

Produkte aus der reflektierten Praxis: eine Ausbildungskonzeption und Lehr-/Lernwerkzeuge zum Umgang mit Stress bei (angehenden) Sportlehrkräften

Dr. Fabian Pels, Alina Schäfer und Dr. Birte von Haaren-Mack

Einleitung

- Sportlehrkräfte sind vielfältigen fachspezifischen Beanspruchungen ausgesetzt (z.B. Lärm) (von Haaren-Mack et al., 2017).
- Referendare/-innen erleben mehr Stress als Sportlehramtsstudierende und erfahrene Sportlehrkräfte (Schäfer et al., in Vorbereitung).
- Oftmals verfügen (angehende) (Sport-)Lehrkräfte für den Umgang mit Stress nur über Zufallsroutinen (Herrmann & Hertrampf, 2000).

Im Sinne einer wissenschaftlich reflektierten Praxis ist es daher ein Ziel des Projektes „Schulsport2020“, Produkte für die Aus- und Weiterbildung von (angehenden) Sportlehrkräften zum Umgang mit Stress zu entwickeln.

- Die Entwicklung der Produkte besteht zunächst aus (1) der Ableitung einer **Ausbildungskonzeption**, die zu erwerbende Kompetenzen definiert. Darauf aufbauend werden (2) **Lehr-/Lernwerkzeuge** für den Erwerb ebendieser Kompetenzen erstellt. Hierbei sollen die Produkte
 - theorie- und/oder empirie-basiert erstellt werden,
 - möglichst in allen drei Phasen der Lehrer/-innen(aus)bildung eingesetzt werden können und
 - durch Partizipation der relevanten Akteure (z.B. Dozierende, ZfsL) erstellt werden.

(1) Ableitung einer Ausbildungskonzeption

Stress ist ein Prozess (s. Abb. 1), in dem zur Bewältigung ein Gleichgewicht zwischen Beanspruchungen und vorhandenen Bewältigungsressourcen hergestellt werden muss. Abgeleitet aus **unterschiedlichen Phasen des Stressprozesses** können **vier zu erwerbende Kompetenzen** definiert werden: (1) Identifikation belastender Faktoren, (2) Aufbau von Ressourcen, (3) Regulation von stressbezogenen Reaktionen, (4) erfolgreicher Umgang mit stressreichen Situationen. Diese vier Kompetenzen sollen jeweils ein Aus-/Weiterbildungsmodul definieren.

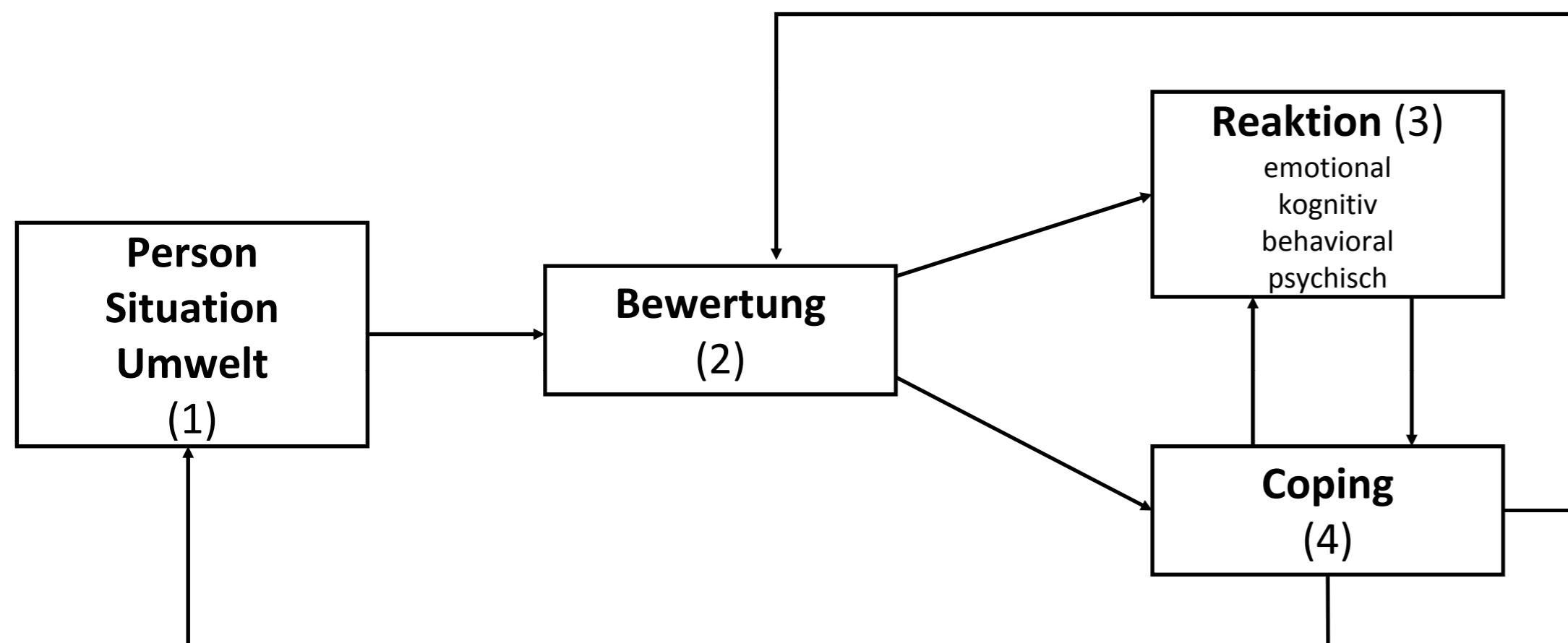


Abb. 1. Transaktionaler Stressprozess in Anlehnung an Lazarus (1981).

(2) Entwicklung von Lehr-/Lernwerkzeugen

Für die Aus-/Weiterbildungsmodule werden zwei Formen von Lehr-/Lernwerkzeugen entwickelt (s. Abb. 2):

- Lehr-/Lernbausteine**, die Unterrichtssequenzen jedes Moduls definieren und berücksichtigen, dass das Erlernen der Kompetenzen in Anlehnung an Blooms Taxonomie von Lernzielen (Bloom, 1956) zyklisch erfolgen soll.
- Arbeitsmaterialien**, die (flexibel) in den Lehr-/Lernbausteinen eingesetzt werden können.



Abb. 2. Beispiele für Lehr-/Lernbausteine und Arbeitsmaterialien zum Kompetenzbereich „Aufbau von Ressourcen“.

Evaluation von Produkten

Die Produkte sollen für die Aus-/Weiterbildung von (angehenden) Sportlehrkräften ein Modell oder Anhaltspunkt für die Weiterentwicklung von bisherigen Ausbildungskonzeptionen und Lehr-/Lernwerkzeugen sein. Daher wurden und werden die Produkte zunächst in **universitären** (z.B. Seminare im Rahmen des Berufsfeldpraktikums) und **außeruniversitären** (z.B. Tag des Schulsports) Veranstaltungen (1) in Hinsicht auf ihre praktische Umsetzbarkeit **erprobt**. Anschließend sollen sie (2) systematisch in Hinsicht auf die Akzeptanz der Akteure und ihre Effekte mithilfe von kontrollierten Interventionsstudien **evaluiert** werden.

Literatur

- Bloom, B. S., Engelhart, M. D., Furst, E. J., Hill, W. H., & Krathwohl, D. R. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals: Handbook I: Cognitive domain*. New York: David McKay Company.
 Herrmann, U., & Hertrampf, H. (2000). Zufallsroutinen oder reflektierte Praxis? Herkömmliche Wege in den Berufseinstieg von Lehrern und notwendige Alternativen. *Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung*, 18(2), 172–191.
 Lazarus, R. S., & Launier, R. (1981). Streßbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In J. R. Nitsch (Ed.), *Streß. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (pp. 213–259). Bern: Huber.
 Schäfer, A., Pels, F., von Haaren-Mack, B., & Kleinert, J. (in Vorbereitung). Perceived stress and coping behavior in physical education teachers in different career stages.
 von Haaren-Mack, B., Pels, F., Schäfer, A., & Kleinert, J. (2017). Stressoren bei Sportlehrkräften - erste Ergebnisse einer systematischen Überblicksarbeiten. In C. Zuber, J. Schmid, M. Schmidt, M. Wegner, & A. Conzelmann (Eds.), *Gelingende Entwicklung im Lebenslauf. Abstractband der 49. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 25. bis 27. Mai 2017 in Bern* (pp. 120–121). Bern: Bern Open Publishing.