

Tagung „Auf den Lehrer kommt es an“ am 16.-17.2.2009 in Trier: Marktplatz

Name der Institution, Adresse, URL

Universität Bremen, Fachbereich Erziehungswissenschaften, Arbeitsgebiet:
Schulpädagogik, Bibliothekstraße 1, 28359 Bremen

Kontaktperson(en) mit Emailadressen, Telefonnummern

Dr. Julia Košinár, jkosinar@uni-bremen.de, 0421- 21069212

Name des Projekts, eventuell URL

Ganzheitliche Stressprävention: Theorie-Praxis-Module für die Lehrerausbildung
Auszüge unter: www.koerperkompetenzen.de/projekte

Ziele des Projekts, methodischer und empirischer Hintergrund, Zielgruppe

Stresspräventionstrainings explizit für Lehramtstudierende gibt es bisher kaum. Da der Bedarf und die Ausgangssituation Studierender nicht mit der ausgebildeter, im Beruf stehender LehrerInnen vergleichbar ist, müssen für die Lehrerausbildung eigene Konzepte entwickelt werden. Diese sollten möglichst Fähigkeiten schulen, die sich auf die Stabilisierung der Persönlichkeit und des beruflichen Selbstbildes auswirken und zudem relevante Basiskompetenzen (Košinár 2007; Košinár 2008) für den Lehrberuf darstellen. Werden diese bereits in der Ausbildung kennengelernt und angewendet, sind sie im späteren Berufsleben implementiert und können ohne größere Anstrengung abgerufen werden.

Das Trainingsprogramm „Ganzheitliche Stressprävention“, das die Autorin (Košinár, in Arbeit) v. a. an den Universitäten Wien und Bremen unterrichtet und wissenschaftlich begleitet, setzt sich aus überfachlichen Basiskompetenzen (Reflexionskompetenzen, sozial-kommunikative Kompetenzen, Selbstkompetenzen, Selbststärkungs- und Selbstregulationskompetenzen) zusammen. Es ist schon bei einmaliger Anwendung effektiv, da es an den bisherigen Fähigkeiten der TeilnehmerInnen ansetzt und sehr praxisorientiert aufgebaut ist. Neben der Kompetenzentwicklung setzt das Training auf den Einsatz von Methoden, die zur Stärkung des Selbstwertgefühls dienen, da dieses eine wichtige Voraussetzung für die Stressresistenz und den positiven Umgang mit Herausforderungen darstellt.

Auf der Basis der Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung und in Anlehnung an einschlägige Literatur zum Thema Lehrereignung bzw. Anforderungen im Lehrberuf (Herlt/Schaarschmidt 2007, 221; Rudow 2002, KMK 2004) wurde ein Kompetenzraster entwickelt, das nun in den Seminaren als Diagnoseinstrument zur Selbsteinschätzung und -verortung dient.

Welche Verfahren werden eingesetzt? (Organisationsform, Umfang, Laufzeit, Verortung in der Ausbildung)

Das Trainingsprogramm „Ganzheitliche Stressprävention“ ist ein modularisiertes Programm, das ca. 2 SWS umfasst und sich u.a. für den Einsatz im Rahmen der Schlüsselqualifikationen oder als Vorbereitung für die schulpraktischen Studien im ersten Studienabschnitt eignet.

Es findet entweder geblockt an einem Termin oder an zwei Terminen statt und beinhaltet neben dem Seminar eine sich anschließende Selbstbeobachtungsphase. Diese sollte mindestens 6 Wochen dauern und in einer Selbstreflexion dokumentiert werden (Leitfaden wird vorgestellt).

Das Kompetenzraster zur Selbsteinschätzung kann nach Ablauf der Selbstbeobachtung als Überprüfung der Veränderungen und des Kompetenzerwerbs dienen oder auch als Diskussionspapier für die Studienberatung oder als Beobachtungsgrundlage während schulpraktischer Studien.

Erfahrungen in der Praxis, Evaluationsergebnisse

Das Trainingsprogramm wurde in den letzten 2 Jahren in 7 Seminargruppen mit Lehramtstudierenden (Uni Wien und Uni Bremen), als Fortbildung mit BerufseinsteigerInnen (LIS Bremen) und als Seminar für ReferendarInnen (LI Hamburg) durchgeführt. An den Landesinstituten fand es aufgrund des geringeren Stundenumfangs in komprimierter Version statt.

Durch den Einsatz in unterschiedlichen Ausbildungsphasen wurde nochmal bestätigt, dass der Bedarf von Studierenden und Lehrkräften unterschiedlich ist: Stress wird anders definiert, bzw. Lehrkräfte beschreiben v. a. die Fülle an Anforderungen als stressig und haben kaum noch Raum in Ruhe Strategien zu erproben. V.a. die ReferendarInnen haben den Wunsch geäußert, diese Bewältigungsstrategien bereits in der ersten Phase zu erlernen, da sie sich in ihrem Ausbildungsabschnitt durch viele Faktoren sehr verunsichert und gestresst fühlen.

Die systematische Evaluation fand in sechs Seminaren mit Studierenden statt (N= 138). Dabei lagen einmal offene Fragebögen zugrunde, die nach der Kodierung und Kategorisierung statistisch ausgewertet wurden. Ferner liegen 117 Selbstbeobachtungsreflexionen vor, die zurzeit qualitativ ausgewertet werden. Bei den nachträglichen Befragungen war ebenfalls ein Rücklauf von 117 Fragebögen zu verzeichnen.

Die quantitativen Ergebnisse zeigen, dass der Bedarf mit dem die Studierenden ins Seminar kommen, v. a. in dem Erlernen von Stressbewältigungsstrategien liegt (85,5%), bzw. im Bewusstwerden im Umgang mit Stress (50%). 40,6% nennen explizit den Kompetenzerwerb für den Lehrberuf oder haben theoretisches Interesse am Thema (34,8%). Viele der Befragten haben v. a. Schwierigkeiten sich auf größere Unianforderungen wie Hausarbeiten oder Präsentationen einzulassen und schieben diese vor sich her (64,5%). Unter den angstbesetzten Aufgaben finden sich überwiegend Präsentationen und mündliche Prüfungen.

Zwei Monate nach dem Seminar geben die Befragten an, dass sie mehr Stressbewusstsein entwickelt haben (47%), bzw. über mehr Stressbewältigungsstrategien verfügen (46, 2%) und 37,6% geben an ein höheres Selbstwertgefühl in stressigen Situationen zu haben. In Bezug auf den Kompetenzerwerb haben 40,2% ihrer Selbsteinschätzung nach Reflexionskompetenzen entwickelt und 34,2% verfügen über mehr (unspezifische) Handlungskompetenzen. Da einige der TeilnehmerInnen in den offenen Fragebögen konkrete einzelne Kompetenzen genannt haben sind die Prozentzahlen nicht so hoch und verteilen sich auf die verschiedenen Bereiche wie mentale, körperliche Strategien, bzw. Körperbewusstsein (jeweils über 20%) und Zeitmanagement (11,6%). Insgesamt geben nur 11% der Befragten an, dass sich bei ihnen in Bezug auf den Umgang mit Stress nichts verändert hat.

Die in den Selbstbeobachtungs-Reflexionen berichteten Erfahrungen sind beeindruckend und machen Mut. Sie belegen, dass sich schon nach wenigen Wochen Wesentliches im Umgang mit Stress und Anforderungen verändert hat und dass die TeilnehmerInnen konkrete Methoden an der Hand haben um die Situationen selbstbestimmt zu optimieren.

Wird das Projekt gefördert? Benennung vorhandener Partnerschaften (extern und intern), Ressourcenbedarf nennen

Das Trainingskonzept wurde von der Autorin auf der Grundlage ihrer Forschung zu Körperbasierter Selbstregulation (Košinár 2007) entwickelt und im Projektverbund mit Studierenden nach verschiedenen Fragestellungen wissenschaftlich begleitet. Es ist gerade in der Endevaluationsphase und wird als modularisiertes Trainingsprogramm für die Lehrerausbildung verschriftlicht.

Die Universität Wien hat das Angebot als regelmäßiges Angebot im Bereich „Theorie und Praxis der Lehrerbildung“ in den Bildungswissenschaften ein bis zweimal im Jahr verankert.

Es wäre sehr wünschenswert, wenn andere Universitäten Interesse an dem modularisierten Seminar hätten, das Programm übernehmen und ebenfalls auf seine Effektivität überprüfen würden. Eine breiter angelegte und von der Seminarleitung unabhängige Evaluation könnte zeigen, inwieweit sich die Ergebnisse der Studien aus Bremen/ Wien bestätigen. Sollte dies der Fall sein, wäre erwiesen, dass eine einmalige Teilnahme an einem solchen Stresspräventionsseminar Lehramtsstudierenden bereits die notwendigen Grundlagen in den personalen Basiskompetenzbereichen vermittelt. Diese können dann im Rahmen weiterer Seminar oder durch die Anwendung in Praktika vertieft werden.

Zusammenfassende Wertung: Was hat sich bewährt? Woran sollte zukünftig noch gearbeitet werden?

Die Effektivität des Seminars hat sich in Bezug auf einen verbesserten Umgang mit Stress und die Ausbildung von Basiskompetenzen bestätigt. Eine Nachhaltigkeitsstudie mit BerufseinsteigerInnen, die an einem solchen Seminar während des Studiums teilnahmen, steht noch aus.

Das Kompetenzraster ist noch in der Erprobungsphase und müsste im Rahmen von Selbsteinschätzung- und Eignungsfragen sowie in Beratungssituation getestet werden. Zudem wird es erstmalig als neues Instrument für die Kompetenzentwicklung sowohl in der Lehrerbildung an der Uni als auch im Referendariat für Forschungszwecke eingesetzt.

Literatur zum Projekt (max. 3 wichtige Titel)

Kosinar, Julia (2007): Selbststärkung im Lehrberuf. Individuelle und kontextuelle Bedingungen für den Einsatz körperbasierter Selbstregulation. Baltmannsweiler.

Kosinar, Julia (in Arbeit): Ganzheitliche Stressprävention – Theorie-Praxis-Module für die Lehrerbildung.