

Lehrerentlastung

Anregungen zum Stressabbau im Unterricht

Die Stresssituation in deutschen Klassenzimmern ist immens. Das gilt sowohl für die Schüler/innen als auch und nicht zuletzt für die Lehrkräfte. Lehrkräfte sind Erwartungen, Einstellungen und Verhaltensweisen ihrer Schüler/innen ausgesetzt, die nicht selten das berühmte „Normalmaß“ übersteigen. Die Folgen sind bekannt: Enttäuschungen und Verletzungen, Selbstzweifel und Stress. Nahezu ein Drittel der bundesdeutschen Lehrerschaft gilt als „ausgebrannt“, weitere 33 Prozent haben mit einer chronischen „Soll-Ist-Diskrepanz“ zu kämpfen, 16 Prozent schonen sich einfach und bleiben daher relativ gesund. Und nur 17 Prozent werden im besten Sinne des Wortes als beruflich engagiert, sattelfest und erfolgreich eingestuft (vgl. Schaarschmidt/Kieschke 2007, S. 22 ff). Ein wahrlich alarmierendes Bild.

1. Stressfaktor Unterricht

Die Hauptbelastungsquelle sind für die meisten Lehrkräfte die alltäglichen Friktionen im Unterricht. Das beginnt mit Desinteresse und Leistungsversagen und reicht über Lärm, Unruhe, Aggressivität und andere gängige Verhaltensauffälligkeiten der Schülerseite bis hin zu vielfältigen Spannungen und Konflikten innerhalb der jeweiligen Klasse. Viele Schülerinnen und Schüler zeigen ausgeprägte *Arbeitgebermentalität*, d.h. sie sorgen mit allen möglichen Gesten der Hilflosigkeit, der Kritik, der Verweigerung und/oder der Überforderung dafür, dass die betreffenden Lehrkräfte Schuldgefühle entwickeln und nachgerade „hyperaktiv“ werden. Sie schlichten und erklären, helfen und ermahnen, beraten und lösen Probleme. Sie fühlen sich für alles und jeden verantwortlich. Damit aber kaschieren sie nurmehr die Unselbstständigkeit, Bequemlichkeit und soziale Inkompetenz der betreffenden Schüler/innen. Sie nehmen ihnen nicht nur über Gebühr das Arbeiten und Denken ab; sie entlassen sie auch in fragwürdiger Weise aus der Verantwortung für das soziale Miteinander in der Klasse.

2. Stressabbau - aber wie?

Der entscheidende Ansatzpunkt zur Stressreduktion im Unterricht ist die konsequente Qualifizierung und Aktivierung der Schüler/innen. Denn vieles von dem, was die Lehrkräfte in nervenaufreibender Kleinarbeit meist selber machen, können und müssen die Schüler/innen in eigener Regie angehen und verantworten. Dementsprechend müssen sie gefordert und gefördert werden. Wo und wie dabei angesetzt werden kann, zeigt Abbildung 1. Im Mittelpunkt des dort skizzierten Instrumentariums

Abb. 1




steht die Förderung grundlegender Lern- und Sozialkompetenzen mit dem Ziel, die Schüler/innen zu einem Mehr an Selbstständigkeit, Selbstdisziplin und Teamgeist zu befähigen (vgl. Klippert 1994, 1995 und 1998). Wenn sie gelernt haben, sich selbst und wechselseitig zu motivieren, zu kontrollieren, zu inspirieren und in die Verantwortung zu nehmen, dann wird es für die Lehrerseite zwangsläufig leichter und stressfreier. Indem die Schüler/innen methodisch geschult werden und grundlegende Teamentwicklungsmaßnahmen durchlaufen, entwickeln sie ein deutliches Mehr an Selbst- und Mithilfekompetenz. Das entlastet die Lehrkräfte und sorgt dafür, dass effektiver und disziplinierter gelernt wird.

3. Klare Regeln und Rituale

Wer die Schüler/innen zum disziplinierten Lernen veranlassen will, der muss vor allem für eines sorgen: für klare Strukturen und motivierende Anschlussmöglichkeiten der Lerner im Unterricht. Und genau das tut die sogenannte „Lernspirale“. Sie stellt sicher, dass die Schüler/innen vielseitig gefordert und gefördert, integriert und kontrolliert werden (vgl. Abb. 2). Die Kinder bohren sich mittels differenzierter Lerntätigkeiten und Methoden in den jeweiligen Lernstoff hinein und tun dies im steten Wechselspiel von Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit und Plenararbeit. Das begünstigt sowohl differenziertes Lernen als auch wechselseitige Hilfe und Erziehung (vgl. dazu auch Klippert 2001, 2006, 2008, 2010 sowie Klippert/Müller 2003). Die abgebildete Lernspirale zum Thema „Märchen“ macht diese programmierte Förder- und Kooperationsarbeit deutlich. Kommt z.B. ein Schüler während der anfänglichen Märchenerzählung nicht immer mit, so kann er sich im zweiten Arbeitsschritt bei den per Los zugeordneten Lernpartnern Rat holen. Da diese Lernpartner durch Zufallsverfahren bestimmt werden, ist sichergestellt, dass auch ein gewisses Helfer- und Kontrollpotenzial vorhanden ist. Auch im dritten Arbeitsschritt ist Nachhilfe und Beratung möglich. Zwar muss in diesem Schritt jeder Schüler für sich alleine einen Spickzettel zum gehörten Märchen erstellen, die einzelnen Gruppenmitglieder sitzen aber nach wie vor beisammen und können sich bei Bedarf abermals fragen und besprechen. Dieser ermutigende Mix von Tätigkeitsvielfalt, Methodenvarianz und wechselndem sozialem Miteinander kennzeichnet auch die weiteren Arbeitsschritte. Wichtig dabei: Die Schüler/innen sind nachdrücklich aufeinander angewiesen und müssen sich daher umeinander bemühen. Das begünstigt Lerndisziplin und Lernerfolg.

Abb. 2

Lernspirale rund um ein Märchen



- Märchenerzählung **anhören** und dazu **malen**
- Vertiefende **Gespräche** in **Zufallsgruppen**
- Persönliche **„Spickzettel“** zum Inhalt erstellen
- **Nacherzählen** des Märchens im Doppelkreis
- Ausgeloste Schüler **präsentieren im Plenum**
- **Quizkärtchen** zur Lehreddarbietung erstellen
- **Frage-Antwort-Spiel** im Plenum durchführen
- **Methodenreflexion** und inhaltliche Sicherung
- Vertiefende Tipps und Hinweise des Lehrers

© Dr. H. Klippert

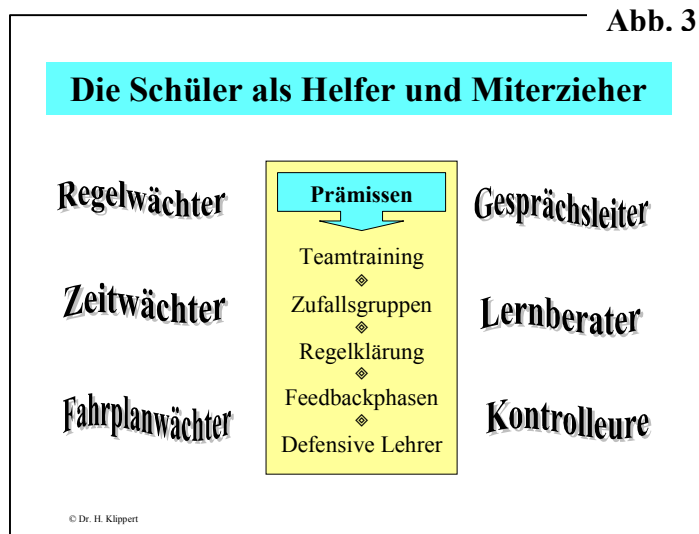
4. Vielseitige Lernarbeiten

Aus der abgebildeten Lernspirale lässt sich die immanente Systematik des Unterrichtsskripts ersehen. Lernspiralen zielen auf klare Lernabläufe und konstruktives Zusammenwirken der Kinder. Typisch ist erstens der konsequente Wechsel der Sozialformen und der Lerntätigkeiten, zweitens das Setzen auf leistungsheterogene Zufallsgruppen, drittens die kleinschrittige Stufung des Arbeitsablaufs, viertens die dezidierte Produktorientierung, fünftens die dosierte Rahmenlenkung der Lehrerseite sowie sechstens die differenzierte Pflege unterschiedlicher

fächerübergreifender Kompetenzen (s. die fettgedruckten Passagen). Die Schülerinnen und Schüler erschließen in wechselnder sozialer Zusammensetzung den jeweiligen Lerngegenstand. Sie lesen und schreiben, zeichnen und gestalten, spielen und experimentieren, markieren und recherchieren, strukturieren und visualisieren, diskutieren und kooperieren, präsentieren und reflektieren. Das alles tun sie mit unterschiedlicher *Produktorientierung*. Sie erstellen Texte, Schaubilder, Plakate, Gedichte, Spickzettel, Tabellen, Diagramme, Karteikarten, Arbeitsblätter, Briefe, Werkstücke, Protokolle, Referate, Vorträge, Hörspiele, Rollenspiele, Reportagen und anderes mehr. So gesehen ist die Lernspirale ein wohl durchdachter *Lernkorridor*, der den Schüler/innen zum einen Halt und Orientierung, zum zweiten Hilfen und Kontrollen und zum dritten interessen- und fähigkeitsgeleitetes Lernen gewährleistet. Kein Schüler bleibt alleine. Und keiner kann sich unbesehen aus der Verantwortung für sich und andere stehlen. Das hilft den Unterrichtsstress der Lehrkräfte zu verringern.

5. Die Schüler als Tutoren

Lernspiralen setzen auf vielschichtige Schülerkooperation. Die Schülerinnen und Schüler sind gehalten, sich im Lernprozess immer wieder wechselseitig zu befragen und zu helfen, zu besprechen und abzustimmen, zu kontrollieren und zu disziplinieren. Das alles verlangt nach Regeln und Regelwächtern, nach Teamtraining und Teamgeist, aber auch danach, dass Gruppenarbeit relativ häufig vorkommt, damit die Schüler/innen als Helfer und Miterzieher wirksam werden können. Teamarbeit ist also mehr als das landläufige Zusammensitzen von Kindern an Gruppentischen. Teamarbeit verlangt *Teamentwicklung* und regelgebundenes Zusammenarbeiten in den Fächern und muss daher möglichst systematisch grundgelegt und eingeübt werden. Das beginnt beim gemeinsamen Erstellen von Regelplakaten und Ablaufplänen und reicht über die klasseninterne Qualifizierung von Regelwächtern, Zeitwächtern, Fahrplanwächtern, Gesprächsleitern und Fahrplanüberwachern bis hin zum Einüben gruppenspezifischer Feedbackverfahren und anderer grundlegender Kooperations-, Kritik- und Beurteilungsstrategien. Dies alles ist Gegenstand spezifischer Trainingstage bzw. Trainingswochen. Solche gibt es sowohl in Sachen Teamentwicklung als auch in Bezug auf die Vermittlung grundlegender Arbeits- und Kommunikationstechniken (vgl. Klippert 1994, 1995 und 1998). Die Konsequenz: Je versierter die Schüler/innen in methodischer Hinsicht sind, desto wirksamer können sie sich wechselseitig motivieren, unterstützen und disziplinieren.



6. Fazit

Die Lernspiralen sind alltagstauglich und ermutigend, begabungsgerecht und kooperationsfördernd, kompetenzorientiert und schüleraktivierend, disziplinfördernd und lehrerentlastend. Das bestätigen die zurückliegenden Umsetzungsversuche und Evaluationen in NRW, Hessen und Rheinland-Pfalz. Sie sichern konsequentes Fördern und Fordern, gepaart mit kleinschrittigem Vorgehen, defensiver Lehrerlenkung und vielseitigen Kooperations- und Beratungsmöglichkeiten der Schüler/innen. Die in die Lernspiralen eingebauten *Helfersysteme*, Bespre-

chungsphasen und Partnerkontrollen sorgen dafür, dass alle Schüler/innen mitmachen können und müssen. Ein weiterer Pluspunkt des Spiralansatzes: Die Schüler/innen müssen vielseitige *Methodenpflege* betreiben, was der Konsolidierung ihres Methodenrepertoires deutlich zugute kommt. Sie werden methodisch sicherer und selbstständiger. Nicht zuletzt ist das spiralförmige Lernen Grundlage und Gewähr dafür, dass die Schüler/innen ein besseres Verständnis davon entwickeln, wie Unterricht abläuft und wie sie steuernd und reglementierend zu seinem Gelingen beitragen können. Das alles ist Lern- und Disziplinförderung im besten Sinne des Wortes.

Literaturhinweise

- Klippert, H.: Lehrerentlastung. Strategien zur wirksamen Arbeitserleichterung in Schule und Unterricht. Weinheim und Basel 2006 (3. Aufl. 2008).
- Klippert, H.: Heterogenität im Klassenzimmer. Wie Lehrkräfte effektiv und zeitsparend damit umgehen können. Weinheim und Basel 2010.
- Klippert, H.: Besser lernen. Kompetenzvermittlung und Schüleraktivierung im Schulalltag. Stuttgart u.a. 2008.
- Klippert, H.: Methodentraining. Übungsbausteine für den Unterricht. Weinheim und Basel 1994 (18. Auflage 2008).
- Klippert, H.: Kommunikationstraining. Übungsbausteine für den Unterricht. Weinheim und Basel 1995 (11. Auflage 2007).
- Klippert, H.: Teamentwicklung im Klassenraum. Übungsbausteine für den Unterricht. Weinheim und Basel 1998 (8. Auflage 2009)
- Klippert, H.: Eigenverantwortliches Arbeiten und Lernen. Bausteine für den Fachunterricht. Weinheim und Basel 2001 (5. Auflage 2007)
- Klippert, H.; Müller, F.: Methodenlernen in der Grundschule. Bausteine für den Unterricht. Weinheim und Basel 2003 (4. Auflage 2009).
- Lehrmittelreihe „Klippert bei Klett“ für die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch und Sachunterricht. Stuttgart 2007 ff.
- Schaarschmidt, U.; Kieschke, U. (Hrsg.): Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim und Basel 2007.