Gelingende Interaktion: Der Schlüssel zu Unterrichtsqualität und Gesundheit

Alexander Wettstein und Ida Schneider, PHBern

Wie müssen soziale Interaktionen gestaltet sein, damit Schüler:innen gut lernen und sich entfalten können und Lehrpersonen langfristig gesund bleiben?



Zu welchem Thema forschen Sie?
Im Schwerpunktprogramm «Soziale Interaktion, Wohlbefinden und Gesundheit» der PHBern erforschen wir den Schulalltag aus einer konsequent interaktionistischen Perspektive. Unser Fokus liegt auf der Beziehungs- und Unterrichtsgestaltung sowie der Klassenführung. In den drei aktuellen Projekten ATLAS, LISA und INTAKT untersuchen wir das dynamische Zusammenspiel zwischen Lehrpersonen und Schulklassen und deren biopsychosoziale Gesundheit.

Welche Frage steht im Zentrum Ihrer Forschung?
Wie müssen soziale Interaktionen im Klassenzimmer gestaltet sein, damit Kinder und Jugendliche gut lernen und sich entfalten können und Lehrpersonen langfristig gesund bleiben? Die Projekte beleuchten dies komplementär: ATLAS untersucht die Zusammenhänge zwischen psychischer Belastung, biologischer Stressregulation von Lehrpersonen (Allostatic Load), der Unterrichtsumwelt und der Schülerentwicklung. LISA analysiert die Entstehung und Prävention von aggressivem Verhalten und Unterrichtsstörungen im Klassenzimmer. INTAKT nimmt die konkrete Qualität pädagogischer Interaktionen (Klima, Organisation, Wissenskonstruktion) unter die Lupe.

Warum gerade diese Frage?
Der Lehrberuf ist spannend, aber auch psychosozial anspruchsvoll. Chronischer Stress kann zu biologischer Erschöpfung führen. Er schränkt die kognitive Bandbreite von Betroffenen ein und kann ungünstige Bewältigungsstrategien provozieren. Damit werden Probleme nicht gelöst, sondern weiter verstärkt.
Wir erforschen dieses Thema mit einem innovativen, transdisziplinären Ansatz: Wir kombinieren subjektive Fragebögen mit objektiven Verhaltensbeobachtungen im Klassenzimmer und biologischen Stressmarkern. So machen wir sichtbar, wie Stress sprichwörtlich «unter die Haut geht».

Wie können die Schulen von Ihrer Forschung profitieren?
Schulen erhalten evidenzbasierte Werkzeuge für die Unterrichtsentwicklung und das Gesundheitsmanagement. Durch unsere multimethodale Diagnostik – wie Blutdruckmessungen oder Analysen von Haarcortisol zur Bestimmung der chronischen Belastung – erhalten teilnehmende Schulen massgeschneiderte, wissenschaftlich fundierte Rückmeldungen. Dies unterstützt Schulen, Belastungen im Schulalltag spürbar zu reduzieren.

Welches ist Ihr Aha-Erlebnis im Zusammenhang mit Ihrer Forschung?
Ein zentrales «Aha» ist die «Stress-Ansteckung» (Stress Contagion) im Klassenzimmer: Erschöpfung überträgt sich biologisch auf die Schüler:innen. Umgekehrt zeigt sich aber ein wunderbarer Puffereffekt: Tragfähige, unterstützende Beziehungen im Team und zu den Klassen wirken wie ein biologischer Schutzschild und korrelieren nachweislich mit niedrigeren Stresshormonwerten bei Lehrpersonen.

Was müssen die Schulen unbedingt wissen im Zusammenhang mit Ihrem Forschungsschwerpunkt?
Die entscheidende Kernbotschaft lautet: Gelingende soziale Interaktionen sind der absolute Schlüssel für die Unterrichtsqualität und die Gesundheit aller Beteiligten. Investitionen in die Beziehungsqualität und eine adaptive Klassenführung sind kein Luxus. Sie sind das Fundament, auf dem erfolgreiches Lernen und gesunde Entwicklungen erst aufbauen können.

Psychobiologie im Klassenzimmer:
Das Forschungsteam des Schwerpunktprogramms «Soziale Interaktion, Wohlbefinden und Gesundheit» macht Wissenschaft greifbar und unterstützt die Gesundheit von Lehrpersonen.

Soziale Interaktion, Wohlbefinden und Gesundheit

source: https://doi.org/10.57694/8189 | downloaded: 21.11.2026

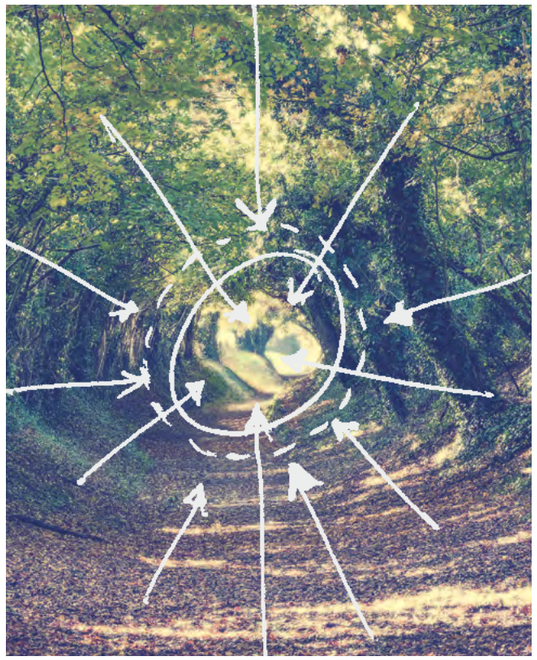
Setzen Sie auf
stabile Werte

Finanzielle Pensionsplanung, unabhängige Vermögensverwaltung, Steueroptimierung, Zweitmeinung zu Wertschriftendepots – bei uns erhalten Sie alle Entscheidungsgrundlagen aus einer Hand. Damit Sie entspannt in die Zukunft blicken können.

Buchen Sie jetzt Ihren Termin:
www.glauserpartner.ch/termin
031 301 45 45
Wir freuen uns auf Sie!

GLAUSER+PARTNER
VORSORGE | STEUERN | VERMÖGEN

www.glauserpartner.ch



Beratungsqualität von Bildung Bern getestet und für gut befunden.
Mit Sonderkonditionen für Verbandsmitglieder.



PHBern
Pädagogische Hochschule

CAS PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN DER SCHULE FÖRDERN

Wissen tanken. Wirkung entfalten. Schule stärken.

Nächste online Info-Veranstaltung: Donnerstag, 10. Dezember 2026

www.phbern.ch/cas-psychische-gesundheit

Verbrauchsmaterial

meyer Naturprodukte
Füllmaterialien:
Kirschensteine, Traubenkerne,
Dinkel- und Hirsespreu, Arvenspäne...
www.kirschensteine.ch, Onlineshop oder 056 444 91 08

Spiel- und Pausenplatzgeräte

Individuelle Spielwelten
Pausenplatz Konzepte
Sicherheitsberatung
bimbo® macht spass
HINNEN Spielplatzgeräte AG - 041 672 91 11 - bimbo.ch

Basteln / Handarbeiten

Spycher-Handwerk AG Huttwil
www.filzwolle.ch

TECHNISCHES UND TEXTILES GESTALTEN
DO-IT-WERKSTATT.CH
AUFGABEN + UNTERRICHTSHILFEN
Unser Angebot:
+ Reichhaltige Aufgaben mit Video
+ Digitale Hilfen mit QR-Code
+ Praktische Hilfsgeräte

Verschiedenes

Schloss Thun entdecken,
Mittelalter erleben!
Bildung & Vermittlung:
SCHLOSSTHUN.CH

Innovative Einrichtungen
für Schule und Bildung
schule raum
AG für Schule & Raum • Bahnhofplatz 12 • 3127 Mühlethurnen • 031 808 00 80 • www.schule-raum.ch

bigla
Bigla AG | Schul- und Büroeinrichtungen
Bellevuestrasse 27 | CH-6280 Hochdorf
info@bigla.ch | T +41 41 914 11 41 | bigla.ch

Berner Schule / École bernoise
Ausgabe vom 3. November 2026 /
Édition du 3 novembre 2026

159. Jahrgang / 159e année
ISSN 1661-2582
Erscheint 6-mal pro Jahr /
Apparaît 6 fois par année

Auflage / Tirage
11 062 (WEMF-/SW-beglaubigt) /
11 062 (certifié WEMF/ SW)

Herausgeber / Éditeur
Bildung Bern / Formation Berne

Kontakt / Contact
Geschäftsstelle Bildung Bern
Erlachstrasse 16b, Postfach, 3001 Bern
031 326 47 47
info@bildungbern.ch /
information@formationberne.ch
www.bildungbern.ch

Redaktion / Rédaction
Franziska Schwab, 031 326 47 45

Gestaltung / Conception grafique
Barbara Bissig
barbara.bissig@bildungbern.ch

Übersetzung / Traduction
Alain Jobé

Korrektorat / Relecture
Katharina Held und Laura Leupold
www.kommapunkt-korrektorat.com

Bilder / Photos
Bilder ohne Bildnachweis wurden der *Berner Schule* zur Verfügung gestellt (zVg). /
Les photos sans crédit photo ont été mises à disposition.

Anzeigenmarketing / Marketing publicitaire
Stämpfli Kommunikation
Rebecca Hänni
Postfach, Wölflistrasse 1, 3001 Bern
031 300 63 78
mediavermarktung@staempfli.com

Druck / Impression
Stämpfli AG, Wölflistrasse 1,
Postfach 8326, 3001 Bern

Abonnemente Nichtmitglieder /
Abonnements non-membres
Fr. 37.–/Jahr inkl. MwSt. / fr. 37.–/an TVA incl.
Aufgrund einer Leistungsvereinbarung mit der Vereinigung der Studierenden der PHBern (VdS) wird die Zeitschrift auch rund 1500 Studierenden zugeschickt. /
Grâce à une convention de prestations avec l'Association des étudiant·es de la PHBern (VdS), la revue est également envoyée à quelque 1500 étudiant·es.

Bestellungen und Adressänderungen /
Commandes et changement d'adresse
Geschäftsstelle Bildung Bern
031 326 47 47

Nächste Ausgabe / Prochaine édition
23. November 2026 / 23 novembre 2026

Redaktionsschluss / Délai rédactionnel
15. Dezember 2026, 7 Uhr /
15 décembre 2026, 7 h

ZURICH | LCH
30 Jahre
Partnerschaft, die zählt – seit 30 Jahren
LCH und Zurich
Seit drei Jahrzehnten verbindet uns eine starke und verlässliche Partnerschaft. Gemeinsam setzen wir uns für die Sicherheit, das Wohl und die speziellen Bedürfnisse von Lehrpersonen ein.
Als LCH-Mitglied profitieren Sie von exklusiven Sonderkonditionen auf unsere Versicherungsprodukte.
Jetzt von Sonderkonditionen profitieren.

Was verbindet Sie mit Ihrer Bank?
Geld. Und was Ihre Bank damit macht. Gesellschaftliches Handeln ist für uns selbstverständlich – schliesslich gehörten Gewerkschaften und Genossenschaften zu unseren Gründern. LCH und die Bank Cler, das passt – deshalb sind wir seit vielen Jahren Partner. Davon profitieren auch Sie – ob Zahlen und Sparen, Anlegen, Hypotheken oder Finanzplanung: cler.ch/lch
LCH-Spezial: 10% Bonus auf Einzahlungen in die Anlagelösung Nachhaltig*
Zeit, über Geld zu reden.
Bank Banque Banca CLER



Work-Life-Balance

Michel Gsell

Neulich wurde ich eingeladen, ich sollte zum Thema «Work-Life-Balance im Lehrberuf» sprechen, ich musste absagen. Nicht wegen eben dieser Balancegeschichte, einfach wegen Termin. Trotzdem verfolgte mich das Thema durch den Tag. Und tags darauf setzte ich mich hin und schrieb an dieser nicht gehaltenen Rede, über meine Arbeit, über mein Leben: Dass ich am Abend oft ziemlich müde sei und zeitig zu Bett gehe, und das wiederum nicht immer möglich sei, das zeitig Schlafen, weil es so viele verschiedene Gründe gebe, für die es sich lohne, länger wach zu bleiben: um länger mit den Liebsten zu sein, zu lesen, das Haus zu verlassen – trotz schwerer Müdigkeitssymptome wegen zu vielem Essen und der Sorge, am nächsten Tag nicht bereit genug zu sein für all die Eindrücke eines Schultages –, um an den Köstlichkeiten des menschlichen Lebens teilzuhaben, teilzunehmen, Teil davon zu sein. Musik, Theater, Fussball, Kino, Essen an grossen Tischen mit lieben Menschen zum Beispiel.

Bisweilen schlafe ich tatsächlich nicht mehr sehr lange; ab vier Uhr, oder zum Beispiel zwischen der sogenannten Herrgottsfrühe und dem Anbruch des Tages, bin ich wach. Und unterhalte mich mit meinen Gedanken. Über neue didaktische Konzepte, die lang ersehnte, jedoch unveröffentlicht bleibende neue Scheibe von Züri West, überlege, wie viele, welche und wo ich Stecklinge in unseren Garten pflanzen soll und wie ich meine Kimchi-Versuche dokumentieren und standardisieren könnte. Daneben spreche ich in Gedanken mit einem Lernenden aus der Ukraine, der mich gefragt hatte, welche 5 Filme für mich die wichtigsten seien. Und es mache ihn traurig, weil er nicht richtig (A2) mit mir darüber diskutieren könne. Was werde ich ihm sagen? Und ich spreche mit mir: bleib zugewandt, freundlich, aufmerksam und fragend.
Danach gehe ich den Tag durch, trinke mein Ingwerwasser und verlasse das Haus.

Ich liebe den frühen Morgen, die Stille der Welt, die Leere der S7 und das Erwachen der Stadt. Viele Menschen arbeiten schon sehr früh, manchmal grüssen wir uns. Ich will beizeiten im Schulhaus sein. Meist kommen Lernende vor Schulbeginn ins Zimmer. Sie wissen, ich bin auch da. Wir sind zusammen da. Manchmal beschäftigt sie ein privates Thema, zum Beispiel das Alleinsein hier, das Vermissen der Familie und die unsichere Zukunft. Ich höre zu und halte die Situation mit ihnen aus, oft reicht das. Zusammen etwas aushalten. Kann helfen. Haltgebende Präsenz an einem sicheren Ort. Professionelle Nähe. Ich nenne das innere Gastfreundschaft.

An dieser Stelle würde ich eine kleine Pause machen. Langsam auf 3 zählen. Um den Begriffen noch mehr Gewicht zu geben, wiederholen:
Haltgebende Präsenz. Professionelle Nähe.
Innere Gastfreundschaft.
Danach würde ich über das erfüllende Projekt an unserer Schule sprechen, ein Geschenk zum Abschluss meiner Berufszeit und über die frühabendlichen, diversen Beschäftigungen in meinem Übungsraum (schreiben, üben, mich mit KI, 4K und alternativen Testmodellen auseinandersetzen).
Was ich denn von Work-Life-Balance halte, würde vielleicht gefragt und die Antwort wäre: Von diesem Konzept halte ich nicht allzu viel, Abgrenzung, Zuordnung, Trennung, Unterscheidung. Nein.
Ich versuche mein Leben in Balance zu leben mit leichten, schweren, hellen, stürmischen, glücklichen, schwierigen und versöhnlichen Augenblicken. Tagen im Rhythmus meines Lebens und meiner Arbeit. Einatmen. Ausatmen. Und: bald werde ich nicht mehr darüber nachdenken müssen. Das Rentnerleben leben.
«Life-Life-Balance».

Michel Gsell wohnt und arbeitet auf dem Ferenberg, in Deisswil und Bern.
Schreibt Songs und Texte, Fachrichtung Mensch, Liebe, Leben, und Auftragsarbeiten.
Lehrperson im Brückenangebot.
Im Duo «2 Ster» und im Trio «DonBlech» entstehen musikalische Lesungen mit Gesang aus den Zwischenräumen.