «Anpacken»	5 (3.5%)	4 (2.3%)
	Vorerfahrung nutzen	4 (2.8%)	1 (0.6%)
	Selbstüberzeugung	3 (2.1%)	2 (1.1%)
	Total	***142** (54.2%)*	***174 (57.8%)***
Anpassung	Akzeptanz verschiedener Aspekte	26 (49.1%)	41 (78.8%)
	Positive Neuinterpretation	14 (26.4%)	7 (13.5%)
	Verstehen eigener Emotionen	8 (15.1%)	2 (3.8%)
	Optimistisch bleiben	5 (9.4%)	2 (3.8%)
	Total	***53 (20.2%)***	***52 (17.3%)***
Selbsthilfe	Selbstregulation	23 (50.0%)	14 (28.0%)
	Selbstbestärkung	16 (34.8%)	16 (32.0%)
	Eigene Erwartungen relativieren	4 (8.7%)	14 (28.0%)
	Emotionale Unterstützung einholen	3 (6.5%)	6 (12.0%)
	Total	***46 (17.2%)***	***50 (16.6%)***
Selbstbestrafung	Selbstzweifel, Rumination	6 (60.0%)	4 (57.1%)
	Selbstverurteilung	3 (30.0%)	2 (28.6%)
	Selbstbestrafung	1 (10%)	1 (14.3%)
	Total	***10 (3.8%)***	***7 (2.3%)***
Vermeidung	Disengagement	3 (27.3%)	3 (16.7%)
	Verdrängen	4 (36.4%)	8 (44.4%)
	Andere beschuldigen	2 (18.2%)	3 (16.7%)
	Selektieren	2 (18.2%)	4 (22.2%)
	Total	***11 (4.2%)***	***18 (6%)***
	Total Nennungen insgesamt	***262 (100%)***	***301 (100%)***

Anmerkung: Blau gekennzeichnet sind Kategorien mit herausragenden Unterschieden in den Messzeitpunkten. Die Prozentangaben der Subkategorien sind in Bezug zu den Totalangaben der Hauptkategorien (z.B. Annäherung Vorausschauende Planung: 49 = 34.5%, wenn 142 = 100%). Die Prozentangaben der Totale sind in Bezug zu den Total Nennungen insgesamt pro MZP (z.B. 142 = 54.2%, wenn 262 = 100%).

Im Bereich Anpassung zeigt sich, dass die Studierenden vor allem gegen Ende des Studiums Aspekte, die sie nicht ändern können wie z. B. die Veranstaltungsformate oder zusätzliche Belastungen durch das Praktikum, einfach akzeptieren: *"Und ein grosser Teil ist, glaube ich, dann auch ein bisschen, im Nachhinein, zu akzeptieren, dass nicht alles rund laufen kann."*

(B22 MZP1). Dies wird gegen Ende des Studiums etwas weniger oft angewendet. Zusätzlich im Bereich der Selbsthilfe, relativieren sie ihre Erwartungen an sich selbst nach ein paar Semestern und geben vielleicht eine nicht perfekte Arbeit ab, zugunsten ihres Belastungsempfindens: *"Und wenn dann halt morgen diese Vorlesung ist, dann ist sie halt morgen, dann habe ich es halt nicht gelesen."* (B10 MZP1). Im Bereich Vermeidung fällt die Subkategorie Verdrängen auf, die zu MZP2 doppelt so oft genannt wird. Die Studierenden verdrängen öfter Unsicherheiten oder Unpässlichkeiten, wie Leistungsnachweise oder wichtige Aufgaben.

Fragestellung c: Veränderung der Herausforderungen und ihre Bewältigungsstrategien

Um das Verhältnis von Herausforderungen und Bewältigungsstrategien zu betrachten, wurden vier Herausforderungen mit ihren Bewältigungsstrategien ausgewählt, welche durch hohe Strategieveränderungen in den beiden Messzeitpunkten auffallen (vgl. Tab. 4).

Tab. 4: Herausforderungen mit ihren Bewältigungsstrategien und deren Nennungen zu MZP1 und MZP2

Herausforderungen	Bewältigungsstrategien	MZP1	MZP2
Motivation	Annäherung	12 (44.4%)	9 (52.9%)
	Anpassung	6 (22.2%)	3 (17.6%)
	Selbstbestrafung	0 (0.0%)	1 (5.9%)
	Selbsthilfe	6 (22.2%)	3 (17.6%)
	Vermeidung	3 (11.1%)	1 (5.9%)
	Total	***27 (100%)***	***17 (100%)***
Praktikum	Annäherung	9 (64.3%)	14 (58.3%)
	Anpassung	1 (7.1%)	8 (33.3%)
	Selbsthilfe	3 (21.4%)	1 (4.2%)
	Vermeidung	1 (7.1%)	1 (4.2%)
	Total	***14 (100%)***	***24 (100%)***
Zeit für sich	Annäherung	6 (85.7%)	16 (61.5%)
	Anpassung	0 (0.0%)	3 (11.5%)
	Selbstbestrafung	0 (0.0%)	1 (3.8%)
	Selbsthilfe	1 (14.3%)	4 (15.4%)
	Vermeidung	0 (0.0%)	2 (7.7%)
	Total	***7 (100%)***	***26 (100%)***
Vereinbarkeit Studium Job	Annäherung	26 (68.4%)	35 (57.4%)
	Anpassung	6 (15.8%)	14 (23.0%)
	Selbstbestrafung	2 (5.3%)	2 (3.3%)
	Selbsthilfe	2 (5.3%)	6 (9.8%)
	Vermeidung	2 (5.3%)	4 (6.6%)
	Total	***38 (100%)***	***61 (100%)***

Anmerkung: Prozentangaben der Bewältigungsstrategien in Bezug zum Total der Nennungen pro Herausforderung (z.B. Motivation Annäherung: 12 = %, wenn 27 = 100%).

Zu Beginn des Studiums sind die Inhalte, die Dozierenden und die Studienorganisation neu für die Studierenden. Sie sind motiviert und wollen lernen, jedoch beeinflussen die Veranstaltungsformate, die Erwartungen der Dozierenden und die Art der Aufträge die anfängliche Motivation. Die Studierenden versuchen sich den Inhalten und den neuen Formaten offen zu

nähern und ihr Lernen zu optimieren: *"Was ich gemerkt habe, wenn ich einen etwas längeren Mittag habe oder mal eine Lektion weniger Schule, dass ich dann gut in die Bibliothek runtergehen kann, und dort kann ich mich konzentrieren."* (B38 MZP1). Dabei müssen sie sich auch an Vorgaben und an Aufträge anpassen und akzeptieren, die vielleicht nicht ihren Interessen entsprechen und ihr Zeitmanagement durcheinanderbringen. Sie behelfen sich der Relativierung von der Bedeutung einer Prüfung oder den eigenen Ansprüchen und setzen sich ihr Ziel vor Augen: *"Aber, dass es einen Aufwand und Motivation braucht, also das Ziel vor Augen, damit man das dann auch weiter durchzieht."* (B2 MZP1).

Die Herausforderungen im Bereich Praktikum sind über beide Messzeitpunkte gleichbleibend, jedoch erfordern sie zum zweiten Messzeitpunkt mehr Bewältigungsstrategien. Dies lässt sich vor allem auf die COVID-Pandemie und das Distance Learning, das bei einigen auf ein Praktikum fiel, zurückführen. Die Studierenden bewältigten diese Herausforderungen durch Selbstdisziplin, Ausprobieren und Offenheit für neue Unterrichtsformate: *"Einfach so gut gemacht wie möglich und haben dann halt während dem Praktikum noch Sachen angepasst, wo wir gemerkt haben 'ja das ist jetzt zu viel' oder 'das passt jetzt irgendwie nicht, das ist zu schwierig'."* (B39 MZP2). Zudem mussten sie sich den Herausforderungen anpassen und mit den eigenen Unsicherheiten oder den Vorgaben der Hochschule umgehen können: *"Ich musste mal einfach sagen 'ich gebe es jetzt einfach ab, auch wenn es vielleicht noch nicht perfekt ist', weil ich habe einfach keine Zeit und Möglichkeit das noch zu verbessern."* (B20 MZP2).

Sich Zeit für sich einzuplanen, scheint zu MZP2 mehr Bewältigungsstrategien in Anspruch zu nehmen: *"Ich habe jetzt mittlerweile so, dass ich ab 8 Uhr am Abend eigentlich nichts mehr für die PH mache."* (B22 MZP2). Die Studierenden versuchen vermehrt Prioritäten zu setzen und ihr erlangtes Wissen über die erforderliche Genauigkeit der Bearbeitung von Aufträgen anzuwenden. Durch die Erfahrung über die absolvierten Semester hinweg, wird den Studierenden bewusst, wo sie sich Zeit für sich nehmen können und wie wichtig dies auch für ihr Wohlbefinden ist.

Die Vereinbarkeit von Studium und Job ist eine zentrale Herausforderung, die dieses Erfahrungswissen bestätigt und ebenfalls zu MZP2 mehr Bewältigungsstrategien erfordert. Durch das Wissen über die Erwartungen der Dozierenden und welcher Lerngrad für welchen Leistungsnachweis erforderlich ist, können Job und Studium besser geplant werden: "*Dass ich jetzt in einer Arbeit [an der PH] auch mal eine Note 4,5 hatte oder dass ich mal länger hatte einen Test zu korrigieren, dass ich wie bei beiden Orten probiert habe so weit herunterzuschrauben, dass es an keinem Ort scheitert."* (B34 MZP2). Auch die Unterstützung durch Drittpersonen wird öfter genutzt zu MZP2: *"Meine Familie, sprich mein Vater und meine Mutter, unterstützen mich finanziell.*" (B32 MZP2). Im Bereich der Anpassung wird oft die Akzeptanz der belastenden Situation genannt: *"Ich habe das Gefühl es hat sich nicht gross etwas verändert, nur hat man sich wie daran gewöhnt."* (B20 MZP2). Die Belastung durch die vielen Aufgaben in Job, Studium, Praktikum und Freizeit werden durch Zeitmanagement und Unterstützung bewältigt aber auch durch Selbsthilfe oder sich gut zuzureden und Gespräche zu führen: *"Einfach irgendwie zusammen sprechen, das scheint mir auch schon eine Unterstützung."* (B25 MZP2).

4. Diskussion

Wie die Ergebnisse der vorliegenden Studie nahelegen, geben die Herausforderungen des Lehramtstudiums angehenden Lehrpersonen die Gelegenheit, berufs- und gesundheitsrelevante Bewältigungsstrategien auszuprobieren. Diese sind relevant, da in der Ausbildung zur Lehrperson Studierende vor verschiedenen Herausforderungen stehen, die gemäss individueller Ressourcen wahrgenommen, gedeutet und bewertet werden (Hericks et al., 2018; Lindqvist et al., 2017). Vor diesem Hintergrund untersuchte die vorliegende Studie, welche Herausforderungen Lehramtsstudierende im Studienverlauf erleben und welche Bewältigungsstrategien sie anwenden. Die grösste Herausforderung zu Beginn und gegen Ende des Studiums ist die Vor- und Nachbereitung der Lehrveranstaltungen sowie die Vereinbarkeit von Studium und Job (vgl. Bachmann, 1999). Die Aufrechterhaltung der Motivation ist v.a. zu Beginn des Studiums eine Herausforderung. Durch die Praktika, die ab Studienbeginn zusätzlich zu den Lehrveranstaltungen an der Hochschule stattfinden, nehmen auch Herausforderungen im Bereich der Praktika, der Vereinbarkeit von Studium und Job, Zeit für sich und der Administration zwischen MZP1 und MZP2 zu (vgl. Tab. 2; Jantowski, 2011).

Die häufigsten Bewältigungsstrategien finden sich im Bereich der Annäherung, welche gegen Ende des Studiums noch häufiger angewendet werden. Dabei bewegen sich die Studierenden im Bereich der problemorientierten Bewältigung, in dem sie Informationen suchen und sich in der direkten Handlung an Unterstützungspersonen wenden (Lazarus, 1995). Auffällig ist im Bereich Anpassung die Zunahme der Akzeptanz, was darauf schliessen lässt, dass sich die Studierenden, während dem Studium mit der Art des Studiums und den Erwartungen an sie abfinden und die Bedingungen akzeptieren. Die bewertungsorientierte Bewältigung (Lazarus, 1995) im Sinne der Anpassung, ist v.a. zu Beginn des Studiums zentral. Die Strategie scheint erfolgreich, jedenfalls ist Anpassung als Bewältigungsstrategie gegen Ende des Studiums deutlich weniger wichtig. Während Strategien Anpassung über die Zeit abnehmen, nehmen Strategien der Verdrängung zu. Die Erwartungen werden während dem Studium immer mehr relativiert, die Studierenden wissen, was sie leisten müssen und können, um erfolgreich Lehrveranstaltungen zu absolvieren. Dies führt dazu, dass Strategien der Selbstregulation abnehmen und Strategien der Verdrängung zunehmen, so dass die Studierenden einen strategisch-pragmatischen Umgang mit den Herausforderungen anwenden und in deren Bewältigung auf Kosten anderer Aufgaben priorisieren.

Inwiefern sich der Umgang verändert, zeigt sich auch im Vergleich der Herausforderungen in der Verbindung mit ihren Bewältigungsstrategien. Im Bereich der Motivation versuchen die Studierenden sich den Inhalten und den neuen Formaten offen zu nähern und ihr Lernen zu optimieren, sie sind motiviert und haben Erwartungen, welche sie an die Realität anpassen müssen. Sie behelfen sich der Relativierung von der Bedeutung einer Prüfung oder den eigenen Ansprüchen und setzen sich ihr Ziel vor Augen, um ihre Motivation nicht zu verlieren. Durch Selbstdisziplin und Ausprobieren gehen sie die Herausforderungen der Praktika an und bewältigen die Belastungen durch die Hochschule und die schulpraktischen Elemente. Dies vor allem in Zusammenhang mit den Herausforderungen durch das Distance Learning. Mit der Zeit wird den Studierenden bewusst, dass sie Prioritäten setzen und ihr erlangtes Wissen über die erfor-

derliche Genauigkeit der Bearbeitung von Aufträgen anwenden müssen. Vor allem in der Vereinbarkeit von Studium und Job spielt dies eine Rolle, denn durch mehr Erfahrung in der Organisation des Studiums, werden Zeitfenster frei, die für eine Aufstockung des Arbeitspensums genutzt werden, was wieder zu mehr Belastung und weniger Zeit für sich führt. Die finanzielle Belastung scheint eine Hauptbelastung neben dem erfolgreichen Absolvieren des Studiums zu sein.

Insgesamt zeigt sich, dass das Studium an sich viele Herausforderungen bereithält, die mit anderen Lebensbereichen, wie der Lebensfinanzierung oder der Familienplanung konkurrieren. Die untersuchten Lehramtsstudierenden setzen stark auf Annäherungsstrategien, in dem sie mit Offenheit und Interesse auf die neuen Inhalte zugehen, die Umstände akzeptieren oder sich Unterstützung von Dozierenden oder der Familie holen. Die Erfahrungen helfen ihnen die Herausforderungen zu relativieren, neu zu bewerten und Bewältigungsstrategien zu finden oder anzupassen. Der strategisch-pragmatische Umgang mit den Herausforderungen kann einerseits kritisch in Bezug auf die Qualität der Professionalisierung gesehen werden, da die Studierenden auch Zeit für die Ausbildung zu Gunsten ihres Jobs oder ihrer Freizeit einsparen. Andererseits stehen sie im Berufsalltag als Lehrperson vielfältigen Aufgaben in einer begrenzten Zeit gegenüber (Hericks et al., 2018). Prioritäten zu setzen und die zeitlichen Ressourcen effizient einzuteilen sind daher wichtige Strategien, die sie so bereits im Studium erlernen. Die Aussagen der Studierenden zeigen also, dass die Herausforderungen des Studiums ihnen helfen, lösungs- und anpassungsorientierte Bewältigungsstrategien aufzubauen. Besonders interessant ist die Zunahme der anpassungsorientierten Bewältigung über die Zeit. Annäherungsstrategien haben positive Effekte auf das Stresserleben und das psychologische Wohlbefinden im Allgemeinen, während Vermeidungsstrategien mit stärkeren Stresssymptomen in Zusammenhang stehen (Gustems-Carnicer et al., 2019). Der Lehrberuf ist mit hohen gesellschaftlichen Erwartungen, vielfältigen Aufgaben und häufig mit hohem Stresserleben verbunden. In Bezug auf die Zunahme der Vermeidungsstrategien können Ausbildungsinstitutionen den Bewältigungsprozess unterstützen, indem sie häufige Herausforderungen antizipieren und thematisieren. Sie können Sprechstunden für Studierende ausbauen, um die Vereinbarkeit von Studium und Job zu besprechen und gegebenen Falls auf Unterstützungsangebote aufmerksam machen. Für eine weitere Untersuchung wäre der Einbezug von quantitativen Daten spannend.

5. Literatur

Bachmann, N. (1999). Belastungen und Ressourcen im Studienalltag. In N. Bachmann, D. Berta, P. Eggli, & R. Hornung, *Macht Studieren krank? Die Bedeutung von Belastung und Ressourcen für die Gesundheit der Studierenden* (S. 93–103). Verlag Hans Huber.

Berliner, D. C. (2001). Learning about and learning from expert teachers. *International Journal of Educational Research, 35,* 463–482. https://doi.org/10.1016/S0883-0355(02)00004-6

Blömeke, S., Kaiser, G. & Lehmann, R. (Hrsg.) (2010). *TEDS-M 2008. Professionelle Kompetenz und Lerngelegenheiten angehender Mathematiklehrkräfte für die Sekundarstufe I im internationalen Vergleich.* Waxmann.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267–283.

Christen, A. (2013). *Belastbarkeit im Lehrberuf. Eignungsdiagnostik im ersten Studienjahr.* AV Akademikerverlag GmbH & Co. KG.

Grüneberg, T., Knopf, A., & Süß, A. (2018). *Studienmotivation im Lehramt. Abschlussbericht. Ergebnisse quantitativer und qualitativer Fragebogenstudien mit Lehramtsstudierenden an der Universität Leipzig*. Universität Leipzig, Zentrum für Lehrerbildung und Schulforschung.

Gustems-Carnicer, J., Calderón, C. & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education, 42*(3), 375–390. https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629

Hakanen, J. J., Bakker, A. B. & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology, 43*(6), 495–513. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2005.11.001

Hericks, U., Sotzek, J., Rauschenberg, A., Wittek, D. & Keller-Schneider, M. (2018). Habitus und Normen im Berufseinstieg von Lehrerinnen und Lehrern – eine mehrdimensionale Typenbildung aus der Perspektive der Dokumentarischen Methode. *Zeitschrift für interpretative Schul- und Unterrichtsforschung, 7*(1), 65–80. https://doi.org/10.25656/01:20541

PHBern (2021). *Studienplan Primarstufe*. PHBern: https://qmp.phbern.ch/File/CoreDownload?id=1946.

Jantowski, A. (2011). Die Belastung von Lehramtsstudierenden unter den Bedingungen eines modularisierten Studiums. *Empirische Pädagogik, 25*(2), 161–194.

Lazarus, R.S. (1995). Stress und Stressbewältigung – Ein Paradigma. In S.-H. Filipp (Hrsg.), *Kritische Lebensereignisse* (S. 198–229). Psychologie Verlags Union.

Lindqvist, H., Weurlander, M., Wernerson, A. & Thomberg, R. (2017). Resolving feelings of professional inadequacy: Student teachers' coping with distressful situations. *Teaching and Teacher Education, 64*, 270–279. https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.02.019

MAXQDA20 (2020). *Software für qualitative Datenanalyse, 1989–2021, VERBI Software*. Consult. Sozialforschung GmbH, Berlin, Deutschland.

Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken.* Beltz

Richardson, P. W., Watt, H. M. G. & Devos, C. (2013). Types of Professional and Emotional Coping Among Beginning Teachers. In M. Newberry, A. Gallant & P. Riley (ed.), *Emotion and school: Understanding how the hidden curriculum influences relationships, leaderships, teaching, and learning* (pp. 229–253). Advances in Research on Teaching, Vol. 18, Emerald. https://doi.org/10.1108/S1479-3687(2013)0000018016

Schröder, E., & Kieschke, U. (2006). *Bewältigungsmuster im Lehramtsstudium. Eine Untersuchung an den Universitäten Münster und Potsdam.* Universität Potsdam. https://publishup.uni-potsdam.de/opus4-ubp/frontdoor/deliver/index/docId/2011/file/pbl02_btr07.pdf

Winkler, A. & Freisler-Mühlemann, D. (2023). Einstieg in den Lehrberuf – Formen des Umgangs von Lehrpersonen mit professionellen Anforderungen. *LbP, 16* (1), 94–113.

Zuckerman, M. & Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality, 37*, 169–204.