



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Diplomarbeit

Überforderung unter dem Gesichtspunkt der Angst von
Lehrerinnen und Lehrern im Sportunterricht

Verfasserin / Verfasser

Gernot Steiner

angestrebter akademischer Grad

Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, im Mai 2009

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 190 482 313

Studienrichtung lt. Studienblatt:

UF Bewegung und Sport, UF Geschichte, Sozialkunde,
Polit. Bildg.

Betreuerin / Betreuer:

o. Univ.- Prof. Dr. Michael Kolb

Erklärung

Ich bestätige hiermit, dass ich diese Diplomarbeit eigenständig verfasst habe und keine anderen Hilfsmittel als die von mir angegebenen verwendet habe.

Wien, im Mai 2009

Datum

Unterschrift:

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
1 Einleitung	6
2 Angst.....	9
2.1 Theorien zur Angstentstehung.....	11
2.1.1 Psychoanalytischer Ansatz nach Freud	11
2.1.2 Lern- und verhaltenstheoretischer Ansatz	14
2.1.3 Kognitiver Ansatz.....	18
3 Formen von Angst	21
4 Ursachen von Lehrerängsten	24
4.1 Mögliche Ursachen von Lehrerängsten außerhalb der Schule	28
4.2 Mögliche Ursachen von Lehrerängsten innerhalb der Schule.....	29
5 Formen von Lehrerängsten.....	33
5.1 Lehrerängste nach Winkel	33
5.2 Lehrerängste nach Raether	34
5.3 Situationsbeschreibungen von Lehrerängsten	37
5.3.1 Leistungsangst	37
5.3.2 Kompetenzangst	38
5.3.3 Anerkennungsangst	39
5.3.4 Autoritätsangst.....	39
5.3.5 Konfliktangst	40
5.3.6 Gerechtigkeitsangst	41
5.3.7 Konkurrenzangst.....	42
5.3.8 Innovationsangst.....	42
5.3.9 Prüfungsangst und Existenzangst	42
5.4 Sportlehrerängste	43
5.5 Reaktionen und Folgen von Lehrerängsten	45
6 Zur Forschungsmethode	47
6.1 Die Befragten.....	48
6.2 Zum Interviewleitfaden	48
6.2.1 Einleitung und persönliche Fragen	48
6.2.2 Fragen nach Formen der Angst und nach Formen von Lehrerängsten.....	49
6.2.3 Fragen nach Ursachen von Lehrerängsten.....	49

6.2.4	Fragen nach Bewältigungsstrategien.....	49
6.2.5	Fragen zum Abschluss	50
6.2.6	Der Interviewleitfaden.....	50
6.2.7	Interviewdurchführung und Datendokumentation	53
7	Die Analyse	55
7.1	Analyse des Interviews mit Frau A	55
7.2	Analyse des Interviews mit Herrn B	59
7.3	Analyse des Interviews mit Frau C	64
7.4	Analyse des Interviews mit Frau D	67
7.5	Analyse des Interviews mit Herrn E	71
8	Vergleich der qualitativen Daten.....	75
9	Bewältigungsstrategien von Lehrerängsten	80
9.1	Bewältigungsformen	82
	Zusammenfassung.....	86
	Literaturliste	88
	Anhang	92
	Abbildungsverzeichnis	92
	Tabellenverzeichnis.....	92
	Lebenslauf	93
	Lebenslauf	93
	Abstract	94

Vorwort

Ich widme diese Arbeit meinen Eltern, die mich immer unterstützt haben und auf deren Hilfe ich immer zählen konnte.

Besonders bedanken möchte ich mich ebenfalls bei Herrn o. Univ. Prof. Dr. Michael Kolb, der sich immer Zeit genommen hat und mich bei meiner Diplomarbeit unterstützt hat.

Weiters bedanke ich mich bei meinen Studienkollegen Magdalena und Oliver, die mich durch das Studium begleitet haben und immer ein offenes Ohr für Probleme aller Art hatten.

Danken möchte ich auch den Lehrerinnen und Lehrern, die sich als Experten zur Verfügung gestellt haben.

1 Einleitung

„Die Angst in der Schule“ oder „die Ängste von Schülern und Schülerinnen“, diese und ähnliche Aussagen finden sich immer wieder in diversen Artikeln oder Büchern. Meist handelt es sich bei diesen Arbeiten jedoch um Untersuchungen, die Schüler und Schülerinnen betreffen. Lehrerinnen und Lehrer werden kaum berücksichtigt.

Dadurch stellt sich die Frage, ob es so etwas wie Lehrerinnenängste und Lehrerängste überhaupt gibt.

Angst gehört aber zu unserem Leben und es kommt immer wieder vor, dass wir uns dieser Angst auch bewusst werden. Alle Menschen haben Angst, sei es auch aus den unterschiedlichsten Gründen. Von manchen Menschen wird jedoch erwartet, dass sie keine Angst haben, wie Winkel (1980, S. 58) angibt.

„Der erfolgreiche Lehrer ist tüchtig, gerecht, streng, ruhig, geschickt etc. Mit seinem Auftreten verbindet man Würde, Überlegenheit, Unbestechlichkeit und Autorität. Kurz: Lehrer haben keine Angst! Wir müssen korrigieren:

Lehrer haben keine Angst zu haben.“

(Hervorhebung durch den Verfasser)

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Angst und insbesondere mit dem Phänomen Angst bei Lehrerinnen und Lehrern. Es soll dabei dargestellt werden, was Angst ist, wie sie entsteht und welche Ausprägungen es davon gibt.

Während des Studiums zeigt sich schon, dass manche Personen unter Ängsten leiden, wenn sie vor der Klasse stehen. Gerade junge Lehrerinnen und Lehrer haben oftmals Schwierigkeiten, sich in ihrem neuen Umfeld zurecht zu finden. Miethling (1986, S. 22) meint dazu, dass gerade Berufsanfänger oftmals Probleme mit ihrer Selbstachtung und Selbstsicherheit haben, woraus Depressivität und Angst entstehen kann. Weiters sind sie oftmals auch auf die Schule schlecht vorbereitet, was ebenfalls zu Ängsten führt. Dies zeigt sich besonders in den ersten Dienstjahren (Miethling, 1986, S.22).

Aus diesem Grund wurden bei den Interviews nur Personen befragt, die ihr fünftes Dienstjahr noch nicht vollständig beendet haben. In der Gruppe der Junglehrerinnen und Junglehrer können Ängste noch vermehrt auftreten, weshalb diese Gruppe für die qualitative Untersuchung ausgewählt wurde.

Hierbei wird besonders Rücksicht genommen auf die Situation der Sportlehrerinnen und Sportlehrer, weshalb für die qualitativen Interviews Lehrer und Lehrerinnen ausgewählt wurden, die das Fach Bewegung und Sport unterrichten. Es wurde dabei die Qualitative Art der Forschung gewählt da es dabei möglich ist, Antworten zu hinterfragen und das subjektive Erleben der Befragten zu interpretieren. Weiters ist es laut Meinung des Autors leichter im Zuge eines qualitativen Interviews etwas über Ängste von Lehrerinnen und Lehrern zu erfahren, als etwa bei anderen Untersuchungsmethoden. Ängste sind nach wie vor etwas worüber man als Individuum nicht besonders gerne spricht, weshalb auch im Interviewleitfaden der Begriff Angst vermieden beziehungsweise umschrieben wird.

Persönliche Erfahrungen, im Rahmen meines Studiums und meiner Unterrichtstätigkeit, als auch Gespräche mit Lehrerinnen und Lehrern haben mir jedoch gezeigt, dass Ängste bei Lehrerinnen und Lehrern im Sportunterricht durchaus vorkommen.

Die Arbeit soll nun zeigen, dass Angst in der Schule nicht nur ein Phänomen ist, unter dem Schüler und Schülerinnen zu leiden haben, sondern auch Lehrerinnen und Lehrer.

Es wurde folgende Fragestellungen entwickelt:

- Über welche Formen von Angst berichten Sportlehrerinnen und Sportlehrer?
- Welche Ursachen geben sie für ihre Ängste an?
- Welche Möglichkeiten geben Sportlehrkräfte an, um diesen Ängsten wirksam zu begegnen?

Im ersten Kapitel der Arbeit wird untersucht, was man unter dem Phänomen Angst versteht. Dabei werden die drei gängigsten Ansätze vorgestellt. Hier zeigt sich schon, wie schwer es ist, Angst exakt zu definieren.

Im zweiten Kapitel werden die verschiedenen Formen von Ängsten vorgestellt.

Im dritten Kapitel wird dargestellt, welche Ursachen für Lehrerinnenängste und Lehrerängste bislang aufgezeigt wurden, wobei hier sowohl auf die Situationen innerhalb, als auch außerhalb der Schule eingegangen wird.

Im vierten Kapitel werden die verschiedenen Formen von Lehrerinnenängsten und Lehrerängsten dargestellt, wobei besonders auf die einzelnen Ängste eingegangen wird.

Das fünfte Kapitel behandelt die empirische Untersuchung und deren Ablauf.

In Kapitel sechs werden die Aussagen der Interviewpartner für jede Person dargestellt.

In Kapitel sieben wurden die Interviews im Hinblick auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede untersucht.

Weiters wurden in der Literatur vorhandene Angaben mit den selbst gewonnen Erkenntnissen in Kapitel acht verglichen.

Kapitel neun beschäftigt sich mit den Möglichkeiten des Lehrers auf diese Ängste zu reagieren und zeigt Bewältigungsstrategien auf.

Weiters möchte ich festhalten, dass im weiteren Verlauf der Arbeit die Verwendung des Begriffes „Lehrer“ auch das Synonym „Lehrerinnen“ beinhaltet. Dies gilt ebenso für den Begriff „Schüler“, der auch das Synonym „Schülerinnen“ beinhaltet, sofern diese Begriffe nicht eigens in einem anderen Kapitel genannt werden.

2 Angst

Angst zu definieren gestaltet sich als schwierig, Schwarzer (1987, S.80) versucht daher Angst zu definieren als

„einen Gefühlszustand, der als unangenehm erlebt wird. Die Angstemotion tritt normalerweise als Ergebnis von kognitiven Prozessen auf. Ein Ereignis wird als bedrohlich eingeschätzt, woraufhin sich Erregung ausbreitet, die vom Individuum in Übereinstimmung mit dem Bedeutungsgehalt der Situation als ängstliche Erregung interpretiert wird. Die Bedrohung kann auf die körperliche Unversehrtheit oder auf das Selbstkonzept gerichtet sein.“

Eine genaue Definition des Phänomens Angst gibt es nicht, meistens wird eine gewählt, die zwischen Angst und Furcht unterscheidet. Boisen (1975, S. 6) meint dazu, dass Angst die unbestimmte, gegenstandslose, anonyme, unmotivierte Emotion ist und Furcht die bestimmte Emotion, die auf einen bestimmten Gegenstand gerichtet ist oder aber auch auf eine bestimmte Situation reagiert.

Raether (1982, S.21) spricht davon, dass Angst sowohl als Eigenschaft als auch als Zustand gesehen werden kann. Die Eigenschaftsangst, so wie er sie nennt, bedeutet dabei, sich vor einer Vielzahl von eigentlich ungefährlichen Situation zu ängstigen, wie etwa vor Prüfungen oder vor Unfällen.

Die Zustandsangst kommt nur unter ganz besonderen Umständen zum Tragen. Sie kommt vor bei einem undifferenzierten Fühlen in Hinblick auf einen bestimmten Gegenstand, wie etwa, wenn man Angst um sein Kind hat oder vor seiner Aufgabe als neuer Klassenlehrer.

Bei Furcht sind anders als bei Angst klare Ursachen und konkrete Gegenstandsbeziehungen feststellbar.

Laut Schwarzer (1987, S. 84) lässt sich die Angst in zwei Aspekte unterteilen, nämlich in Angstzustand und Ängstlichkeit. In der Trait-State-Anxiety-Theorie von Spielberger (1966, 1972, 1980) zitiert Schwarzer (1987, S. 84) diese Punkte wie folgt.

- „1) Ein Angstzustand wird ausgelöst, wenn das Individuum eine Situation als bedrohlich einschätzt. Aufgrund sensorischer und kognitiver Rückmeldungen des Organismus wird dieser Zustand als unangenehm erlebt.
- 2) Je bedrohlicher die Situation eingeschätzt wird, desto stärker wird die Angstreaktion.
- 3) Je länger diese Situationseinschätzung unverändert anhält, desto länger wird die Angstreaktion dauern.
- 4) Personen mit hoher Ängstlichkeit nehmen selbstwertrelevante Situationen als bedrohlicher wahr als Personen mit niedriger Ängstlichkeit.
- 5) Die Auslösung von Angstreaktionen kann sich direkt im offenen Verhalten ausdrücken oder zu innerpsychischen Abwehrvorgängen führen.
- 6) Häufig auftretende Stresssituationen können ein Individuum dazu veranlassen, spezielle Bewältigungshandlungen oder Abwehrmechanismen zu entwickeln, mit denen sich der Angstzustand reduzieren lässt.“

Hierbei ist es entscheidend, dass die Ängstlichkeit mit ein Auslöser von Angst sein kann.

Krohne (1996, S. 8) beschreibt dabei die aktuelle Angstemotion (state) als einen Zustand, der vom Körper selbst gesteuert wird und sich an die gegebene Situation anpasst. Der Körper reagiert dabei auf Gefühle der Anspannung und Bedrohungen.

Die Ängstlichkeit (trait) wird als der Zustand bezeichnet, der anzeigt, inwieweit sich jede betreffende Person vor gewisse Situationen ängstigt und darauf mit vermehrter Angst reagiert.

2.1 Theorien zur Angstentstehung

Hierbei werden die drei klassischen Modelle ausgewählt, die einen genaueren Einblick in diese Thematik geben sollen und im folgenden auch näher erläutert werden.

- Psychoanalytischer Ansatz
- Lern- und verhaltenstheoretischer Ansatz
- Kognitiver Ansatz

2.1.1 Psychoanalytischer Ansatz nach Freud

Laut Vock (2001, S. 29) werden in diesem Modell zwei Theorien von Sigmund Freud unterschieden, zum Einen die Dampfkesseltheorie und zum Anderen die Signaltheorie.

Die erste Angsttheorie geht davon aus, dass der Körper wie ein Dampfkessel funktioniert. Die Geschlechtshormone des Menschen produzieren das so genannte „Libido“, welches auch als Triebenergie bezeichnet wird. Wenn diese Energie nicht abgelassen werden kann und verdrängt wird, führt das zu einem Druckanstieg und somit zu Angst.

Man kann sich die Dampfkesseltheorie daher folgendermaßen vorstellen (Steiner, 1995, S.24).

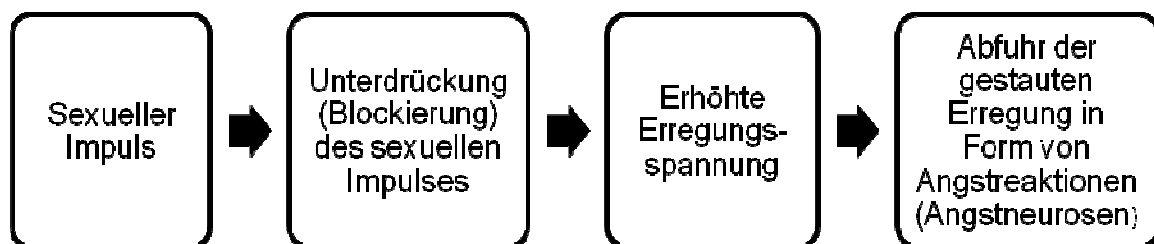


Abbildung 1: Dampfkesseltheorie (Steiner, 1995, S. 24)

Krohne (1996, S. 157) gibt an, dass ein sexueller Impuls aufgebaut wird und es zu einer Unterdrückung dieses Impulses kommt, weshalb die betreffende Person sich in einem Zustand der Erregung befindet. Um diese Erregung abzubauen reagiert die betreffende Person mit Angst.

Die Signaltheorie entstand im Jahre 1926 und baut darauf auf, dass Freud den psychischen Apparat des Menschen in „Ich“(mein Bewusstsein in Kontakt zur Außenwelt), „Es“ (die Triebe in mir) und „Über- Ich“ (mein Gewissen) einteilt.

Die Signaltheorie wird dabei, von Steiner (1995, S. 24) wie folgt dargestellt.

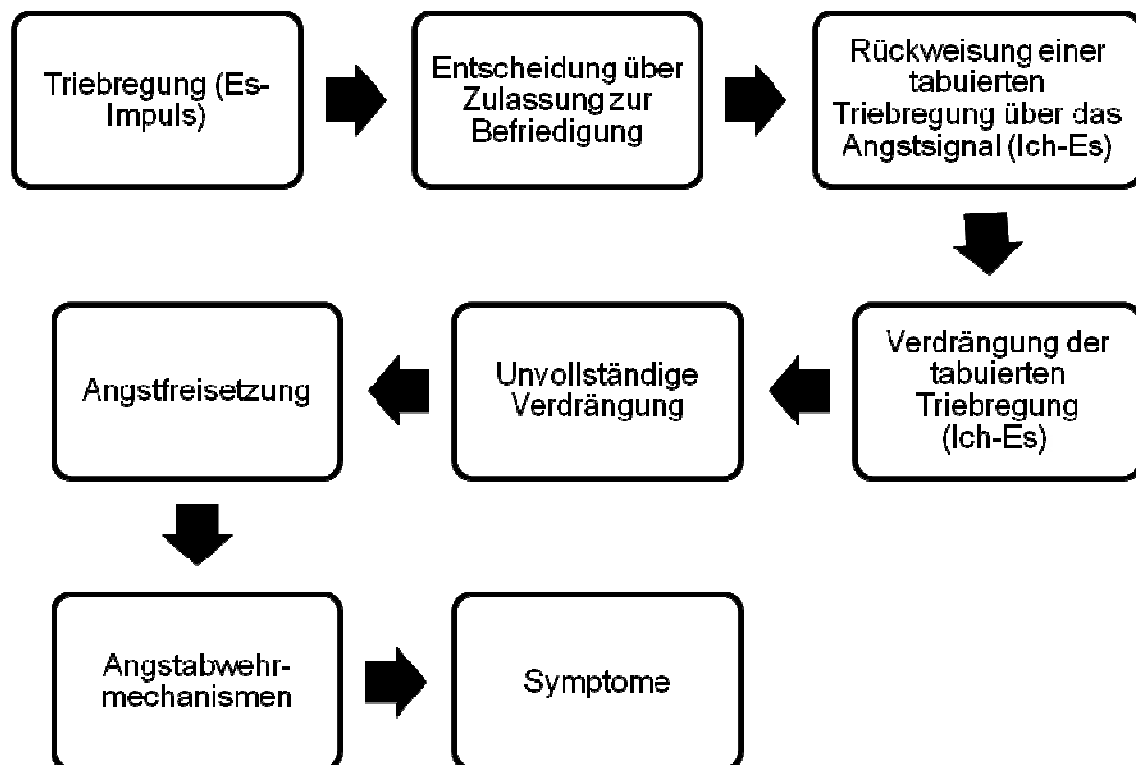


Abbildung 2: Signaltheorie (Steiner, 1995, S. 24)

Konecny und Leitner(1997, S. 167) geben an, dass das „Es“ die älteste Form ist, sie enthält alles, was ererbt und schon bei der Geburt mitgegeben worden ist, unter anderem auch die Triebe. Das „Es“ stellt sozusagen den Boden dar, auf welchem sich das „Ich“ und „Über-Ich“ entwickeln und es stellt die Triebenergie zur Verfügung, welche sich die beiden anderen zunutze machen. Das „Es“ fungiert daher als Energiereservoir für die ganze Person, bleibt dabei jedoch unbewusst und nur indirekt zugänglich. Das „Es“ wird innerhalb des „Ich“ erlebt, zuweilen als Bedürfnis oder Triebspannung. Damit meint man jenen Spannungszustand, der entsteht, wenn ein Bedürfnis unbefriedigt bleibt, jedoch weiter auf die Befriedigung des Bedürfnisses drängt.

Das „Ich“ grenzt sich im Laufe des Lebens durch die Auseinandersetzungen mit der Außenwelt vom „Es“ ab. Es hat die Aufgabe, die aus dem „Es“ kommenden Bedürfnisse zu prüfen und gegebenenfalls umzusetzen, aufzuschieben oder zu unterdrücken, wenn

die Äußerung der Triebe eine bedrohliche Reaktion der Außenwelt zur Folge hätte. Es hat daher die Aufgabe Erfahrungen zu sammeln, sich diese zu merken und die verschiedenen Triebregungen des „Es“ mit der Realität und seiner Umwelt kompatibel zu machen.

Weiters ist das „Ich“ dafür verantwortlich, dass zwischen dem Treiben des „Es“, der Realität und dem „Über-Ich“ ein Gleichgewicht herrscht.

Das „Ich“ lebt daher in einer gewissen Abhängigkeit von „Es“, „Über-Ich“ und der Realität, da es zwischen deren Ansprüchen vermitteln muss, was in Form von Kompromissen geschieht, oftmals aber nur in neurotischer Form gelingt, weshalb Freud das „Ich“ auch als Angststätte sieht.

Das „Über-Ich“ vereint in sich das „Ich-Ideal“, das sich am besten in die Gesellschaft und somit in das Wertesystem der Gesellschaft integrieren lässt. Dieses Ideal wird erlernt, daher hängt die Ausbildung des „Über-Ich“ im Wesentlichen von der Erziehung des Kindes ab.

Freud beschreibt Angst als eine lebensnotwendige Reaktion des „Ich“ auf äußere oder innere Gefahren.

Freud unterscheidet weiters drei Hauptarten der Angst, die Boisen (1975, S. 10) wie folgt angibt.

- Realangst
- Neurotische Angst
- Moralische Angst

Die Realangst wird dabei als eine Angst vor äußeren Gefahren gesehen, die neurotische Angst wird als eine Angst vor triebbedingten Impulsen dargestellt. Damit ist gemeint, dass das „Es“, „Ich“ und „Über-Ich“ im Widerspruch zueinander stehen. Die moralische Angst wird als Gewissensangst bezeichnet, die auch als Schuldgefühl beschrieben werden kann.

Krohne (1996, S. 158) schreibt dazu, dass die Realangst dann einsetzt, wenn das „Ich“ Vorgänge in seiner Umwelt wahrnimmt, die auf eine Bedrohung des Körpers schließen lassen. Solche Bedrohungen können unter anderem Verletzungen sein, aber auch das Fehlen von Mitteln, um die Bedürfnisse des Körpers zu befriedigen. Das Signal wird in diesem Fall dahingehend verstanden, dass der Körper angemessene Reaktionen setzt, wie etwa Flucht-, Angriff- oder Suchreaktionen.

Die neurotische Angst kommt dann zustande, wenn Triebregungen aus dem „Ich“ unterdrückt werden, und zwar deshalb, weil hier ebenfalls eine Schädigung des Körpers

zu erwarten ist. Hier kommt es ebenfalls zu einem Flucht- oder Vermeidungsverhalten, wobei bei der neurotischen Angst dieser Vorgang nicht bewusst wahrgenommen wird, anders als bei der Realangst.

Die moralische Angst oder auch „Über-Ich“- Angst entsteht dann, wenn sich „Ich“ und „Über-Ich“ nicht im Einklang miteinander befinden.

Boison (1975, S. 10) schreibt, dass Freud davon ausgeht, dass Angst schon bei der Geburt auftritt und sich auch im späteren Leben nicht vermeiden lässt, da jede Gesellschaft ihren Mitbürgern Beschränkungen auferlegt, die ein Unterdrücken gewisser Triebe notwendig machen. Freud geht daher davon aus, dass Angst entstehen muss, weil eine Anpassung an gesellschaftliche Normen notwendig ist.

2.1.2 Lern- und verhaltenstheoretischer Ansatz

Lern- und verhaltenstheoretiker gehen davon aus, dass Angst erlernt wird und nicht, wie Freund meint, eine angeborene Verhaltensweise ist (Boisen, 1975, S. 12).

Einer der Ersten, der sich mit diesem Konzept auseinandergesetzt hat und damit den Behaviorismus begründete war Watson. Seine Theorie war eine Kontiguitätstheorie, was bedeutet, dass die erlernten Elemente in zeitlicher oder räumlicher Nachbarschaft wahrgenommen werden müssen, um miteinander assoziiert zu werden.

Das Lernen erfolgt dabei durch Übung und Wiederholung (Rollett, 1997, S. 88).

Laut Boisen (1975, S.12) war Watson der Meinung, dass Angst erlernt werden kann und es sich dabei um einen Konditionierungsprozess handelt.

Unter <http://lexikon.meyers.de/meyers/Konditionierung> findet man folgende Aussage zur Konditionierung:

Unter Konditionierung versteht man die Ausbildung eines vorgegebenen Reflexes. Das bedeutet, dass ein neutraler Reiz gekoppelt wird mit einem Reiz der einen Reflex auslöst. Dies geschieht so oft, bis schließlich der vorher neutrale Reiz den Reflex auslöst.

Konecny und Leitner (1997, S.96) stellen den Begriff der Konditionierung wie folgt dar. Er wird als „bedingter Reflex“ in der Psychologie geführt und bildet eine der wesentlichen Lerntheorien.

Unter <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNEN/KonditionierungKlassisch.shtml>

werden drei solche Reflexe angegeben.

1. Unbedingte Reize, welche angeboren sind und es, wenn der Reiz ausgelöst, wird automatisch zu einer ganz bestimmten Reaktion kommt.
2. Bedingte Reize, welche erworben und individuell sein können. Hier besteht ebenfalls eine Verbindung zwischen Reiz und Reaktion, dieser Reiz kann jedoch erlernt sein und ist beeinflussbar.
3. Orientierungsreflexe, welche, wenn neue Reize entstehen, mit einer Orientierungsreaktion verbunden werden.

Vock (1997, S, 32) gibt daher folgende drei Möglichkeiten an, wie man Angstreaktionen erwerben kann

1. Klassische Konditionierung
2. Operante Konditionierung
3. Modellernen

Rollett (1997, S.44) schreibt über die klassische Konditionierung, dass es angeborene Reiz-Reaktionsmuster gibt, welche mit einem neutralen Reiz vorerst gekoppelt werden. Durch diese Kopplung kann es zu einer Neuentstehung eines Reizes kommen, welcher jedoch dieselbe Signalwirkung wie der alte Reiz haben kann.

Konecny und Leitner (1997, S.96) geben dabei das Experiment von Pawlow an, bei dem ein bedingter Reiz eingesetzt wird. Pawlow zeigte in seinem Versuch einem Hund Futter, was dazu führte, dass dieser mit vermehrtem Speichelfluss reagierte. Das Futter stellte dabei für den Hund einen biologischen Reiz dar, woraufhin dieser mit einer natürlichen Reaktion reagierte.

Bei weiteren Versuchen wurde nun den Hunden bei der Fütterung ein Glockenton geboten, also ein neutraler Reiz, da dieser bei einem Hund normalerweise keine biologische Reaktion auslöst.

Bei mehrmaligen Durchgängen zeigte sich, dass die Hunde schon mit vermehrtem Speichelfluss reagierten, wenn sie nur die Glocke hörten.

Durch die vermehrte Kopplung eines biologischen mit einem neutralen Reiz hatten die Tiere also gelernt, alleine schon auf den neutralen Reiz genauso wie auf den biologischen zu reagieren. Diesen Vorgang nennt man in der Psychologie Konditionierung.

Der ursprüngliche neutrale Reiz wurde durch die Kopplung der beiden Reize zu einem konditionellen Reiz.

Wenn dieser jedoch längere Zeit ohne biologischen oder natürlichen Reiz eingesetzt wurde, so verlor er seine Wirkung. Dieser Vorgang wurde von Pawlow die Extinktion genannt, also die Löschung des bedingten Reflexes

Konecny und Leitner (1997, S.98) schreiben, dass sich manche Verhaltensweisen beim Menschen, wie etwa emotionale Reaktionen, die nicht angeboren sind, dadurch erklären lassen.

Angst ist zum Beispiel eine solche Reaktion und wurde mittels klassischer Konditionierung im Experiment von Watson wie folgt bewiesen.

Watson ließ ein kleines Kind mit einer Ratte spielen. Zu Beginn zeigte das Kind keinerlei Angst vor der Ratte. Erst als Watson damit begann, das Auftauchen der Ratte mit einem für das Kind unangenehmen Geräusch zu verbinden, reagierte das Kind zunehmend auf das Auftauchen der Ratte ängstlicher.

Krohne (1996, S.184) schreibt dazu, dass das Kind sogar ängstlich auf die Ratte reagierte, wenn kein Geräusch mehr ertönte.

Im weiteren Verlauf fürchtete sich das Kind bereits vor Dingen, die einer Ratte nur im Entferntesten ähnlich sahen, wie etwa Kaninchen.

Konecny und Leitner (1997, S.98) geben an, dass dieser Vorgang der Konditionierung auf andere Dinge Generalisation genannt wird.

Ähnliche angelernte Ängste finden sich in vielen Bereichen, wie etwa die Angst vorm Zahnarzt. Der Zahnarzt verursacht bei uns manchmal Schmerzen, vor denen wir natürlich Angst haben. Diese Angst verstärkt sich und kann bereits beim Anblick der Geräte oder dem Geräusch des Bohrers ausbrechen.

Ein ähnliches Beispiel wäre zum Beispiel schlechtes Essen. Nach dem Einnehmen einer schlechten Mahlzeit kann es sein, dass uns alleine schon bei der Erwähnung des Namens wiederum übel wird.

Um solche Reaktionen wieder loszuwerden, muss man sie löschen.

Für die Extinktion einer klassisch erworbenen Verhaltensweise muss man sich aber immer wieder dem bereits bestehenden konditionellen Reiz aussetzen, obwohl dieser vielleicht Angst auslöst. Erst wenn dies wiederholt passiert kann die Konditionierung endgültig gelöscht werden. Wenn eine konditionelle Reaktion aber vermieden wird, ist es nicht einfach diese zu löschen.

Daher wurden die systematische Desensibilisierung oder die Implosivtherapie entwickelt, auf diese Themen wird aber nicht weiter eingegangen da, sie den Rahmen der Arbeit sprengen würden.

Bei der operanten Konditionierung kommt es zu einer Veränderung der Verhaltensweisen durch positive oder negative Beeinflussung. Das Vorkommen von positiven Verhaltensweisen wird dabei erhöht, das von negativen vermindert. Ein positives Beispiel dazu ist das Erlernen der Sprache. Wenn ein Baby zum ersten Mal das Wort „Mama“ zustande bringt, wird daraufhin eine erfreute Reaktion der Mutter erfolgen. Das bedeutet, dass das Baby bei dieser Lautbildung bekräftigt wird und es zu einer erneuten Verwendung kommt, um bei der Mutter erneut eine ähnliche erfreute Reaktion abzurufen (Rollett, 1997, S. 44).

Ein negatives Ergebnis gibt Vock (2001, S. 32) in ihrer Arbeit wie folgt an. Wenn ein Schüler zum ersten Mal über den Kasten springt, so kann er noch keinerlei Erfahrung vorweisen, es handelt sich daher um einen neutralen Reiz. Bleibt der Schüler beim Sprung am oberen Kastenteil hängen und verletzt sich und passiert ihm das bei den weiteren Sprüngen ebenso, so wird er einen aversiven negativen Reiz entwickeln.

Wird in einer der nächsten Stunden der Kasten erneut aufgebaut, verspürt der Schüler ein sofortiges Angstgefühl. Durch die Verletzung in der ersten Stunde wird eine klassische Konditionierung erlernt, die mit Angst behaftet ist. In der darauf folgenden Stunde wird durch operante Konditionierung eine Vermeidungs- und Fluchtreaktion erlernt.

Das Ergebnis davon ist, dass dieser Schüler nicht mehr über den Kasten springt, sondern versucht, es zu vermeiden, so lange, bis der aversive Reiz gelöscht wird, was durch eine Hilfestellung am Kasten geschehen könnte.

Boisen (1975, S. 14) schreibt dazu, dass solche auf Angst erfolgten Reaktionen durch Meidungsverhalten oder zielorientiertem Verhalten geprägt sein können.

Meidungsverhalten zeichnet sich dadurch aus, dass alles getan wird, um vor der Situation zu flüchten beziehungsweise diese zu vermeiden. Das Ziel dabei ist, durch Meidung keine Situationen aufkommen zu lassen, in denen Angst entstehen könnte. Dadurch wird eine zeitweilige Reduktion der Angst erreicht, was zur Folge hat, dass diese Meidung positiv verstärkt wird. Tritt nun erneut dieser angstausslösende Reiz auf, wird das Meidungsverhalten verstärkt auftreten, weil es in vorangegangenen Situationen bekräftigt wurde. Der aversive Reiz wird dadurch nie gelöscht.

Beim zielorientierten Verhalten ist das Ziel, die Angst zu reduzieren, was erreicht wird, indem dem negativen Situationsklima angstausslösende Reize entzogen werden. Dadurch wird das Verhalten emotional positiv verstärkt.

Beim Lernen am Modell oder sozialen Lernen geht man davon aus, dass die Lernvorgänge als Nachahmung von beobachteten Verhaltensmustern aus der sozialen Umwelt gesehen werden (Rollett, 1997, S. 44).

Vock (2001, S. 32) nennt in ihrer Arbeit als Beispiel, dass etwa ängstliche Mütter ihre Angst auf das Kind übertragen können. Das Kind spürt diese Angst und übernimmt sie. Wird das Kind auf die Gefährlichkeit der Kellerstiege immer wieder aufmerksam gemacht, entwickelt es Angst vor dieser Stiege und kann anschließend auch vor jeder weiteren Stiege Angst haben.

2.1.3 Kognitiver Ansatz

Laut Wieland (1993, S. 23) „ist Angst eine durch die Beziehung eines Individuums mit seiner Umwelt verursachte Emotion.“

Dadurch kommt es zu Erwartungen und Bewertungen, die in Angst umgewandelt werden können. Einer der Hauptvertreter des kognitiven Ansatzes ist Lazarus, der davon ausgeht, dass die Kommunikation mit der Umwelt über kognitive Prozesse erfolgt und nicht eine Aneinanderreihung von Ereignissen ist.

Krohne (1996, S.246) schreibt, dass die kognitiven Faktoren die Emotionen einer Person, auslösen diese steuern und auch regulieren.

Wieland (1993, S.23) meint, die Reaktion eines Individuums wird dadurch verändert, wie die Erfahrungen und Bewertungen des Individuums ausfallen. Das Verhalten des jeweiligen Individuums kann jedoch rückwirkend auf die Kognition Auswirkungen haben.

Wieland (1993, S. 24 zitiert nach Lazarus 1966) schreibt, dass Angst dann entsteht, wenn das kognitive System eines Individuums nicht mehr in der Lage ist, die an ihn gestellten Anforderungen zu bewältigen. Die Situation wird als bedrohlich eingestuft und es entsteht Angst.

Diese Bedrohung wird bewertet „primary appraisal“ und kann symbolische, antizipatorische und mehrdeutige Elemente enthalten.

Symbolische Bewertung bedeutet, dass sich die Angst dabei auf die Vorstellungen einer Person bezieht.

Antizipatorische Elemente bedeuten die Erwartung einer Beeinträchtigung des Individuums, wie etwa in einer Prüfungssituation. Beim Element der Mehrdeutigkeit ist das Individuum einer Situation ausgesetzt, auf die es in keiner Form reagieren kann.

Hackfort & Schwenkmezger (1980, S. 124) schreiben, dass sich die primäre Bewertung auf das Wohlbefinden bezieht, wobei drei Grundkategorien unterschieden werden können. Dabei kann ein Ereignis als irrelevant gelten, als günstig oder als stressinduzierend.

Wird das Ereignis als Stress empfunden, tritt dies als Schädigung, als Bedrohung oder als Herausforderung auf.

Ist eine angsterzeugende Situation gegeben, folgt daraufhin eine zweite Beurteilung, „secondary appraisal“ (Wieland, 1993, S.24).

Hier kommt es zu einer Auswertung der Situation und es werden verschiedene Möglichkeiten zur Vermeidung oder Beseitigung dieser aufgezeigt.

Das Individuum kann nun direkte Handlungen, wie etwa Flucht oder Angriff, wählen oder aber intrapsychische Prozesse, wie die Leugnung der Situation.

Intrapsychische Prozesse werden dann eingesetzt, wenn eine direkte Handlungsweise nicht möglich ist, das bedeutet, dass eine bedrohliche Situation gegeben ist, „primary appraisal“, es jedoch zu keiner Lösungsmöglichkeit kommen kann, „secondary appraisal“.

Nach einer erfolgten Reaktion, sei es nun durch eine direkte Handlung oder aber einen intrapsychischen Prozess, kommt es zu einer „reappraisal“, einer Neubewertung der Situation.

Laut Hackfort & Schwenkmezger (1980, S. 124) bilden diese drei Bewertungsvorgänge jeweils zwei Gruppen, die Auswirkungen auf die Bewertung haben können. Diese werden als Situationsvariablen und Persönlichkeitsvariablen bezeichnet.

Man kann sich daher das Modell von Lazarus, wie in Abbildung 3 (Hackfort & Schwenkmezger, 1980, S.126) gezeigt wird, vorstellen.

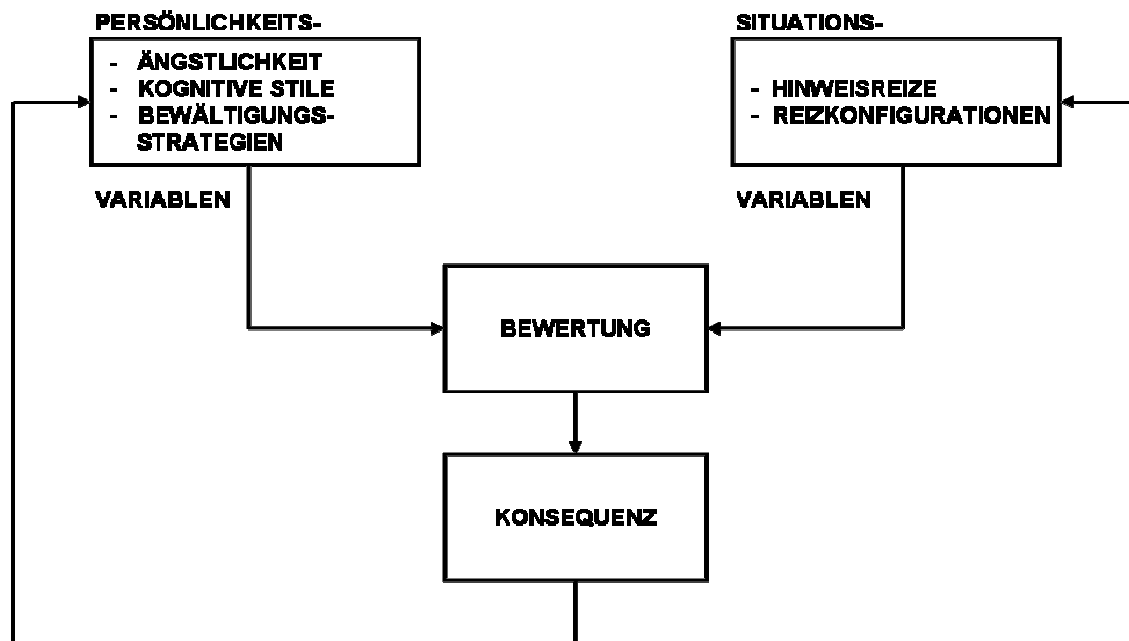


Abbildung 3: Modell nach Lazarus (Hackfort & Schwenkmezger, 1980, S. 126)

Hackfort & Schwenkmezger (1980, S. 124) schreiben darüber, dass unter Situationsvariablen alle bewussten oder unbewussten Faktoren fallen, wie etwa Hinweisreize oder Reizkonfigurationen. Sie nehmen somit Einfluss auf die äußere Umwelt des Individuums.

Die Persönlichkeitsvariablen geben die Eigenschaften des Individuums an, wie etwa Ängstlichkeit, persönliche Einstellungen und Bewältigungsstrategien.

3 Formen von Angst

Schwarzer (1987, S. 92) schreibt, dass Angst in drei Bereiche unterteilt werden kann

- Existenzangst
- Soziale Angst
- Leistungsangst

Die Existenzangst entsteht, wenn die körperliche Gesundheit bedroht wird. Dadurch können Ängste wie etwa Todesangst, die Angst vor Verletzungen, die Angst vor dem Unheimlichen und die situationsspezifische Angst entstehen.

Bei der sozialen Angst geht es um das Selbstwertgefühl, wobei hier Ängste wie etwa Scham, Verlegenheit, Schüchternheit und Publikumsangst dazu kommen. Innerhalb dieser Kategorien sind wieder Ängste möglich, wie etwa die Schüchternheit gegenüber dem anderen Geschlecht.

Die Leistungsangst ist teilweise von den anderen Ängsten abgrenzbar. Allerdings kann es sein, dass die soziale Angst in die Leistungsangst einfließt oder umgekehrt. Bei der Leistungsangst steht das Selbstwertgefühl im Mittelpunkt des Erlebens und sie kann in die Kategorien Bewertungsangst oder die Prüfungsangst unterteilt werden.

Krohne (1996, S. 11) gibt ebenfalls drei spezifische Angstneigungen an. Dazu zählen Bewertungsängstlichkeit, soziale Ängstlichkeit und die Angst vor physischer Verletzung.

Bewertungsängstlichkeit wird dahingehend definiert, dass ein Individuum mit Angst reagiert, weil die Möglichkeit gegeben ist, dass es versagt beziehungsweise sein Selbstwertgefühl verlieren könnte. Hierbei werden Begriffe wie Leistungsangst oder Prüfungsangst oftmals verwendet.

Die soziale Angst wird meist in die Bewertungsangst integriert, wobei sie oftmals als Schüchternheit beziehungsweise soziale Gehemmtheit auftritt.

Die Angst vor physischer Verletzung beschreibt Situationen, in denen die Person körperlich bedroht wird und darauf mit Angst, reagiert, wie etwa bei der Angst vor Schmerzen (Krohne, 1996, S. 13).

Schwarzer (1987, S.93) gibt dabei drei Grundformen von Ängsten an, welche sich wiederum in verschiedene Ausprägungen unterteilen. Er gibt dazu folgende Abbildung an. (modifiziert durch den Verfasser)

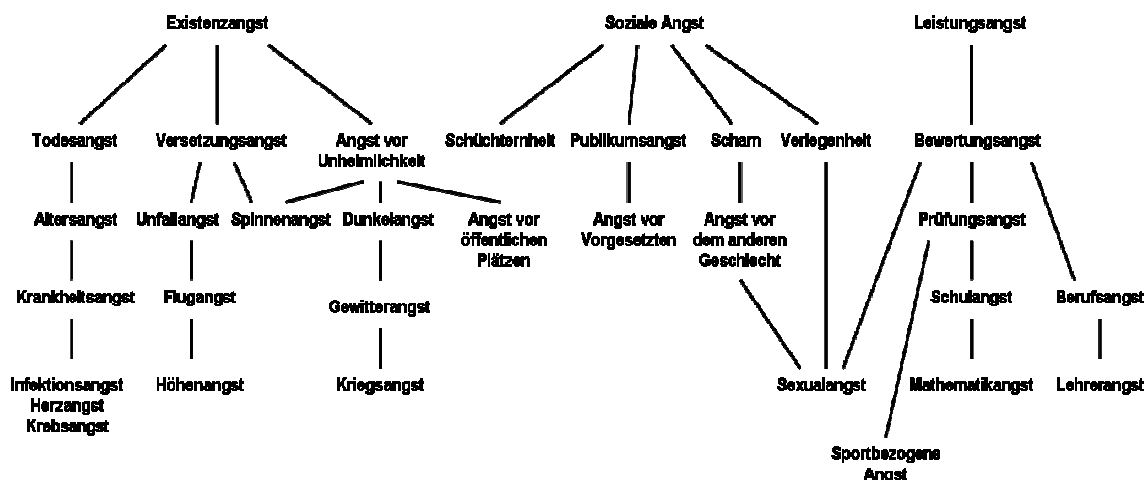


Abbildung 4: Modell nach Schwarzer (Schwarzer, 1980, S. 126)

Konecny und Leitner (1997, S. 178) geben vier Formen der Angst an

- Die Angst vor Objektverlust oder die Trennungsangst:
Sie kommt meist im Säuglingsalter vor, wenn das Kind seine Umwelt zu entdecken lernt, aber für die Befriedigung seiner Bedürfnisse noch an außenstehende Personen gebunden ist.
- Die Angst vor Liebesverlust:
Sie entwickelt sich mit der Differenzierung der affektiven und kognitiven Funktion der Person.
- Die Kastrationsangst:
Damit wird die Angst vor Bestrafung oder vor Vergeltung bezeichnet.
- Die Gewissensangst:
Sie entsteht in der „Über-Ich“ Phase und wird praktisch als die innere Stimme bezeichnet. Durch die Gewissensangst wird unterschieden, was „gut“ und was „schlecht“ ist.
- Die Angst vor realen Gefahren:
Sie gibt eine realistische Einschätzung, wann eine Situation einer Bedrohung entspricht.

Alle diese Punkte können sowohl einzeln als auch gekoppelt vorkommen, eine genaue Trennung ist meist nicht möglich, da viele Ängste koexistent sind. Lehrerangst kann aus Angst vor der Person selbst bestehen oder aus Angst vor Autoritäten.

Boison (1975, S. 33) gibt ebenfalls drei Formen der Angst an, wie etwa die Angst vor Misserfolg, die Angst vor körperlicher Verletzung und die Angst vor Blamage.

Hackfort (1986, S. 156) gibt ebenfalls diese drei Formen an, wobei bei ihm zusätzlich noch die Angst vor Konkurrenz und die Angst vor dem Unbekannten hinzukommen.

Boison (1975, S.33) schreibt über die Angst vor Misserfolg, dass sie zum Einen durch den Anspruch der eigenen Person gebildet wird, auch durch den Anspruch, den andere Personen an uns stellen. Wenn dieser Anspruch von anderen Personen als Misserfolg gewertet wird, obwohl es eigentlich für die Person selbst als Erfolg gewertet werden könnte, dann kann Angst entstehen. Dabei kann es zu einem regelrechten Kreislauf kommen, je mehr Misserfolge die Person erlebt, desto mehr Angst entsteht vor weiteren Misserfolgen.

Angst vor Verletzungen hingegen tritt meist nur im Sportunterricht auf. Hierbei wird oft die Angst vor dem Geräteturnen genannt. Diese Angst kann dann auftreten, wenn bereits vorher negative Erfahrungen in dieser Sportart gemacht wurden oder aber, wenn bei der Person eine vermehrte Ängstlichkeit vorhanden ist.

Bei der Angst vor Blamage ist das eigene Selbstbild von großer Wichtigkeit. Es ist die Angst sich vor anderen zu zeigen oder sich lächerlich zu machen. Diese tritt meist dann auf, wenn einzelne Bewegungsabläufe vor der ganzen Gruppe gezeigt werden sollen. Hackfort (1986, S.156) gibt hier als Beispiel Ballspiele an, wo andere Mitschüler zusehen, oder auch Gymnastikauufführungen.

Die Angst vor Konkurrenz entsteht meist dann, wenn andere Mitschüler besser sind als man selbst. Exemplarisch soll hier genannt werden: Die anderen Schüler klettern schneller als man selbst oder der andere Schüler läuft schneller.

Die Angst vor dem Unbekannten entsteht, wenn Personen sich mit Situationen auseinandersetzen müssen, die ihnen unbekannt sind. Hierbei können unter anderem Sprünge über den Kasten genannt werden (Hackfort, 1986, S.156).

4 Ursachen von Lehrerängsten

Um in diese Thematik einen genaueren Einblick zu bekommen muss man sich zuerst einmal damit auseinandersetzen, mit welchen Personen und Institutionen ein Lehrer zu tun hat.

Raether (1982, S.26) hat dabei folgendes Modell entworfen.

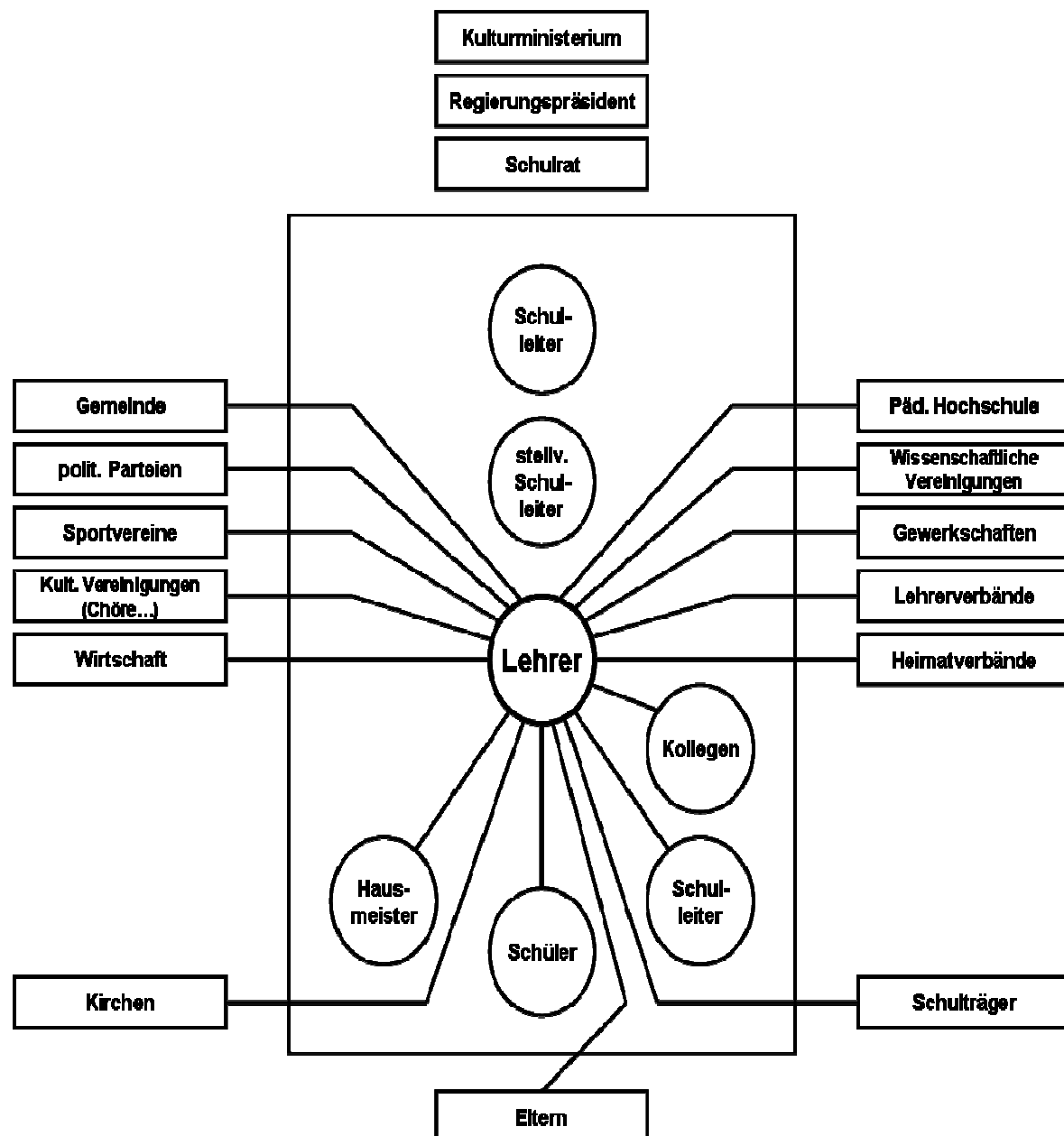


Abbildung 5: Modell nach Raether (Raether, 1982, S. 26)

Jendrowiak und Kreuzer (1980, S. 34) schreiben, dass sich der Lehrer jeden Tag mit den verschiedensten Ansprüchen von unterschiedlichen Institutionen konfrontiert sieht. Sie teilen den Lehrer gewissen Gruppen zu wobei er in jeder Gruppe unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen hat. Hierbei wird der Lehrer dem Staat, der Kirche, der Gesellschaft, der Erziehung, sich selbst und dem fachlichen Wissen zugeteilt. Der Lehrer sieht sich daher einer konsequenten Überforderung von Ansprüchen an seine Person ausgesetzt.

Raether (1982, S. 26) meint, dass all diese Personen in gewisser Weise Einfluss auf den Lehrer ausüben. Die Eltern, die Kirche und viele andere versuchen von außerhalb Einfluss auf den Lehrer auszuüben. Alle diese Gruppen stellen sowohl Ansprüche als auch Erwartungen an die Lehrperson, welche oftmals nicht miteinander zu kombinieren sind. Die Lehrperson wird natürlich versuchen all diesen Wünschen gerecht zu werden, wobei die fünf wichtigsten Tätigkeiten eines Lehrers nach wie vor die Erziehung, der Unterricht, die Beurteilung, die Beratung und die Innovation sind. Jeder Lehrer wird nun versuchen diese fünf Punkte und die an ihn von außen gestellten Forderungen so gut als möglich zu erfüllen, alleine schon durch den Wunsch nach Erfolg, nach Anerkennung und nach Befriedigung.

Miethling (1986, S. 121) stellt vier Orientierungskomplexe auf, die Einfluss auf, den Lehrer haben können. Es handelt sich dabei um die Institutionelle Orientierung, Schüler-Orientierung, Selbst-Orientierung und die Sport-Orientierung.

Unter den Begriff der Institutionelle Orientierung fallen Aussagen von Lehrpersonen, wie etwa: „Ich muss die Vorgaben des Lehrplanes erfüllen“, oder „Ich darf von Schülerseite her keinerlei Aussagen zulassen, die in der Gesellschaft unerwünscht sind.“

Bei der Schüler- Orientierung wurden unter anderem folgende Aussagen getätigt: „Die Schüler sollen Spaß an meinem Sportunterricht haben“ oder „Ich will die Wünsche meiner Schüler erfüllen.“

Unter den Begriff der Selbst-Orientierung fallen Aussagen von Lehrpersonen, die die Suche nach dem Verständnis der Schüler oder der Angst überfordert zu werden ausdrücken.

Zur Sport-Orientierung werden von Sportlehrern unter anderem Aussagen getätigt, dass die Schüler sich bewegen sollen oder auch unbekannte Sportarten bis zu einem gewissen Grad kennen lernen und erlernen sollen.

Raether (1982, S.26) schreibt, dass, wenn es dem Lehrer nicht gelingt alle diese Punkte zu vereinen, verschiedene Konstellationen entstehen können, die wiederum zu verschiedenen Ängsten führen.

Diese Ängste wiederum können zum Einen bewusst wahrgenommen werden, zum Anderen werden sie meist jedoch nur als ein undefinierbares Gefühl des Missbehagens oder der Bedrohung empfinden.

Dies kann sich zum Beispiel darin zeigen, dass man nicht gerne in die Schule geht oder dass man keine Freude an seiner Arbeit empfindet, ohne jedoch einen genauen Grund dafür angeben zu können. Daher muss man die verschiedenen Ängste unterscheiden, wie etwa die Angst vor Vorgesetzten, Kollegen, Schülern und Eltern, vor dem Stoff und viele andere.

Um weitere Ursachen für Lehrerangst mit einzubeziehen muss man sich erst einmal vor Augen halten, vor welchen Bewährungsproben der Lehrer immer wieder steht.

Ohne nun hier eine genaue Auflistung anzustreben kann man folgende für den Lehrer existentiell wichtige Aufgaben festhalten

- Er stellt an sich selbst gewisse Leistungsansprüche und versucht sich damit zu bewähren, gleichzeitig werden aber auch von anderer Seite unterschiedliche Leistungen von ihm erwartet.
- Er muss Rechenschaft über seine Handlungen, Entschlüsse und Vorhaben abgeben.
- Er hat die Aufgabe seinen Unterricht so zu gestalten, dass dieser immer auf dem neuesten Stand ist und muss neue Unterrichtsmethoden und Neuerungen möglichst schnell in seinem Unterricht berücksichtigen.
- Er muss alle Schüler gleich behandeln und versuchen sie nach den gleichen Kriterien zu bewerten.
- Er hat die Aufgabe aufkommende Streitigkeiten innerhalb der Schule zu entdecken und zu entschärfen.
- Er muss seine Handlungen so aufbauen, dass sie auf pädagogischen, didaktischen und auch methodischen Inhalten beruhen.
- Er muss sich an Weisungen des Landes, des Direktors, der Eltern und vieler anderer halten.
- Er hat sich um die Anerkennung und den Respekt des Direktors, der Eltern, der Schüler und vieler mehr zu bemühen da seine Arbeit ansonsten nicht erfolgreich sein wird.

Diese Liste ließe sich noch beliebig lange fortsetzen und soll nur einen kleinen Einblick bieten, welche Aufgaben eine Lehrperson zu erfüllen hat (Raether, 1982, S. 27).

Mayr (1994, S. 202) meint dazu, dass Lehrer einer Vielzahl von Anforderungen ausgesetzt sind.

Mayr (1994, S. 202) versucht diese im folgenden Modell aufzuzeigen.

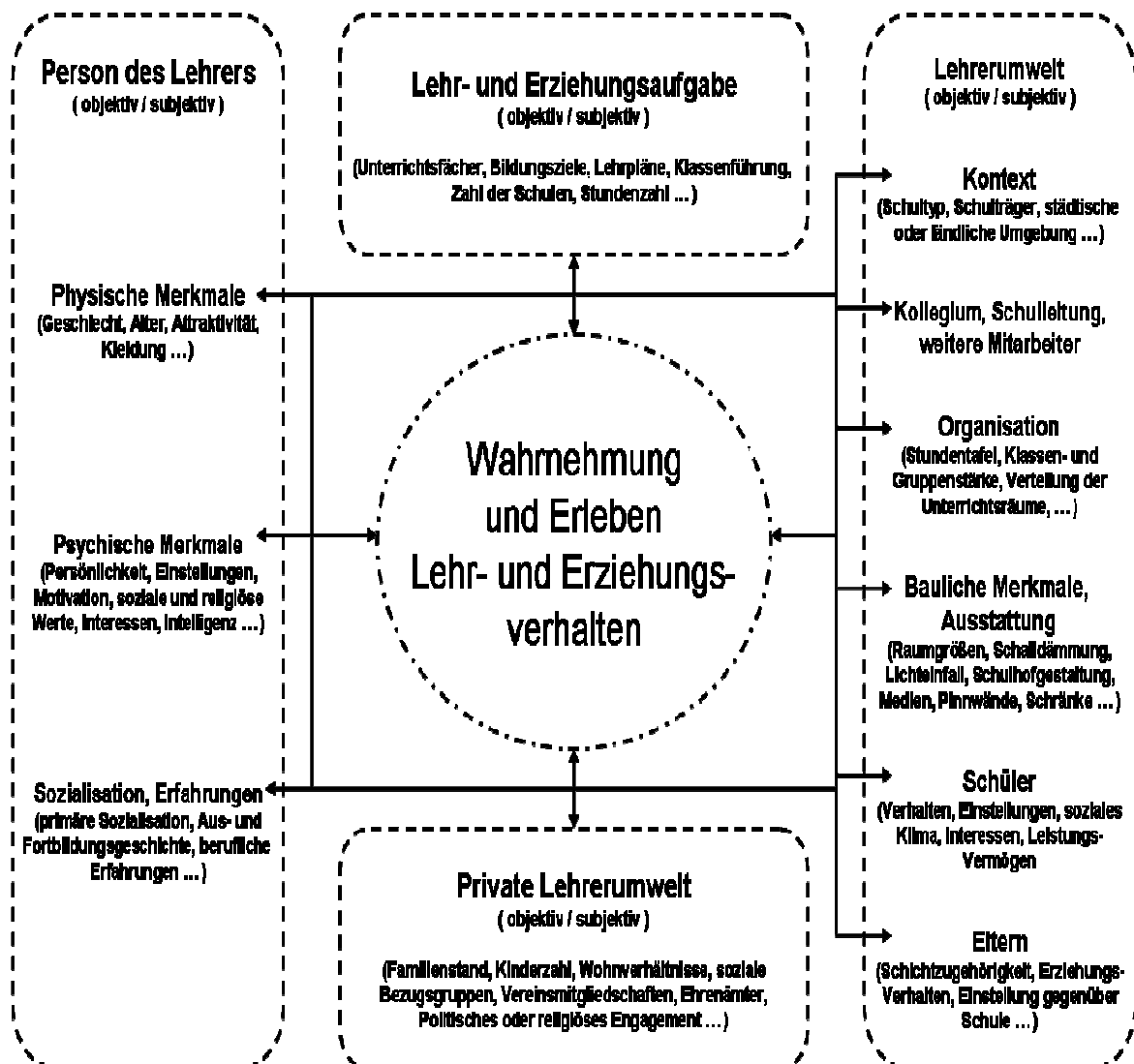


Abbildung 6: Modell nach Mayr (Mayr, 1994, S. 202)

4.1 Mögliche Ursachen von Lehrerängsten außerhalb der Schule

Raether (1982, S. 33) gibt dazu einige Beispiele an wie etwa

- „- Angst vor der Repressivität des Bildungssystems
- Angst vor politischer Unterdrückung
- Angst vor Berufsverbot
- Angst vor Zwängen zur Anpassung
- Angst vor der angeblichen Unmöglichkeit, die Schüler angemessen zu fördern und ihnen Chancengleichheit zuteil werden zu lassen.“

Viele Ängste entstehen jedoch auch schon in der Lehrerausbildung selbst. Oftmals hört man bereits dort von willkürlichen Berufsverboten.

Ein anderer Teilbereich dabei ist etwa die Angst vor Gruppen außerhalb der Schule, die zwar einerseits die Schule finanziell unterstützen, andererseits durch die Schule ihre Interessen durchsetzen wollen. Der Lehrer muss sich damit auseinandersetzen, dass dabei ein gesellschaftliches Interesse im Vordergrund steht und nicht ein pädagogisches. Dadurch kann die Angst vor Fremdbestimmung entstehen, beziehungsweise auch die Angst dem System hilflos ausgeliefert zu sein. Die einzige Möglichkeit sich gegen dieses System zur Wehr zu setzen ist jedoch, seine Stellung zu riskieren.

Auch dass viele ältere Kollegen uneinsichtig, bestimmend, unflexibel und nicht mehr anpassungsfähig sind, schürt bei vielen Lehramtsstudierenden die Angst. Die Angst vor den Kollegen ist dabei schon vorprogrammiert. Da man diese Möglichkeiten schon vor Beginn der eigenen Unterrichtstätigkeit erwartet, wird man mit Beginn seiner Unterrichtszeit danach Ausschau halten und es wird sich höchstwahrscheinlich genau eine solche Situation einstellen. Besonders bei Junglehrern kommt es daher meist zu Bewährungs- und Kompetenzangst (Raether, 1978, S. 34).

4.2 Mögliche Ursachen von Lehrerängsten innerhalb der Schule

Schwendenwein (2000, S. 462) schreibt, dass es neun Punkte gibt, die Ängste in der Schule auslösen können. Er nennt darunter Problemlerner, womit Schüler gemeint sind, die disziplinlos gegenüber ihren Lehrern, aber auch gegenüber ihren Mitschülern sind. Weiters werden schlechte Bildungseinrichtungen genannt, ungünstige Rahmenbedingungen, persönliche Probleme des Lehrers, Probleme mit Kollegen, Probleme mit Eltern oder auch anderen Erziehungsberechtigten, Schwierigkeiten mit dem System Schule, schlechter gesellschaftlicher Status und eine schlechte Gesamtqualifikation.

Raether (1982, S. 35) gibt ebenfalls einige Beispiele an, wie etwa

- Überforderung
- die fehlende Möglichkeit unangenehmen Situationen aus dem Weg zu gehen
- fehlende Erfolgserlebnisse oder zu viele Misserfolgserlebnisse
- großer Erwartungsdruck
- die Vorstellung der Unterrichtstätigkeit stimmt nicht mit der Realität überein
- keine Möglichkeit Bedürfnisse wie etwa Anerkennung, Sicherheit und Erfolg zu befriedigen.

Weidenmann (1978, S. 79) hat ein Modell entworfen, welches sich auf den Schulbetrieb umlegen lässt. Er unterscheidet im Tätigkeitsbereich des Lehrers vier Formen.

- 1) Qualifikation
- 2) Selektion
- 3) Integration
- 4) Kontakt

Im Bereich Qualifikation wird der Lehrer als Experte dargestellt, der den Stoff lehrplanmäßig für die Schüler aufbereitet und mithilfe der Didaktik vermittelt.

Der Bereich Selektion wird dahingehend ausgelegt, dass der Lehrer die von ihm Unterrichteten zu beurteilen hat.

In den Bereich Integration fallen all jene Maßnahmen, die der Lehrer treffen muss, um das schulische System zu unterstützen. Das bedeutet, dass er auf die Einhaltung von Schulregeln und Verhaltensregeln achten muss.

Im Kontaktbereich wird der Lehrer als Partner gesehen, hier sind alle Handlungen zusammengefasst, die der zwischenmenschlichen Beziehung von Lehrer und Schüler dienen.

Um alle diese Punkte zu erfüllen setzt sich der Lehrer allerdings Bedrohungserlebnissen aus, die im folgenden Modell als Ängste beschrieben werden können.

Weidenmann (1978, S. 82) fasst diese in folgendem Modell zusammen

Tätigkeitsbereich QUALIFIKATION	Bereich I: Mitarbeit der Schüler Sit.: Die Schüler melden sich nicht Sit.: Die Schüler lehnen Lernen ab Sit.: Die Schüler kommen nicht mit
	Bereich II: Bedrohung als Unterrichts- Experte Sit.: Die Schüler können mehr als ich Sit.: Eine Unterrichtsmaßnahme mißlingt Sit.: Die Schüler wollen einen anderen Unterricht
	Bereich III: Unterrichtsinhalte Sit.: Ich unterrichte einen „gefährlichen“ Stoff Sit.: Ich werde gedrängt, eine „gefährliche“ Meinung zu äußern

Tätigkeitsbereich INTEGRATION	Bereich I: Disziplin der Schüler Sit.: Die Schüler halten sich nicht an die Regeln Sit.: Die Schüler stellen die Regeln in Frage Sit.: Die Schüler entwerfen Sanktionen Bereich II: Bedrohung als Respektsperson Sit.: Die Schüler respektieren mich nicht Sit.: Ich habe den Respekt verloren Sit.: Die Schüler wollen die Distanz verringern Bereich III: Umgang mit Machtmitteln Sit.: Ich muß die Schüler disziplinieren, obwohl ich nicht will Sit.: Ich setze Machtmittel falsch ein
Tätigkeitsbereich SELEKTION	Bereich I: Bedrohung als Richter Sit.: Ich muß Schülern gegenüber meine Notengebung verteidigen Bereich II: Umgang mit Zensuren Sit.: Ich zensiere nicht adäquat Sit.: Ich möchte eine Zensur nicht geben, die ich geben müsste

Tätigkeitsbereich KONTAKT	Bereich I: Selbstdarstellung Sit.: Die Schüler geben mir ein Negativ- Image Sit.: Die Schüler belohnen meine Selbstdarstellung nicht
	Bereich II: Beziehungsformen Sit.: Meine Erwartungen an die Beziehung zu den Schülern werden enttäuscht Sit.: Ich muß Erwartungen der Schüler an die Beziehung enttäuschen

Abbildung 7: Modell nach Weidenmann (Weidenmann, 1978, S. 82)

Dies sind nur einige Punkte, die aufzeigen, warum es zu Lehrerängsten innerhalb der Schule kommen kann.

5 Formen von Lehrerängsten

Wie komplex der Aufgabenbereich eines Lehrers sich darstellt und welche innerschulischen und außerschulischen Kräfte auf ihn einwirken, wurde bereits im vorigen Kapitel erwähnt. Es ist nicht verwunderlich, dass sich diese Bedürfnisse nicht miteinander vereinbaren lassen. Je nach Konstitution der betreffenden Person können sich daher mit der Zeit folgende Ängste einstellen, wie Raether (1982, S. 28) angibt.

5.1 Lehrerängste nach Winkel

Winkel (1980, S. 67) gibt neun Ängste an, unter denen Lehrer zu leiden haben. Diese überschneiden sich zum Teil mit Raethers Angstformen. Die Versagensangst, die Konfliktangst, die Herrschaftsangst, die unbewusste Angst, die Existenzangst, die Trennungsangst, die Personenangst, die Strafangst und die neurotische Angst werden dabei von Winkel genannt.

- Die Versagensangst entsteht dann, wenn man glaubt, dass man auf die Schule nicht genügend vorbereitet ist. Hierbei werden oft die eigene fachliche Kompetenz oder Fehler in unterrichtlicher Hinsicht als Ursache genannt.
- Die Konfliktangst vereint oftmals mehrere Gefühle, wie etwa, dass man als Lehrer Noten verwenden muss, obwohl man die Bewertung der Schüler in manchen Fächern für unnötig oder unzulänglich hält.
- Die Herrschaftsangst entsteht meist dadurch, dass man von Eltern, Direktion und der Gesellschaft unter Druck gesetzt wird, um deren Interessen durchzusetzen
- Die unbewusste Angst wird als die Angst empfunden, die in einem selbst steckt. Dabei geht es vermehrt um versteckte Aggressionen.
- Bei der Existenzangst handelt es sich um die Angst seinen Beruf zu verlieren.
- Die Trennungsangst beinhaltet, dass man sich alleine in der Schule zurechtfinden muss und keinerlei Unterstützung von Eltern, Kollegen, etc. erhält.
- Die Personenangst beinhaltet die Angst vor einer anderen Person. Es kann sich dabei um alle Personen handeln, die mit dem schulischen Umfeld zu tun haben.
- Die Strafangst ist die Angst, von anderen gemobbt zu werden.
- Die neurotische Angst entsteht meist dann, wenn der betreffende Lehrer an Situationen denkt, in denen er Angst bekommt, wodurch Ängste ausgelöst werden.

5.2 Lehrerängste nach Raether

Raether (1982, S. 29) stellt dabei eine Auswahl von Ängsten zusammen die bei Lehrern häufig vorkommen.

- „Bewährungsangst
- Leistungsangst
- Autoritätsangst oder Durchsetzungsangst
- Legitimationsangst
- Innovationsangst
- Perfektionsangst
- Kompetenzangst
- Gerechtigkeitsangst
- Konfliktangst
- Entscheidungsangst
- Strafangst oder Disziplinierungsangst
- Konkurrenzangst
- Anerkennungsangst
- Existenzangst
- Prüfungsangst“

Raether (1982, S. 29) ordnet diese Ängste wiederum gewissen Personengruppen zu, die sowohl innerhalb als auch außerhalb der Schule in gewisser Weise Einfluss auf den Lehrer nehmen können. Dem Autor war es hierbei wichtig zu zeigen, dass verschiedenen Ängste in verschiedenen Situationen vorkommen können, ebenso ist es ihm wichtig darzustellen welche Ängste in welchen Situationen auftreten können.

Bei Ängsten vor Vorgesetzten lassen sich folgende Ängste erkennen:

- „Leistungsangst
- Anerkennungsangst
- Bewährungsangst
- Legitimationsangst
- Prüfungsangst
- Strafangst oder Disziplinierungsangst
- Existenzangst“

Den Ängsten vor Kollegen werden folgende Ängste zugeteilt:

- „Leistungsangst
- Anerkennungsangst
- Durchsetzungsangst
- Konkurrenzangst
- Kompetenzangst
- Konfliktangst“

Ängste vor Schülern können unterteilt werden in:

- „Anerkennungsangst
- Legitimationsangst
- Perfektionsangst
- Leistungsangst
- Kompetenzangst
- Innovationsangst
- Gerechtigkeitsangst
- Konfliktangst
- Entscheidungsangst“

Ängste vor den Eltern können folgendermaßen unterschieden werden:

- „Anerkennungsangst
- Legitimationsangst
- Kompetenzangst
- Konfliktangst
- Entscheidungsangst
- Innovationsangst“

Ängste, die mit dem Unterricht an sich zu tun haben, wie etwa der Fachdidaktik und andere gliedern sich in:

- „Kompetenzangst
- Perfektionsangst
- Innovationsangst
- Leistungsangst
- Entscheidungsangst“

Dies bedeutet jedoch nicht, dass auch andere Ängste in den jeweiligen Situationen vorkommen können.

Diese Ansammlung behandelt mehr die Ängste, die in der Schule selbst entstehen können. Es gibt jedoch auch Ängste, die ihren Ursprung außerhalb der Schule haben, wie etwa die Angst vor einer schlechten Lehrerausbildung.

Es stimmt natürlich auch nicht, dass jeder Lehrer die oben genannten Ängste erleiden muss. Diese Liste zeigt nur auf, welche Arten von Ängsten entstehen können. Ob diese jedoch wirklich auftreten, liegt an der jeweiligen Person.

Weidenmanns Modell, das oben bereits gezeigt wurde, siehe Abbildung 7 auf S.34 lässt sich jedoch im innerschulischen Bereich sehr gut mit Raethers aufgezeigten Ängsten kombinieren.

Raether (1982, S. 31) stellt daher Weidenmanns Modell im Bereich Qualifikation folgende Ängste zur Seite: Autoritätsangst, Konfliktangst, Gerechtigkeitsangst, Kompetenzangst und Existenzangst.

Im Bereich der Integration werden genannt: Autoritätsangst, Konfliktangst, Entscheidungsangst, Anerkennungsangst und Gerechtigkeitsangst.

Bei der Selektion treten Legitimationsangst und Gerechtigkeitsangst auf, und im Bereich des Kontakts können Anerkennungsangst und Konfliktangst auftreten. Es ist jedoch auch möglich, dass verschiedene andere Ängste in den jeweiligen Bereichen auftreten können.

5.3 Situationsbeschreibungen von Lehrerängsten

Welche Formen von Lehrerängsten es gibt, wurde bereits erwähnt. Im folgenden Teil der Arbeit werden einige spezielle Ängste in typischen Situationen dargelegt.

5.3.1 Leistungsangst

Laut Raether (1982, S. 36) kann sich Leistungsangst in verschiedenen Formen zeigen, vor einem selbst, dann in Hinblick auf Vorgesetzte, auf Kollegen, auf Schüler und in Hinblick auf Eltern. Bei der Leistungsangst in Hinblick auf einen selbst stellt sich der Lehrer die Frage inwieweit, er die an ihn von sich oder anderen gestellten Anforderungen erfüllen kann. Oftmals wird auch das Motiv, etwas Sinnvolles geleistet zu haben, nicht befriedigt.

Bei der Leistungsangst in Hinblick auf Vorgesetzte zeigt sich, dass sich der Lehrer den Leistungsanforderungen des Vorgesetzten unterzuordnen hat beziehungsweise oftmals vom Vorgesetzten benotet wird. Auch spielt hierbei eine große Rolle, dass von allen anderen Seiten, wie von Schülern, Eltern und Kollegen, ebenfalls Leistungen eingefordert werden. Es kann sich daher die Angst vor fremdem Leistungsanspruch oder aber die Angst vor zu geringer Leistung einstellen.

In Hinblick auf Kollegen kommt es oftmals zu einem Vergleich der Lehrer untereinander. Dies kann nicht nur auf unterrichtlicher Ebene erfolgen, sondern auch auf außerunterrichtlichem Gebiet. Manche Lehrer finden eine Bestätigung ihrer Arbeit darin an möglichst vielen Aktivitäten sowohl innerhalb als auch außerhalb der Schule teilzunehmen. Dadurch setzen sie sich selbst und auch ihre Kollegen unter Leistungsdruck.

Schüler können ebenfalls einen starken Druck auf den Lehrer ausüben, etwa, dass der Lehrer die Arbeiten möglichst rasch zu verbessern hat, ihnen bei ihren Problemen helfen soll, Klassenfahrten organisieren muss und viele andere Dinge. Dadurch stellen die Schüler sehr große Anforderungen an die Leistungswilligkeit und an das Leistungsvermögen des Lehrers. Schafft es der Lehrer nicht diesen Wünschen nachzukommen bedeutet das oftmals eine zusätzliche Belastung da, man sich mit dem Gedanken befasst, man leiste nicht genug für die Klasse.

Jemand, der auch sehr große Anforderungen an die Leistungen des Lehrers stellt, sind die Eltern. Der Lehrer soll dabei den Schülern das Wissen mitgeben, damit sie später den erwünschten sozialen Aufstieg schaffen. Außerdem soll er bestehende Wissenslücken füllen und den Schülern begreiflich machen, warum Lernen so wichtig ist. Des Weiteren

soll er bei Elternsprechtagen Informationen über das Wissen jedes Schülers haben, deren Leistungsdefizit, über deren Verhalten und über Möglichkeiten, wie sich Schwierigkeiten in den einzelnen Fällen regeln lassen. Auch hier zeigt sich, dass es sehr leicht zu einer Überforderung des Lehrers kommen kann, da Elternwünsche und Lehrervorstellungen oftmals nicht miteinander übereinstimmen.

5.3.2 Kompetenzangst

Auch diese Art der Angst kann aus allgemeiner Sicht auftreten, in Hinblick auf Kollegen, in Hinblick auf Schüler und in Hinblick auf Eltern und die Öffentlichkeit.

Jeder Lehrer hat kompetent zu sein in seiner Unterrichtstätigkeit, dass das jedoch nicht immer der Fall ist, liegt vielfach daran, dass seine Ausbildung ihm nur zu einem gewissen Teil diese Kompetenz mit auf den Weg gibt. Dadurch kommt es oftmals zu Unsicherheiten, die sehr leicht in Angst umschlagen können (Raether, 1982, S. 39).

Bei Kompetenzängsten in Bezug auf Kollegen gibt es viele Möglichkeiten, wo sich diese Art der Angst manifestieren kann. Oftmals zeigt sich bei Konferenzen oder bei Gruppenarbeiten mit den Kollegen, dass der eine Kollege dem Problem nicht ganz so gewachsen ist wie der andere oder dass er über zu wenig Wissen und Informationen verfügt. Viele Lehrer fürchten sich daher vor Teamarbeiten und Konferenzen, meist ist diese Angst jedoch unbegründet, da jeder Lehrer auf die eine oder andere Weise schon einmal in einer solchen Situation war.

In Bezug auf die Schüler ist die Art der Angst eher von der fachlichen Seite her geprägt. Gerade bei Oberstufenschülern kann es passieren, dass sich diese in gewissen Bereichen des Stoffes ein größeres Wissen angeeignet haben als die betreffende Lehrperson. Dadurch können sehr leicht Kompetenzängste entstehen. Das Problem hier ist jedoch die Ausgrenzung des Lehrers vor Weiterbildungen in seinem Fachbereich. Vielfach bildet seine Ausbildung die einzige Grundlage für den Unterricht, denn Fortbildungen finden eher selten statt.

Auch auf pädagogischer Seite kann es zu Kompetenzängsten in Bezug auf die Schüler kommen. Eine gewisse Vertrautheit mit den Schülern ist in Hinblick auf den Unterricht notwendig, jedoch fehlt es hier meist an einer ausreichenden Ausbildung für ein angemessenes pädagogisches Handeln.

Die Öffentlichkeit wiederum sieht den Lehrer nicht mehr als den Experten in Sachen Unterricht und Erziehung, und auch als Berater wird die Lehrperson vielfach nicht mehr ernst genommen, da er ja selbst von den Eltern über den Elternrat mitkontrolliert wird. Der

Lehrer ist daher gezwungen seine Sach- und Fachkompetenz immer wieder unter Beweis zu stellen (Raether, 1982, S. 42).

5.3.3 Anerkennungsangst

Anerkennung ist für alle Menschen wichtig, bleibt diese aus, so kann der Mensch in seinen Handlungen gebremst werden. Kommt es jedoch zu einer positiven Bestärkung, kann man viel mehr erreichen als durch Tadel oder Zwang.

Es gibt verschiedene Formen der Anerkennung, wie zum Beispiel:

- verbal
- mittels zwischenmenschlicher Atmosphäre
- Zeigen von Interesse an einer Person

Ein Lehrer benötigt diese Art der Anerkennung, damit er sich orientieren kann und daher entscheiden, ob er in seinem Unterricht auf dem richtigen Weg ist. Durch das Ausbleiben solcher Anerkennung kann sich der Lehrer nicht selbst korrigieren. Daher ist es wichtig seine Schüler genau zu beobachten, um eine solche Art der Angst zu vermeiden (Raether, 1982, S. 42).

5.3.4 Autoritätsangst

Diese Art der Angst tritt meist in Hinblick auf Schüler auf, bei denen der Lehrer Angst hat sich nicht durchsetzen zu können. Doch nicht nur gegen die Schüler muss sich der Lehrer oftmals behaupten, auch Eltern und Kollegen gegenüber ist es wichtig eine gewisse Art der Autorität auszustrahlen. Nur sie alleine garantiert eine ausreichende Unterstützung durch die Eltern und die Kollegen. Der Lehrer sollte dabei zwei Arten von Autorität haben: persönliche Autorität, wie Vorbildhaftigkeit, aber auch die richtige Anwendung der institutionellen Autorität. Da es jedoch meist zu Problemen zwischen Lehrer und Schüler kommt, werden hier nur diese beschrieben. Jedem Lehrer stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, um seine Autorität durchzusetzen.

Als Erstes wäre hier die Amts- Autorität zu nennen, die jedem Lehrer zusteht, weiters die Persönlichkeitsautorität, die er sich aufgrund seiner Werte, Haltung und seiner Wertvorstellung erarbeitet und schließlich die Fachautorität, die er durch sein fachliches Wissen erwirbt.

Mit der Amtsautorität versucht der Lehrer, sich durch Strafen Autorität bei den Schülern zu verschaffen.

Bei der Persönlichkeitsautorität kommt es auf das Wesen des Menschen an, manche Menschen werden als Autoritätsperson anerkannt, andere wiederum nicht. Ziel eines jeden Lehrers ist es, diese Art der Autorität zu erlangen, da es ein leichteres Arbeiten mit den Schülern bedeutet. Diese Art der Autorität entwickelt sich jedoch nur sehr langsam und man kann nur hoffen, dass man sie überhaupt eines Tages besitzt.

Im Gegensatz dazu, kann man die Fachautorität erlernen.

Während der Ausbildung wird man jedoch meist nicht auf Probleme solcher Art vorbereitet. Junglehrer haben daher meist beim ersten Auftreten von Problemen, bei denen sie ihre Autorität zeigen müssen, wie etwa Disziplinlosigkeiten, Schwierigkeiten sich angemessen durchzusetzen (Raether, 1982, S. 48).

5.3.5 Konfliktangst

Diese Art der Angst kann sich wieder in mehreren Bereichen zeigen, wie etwa im Umgang mit Vorgesetzten, Kollegen, Schülern und Eltern.

Sie entsteht meist dann, wenn man weiß, dass man in Momenten, wo es zu einem Aufeinandertreffen mit einer anderen Person kommt, nicht angemessen reagieren kann. Wenn also eine Person mit einer solchen Situation konfrontiert wird, entsteht Angst. Daraus resultiert dann oft, dass der betreffende Lehrer versucht diesen Konflikten aus dem Weg zu gehen, wodurch Duckmäusertum, Nachgiebigkeit, Feigheit und viele andere Dinge entstehen können.

In Hinblick auf Vorgesetzte zeigt sich diese Art der Angst, wenn man mit dem Direktor nicht einer Meinung ist, was etwa die Art des Unterrichts betrifft, die erzieherischen Methoden, die man anwendet oder die Schulregeln an sich. Auch Konflikte mit Kollegen treten in der Schule immer wieder auf. Durch das Miteinander Arbeiten von vielen unterschiedlichen Persönlichkeiten sind Konflikte vorprogrammiert. Gerade Junglehrer werden oftmals von älteren Kollegen auf vermeintliche Fehler aufmerksam gemacht. Hier muss man sich dann entscheiden, ob man den Konflikt übergeht oder ihn aber ausdiskutiert. Trifft man diese Entscheidung nicht, kann es zu Konfliktangst kommen.

Das meiste Konfliktpotential tritt jedoch zwischen Lehrer und Schüler auf. Die Erwartungen des Schülers entsprechen meist nicht denen des Lehrers. Dadurch wird von den Schülern versucht die Erwartungen des Lehrers zu umgehen, was wiederum zu neuen Konflikten führt.

Auch im außerschulischen Bereich kann es zu Konflikten kommen, wie etwa Alkoholkonsum von Schülern auf einem Klassenausflug. Der Lehrer versucht dabei diese Situationen zu vermeiden, was sich im Unterricht meist durch einen sehr nachgiebigen Stil bemerkbar macht. Im außerschulischen Bereich zeigt es sich meist darin, dass man sich weigert an Schikursen, Sportwochen und anderen Veranstaltungen teilzunehmen.

Ein weiterer Punkt sind die Konflikte mit Eltern, da die Auffassungen der Erziehungstätigkeit und der Unterrichtstätigkeit von Lehrern und Eltern nicht immer dieselben sind. Beschwerden können oftmals zu einem Angstproblem führen, wenn man von den Kollegen und vom Direktor nicht genügend Unterstützung erhält. Besonders betroffen sind dabei oft junge Lehrer, da man ihnen mangelnde Erfahrung leicht vorwerfen kann.

Auch der zwischenmenschliche Bereich wird immer wieder thematisiert, wie zum Beispiel, dass der Lehrer einige Schüler bevorzugt behandelt, zu streng oder zu unfreundlich agiert und vieles mehr.

Ein Bereich der oftmals auch von Konflikten zwischen Lehrer und Eltern geprägt ist, betrifft den Umstand welche Werte und Normen in der Schule vermittelt werden. Die Eltern sind dabei meist der Meinung, der Lehrer habe ihre Ansichten zu vertreten. Auch manche Unterrichtsmethoden werden von den Eltern in Frage gestellt. Ein Teil der Eltern wünscht sich eine strenge Lehrperson, die viel Wissen vermittelt, der andere Teil wünscht sich eine Lehrperson, die die Schüler selbst lernen lässt.

Ein weiterer großer Konfliktpunkt ist oftmals die Notengebung, wo zu strenge oder ungerechte Benotung meist eine große Rolle spielen.

5.3.6 Gerechtigkeitsangst

Die meisten Junglehrer haben bei der Notengebung Schwierigkeiten, da alle Eventualitäten miteinbezogen werden müssen, um den Schüler möglichst gerecht zu behandeln. Dabei stellen sich oftmals Fragen, wie etwa: „Kann man das Bemühen eines Schülers beurteilen, die Mitarbeit, darf ich beachten, dass das Kind eher schwach ist, inwieweit darf ich ihm helfen?“ Diese Fragen beschäftigen viele Lehrer und meist kommt man zu dem Schluss, dass es wirkliche Gerechtigkeit, die für alle Schüler die gleiche ist, nicht gibt (Raether, 1982, S. 54).

5.3.7 Konkurrenzangst

Da diese Angst im Lehrberuf meist keine große Rolle spielt, wird sie hier nur kurz erwähnt. Sie entsteht, wenn man sich mit anderen Lehrern vergleicht, um einfach besser zu sein als die anderen. Besonders oft versuchen Lehrer einen guten Kontakt zu den Schülern, den Eltern und Kollegen aufzubauen. Manchen Lehrern gelingt dies leichter, manchen schwerer. Diese Beliebtheit eines einzelnen Lehrers kann dazu führen, dass sich die anderen Lehrer unter Druck gesetzt fühlen, da sie kein so enges Verhältnis zu ihren Schülern, Eltern oder Kollegen haben. Oftmals wird man von Schülern darauf aufmerksam gemacht da diese die einzelnen Lehrer miteinander vergleichen (Raether, 1982, S. 57).

5.3.8 Innovationsangst

Von einem Lehrer wird erwartet, dass sich sein Unterricht und seine Unterrichtsmethoden immer auf dem neuesten Stand befinden. Durch immer neue Unterrichtsmethoden kann bei vielen Lehrern vor allem der älteren Generation Innovationsangst auftreten. Diese Kollegen scheuen meist davor zurück ihren Unterricht zu verändern und Neuerungen zuzulassen. Sie wollen sich nicht mit programmierbaren Unterrichtshilfen, Team-Teaching und anderen Neuerungen auseinander setzen.

Dabei kann die Innovationsangst bei Lehrern in zweierlei Form auftreten. Zum Einen als angeborene Aversion gegen Neues und Technisches, zum Anderen können aber auch zu hohe Erwartungen beziehungsweise negative Erfahrungen dafür sorgen, dass Innovationsangst entstehen kann (Raether, 1982, S. 60).

5.3.9 Prüfungsangst und Existenzangst

Diese Angst ist sehr leicht nachvollziehbar, da junge Lehrer nur dann eine fixe Anstellung bekommen, wenn ihre Bewertungen ausgezeichnet sind. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn diese Ängste auftreten. Viele junge Kollegen halten sich daher mit ihren Meinungen zurück, um nicht aufzufallen, da der Lehrer bei einer unvorteilhaften Bewertung um seine Existenz fürchten muss. Prüfungsangst tritt bei Junglehrern oft dann auf, wenn der Direktor oder der Stadtschulrat unangekündigt im Unterricht erscheint, um eine Beurteilung der Leistung durchzuführen (Raether, 1982, S. 61).

5.4 Sportlehrerängste

Alle oben genannten Ängste können natürlich bei Sportlehrern ebenfalls auftreten.

Es zeigt sich jedoch, dass gerade Leibeserzieher vermehrt von Ängsten gekennzeichnet sind.

Frommel (2006, S. 242) gibt an, dass die Ursachen von Überforderungen für Sportlehrer meist aus den Anfahrtswegen zu den Turnhallen und dem damit verbundenen Zeitdruck, Organisationsschwierigkeiten, der Ausstattung der einzelnen Turnsäle und deren Benutzbarkeit, gesundheitlichen Problemen, Klassengrößen, Unterrichtsvorbereitung und Leistungsbewertung resultieren.

Miethling (1992, S. 21) schreibt darüber, dass die meisten Ängste von Sportlehrern durch Interaktionsprobleme entstehen. Diese treten einerseits als Interaktionsschwierigkeit des Lehrers mit seinem Schüler auf, andererseits aber auch als Konfliktsituation der Schüler untereinander.

Der Lehrer muss sich weiters, wie in Kapitel vier bereits erwähnt wurde, an vier Orientierungspunkte halten, wie die Institutionelle Orientierung, die Schüler- Orientierung, die Sport- Orientierung und die Selbst- Orientierung. Solange dabei der Unterricht aus Sicht des Sportlehrers noch einigermaßen in Übereinstimmung mit diesen vier Punkten steht, wird der Unterricht höchstwahrscheinlich nicht als belastend empfunden. Kommt es jedoch zu einer größeren Abweichung in einer der vier Punkte, kann Angst entstehen.

Miethling (1986, S. 29) gibt an, dass Sportlehrer hauptsächlich unter folgenden Ängsten zu leiden haben wie dem Desinteresse der Schüler, der Angst von den Schülern nicht akzeptiert zu werden, zu autoritär den Unterricht zu leiten, sich gegenüber den Schülern durchzusetzen, klare Forderungen an die Schüler zu stellen und sich damit zu isolieren.

Diese Ängste fallen unter die oben genannten Bereiche wie etwa Anerkennungsangst, Autoritätsangst und Konfliktangst.

Eine Angst, die ebenfalls sehr oft von Sportlehrern genannt wird, ist die die Angst vor Verletzungen. Es geht dabei weniger um die Verletzung des Lehrers selbst, als um die Unversehrtheit von Schülerinnen und Schülern. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Gefahr einer Verletzung im Sportunterricht weitaus höher ist als in anderen Fächern. Diese Verletzungen können durch die sportliche Aktivität entstehen, den unachtsamen Aufbau und Abbau von Geräten, der Aggression von Schülern untereinander, der Disziplin der Schüler sowie durch viele andere Dinge.

Miethling (1986, S. 113) gibt dabei Belastungssituationen von Sportlehrerinnen und Sportlehrern an, welche er je nach Häufigkeit in drei Gruppen unterteilt.

Sehr häufig, von allen befragten Lehrern mindestens einmal und von manchen mehrmals, wird dabei die mangelnde Schülerdisziplin genannt vor allem zu Beginn der Stunde aber auch das Auseinandersetzen mit Disziplinproblemen und anderen Konfliktsituationen.

Es zeigt sich also, dass gerade die Disziplin ein großes Problem für Sportlehrer darstellt. Gerade im Sportunterricht ist es wichtig, ein gewisses Maß an Disziplin in der Klasse zu erhalten, da die Angst durch verschiedene Ursachen größer werden kann. Wenn es der Lehrer nicht zu Stande bringt, in seiner Klasse die Disziplin aufrecht zu erhalten, steigt damit auch die Verletzungsgefahr der Schüler, die stimmliche Belastung nimmt zu und das Aggressionspotential innerhalb der Klasse kann sich erhöhen, was vor allem bei Spielen meist der Fall ist. Dadurch können verstärkt Ängste auftreten wie etwa Verletzungsangst, Durchsetzungsangst, Autoritätsangst, Konfliktangst und viele andere.

Ebenfalls häufig oder häufiger werden Benachteiligungen und Diskriminierungen von einzelnen Schülern genannt, aggressives Verhalten der Schüler untereinander, vor allem Prügeleien und aggressives Verhalten während eines Spiels, unzureichender Aufbau von Übungen mit den dazugehörigen Sicherheitsvorkehrungen, keine Mitarbeit von Schülern und Interessenskonflikte von Schülern bei gemischtem Unterricht.

Auch hier können Ängste entstehen wie etwa Gerechtigkeitsangst, Konfliktangst, Durchsetzungsangst und Kompetenzangst.

Selten genannt werden unflexible Wünsche von Schülern, eigene Unsicherheit bei sportlichen Übungen, schlechte materielle Ausstattungen, Aufsichtspflichten, schlechtes Image bei den anderen Lehrern und der Lärmpegel in der Klasse.

Hier können ebenfalls mehrere Ängste auftreten wie etwa Anerkennungsangst, Innovationsangst und Kompetenzangst, also die Angst davor, gewisse sportliche Bewegungsabläufe nicht vorzeigen zu können.

5.5 Reaktionen und Folgen von Lehrerängsten

Steiner (1995, S.84) gibt an, dass durch Angst verschiedenste Reaktionen eines Lehrers möglich sind.

So kann Angst das eigenständige pädagogische Denken eines Lehrers beeinträchtigen, die Unkonzentriertheit fördern, sie kann den Lehrer anpassungsunfähig machen, so dass er sich nicht mehr gegenüber den Ansprüchen von außen zur Wehr setzt, und die Angst kann ihn körperlich krank machen.

Raether (1982, S.63) gibt an, dass sich Angst in diesem Bereich in drei Formen zeigen lässt. Erstens auf der motorisch- verhaltensmäßigen Ebene, welches sich meist durch Koordinationsstörungen oder dem Zittern der Hände darstellt, zweitens durch physiologische Körperreaktionen, wie etwa der erhöhten Atemfrequenz oder vermehrter Schweißbildung, und abschließend der psychischen Ebene, wobei hier nicht nur der Mensch betroffen sein kann, der die Angst erlebt, sondern auch Personen in seiner Umgebung.

Lazerus- Mainka (1976, S. 21) gibt ebenfalls an, dass sich Angst durch Herzklopfen, Schweißausbrüche, erhöhten Blutdruck, Stottern und dem Verlangen nach Vermeidung der Situation zeigen kann.

Wie oben bereits gezeigt gibt es verschiedene Lehrerängste, diese wurden von Raether (1982, S. 63) gebündelt, um zu verdeutlichen, welche Reaktionen auftreten können. So kann es sein, dass bei Leistungsangst, Kompetenzangst, Anerkennungsangst und Autoritätsangst folgende Symptome auftreten (Raether 1982, S.64).

„Niedergeschlagenheit/Resignation, Passivität, Erregung, Reizbarkeit, Überaktivität, Verkrampftheit im Umgang mit anderen Menschen, fehlende Offenheit, Abkapslung, Isolierung, Beziehungsunfähigkeit mit mehr oder weniger ausgeprägter Entfremdung von der Schule und den Schülern, Zwang zur Rechtfertigung, offene oder verdeckte Aggression, fehlende Kreativität, eingeschränkte Spontaneität, Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle wobei damit verbunden kein Mut und keine Zivilcourage, autoritäre Unterwürfigkeit gegenüber Kollegen und Vorgesetzten, gleichzeitig aber eine autoritäre Haltung gegenüber den Schülern, Erzeugung von Macht und Racheimpulsen.“

Bei der Konfliktangst kann es laut Raether (1982, S.64) zu einer Isolierung des Lehrers kommen. Dieser bricht von sich aus jeden Kontakt zu seinem beruflichen Umfeld ab, er wird nachgiebiger, was den Umgang mit den Schülern betrifft. Der Lehrer versucht sich anzupassen ohne Rücksicht auf die eigene Meinung.

Bei Entscheidungsangst, Gerechtigkeitsangst und der Erziehungsangst gibt Raether (1982, S.64) folgende Reaktionen an.

„Passivität, Mangel an Risiko, Niedergeschlagenheit, Unsicherheit in Erziehungsgrundsätzen, widersprüchliche Entscheidungen und Leistungsabflachung.“

Bei der Innovationsangst wird der Lehrer ebenfalls von Passivität und Isolierung befallen. Weiters vermeidet er es, sich mit allen neuen Dingen auseinanderzusetzen und versucht seinen Unterricht auf die gleiche Weise fortzusetzen. Gelingt ihm dies nicht, versucht er alles Neue schlecht zu machen.

Über die Konkurrenzangst schreibt Raether (1982, S.64) in seinem Buch, dass sie sich durch

„Erregung und Reizbarkeit, mangelnde Kooperationswilligkeit, extremen Individualismus, Aggression, Verkrampftheit im Umgang mit anderen Menschen, vor allem mit Kollegen, abnehmende Leistungsbereitschaft, übertriebene Zurschaustellung von Stärke und Robustheit zeigt.“

Auf Prüfungsangst wird meist durch Anpassung an die Situation reagiert wobei auch Aggression und Passivität auftreten können. Durch den Stress der dabei entsteht kommt es auch sehr oft zu einer Unfähigkeit sich auf die eingetretene Situation richtig zu konzentrieren.

Dass diese Reaktionen in einer Schule nicht angemessen sind, dürfte durch die Aufzählung deutlich gemacht worden sein.

Die in der Literatur dargestellten Ängste, sowie die Anforderungen die an Lehrerinnen und Lehrer gestellt werden, und die Ursachen für Lehrerängste sollen durch den zweiten Teil der Arbeit untermauert beziehungsweise widerlegt werden. Dazu wurde eine qualitative Forschungsmethode gewählt

6 Zur Forschungsmethode

Wie bereits in der Einleitung erwähnt untersucht diese Arbeit Überforderungen unter dem Gesichtspunkt der Angst von Lehrerinnen und Lehrern im Sportunterricht.

Dabei wurde folgende Forschungsfrage gestellt:

- Über welche Formen von Angst berichten Sportlehrerinnen und Sportlehrer?
- Welche Ursachen geben sie für ihre Ängste an?
- Welche Möglichkeiten geben Sportlehrkräfte an, um diesen Ängsten wirksam zu begegnen?

Dabei wurden Junglehrerinnen und Junglehrer mittels eines Leitfadens interviewt.

Miethling (1986, S. 91) gibt dabei folgende Vorteile des Interviews an:

„die Sprache des Betroffenen aufzugreifen, seinen Gedankengängen zu folgen, seiner persönlich-emotionalen Involviertheit Raum zu geben und seine Kommunikationsgewohnheiten zu berücksichtigen.“

Weiters wurde deshalb die Interviewform gewählt, weil das Thema Angst gerade für Lehrerinnen und Lehrer nach wie vor eine Art „Tabuthema“ ist da ein Lehrer bekanntlich keine Angst haben darf.

Der Autor ist der Meinung, dass durch den intensiven Kontakt zu den Lehrerinnen und Lehrern eine Art „Vertrauensverhältnis“ entsteht. Dies macht es leichter für den Experten über seine Ängste zu sprechen was bei quantitativen Untersuchungsmethoden nicht der Fall ist. Ebenfalls von Vorteil ist, dass die Mimik, die Gestik und die Lautstärke der Stimme in die Untersuchung miteinbezogen werden kann. Ebenso besteht die Möglichkeit bei Unklarheiten der Antworten nachzufragen. Gerade Lehrerinnen und Lehrer umschreiben ihre Ängste oftmals wie etwa „in der Situation fühlte ich mich unwohl“ oder „ich wusste nicht was ich machen soll“.

6.1 Die Befragten

Bei den Befragten handelt es sich ausschließlich um Junglehrerinnen und Junglehrer, die ihr fünftes Dienstjahr noch nicht abgeschlossen haben.

Es wurden diese Personen ausgewählt, da gerade am Anfang Überforderungen und Angst auftreten können und sich diese auch meist deutlich zeigen. Bei Lehrpersonen, die schon dienstälter sind, ist diese Überforderung meist nicht mehr gegeben und wird auch nicht mehr so deutlich wahrgenommen.

Wichtig war hierbei auch, dass Junglehrerinnen und Junglehrer befragt wurden, um Ähnlichkeiten, aber auch Gegensätze zwischen den Befragten zu erfassen.

Nachdem mit den betreffenden Personen Kontakt aufgenommen wurde und sie über das Anliegen aufgeklärt wurden, haben sich alle zu dem Interview bereit erklärt.

6.2 Zum Interviewleitfaden

Hier wird der Interviewleitfaden kurz vorgestellt, wobei aber nur auf die Hauptfragen näher eingegangen wird. Die Unterfragen dienen nur dazu, den Redefluss des Interviewpartners aufrecht zu erhalten beziehungsweise nachzufragen oder bei Unklarheiten der Hauptfrage diese näher zu erläutern.

Bei der Durchführung des Interviews wurde darauf geachtet, dass eine möglichst offene Gesprächsführung zu Stande kommt. Weiters wurden die Befragten geduzt, da entweder schon eine Freundschaft mit den betreffenden Personen besteht oder diese von sich aus das „Du“ bevorzugten.

Die Fragen wurden so gestaltet, dass sie nach Möglichkeit nicht mit dem Thema Angst in Verbindung gebracht werden können, da Lehrer keine Angst haben dürfen, wie Winkel (1980, S. 58) angibt.

6.2.1 Einleitung und persönliche Fragen

Diese Fragen beziehen sich hauptsächlich auf die Gründe, warum die betreffende Person den Lehrberuf ergriffen hat, welche Motivation hinter dieser Berufswahl liegt. Sie zielen aber auch darauf ab, die betreffende Person zum Sprechen zu animieren. Gleichzeitig wurde auch schon ein Einstieg zum Thema vorbereitet.

- Warum hast du beschlossen Sportlehrer, Sportlehrerin zu werden?
- Worin liegen deiner Meinung nach deine Stärken und deine Schwächen im Sportunterricht?
- Was belastet Junglehrer, Junglehrerin am meisten?

6.2.2 Fragen nach Formen der Angst und nach Formen von Lehrerängsten

Hier wurde nachgefragt, mit welchen Problemen sich Junglehrer und Junglehrerinnen gerade am Anfang ihrer Lehrtätigkeit auseinandersetzen müssen, welche Arten von Problemen dabei auftreten können und wie sie selbst auf die bestehenden Situationen reagieren.

- Welcher Faktor belastet dich im Sportunterricht am meisten?
- Gab es schon Situationen in der Schule, in denen du nicht wusstest, was du tun sollst?
- Gibt es bestimmte Situationen, in denen du ängstlich bist oder dich unwohl fühlst?

6.2.3 Fragen nach Ursachen von Lehrerängsten

In diesem Fragenblock geht es hauptsächlich um die Ursache von Lehrerängsten. Es wird nachgefragt, wie solche Situationen entstehen und was die betreffende Person dagegen gemacht hat.

- In welchen Situationen fühlst du dich in der Schule unwohl?
- Gibt es Situationen im Sportunterricht, in denen du dich ängstlich oder unwohl fühlst?
- Welche Situation gab es im Sportunterricht, mit denen du nicht zurechtgekommen bist?
- Gibt es Situationen im Sportunterricht, die du eher zu vermeiden versuchst?

6.2.4 Fragen nach Bewältigungsstrategien

Hier ging es hauptsächlich darum, wie die betreffenden Lehrer reagieren und was sie tun, um sich gegen Überforderung und Angst zu schützen.

- Wie reagierst du, wenn du dich unwohl fühlst beziehungsweise wie zeigst du es?
- Mit wem sprichst du, wenn in der Schule Probleme auftreten?
- Was machst du, um dich nach der Schule zu entspannen?

6.2.5 Fragen zum Abschluss

Diese Fragen dienen dazu, den Lehrerinnen und Lehrern die Möglichkeit zu geben auf bestimmte Themen nochmals einzugehen, Verbesserungsvorschläge zu machen und ihre Motivation für den Lehrberuf nochmals zu erläutern.

- Inwieweit hat dich deine Ausbildung auf die Schule vorbereitet?
- Wenn du nochmals die Wahl hättest, würdest du wieder den Lehrberuf ergreifen?
- Offene Frage

6.2.6 Der Interviewleitfaden

In der Tabelle 1 befindet sich der Interviewleitfaden, der zum Einsatz kam, samt Haupt- und Nebenfragen. Fragen, die während des Interviews aufgetaucht sind, wurden hier nicht vermerkt.

Tabelle 1: Interviewleitfaden

Thema: Überforderung unter dem Gesichtspunkt der Angst von Lehrerinnen und Lehrern im Sportunterricht	Hauptfragen:	Unterfragen:
Einleitung Persönliche Fragen Einleitung: Formen von Lehrerbelastung: Ursachen von Belastungen:	Warum hast du beschlossen Sportlehrer Sportlehrerin zu werden Worin liegen deiner Meinung nach deine Stärken und deine Schwächen im Sportunterricht Was belastet dich als Junglehrer Junglehrerin am meisten? Welcher Faktor belastet dich im Sportunterricht am meisten? (Lautstärke, Disziplin, Kollegen, Vorgaben....) In welchen Situationen fühlst du dich in der Schule unwohl?	Wie gehst du damit um? Wurden dir diese im Rahmen deines Studiums schon aufgezeigt? Einwurf: Vorgaben, Stundenvorbereitungen Direktor, Schüler, Eltern,..... Welche? Mit wem hast du darüber geredet? Welche? Mit wem hast du darüber geredet?

Formen von Überforderung:	Gab es schon Situationen in der Schule, in denen du nicht wusstest, was du tun sollst?	Was hast du gemacht?
Bewältigungsstrategien:	Wie reagierst du, wenn du dich unwohl fühlst beziehungsweise wie zeigst du es ?	Mit wem sprichst du darüber?
Formen von Angstausslösung:	Gibt es bestimmte Situationen, in denen du ängstlich bist oder dich unwohl fühlst?	Was tust du dagegen?
Belastungen im Sportunterricht:	Gibt es Situationen im Sportunterricht, in denen du dich ängstlich oder unwohl fühlst?	Was hast du gemacht?
Ursachen von Überforderung:	Welche Situationen gab es im Sportunterricht, mit denen du nicht zurechtgekommen bist?	Warum ? Was hast du gemacht?
Ursachen von Lehrerängsten:	Gibt es Situation im Sportunterricht, die du eher zu vermeiden versuchst?	Welche? Warum?
Bewältigungsstrategien:	Mit wem sprichst du, wenn in der Schule Probleme auftreten	Kollegen, Schule, Kollegen außerhalb, Freunde, Familie
Bewältigungsstrategien:	Was machst du, um dich nach der Schule zu	Wieviel Zeit musst du nach der Schule noch für die

- (5) bei einer längeren Pause, wobei die Zahl die Anzahl der Sekunden darstellt, während denen nichts gesagt wurde.
- Hoff- wenn das Wort nicht vollständig gesagt wurde.
- Nein=nein wenn schnell hintereinander gesprochen wurde.
- (lacht) Anmerkungen zum Verhalten des Interviewten.
- () unverständliche Äußerungen des Interviewten, wobei die Länge der Klammer in etwa die Länge der Äußerung bedeutet.

7 Die Analyse

Die Analyse der Interviews fand in zwei Arbeitsschritten statt. Im ersten Schritt wurde jedes Interview einzeln analysiert. Die interviewten Personen wurden zum leichteren Verständnis mit den Buchstaben A bis E gekennzeichnet. Die betreffenden Personen wurden dabei nach dem Interviewdatum gereiht.

Im zweiten Schritt wurden die einzelnen Aussagen der interviewten Personen miteinander verglichen und Rückschlüsse daraus gezogen.

7.1 Analyse des Interviews mit Frau A

Datum: 30.10.2008

Ort: Wien

Einleitung

Frau A hat beschlossen Sportlehrerin zu werden, weil sie laut eigenen Angaben selbst sehr gerne Sport betreibt und immer schon Kindern und Jugendlichen diese Begeisterung vermitteln wollte.

Ihre Stärken liegen ihrer Meinung nach im Bereich der Spiele, die Schwächen im fachlichen Bereich bei Geräteturnen und der Organisation sowie beim Überblick über einzelne Stunden.

Frau A gibt an, dass sie aufgrund ihrer Ausbildung im Bereich der Spiele besser vorbereitet wurde, da hier die Methoden besser vermittelt worden sind.

Der Bereich, der sie in der Schule allgemein am meisten belastet ist die Organisation der Schule selbst, wobei hier weniger die Stunden an sich gemeint sind, sondern der verwaltungstechnische Aufwand.

Formen von Lehrbelastung

Hier gibt Frau A an, dass sie teilweise mit der Disziplin zu kämpfen hat, da einige Schüler nicht so mitmachen, wie sie eigentlich sollten. Das größte Problem für Frau A ist dabei die Schülerinnen zu motivieren da diese oftmals keine Lust haben Sport zu betreiben. Ebenfalls gibt sie an, dass sie Probleme damit hat die Stunden richtig zu organisieren und auch während des Unterrichts die Übersicht über alle Schüler zu behalten. Ein weiteres

Problem ist, dass viele Stunden koedukativ unterrichtet werden und die Vorbereitung auf solche Stunden nur sehr schwer möglich ist, weil die Absprache mit dem Kollegen zum Teil sehr viel Zeit in Anspruch nimmt und man die Stunden nicht besonders gut im Voraus planen kann.

Ursachen von Belastung

A meint dazu, dass es zur Zeit solche Situationen nicht gibt, da sie jederzeit jemanden fragen kann, wenn ihr irgendwelche Dinge unklar sind. A sagt, dass das Klima innerhalb des Kollegiums sehr gut ist und sie sich recht wohl in ihrer derzeitigen Schule fühlt.

Formen von Überforderung

Auch hier gibt Frau A an, dass die Organisation Schule an sich Situationen mit sich bringt, in denen unklar ist, was man machen oder tun soll. Als Beispiel wird hier die Lehrerkonferenz zu Beginn des Semesters angegeben, wo sich Frau A selbst die Frage stellte, was ihre Aufgabe ist.

Bewältigungsstrategien

„...wenn ich mich unwohl fühle dann zieh ich mich eher in mich zurück,..."

(Zitat Interview mit A Zeile 61-62)

A sagt dazu, dass sie sich wenn sie sich unwohl fühlt eher in sich zurück zieht. Sie meint dabei, dass sie ruhiger wird und diese Ruhe auch in sich selbst sucht. Weiters wird sie sehr schnell nervös, was man bei ihr aber laut eigener Aussage meist nicht erkennt. A bespricht solche Vorfälle meist mit ihrem Freund oder mit Freunden.

Formen von Angstausslösung

„...wenn ich jetzt weiß, ich mache heute etwas in der Stunde etwas was ich selber noch nie gemacht habe oder selber noch nie ausprobiert habe und dann fühle ich mich dann vorher unwohl,..."

(Zitat Interview mit A Zeile 76-78)

A reagiert ängstlich in Situationen, die für sie selbst neu sind, wie etwa bei Übungen, die sie selbst noch nie gemacht hat und nun mit den Schülern ausprobiert. Sie führt das darauf zurück, dass sie nicht weiß, wie die Schüler reagieren. Dieser Zustand tritt jetzt

vermehrt auf, da A noch nicht so lange unterrichtet und viele Dinge neu sind. A gibt an, dass sie versucht sich die Situation möglichst genau vorher vorzustellen und sich dabei mögliche Handlungsalternativen vorstellt.

Belastungen im Sportunterricht

A gibt hierzu an, dass es immer wieder solche Situationen gibt. A gibt dabei folgendes Beispiel an:

Nach einer koedukativen Stunde in einem Park wo Orientierungslauf trainiert wurde fehlten auf dem Rückweg zur Schule zwei Burschen. Der zweite Lehrer war der Ansicht, dass man die Schüler nicht zu suchen braucht, da diese den Rückweg zur Schule selbst finden werden. Frau A war diese Situation sehr unangenehm, da es sich aber um Schüler des anderen Lehrers handelte und ihre Schülerinnen alle anwesend waren wurden die Schüler nicht gesucht. Frau A gibt hier an, dass sie Angst um die Schüler hatte da sie mitverantwortlich für die Schüler ist.

Besonders dass sie die Verantwortung für die Schüler trägt, macht ihr Sorgen. Wenn Schülerinnen bei Ausflügen nicht auftauchen, entsteht bei ihr sehr schnell eine ängstliche Situation. Sie versucht daher zum Einen solche Situationen zu vermeiden, indem sie die Schüler sucht, zum Anderen versucht sie auch die Verantwortung und Entscheidungen auf andere Kollegen abzuwälzen.

Ursache von Überforderung

Hier gibt A an, dass es solche Situationen durchaus gibt, vor allem, wenn man zu viele Schüler beaufsichtigen muss. Man hat daher nicht die Möglichkeit alle angemessen zu beschäftigen beziehungsweise ihnen die Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, die sie bräuchten. Wenn Probleme auftreten, regeln sich viele dieser Situationen von selbst. Trotzdem gibt A an, dass eine zweite Lehrperson oft von Vorteil wäre.

„...in dieser Situation hätte ich mir zum Beispiel gewünscht wäre
jetzt noch eine zweite Person da ...“

(Zitat Interview mit A Zeile 110-111)

Frau A gibt hier als Beispiel eine Sportstunde an, in der sie zusätzlich zu ihrer Klasse auch noch eine Burschenklasse zu beaufsichtigen hatte. Während die Burschen ein Spiel spielten beschäftigte sich Frau A mit ihrer Klasse. Da das Spiel jedoch nicht funktionierte

musste Frau A ständig zwischen beiden Gruppen pendeln was sie laut eigenen Aussagen sehr überforderte.

Ursache von Lehrerängsten

A beschreibt dabei Situationen, in denen sie sich unsicher fühlt, wie etwa beim Geräteturnen. Als Beispiel gibt Frau A etwa Sprünge über den Kasten oder Trampolinspringen an da bei diesen Übungen die Verletzungsgefahr für die Schülerinnen sehr hoch ist. Trotzdem versucht sie alles mit ihren Schülern zu machen, obwohl sie sich für bestimmte Sportarten extrem gut vorbereiten muss.

Bewältigungsstrategien

A gibt an, dass sie ihre Probleme in der Schule mit ihrem Betreuungslehrer und anderen Kollegen bespricht. Außerhalb der Schule tauscht sie sich mit ihrem Freund oder mit den Referenten der Behörde aus.

Weiters gibt sie an, dass sie nach der Schule immer versucht einen Ausgleich zu finden. Sie betreibt Sport, trifft sich mit Freunden und geht ihren Hobbys nach, obwohl sie für jede Stunde, die sie hält, mindestens zwei Stunden für die Planung und Aufarbeitung benötigt.

Schlussfragen

A gibt dabei an, dass sie im sportlichen Bereich ganz gut auf die Schule vorbereitet worden ist, obwohl sie in das System Schule noch hineinwachsen muss. Besonders die Unterrichtserfahrung war im Sportstudium größer als im Zweitfach.

Weiters meint A, dass die Organisation Schule selbst sehr stressig ist, weil man am Anfang nicht weiß, wie die formalen Dinge an einer Schule ablaufen. Ebenfalls ein Problem hat A mit der Leistungsbeurteilung, wie sie wie folgt angibt.

„...weil das kommt im Studium sozusagen nie vor und dann kommt man in die Schule und man muss überlegen ja wie gebe ich jetzt meine Noten oder wie kann ich Leistung feststellen, was gibt es da für Möglichkeiten...“

(Zitat Interview mit A Zeile 177-179)

Auf die Frage, ob A den Lehrberuf noch mal ergreifen würde, antwortete sie mit „ja“, da ihr die Ausbildung zum Lehrberuf persönlich sehr viel gebracht hat und weil es ihr Spaß macht Sport zu unterrichten.

7.2 Analyse des Interviews mit Herrn B

Datum: 06.11.2008

Ort: Wien

Einleitung

Herr B gibt an, dass er das Sportstudium gewählt hat, weil er ursprünglich aus einem technischen Bereich kommt und ihm dieser nicht gefallen hat. Weiters meint er, dass er mit Leuten arbeiten wollte und selbst gerne Sport betreibt, weshalb er diese beiden Dinge kombinierte. Ein weiterer Grund für den Lehrberuf war, dass er jungen Leuten etwas beibringen wollte.

Auf die Frage, wo seine Stärken und Schwächen im Sportunterricht liegen, gibt Herr B an, dass eine seiner Schwächen die nötige Konsequenz ist und dass er seinen Unterricht eher „laissez-faire“ gestaltet, obwohl er dies auch als eine seiner Stärken betrachtet. Weiters gibt er an, dass er sich fachlich oft nicht sicher fühlt, zu seinen Stärken zählt er jedoch seine laute Stimme.

Herrn B belastet weiters, dass der Kontakt mit den anderen Lehrern fast nicht besteht. Herr B vermisst dabei die Teamarbeit, wie er im Folgenden ausführt.

„...also so das man es das wie in einem normalen Job der Fall ist das man in einem Team arbeitet und das man sich gegenseitig austauscht, das findet überhaupt nicht statt an der Schule, so gut wie gar nicht und das stört mich extrem als extrem, stark halt also man ist so, ganz alleine ja.“

(Zitat Interview mit B Zeile 65-68)

Weiters gibt B an, dass der Lehrplan nicht darauf ausgelegt ist, dass man mit den Schülern über einen längeren Zeitraum nur eine Sportart betreibt, sodass sie diese auch können, sondern man immer nur sehr kurz für etwas Zeit hat. Dies ist seiner Ansicht nach nicht besonders ertragreich und ein weiterer Punkt, der ihn belastet.

Formen von Lehrerbeltung

Herr B gibt an, dass in der Schule keine Struktur vorhanden ist, oftmals hat man keinen Turnsaal und muss sich mit anderen Räumlichkeiten begnügen, wobei die Ausstattung der einzelnen Räume durchaus unterschiedlich ist. Eine Stundenvorbereitung ist daher meist extrem schwierig. Weiters gibt B an, dass die Disziplin der Schüler oftmals ein

Problem ist, weil viele der Schüler oftmals nicht Sport treiben wollen und sich dann anderweitig beschäftigen. Herr B gibt dazu an.

„...ich schaue halt, dass ich meine große Gruppe mit fünfundzwanzig Leuten im Zaum halte und mit denen das mache und wenn achtzig oder das sage ich mal neunzig Prozent das halbwegs gut machen dann passt das für mich aber es fallen halt immer ein zwei drei Leute können sich leicht ausklinken ohne das man es bemerkt...“

(Zitat Interview mit B Zeile 106-110)

Weiters meint Herr B, dass man zwar mit seinem Betreuungslehrer über solche Schwierigkeiten reden kann, die meisten jedoch damit nichts zu tun haben wollen. Herr B spricht daher mit seinem Wohnungskollegen über Problem in der Schule, da dieser selbst im sozialen Bereich arbeitet.

Ursachen von Belastungen

Herr B gibt hier an, dass er oft nicht weiß, was die Schüler dürfen und was nicht, da von der Schule keine klaren Richtlinien vorgegeben werden. Er ist sich oftmals unsicher, in welchen Situationen er eingreifen muss und in welchen nicht.

Als Beispiel gibt Herr B die Pause an wo die Schüler oftmals sich in den Klassen aufhalten wo er nicht weiß, was sie jetzt genau machen dürfen und was nicht. Weiters gibt Herr B an, dass er nicht genau weiß, wie er reagieren soll wenn zwei Schüler raufen, da er seiner Meinung nach noch nicht wirklich zum System Schule gehört und daher auch nicht weiß wie er jetzt einzuschreiten hat.

Formen von Überforderung

Herr B gibt hier sowohl das System Schule wie auch manche organisatorischen Dinge an. Als Beispiel wird hier genannt, dass seine Schüler immer nach Hause gehen, wenn sein Betreuungslehrer erkrankt, obwohl er eigentlich da ist. Das bedeutet, die Schüler müssten eigentlich anwesend sein, obwohl am Supplierplan steht, dass die Stunde entfällt. Trotz eines Gespräches mit dem Administrator hat sich an dieser Situation nichts geändert.

Bewältigungsstrategien

Herr B gibt an, dass er meistens auf drei unterschiedliche Arten reagiert, wenn er sich unwohl fühlt. Erstens handelt er spontan und versucht das Problem selbst zu lösen, zweitens holt er sich Hilfe und fragt den Betreffenden nach seiner Meinung und drittens ignoriert er das Problem und denkt sich, das sei nicht sein Problem.

Weiters gibt Herr B an, dass es an seiner Schule niemanden gibt, mit dem er über Probleme reden kann und er daher mit seinem Mitbewohner redet.

Formen von Angstausslösung

Herr B gibt an, dass es solche Situationen schon gibt, er aber der Meinung ist, dass er es irgendwie schafft diese Situationen zu meistern.

Als Beispiel gibt Herr B Situationen an wenn die Schüler zum Beispiel das tun was sie wollen wie etwa den nach Hause zu gehen obwohl sie eigentlich im Unterricht zu erscheinen hätten. Herr B fühlt sich dabei unwohl, da er sich mit den Schülern auseinandersetzen muss und es dabei zu einem Konflikt mit den Schülern kommen kann.

Belastungen im Sportunterricht

Herr B meint dazu, dass die Schüler oft ungehorsam sind und sich nicht an die Vorgaben, die er gemacht hat, halten.

Ursachen von Überforderung

Hier gibt B folgendes Beispiel an.

„...ein Streit zwischen drei vier Schüler der, was sich halt recht ausgeartet ist wo ich jetzt nicht gewusst habe wie ich das Ganze moderieren soll, sie haben sich gescheit gefetzt gescheit gestritten und ich habe nicht gewusst wie ich das moderieren soll sie haben sich nicht geschlagen oder nix und ich bin halt dabei gestanden und habe halt probiert irgendwie ein bisschen zum Managen aber wir sind nicht irgendwie auf einen grünen Punkt gekommen...“

(Zitat Interview mit B Zeile 193-198)

Für Herrn B ist die Vermittlung in solchen Situationen ein Problem, da er nicht weiß, wie er angemessen auf die Situation reagieren kann und soll.

Ursache von Lehrerängsten

Herr B gibt hier an, dass er versucht den physischen Kontakt mit den Schülern nach Möglichkeit zu vermeiden. Er meint dazu.

„...aber ab und zu finde ich es schon unangenehm wenn man den Schüler angreifen muss einfach ja, weil man nie weiß wie reagiert der mag der das überhaupt äh ja aber ich glaube eher das es da rein nicht auf die körperliche das ich sage ich will ihn nicht angreifen oder ich traue mich nicht sondern eher Angst vor der Reaktion habe wie wie fühlt sich der wenn ich ihn angreife und wie würde der reagieren wenn ihn ich angreife...“

(Zitat Interview mit B Zeile 230-235)

Bewältigungsstrategien

Herr B gibt an, dass er persönliche Probleme nur mit seinem Mitbewohner bespricht. Entspannend für Herrn B ist, dass er einen geregelten Tagesablauf hat und er auch weiterhin sehr viel Sport betreiben kann. Hier ist ihm vor allem wichtig das er eine Art von Ausgleichssport gegenüber der Schule hat. Herr B braucht für jede Stunde, die er hält, in etwa die gleiche Zeit zur Vorbereitung

Schlussfragen

Herr B meint, dass er von der Praxis her ganz gut auf die Schule vorbereitet worden ist und von theoretischer Seite her gar nicht. Er meint dazu.

„...Pädagogik kann man nicht theoretisch lernen das muss man machen das gibt es nicht ja und die schulpraktischen Studien an der Uni wo zehn Studenten eine Stunde vorbereiten drei Lehrer schauen zu und fünfzehn Studenten schauen zu da sind die Schüler wie Engel und wenn ich fünf Schüler zu betreuen habe entspricht das nicht der Realität...“

(Zitat Interview mit B Zeile 277-280)

Weiters gibt B an, dass man viel mehr schülerzentriert arbeiten soll und sich mehr mit einfachen Turnübungen auseinandersetzen muss.

Auf die Frage, ob Herr B noch mal den Lehrberuf ergreifen würde, konnte er mir keine genaue Antwort geben. Für ihn wäre es zwar die richtige Richtung, aber er würde vielleicht mehr mit Erwachsenen im Gesundheitsbereich arbeiten, da diese meist motivierter sind.

Herr B glaubt auch, dass der Einstieg in den Lehrberuf sehr schwierig ist, weil die Struktur an der Schule fehlt, man arbeitet für sich alleine, man bekommt meist keine Hilfe von Kollegen, alles muss man sich selbst organisieren und es gibt fast keine Teamarbeit.

7.3 Analyse des Interviews mit Frau C

Datum: 14.11.2008

Ort: Wien

Einleitung

Frau C gibt an, dass sie Sportlehrerin geworden ist, weil sie selbst gerne Sport betreibt, sie sehr gerne mit Kindern arbeitet, wo sie auch persönlichen Umgang mit den Kindern hat, wie etwa auf Schikursen, und weil sich der Beruf sehr gut mit einer Familie kombinieren lässt. Für sie ist der Kontakt und der Umgang mit jugendlichen der Hauptgrund warum sie Lehrerin geworden ist.

Ihre Schwächen im Unterricht beschreibt sie als ihre zu leise Stimme und dass sie in manchen Sportarten nicht so versiert ist wie in anderen. Zu ihren Stärken zählt Frau C ihre Flexibilität, die ihrer Meinung nach im Sportunterricht sehr wichtig ist, da man sich jederzeit auf neue Situationen einstellen muss.

Belastend für Frau C war am Anfang ihrer Unterrichtstätigkeit die Tatsache, dass man keine Fixstunden hat. Man weiß nie, ob man das nächste Jahr überhaupt noch Stunden hat oder an einer anderen Schule unterrichten muss. Besonders am Anfang ist dies sehr belastend, da man sein Leben nicht vorausplanen kann. Frau C gibt an, dass dadurch schon eine gewisse Existenzangst entsteht da man jedes Jahr wieder hoffen muss, dass der Vertrag verlängert wird und man wieder Stunden bekommt.

Formen von Lehrerbelastung

Frau C beschreibt dabei folgende Situation als belastend, dass es an ihrer Schule nur einen Turnsaal gibt und sie deshalb mit den Schülern zu anderen Hallen fahren müssen. Dabei entsteht ihrer Meinung nach sehr viel Stress, da einerseits die Schüler wieder rechtzeitig in der Schule zurück sein müssen, sie aber andererseits versucht den Schülern ein ordentliches Programm zu bieten. Die Zeit die ihr dabei zur Verfügung steht reicht jedoch oftmals nicht aus.

Ursachen von Belastungen

Frau C gibt an, dass es eigentlich keine Situationen in der Schule gibt, in denen sie sich unwohl fühlt.

Formen von Überforderung

Frau C meint dazu, dass es solche Situationen immer gibt.

Oftmals handelt es sich um Probleme, die Schüler haben und die damit zu ihr kommen.

Frau C gibt dabei als Beispiel ein Mädchen mit Essstörungen an welche durch Probleme innerhalb der Klasse als auch durch Probleme innerhalb der Familie entstanden sind.

Das Schwierige für sie ist hier einerseits das Problem zu lösen, andererseits aber das Vertrauensverhältnis zu dem Schüler nicht zu zerstören.

Hilfe in solchen Situationen bekommt sie von Kollegen und ihrem Direktor.

Bewältigungsstrategien

Wenn der Grund im privaten Bereich liegt, dann zeigt sie es nicht, dass sie sich unwohl fühlt. Liegt der Grund aber im schulischen Bereich, dann, so gibt Frau C an, wird sie meist grantig und diese Verstimmung zeigt sie den Schülern auch. Sie setzt daher Konsequenzen, wie etwa klärende Gespräche mit dem Schüler oder einen Bericht über den betreffenden Schüler, der von den Eltern unterschrieben werden muss. Hier sind die Ansprechpersonen laut Frau C die Kollegen, da Schüler, die Probleme bereiten, dies meist auch in anderen Fächern tun.

Formen von Angstausslösung

„...Was- was immer sehr unangenehm ist- wo ich mich unwohl
fühle, ist wenn sich ein Kind verletzt.“

(Zitat Interview mit C Zeile 196-197)

Frau C gibt an, dass die Angst vor Verletzungen ein Problem für sie darstellt. Deshalb versucht sie auch, dass sie ihren Unterricht möglichst gut absichert und die Schüler nicht überfordert, damit solche Verletzungen nicht passieren.

Belastungen im Sportunterricht

Auch hier gibt Frau C die Verletzungen von Schülern an. Deshalb versucht sie die Verletzungsgefahr so gering wie möglich zu halten.

„...also die Sicherheit ist das Wichtigste und ich versuche halt immer
auch wenn sie sich gegenseitig sichern und helfen und so das das ich
ihnen halt auch erkläre und ihnen auch genau zeige das sie sich halt

wirklich auskennen, das sie sich auch gegenseitig um sich kümmern und mit dem nötigen Ernst bei der Sache sind ja.“

(Zitat Interview mit C Zeile 221-224)

Ursache von Lehrerängsten

Frau C gibt an, dass sie gewisse Sachen schon vermeidet. Zum Einen Situationen, die gefährlich sind und die zu Verletzungen führen können. Zum Anderen gibt es auch Klassen, mit denen sie gewisse Sachen nicht macht. Sie begründet dies damit, dass den Schülern die Konzentration fehlt oder sie die sportlichen Voraussetzungen nicht haben.

Bewältigungsstrategien

Bei Problemen bespricht sich Frau C mit Kollegen beziehungsweise auch mit der Personalvertretung. Weiters versucht sie die Probleme der Schule nicht mit nach Hause zu bringen. Entspannung findet Frau C im Sport selbst beziehungsweise ist für sie ihr Privatleben auch sehr wichtig. Extrem aufwendig findet Frau C die Nachbereitungen der Stunden und die Schulveranstaltungen.

Schlussfragen

Frau C findet, dass sie auf die Schule sehr gut vorbereitet wurde, vor allem durch die methodischen Übungen. Sie betont dabei, dass man als Sportstudent schon sehr früh die Möglichkeit hat mit Kindern zu arbeiten, wie etwa durch Schikurse und Kinder camps. Frau C würde auf jeden Fall den Lehrberuf wieder ergreifen und ganz sicher wieder das Sportstudium.

7.4 Analyse des Interviews mit Frau D

Datum: 04.12.2008

Ort: Wien

Einleitung

Frau D gibt an, dass sie den Lehrberuf ergriffen hat, weil sie selbst gerne Sport betreibt, weil die Eltern selbst Sportlehrer sind und sie sich gedacht hat, dass Sport sicherlich recht einfach zu unterrichten ist. Ihre Stärken liegen laut Frau D darin, dass sie sehr geduldig ist und dass sie eigentlich alle Sportarten gleich gut beherrscht.

Trotzdem fühlt sie sich bei gewissen Sportarten unsicher, obwohl sie alle Sportprüfungen sehr gut bestanden hat. Sie erkennt, dass sie in einigen Sportarten nicht ausreichend vorbereitet ist. Für sie wäre es angenehm wenn man die Sportarten in der Ausbildung noch vertiefen würde um dann als Lehrerin nicht in Situationen zu geraten wo man sich selbst unsicher ist. Frau D meint dabei, dass es ihr oftmals an der nötigen Kompetenz mangelt.

Auf die Frage, was sie als Junglehrerin am meisten belastet, gibt Frau D den Druck der Schule an, sie meint dazu.

„...ich möchte mich schon auch für die Stunden gut vorbereiten natürlich schaue ich auch das ich sie so gut wie möglich auch mache aber es ist halt immer diese ständige, du kommst nach Hause und du weißt wa, du hast noch nicht genug getan du musst noch etwas vorbereiten du musst wieder etwas tun...“

(Zitat Interview mit D Zeile 51-54)

Frau D meint dazu, dass dieser permanente Druck der Stundenvorbereitungen und ständig etwas zu tun zu haben für die sehr belastend ist. Sie arbeitet daher, immer von Wochenende zu Wochenende und nützt diese um sich intensiv zu erholen.

Formen von Lehrerbelastung

Frau D gibt hier an, dass die Lautstärke ein Problem für sie ist, vor allem in den Unterstufen. In der Oberstufen ist es die Disziplin der Schüler, da es hier viele gibt, die den Unterricht schwänzen und Sanktionen gesetzt werden müssen, mit denen sich die Lehrperson auseinandersetzen muss. Frau D gibt dabei als Beispiel eine Schülerin an, die von zehn Unterrichtseinheiten bis jetzt erst zweimal zum Unterricht erschienen ist. Frau D meint dazu.

„...ich muss mir nachher überlegen na ja was tue ich jetzt mit denen was im Endeffekt heißt wenn der nicht einmal fünfzig Prozent da ist oder weniger als fünfzig Prozent muss ich natürlich wieder eine Prüfung machen und so und das muss man sich dann halt auch wieder überlegen, das ist halt schon etwas das mich ärgert.“

(Zitat Interview mit D Zeile 74-77)

Frau D redet über solche Problem mit ihren Betreuungslehrern und mit einer anderen jungen Kollegin. Sie gibt hierbei an, dass sie diese Konfliktsituationen nicht besonders mag da sie sie sich dabei unwohl fühlt.

Ursache von Belastungen

Unwohl fühlt sich Frau D, wenn die Schüler etwas fragen und sie die Antwort nicht weiß, sie meint dazu.

„... von der Kompetenz her zweifle ich da manchmal an mir selber...“

(Zitat Interview mit D Zeile 99)

Weiters gibt Frau D an, dass sie sich unwohl fühlt, wenn sich ein Schüler verletzt, weil es oft schwierig ist einzuschätzen, wie schwer die Verletzung ist.

Formen von Überforderung

Frau D gibt hierbei eine bestimmte Situation im Schwimmunterricht an, in der eine Schülerin als vollständig bekleidet ins Wasser gefallen ist und sie am Anfang nicht wusste, was sie tun soll. Frau D gibt weiters an, dass ihr eine Kollegin geholfen hat und sich die Situation dann von alleine aufgelöst hat.

Bewältigungsstrategie

Frau D meint, dass sie, wenn sie sich unwohl fühlt, „rot“ wird und leicht zu stottern beginnt. Manchmal kommt dann auch noch ein leichtes Zittern dazu, wobei das von der Situation abhängig ist. Die Befragte hat sich weiters zur Bewältigung nicht geäußert.

Formen von Angstausslösung

„...ängstlich vielleicht bei gewissen Situationen wo ich was ich im Sportunterricht noch nicht ausprobiert habe weil das ist einfach in dem Jahr so da probiert man einfach alles es ist alles man probiert alles zum ersten Mal aus und da bin ich manchmal ängstlich, wann ich wann jetzt irgend etwas ist was noch nicht so abschätzen kann zum Beispiel die Mädels klettern auf die Gitterleitern rauf oder so etwas na ja können sie sich eh halten und fallen sie nicht runter und so das ist natürlich immer ja da hat man im ersten halt immer da da hat man ein bisschen Angst das eh nix passiert,...“

(Zitat Interview mit D Zeile 136-142)

Frau D reagiert ängstlich in Situationen, in denen eine gewisse Gefahr vorhanden ist, wie etwa bei Übungen, die sie selbst nicht genau einschätzen kann, weil sie sie noch nie gemacht hat. Sie versucht darauf zu reagieren, indem sie die Schüler genau beobachtet und die ersten paar Male daneben stehen bleibt. Unwohl fühlt sich Frau D, wenn sie mit den Schülern Übungen macht und die Schüler sie nicht so ausführen können wie von ihr gefordert. Dazu meint sie, dass sie sich von den Schülern oft zu viel erwartet. Als Beispiel gibt sie hier eine Körperspannungsübung an, die aus ihrer Sicht sehr leicht durchzuführen war. Trotzdem hatten alle Schülerinnen Probleme mit dieser Übung. Frau D meint dazu, dass ihr das sehr unangenehm war da sie sich viel mehr von den Schülerinnen und von dieser Übung erwartet hat.

Ursachen von Überforderung

Frau D meint dazu, dass es für sie sehr schwierig ist Streitereien innerhalb der Klasse zu schlichten, weil sie oftmals nicht sieht, was genau passiert ist. Frau D gibt an, dass sie solche Situationen ignoriert, da es für sie nicht nachvollziehbar ist, wer was getan hat. Bei größeren Problemen führt sie Einzelgespräche mit den Schülern beziehungsweise Gespräche mit der ganzen Klasse.

Ursachen von Lehrerängsten

Frau D vermeidet es, im Unterricht Übungen anzuleiten und durchzuführen, bei denen sie sich selbst unsicher ist beziehungsweise die sie selbst nicht vorzeigen kann. Weiters lässt sie oftmals die Schüler die Übungen vorzeigen, wenn sie der Meinung ist, dass diese sie besser ausführen können. Auch Sportarten, die sie selbst nicht so gerne macht, werden eher vermieden. Als Beispiel werden hier unter anderem leichtathletische Übungen genannt.

Bewältigungsstrategien

Bei Problem, so gibt D an, spricht sie zuerst mit Kollegen und im Anschluss mit dem Direktor. Außerhalb der Schule bespricht sie Probleme mit ihrem Freund oder mit ihrer Familie. Zur Entspannung so setzt sie sich am liebsten vor den Fernseher. Sport zu treiben ist ihr zu anstrengend, da sie so viel zu tun hat und froh ist, wenn sie sich nach der Schule in Ruhe hinsetzen kann. D meint, dass sie für die Stundenvorbereitungen sehr viel Zeit braucht, oft mehrere Stunden am Tag

Schlussfragen

Frau D gibt an, dass sie im Sportstudium eigentlich ganz gut auf die Schule vorbereitet worden ist, vor allem durch Seminare, wie etwa die schulpraktischen Studien. Trotzdem würde sie den Lehrberuf nicht noch mal ergreifen, obwohl sie meint, dass der Lehrberuf seine Vorteile hat, wie etwa.

„...der Vorteil beim Lehrberuf ist natürlich Juli August brauchen wir gar nicht sagen und allgemein halt die Ferien natürlich was leicht halt zum Kombinieren ist mit einer Familie...“

(Zitat Interview mit D Zeile 270- 272)

Frau D meint, wie oben bereits erwähnt dass sich der Lehrberuf gut mit einer Familie vereinbaren lässt und der Einstieg nach der Geburt der Kinder meist nicht besonders schwierig ist.

Als Nachteil gibt Frau D den Stress und den Druck des Lehrberufs an, da man jeden Tag vorbereitet sein muss und sich nach der Schule auch noch vorbereiten muss.

D meint auch, dass sie den Lehrberuf nicht mehr ergreifen würde, weil die einzige Herausforderung darin besteht den Schülern etwas beizubringen. Man kann sich jedoch nicht profilieren und zeigen, was man kann beziehungsweise gibt es fast keine Aufstiegschancen.

7.5 Analyse des Interviews mit Herrn E

Datum: 05.12.2008

Ort: Wien

Einleitung

Herr E meint, dass er den Lehrberuf ergriffen hat, weil seine Eltern beide Sportlehrer sind und alle anderen Studien keinen Spaß gemacht hätten.

Herr E findet, dass sowohl seine Stärke als auch seine Schwäche seine Einstellung ist, alles eher „locker“ zu sehen.

Als besonders anstrengend empfindet er, dass er als Junglehrer an drei verschiedenen Schulen unterrichtet und dafür relativ viel Zeit aufwenden muss.

Formen von Lehrbelastung

Besonderes belastend empfindet Herr E die Lautstärke im Sportunterricht, besonders in den Unterstufenklassen. Weiters, so gibt E an, war die Belastung für die Stimme am Anfang seiner Lehrtätigkeit sehr hoch.

Herr E bespricht Probleme, sofern welche auftreten, meist mit seiner Freundin, aber auch mit Kollegen und Freunden.

Ursachen von Belastungen

Herr E gibt an, dass er sich in der Schule eigentlich nicht unwohl fühlt sondern nur manchmal gelangweilt ist, wie etwa bei Konferenzen. Er meint allerdings, dass es irrsinnig schwer war in diesen verwaltungstechnischen Apparat (Schule) hineinzukommen. Er gibt dabei als Beispiel an, dass er oft nicht wusste wo sich was befindet beziehungsweise wie er gewisse Formulare auszufüllen und abzugeben hat. Daher war es am Anfang seiner Unterrichtstätigkeit war es sehr schwierig für ihn sich immer gut vorzubereiten.

Formen von Überforderung

Herr E antwortet darauf wie folgt.

„...sicher denkt man darüber nach was man jetzt machen soll aber aber man macht es dann einfach und dann merkt man ob es richtig oder falsch

ist das ich so viel nachdenken also in manchen Situationen kann man dann nimmer...

(Zitat Interview mit E Zeile 45-48)

Herr meint damit, dass man wenn in der Schule etwas passiert, handeln muss und sich erst später darüber Gedanken macht, ob diese gesetzten Handlungen korrekt waren oder nicht.

Bewältigungsstrategien

Herr E meint dazu, dass er „grantiger“ wird, wenn etwas nicht so funktioniert, wie es sollte, was die Kinder sehr wohl auch bemerken. An sich selbst, so gibt er an, bemerkt er, dass seine Stimme lauter wird.

Formen von Angstausslösung

Herr E meint, dass es eigentlich keine Situationen gibt, in denen er sich ängstlich oder unwohl fühlt, außer im Sportunterricht, wie in der folgenden Frage näher erläutert wird.

Belastungen im Sportunterricht

Herr E gibt hierzu an, dass er sich unwohl fühlt, wenn Schüler im Sportunterricht etwas tun, was sie eigentlich nicht sollten. Er nennt dabei als konkretes Beispiel das Herunterspringen von irgendwelchen Gegenständen. Speziell geht es ihm dabei um Verletzungen, die sich die Schüler zuziehen können.

Als Beispiel dafür gibt Herr E an, dass das Belüftungsgitter in der letzten Stunde auf einen Schüler herunter gefallen ist.

Herr E gibt an, dass es solche Fälle immer wieder gibt und er dann zuerst einmal alle Übungen abbricht und sich anschließend um den Verletzten kümmert.

Er meint dazu, dass er immer hofft, dass sich die Schüler nicht wirklich ernsthaft verletzen.

Ursache von Überforderung

Herr E meint hierzu, dass solche Fälle immer wieder vorkommen. Konkret nennt er dabei das Beispiel einer ersten Klasse, die nicht dazu gebracht werden konnte still zu sein und

zu sitzen, um die Namensliste durchzugehen. Herr E beschreibt die Situation als irrsinnig anstrengend und hat bei dieser Klasse seine Unterrichtsmethode geändert.

Ursache von Lehrerängsten

Herr E gibt dazu Folgendes an.

„...Nein eigentlich versuche ich alles zu machen, ich meine natürlich gibt es Sportarten wo man sicherer ist als zum Beispiel Geräteturnen aber trotzdem mache ich es mit ihnen also ja.“

(Zitat Interview mit E Zeile 103-104)

Herr E fühlt sich in manchen Sportarten sicherer als in anderen, aber trotzdem versucht er alle Sportarten mit den Kindern zu machen. Hier war es jedoch notwendig, dass er sich selbst einiges erarbeitet, wie er wie folgt angibt.

„...beim Geräteturnen am Anfang da habe ich mir da alles erarbeiten müssen am Anfang das heißt wie baue ich das gescheit auf und wie mache ich das für Kinder gut...“

(Zitat Interview mit E Zeile 106-108)

Herr E fühlt sich in manchen Sportarten kompetent genug versucht jedoch sich diese Kompetenz zu erwerben.

Bewältigungsstrategien

Herr E bespricht sich meistens mit seiner Freundin und Kollegen, wenn in der Schule Probleme auftreten. Er gibt jedoch an, dass es in manchen Schulen niemanden gibt, mit dem er über Probleme sprechen kann.

Herr E meint weiters, dass er sehr viel Sport betreibt, um sich nach der Schule zu entspannen, besonders in der Erwachsenenbildung. Er empfindet dies als entspannend, da die von ihm aufgestellten Regeln und Aufforderungen auch erfüllt werden. Auf die Frage, wie viel Zeit Herr E nach der Schule noch für die Unterrichtsvorbereitung aufwenden muss, gibt er an, dass er nach dem Rahmenplan vorgeht, den er sich aufstellt, aber zum Nachbereiten der Stunden nicht kommt, da er zu viel zu tun hat.

Schlussfragen

Herr E meint, dass ihn seine Ausbildung eigentlich gar nicht auf die Schule vorbereitet hat. Er gibt dazu folgenden Grund an.

„...waren wir diese methodischen Übungen da haben wir zu dritt unterrichtet oder zu zweit zwanzig Kinder in Gänserndorf am Land und dann kommst du in die Schule bist alleine mit siebenundzwanzig Kindern im Sechzehnten und das ist etwas ganz etwas anderes also die Vorbereitung war eigentlich kaum gegeben.“

(Zitat Interview mit E Zeile 147-150)

Herr E meint damit, dass die Vorbereitung auf die wirkliche Unterrichtssituation kaum gegeben war. Er fände es sinnvoll, wenn mehr Praxis in der Schule gemacht werden würde.

Trotzdem würde er das Lehramtsstudium wieder ergreifen.

8 Vergleich der qualitativen Daten

In diesem Kapitel werden nun die Gemeinsamkeiten, aber auch die Unterschiede der vorliegenden Interviews untersucht. Weiters werden die Erkenntnisse mit denen in der Literatur ausgearbeiteten miteinander verglichen. Dabei werden die gewonnen Erkenntnisse aus den Interviews denen aus der Literatur gegenübergestellt.

Mayr (1994, S. 32) gibt dazu das Kompetenzmodell nach Fuller und Brown an.

Bei diesem Modell werden drei Abschnitte angegeben die jeder Lehrer zu durchlaufen hat. In der ersten Stufe, so wird angegeben, hat der junge Lehrer ein Problem sich in seinem Umfeld zu Recht zu finden. Sein vorrangiges Ziel besteht darin in der Schule und im Klassenzimmer zu überleben. Dies stimmt mit den Aussagen der Interviewten Personen überein welche Probleme mit der Institution Schule als besonders belastend empfinden.

In der zweiten Stufe setzt sich der Lehrer mehr mit dem Unterrichtsgeschehen auseinander, wobei hier das Ziel ist den Unterricht selbst zu gestalten und zu leiten. In der dritten Stufe versucht der Lehrer mehr auf die Schüler einzugehen und sich mit ihren Problemen und Anforderungen auseinanderzusetzen. Er versucht dabei in erzieherischer Weise auf die Schüler einzuwirken. Diese Entwicklung machen laut Mayr (1994, S. 33) alle Lehrer durch, wobei es unterschiedlich sein kann, wie lange der betreffende Lehrer in einer Stufe bleibt. Weiters ist nicht gesagt, dass jeder Lehrer alle drei Stufen durchläuft.

Bei fast allen befragten Junglehrerinnen und Junglehrern zeigt sich die Tendenz, dass sie beschlossen haben Sportlehrer zu werden, weil sie selbst gerne Sport betreiben. Es wird jedoch keinerlei Rücksicht darauf genommen wird ob man überhaupt die pädagogischen Fähigkeiten besitzt das Fach Bewegung und Sport zu unterrichten. Ebenso wird wenig Rücksicht darauf genommen was für Anforderungen an einen Lehrer gestellt werden. Dadurch können sehr leicht Überforderungssituationen entstehen welche wiederum zu Ängsten führen können. Weiters geben drei der fünf Befragten an, dass sie Sportlehrer geworden sind, da sie den Schülern etwas beibringen wollen. Es zeigt sich auch, dass ein kleiner Anteil den Lehrberuf ergriffen hat, da die Eltern ebenfalls Sportlehrer sind. Zwei Lehrerinnen haben den Beruf auch ergriffen, da er sich mit einer Familie sehr gut kombinieren lässt. Das bedeutet, dass einige Lehrer und Lehrerinnen diesen Beruf nur wählen weil man ihn sehr gut mit anderen Dingen kombinieren kann. Das dabei jedoch Überforderungssituationen also auch berufliche Unzufriedenheit entstehen können wird oftmals nicht bedacht.

Als besonders belastend wird von allen Befragten die Institution Schule an sich empfunden. Hier reichen die Beschwerden vom verwaltungstechnischen Aufwand, über den Mangel an Teamarbeit, bis hin zu der Anzahl der Schüler oder dem Fehlen von Fixstunden. Es lassen sich also drei Ebenen feststellen die mit dem Bereich Schule zu tun haben. Dabei handelt es sich bei einer Ebene um den Bereich der Schulorganisation. Hier werden Probleme wie der verwaltungstechnische Aufwand genannt wie etwa, wie oder was trage ich ins Klassenbuch richtig ein, welche Bestätigungen brauche ich wenn ich Schüler entlassen will oder welche Pläne muss ich am Beginn des Jahres abgeben und wie sollen diese aussehen.

Die zweite Ebene die ebenfalls mit dem Bereich Schule zu tun hat behandelt die Teamarbeit. Dabei wird von den Befragten die mangelnde Unterstützung angegeben die sie aus dem Lehrerkollegium erhalten. Die zu hohe Klassenzahl stellt ebenfalls ein Problem dar und bildet die dritte Ebene die mit dem Bereich Schule zu tun hat. Auf persönlicher Ebene wird das Problem der Fixstunden genannt. Fixstunden erhält man erst nach dem fünften Dienstjahr weshalb gerade junge Lehrer oftmals unter Existenzängsten leiden. Diese Angst wird sowohl bei Winkel als auch bei Raether genannt wie in Kapitel fünf bereits angegeben wurde.

Es sind also nicht hauptsächlich die Schüler und Eltern, die den Junglehrerinnen und Junglehrern Schwierigkeiten bereiten, es ist die Institution der Schule selbst.

Als besonders belastend im Sportunterricht werden drei Dinge genannt, die Lautstärke der Schüler und die damit verbundenen Probleme mit der Stimme, die räumlichen Möglichkeiten, da diese oftmals mangelhaft sind oder kein Material vorhanden ist, um damit zu arbeiten, und drittens die Disziplinlosigkeit der Schüler.

Dies stimmt nicht mit der von Ulich (1996, S. 56) gemachten Untersuchung überein, da bei ihm an erster Stelle die Probleme mit Schülern stehen, an zweiter die Belastungen durch Korrekturen und an dritter Stelle die Probleme durch Eltern.

Miethling (1996, S. 15) gibt jedoch in seinem Buch drei Hauptkomponenten der Belastung im Sportunterricht an.

An erster Stelle wurde von Sportlehrern die nervliche und psychische Belastung genannt, an zweiter Stelle die zeitliche Belastung und an dritter die Belastung durch Mängel sowohl in der räumlichen als auch materiellen Ausstattung.

Diese Untersuchung deckt sich in etwa mit den Aussagen der von mir befragten jungen Sportlehrer.

Trotzdem fühlen sich alle Befragten wohl in ihren Schulen, obwohl es sich zeigt, dass gerade Lehrer, die sich im Unterrichtspraktikum befinden, Probleme damit haben, sich in die Organisation Schule einzugliedern. Dabei werden verschiedenste Probleme angegeben wie etwa wo finde ich bestimmte Materialien, was muss ich machen wenn ich einen Klassenausflug machen will, Was tue ich wenn sich ein Schüler verletzt, etc. Dies verursacht gerade bei jungen Lehrern Stress und Unwohlsein.

Alle Befragten sind außerdem der Meinung, dass es im Unterricht immer wieder Situationen gibt, in denen sie nicht wussten, was sie tun sollten. Dabei werden Beispiele genannt wie Vermittlung in Konfliktsituationen unter den Schülern oder Disziplinosigkeiten während des Unterrichts.

Wenn Probleme im Unterricht auftreten, so zeigt sich, dass Lehrer, die gerade erst ihr Unterrichtspraktikum absolvieren oder absolviert haben, gleich reagieren. Junge Lehrerinnen werden nervös und zeigen diese Nervosität auch. Junge Lehrer versuchen eher spontan zu handeln das heißt, dass sie versuchen die ihnen bekannten Lösungsmöglichkeiten einzusetzen. Dabei handelt es sich meist um Erfahrungen die man als Schüler gemacht hat beziehungsweise um Lösungsmöglichkeiten die man von anderen Lehrern übernommen hat. Oftmals ignorieren aber gerade junge Lehrer das Problem. Weiters versuchen sie daher, Probleme dieser Art zu vermeiden, indem sie sich Hilfe holen oder der Situation aus dem Weg gehen. Es tritt daher manchmal Autoritätsangst auf da der Lehrer befürchtet sich nicht adäquat durchsetzen zu können

Lehrer, die bereits ein paar Jahre unterrichten, reagieren, indem sie „grantig“ werden und dies den Schülern auch zeigen, weiters setzen sie vermehrt auch auf Konsequenzen für den Schüler.

Alle Befragten sind sich jedoch darüber einig, dass sie sich ängstlich oder unwohl fühlen, wenn sie in Situationen kommen, in denen sich ein Schüler verletzt beziehungsweise wenn sie neue Übungen im Sportunterricht ausprobieren, die sie selbst noch nicht gemacht haben und daher die Gefahr einer Verletzung für die Schüler größer ist.

Die Angst vor Verletzungen ist also etwas, das alle Lehrer sehr stark belastet wobei diese Art der Angst weder von Winkel noch von Raether angegeben werden. Dabei geht es weniger um die Verletzung die sich der Schüler zuzieht, sondern es geht um die Probleme mit denen der Lehrer konfrontiert wird wenn es zu einer Verletzung des Schülers kommt. Der Lehrer hat dabei Angst vor den Folgen, die eine Verletzung eines Schülers mit sich bringt.

Weiters wird als besonders belastend im Sportunterricht empfunden, dass die Klassen oftmals zu groß sind und es deshalb zu Situationen kommt, die man nicht mehr

kontrollieren kann. Ebenfalls wird von einem Junglehrer die Vermittlungsangst hier dezidiert genannt wobei diese ebenfalls in den von Raether genannten Ängsten vorkommt. Zwei der Befragten gaben an, dass sie sich durch die zu hohe Schüleranzahl unwohl fühlen. Die drei Junglehrer merken dabei an, dass sie dadurch auch Probleme haben Streitigkeiten innerhalb der Klasse zu bemerken beziehungsweise diese zu lösen. Dabei kann es sich um Konfliktangst und um Autoritätsangst handeln die Raether ebenfalls bei seinen Ängsten angibt. Dies mag dadurch bedingt sein, dass die Klassen zu groß sind, trotzdem zeigt es sich, dass Lehrer, die schon ein paar Jahre unterrichten, diese Probleme nicht mehr haben. Lehrern die schon länger unterrichten stehen mehr Lösungsmöglichkeiten bei Problemen zur Verfügung, da sie sich schon mit vielen verschiedenen Situationen auseinandersetzen mussten. Man kann also daraus schließen, dass gerade junge Lehrer und Lehrerinnen Probleme bei der Regelung von sozialen Interaktionen haben. Die meisten Probleme von jungen Lehrern fallen dabei in den Tätigkeitsbereich der Integration als auch in den Tätigkeitsbereich der Qualifikation welche bereits in Kapitel 4 dargestellt wurden.

Zwettler (1981, S.30) gibt an, dass es verschiedene Arten von Lehrern gibt, die sich durch verschiedene Eigenschaften und Wesenszüge auszeichnen.

Bei den vom Autor gemachten Untersuchungen zeigt sich, dass es zwei Arten von Sportlehrern gibt. Der „korrekte“ Sportlehrer, der versucht, alles mit seinen Schülern zu machen und damit auch in Kauf nimmt, dass er sich selbst unwohl fühlt beziehungsweise auch damit rechnet, dass es zu gefährlichen Situationen im Unterricht kommen kann, bei denen Schüler verletzen können. Diese Art der Sportlehrer versucht sich mit den bestehenden Problemen auseinanderzusetzen.

Der „vorsichtige“ Sportlehrer hingegen vermeidet Situationen, in denen er sich unwohl fühlt, und versucht seinen Unterricht nach Möglichkeit ohne Schwierigkeiten durchzuführen. Es werden dabei Situationen vermieden, die unangenehm sind und zu Problemen mit Eltern, Schülern, Kollegen oder Vorgesetzten führen können.

Es zeigt sich, dass von den fünf Befragten nur zwei in die Kategorie des „korrekten“ Sportlehrers fallen.

Um die Probleme der Schule zu bewältigen geben vier der fünf Befragten an, dass sie nach der Schule Sport betreiben, um sich zu entspannen. Dabei werden verschiedenste Arten von sportlicher Aktivität genannt wie etwa Laufen, Schwimmen, Radfahren und viele andere. Weiters werden Probleme zuerst mit Personen innerhalb der Schule besprochen, wie ebenfalls vier der fünf Befragten angeben. Besprochen werden diese dabei meist zuerst mit Kollegen, wobei hier die zwei Lehrer angeben, dass es in ihrer Schule keine

Ansprechperson für sie gibt. An zweiter Stelle stehen die jeweiligen Partner und an dritter Freunde und Bekannte. Dies hat damit zu tun, dass Kollegen andere Lösungsmöglichkeiten anbieten können. Weiters kennen diese die Schüler ebenfalls und können daher hilfreich eingreifen beziehungsweise können Lösungsmöglichkeiten als auch Probleme im Rahmen von Konferenzen zur Sprache gebracht werden. Es zeigt sich aber auch, dass bei Problemen eine Art Trennung stattfindet. Probleme mit Schülern werden eher mit Kollegen besprochen. Probleme die der Lehrer selbst hat werden fast nur mit dem Partner und Freunden besprochen. Dies liegt vielleicht daran, dass man als Lehrer keine Probleme und Ängste haben darf. Dazu gehört, dass man als Lehrer über ausreichende Kompetenz verfügen muss um mit jeder Situation fertig zu werden. Viele Lehrer haben Angst davor von Kollegen und Vorgesetzten als nicht Kompetent genug angesehen zu werden. Es kann dadurch Kompetenzangst aber auch Leistungsangst entstehen, da gerade junge Lehrer jedes Jahr von ihrem Vorgesetzten benotet werden.

Es zeigt sich also, dass ein gutes soziales Umfeld sowohl innerhalb als auch außerhalb der Schule wichtig für Lehrpersonen ist, um Probleme besprechen zu können.

Dies deckt sich in etwa mit den von Ulich (1996, S. 210) gemachten Erfahrungen, wie in Kapitel 9 noch genauer erwähnt wird.

Von den fünf Befragten würden nur drei den Lehrberuf wieder ergreifen, wobei davon zwei zu den oben erwähnten „korrekten“ Sportlehrern gehören.

Auf die Frage, inwieweit sie ihre Ausbildung auf den Unterricht vorbereitet hat, antworteten vier der fünf Befragten, dass sie eigentlich ganz gut auf die Schule vorbereitet waren, besonders was den praktischen Teil der Ausbildung betrifft.

9 Bewältigungsstrategien von Lehrerängsten

Krohne (1996, S. 80) schreibt zum Thema Angstbewältigung, dass sie

„ jene kognitiven oder verhaltensmäßigen Maßnahmen umfasst, die darauf ausgerichtet sind, die Bedrohungsquelle zu kontrollieren und den durch diese Quelle ausgelösten emotionalen Zustand mit seinen verschiedenen Komponenten zu regulieren.“

Katschnig (2003, S. 202) gibt in ihrer Arbeit an, dass der wichtigste Schritt für eine Lehrperson, Angst zu vermeiden, die Prävention ist.

Schwarz & Prange (1997, S.207) schreiben, dass man bereits in der Praktikumsphase entscheiden sollte, ob man für den Lehrerberuf geeignet ist. Sie geben an, dass Hospitationen alleine nicht ausreichend auf den Lehrberuf vorbereiten ebenso wenig wie einzelnen Stunden die man in seiner Studienzeit hält.

So geben Schwarz & Prange (1997, S. 207) folgendes Beispiel an:

„Weil ich überhaupt nicht in den Unterricht eingebunden worden bin, ich habe nur hinten zugucken dürfen und durfte mal- einmal- ein ganz klein wenig unterrichten.“

Es zeigt sich also, dass die Vorbereitung auf die Schule nicht wirklich vorhanden ist. Auch im Rahmen der Interviews wurde den Lehrerinnen und Lehrern viel mehr Praxiserfahrung gefordert.

Weiters wünschen sich gerade junge Lehrer jemanden, mit dem sie ihre Probleme besprechen können, der ihnen praktische Tipps im Umgang mit den Schülern gibt und auch mit dem Umfeld Schule hilft. Dies sollte durch das Probejahr gewährleistet sein was jedoch oftmals nicht der Fall ist. Gerade für Stundenvorbesprechungen beziehungsweise Nachbesprechungen ist oftmals nicht genügend Zeit vorhanden.

Es wäre daher vielleicht von Vorteil, dass man geraden jungen Lehrern zusätzlich zu einem Betreuungslehrer noch eine Art „Mentor“ zu Seite stellt mit dem der betreffende Lehrer über Schwierigkeiten innerhalb aber auch außerhalb der Schule sprechen kann. Diese Lehrer könnten die aufgewendete Zeit zusätzlich bezahlt bekommen beziehungsweise vom Unterricht freigestellt werden. An manchen Schulen werden daher Balint-Gruppen gebildet. In diesen Gruppen werden die Probleme von Lehrerinnen und Lehrern besprochen und bewusst gemacht. Dabei können neue Handlungsmöglichkeiten entwickelt werden. Gerade das sprechen, mit anderen Lehrern, über die Probleme im Unterricht ermöglicht eine gewisse Distanz zu diesen Problemen und eröffnet meist neue Lösungsmöglichkeiten durch den Gesprächspartner (Ulich, 1996, S.208).

Schwarz & Prange (1997, S.209) meinen, dass es im Probejahr zum ersten wirklichen Kontakt mit dem schulischen Umfeld kommt. Die dabei gemachten Erfahrungen stellen für viele Berufsanfänger Überforderungen dar die sie oftmals nicht bewältigen können. Gerade für junge Lehrer wäre es auch von Vorteil, dass man die Klassengröße zu Beginn ihrer Unterrichtstätigkeit drastisch reduziert.

Ulich (1996, S. 197) schreibt dazu, dass es für den Lehrer wichtig ist, nicht ein Extrem zu verfallen. Einerseits gibt es den Lehrer, der unwillig in die Schule geht, weil er der Meinung ist, dass er nichts ändern kann und alles für sich behält, andererseits den Lehrer, der sich ständig über seine Probleme beklagt. Beide Lehrertypen sind jedoch der Ansicht, dass sie sowieso nichts ändern können.

Als Gegenteil dazu gibt es den Lehrertyp, der der Meinung ist, dass alles machbar und veränderbar ist, dazu zählen besonders junge Lehrer. Um eine Prävention zu ermöglichen sollen sich diese beiden Extreme die Waage halten. Wichtig dabei ist aber nicht zu vergessen, welche unterschiedlichen Anforderungen und Ziele an den Lehrer gestellt werden siehe dazu Kapitel 4.

Edelwich und Brodsky (1980, S. 209) geben vier Punkte an, wie man mit solchen Überforderungssituationen umgehen kann. Sie geben dabei als Erstes an, dass man die vorherrschenden Gegebenheiten akzeptieren muss. Danach muss man diese Gegebenheiten verstehen, mit ihnen leben und auch mit ihnen arbeiten.

Der erste Schritt zur Entlastung besteht daher laut Ulich (1996, S. 199) darin, sich nicht selbst für alles in der Schule verantwortlich zu fühlen und sich seiner Belastungen bewusst zu sein.

Ulich (1996, S. 202) gibt dazu fünf Schritte zur Bewusstmachung an.

Als ersten Schritt gibt er die Beschreibung der Belastungssituation an, als Zweites soll die betreffende Person Mutmaßungen darüber anstellen, warum gerade diese Situation als besonders belastend empfunden wird. Im Anschluss soll sich die Person damit auseinandersetzen, welche Interessen und Ziele hier verfolgt werden und was hinderlich ist, um die Situation nach ihren Wünschen zu gestalten.

Der vierte Schritt soll aufzeigen, welche Bewältigungs- und Veränderungsmöglichkeiten die Person hat, im fünften Schritt wird eine abschließende Analyse vorgenommen.

9.1 Bewältigungsformen

Raether (1982, S. 107) gibt ebenso verschiedene Ansätze an, wie man mit solchen Überforderungssituationen umgehen soll. Er nennt dabei vier verschiedene Ansatzmöglichkeiten, wie den psychoanalytischen Ansatz, den verhaltenstherapeutischen Ansatz, den kognitiv orientierten Ansatz und den gruppendynamischen Ansatz.

Boison (1975, S. 59) gibt ebenso verschiedene Möglichkeiten, an um Überforderungssituationen zu vermeiden, wie etwa die Kleingruppenarbeit, Entspannungsübungen und Desensibilisierung.

Raether (1975, S. 107) schreibt, dass im psychoanalytischen wie auch im verhaltenstherapeutischen Ansatz die Hilfe von Therapeuten in Anspruch genommen werden muss.

Diese beiden werden daher in dieser Arbeit nicht weiter behandelt, da sie keine Möglichkeiten zu Selbsthilfe aufzeigen.

Raether (1975, S. 108) gibt für den kognitiv orientierten Ansatz folgende Möglichkeiten: eine Desensibilisierung der Lehrperson, Nachahmung von Kollegen und eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten.

Marks (1993, S. 208) schreibt, dass man sich bei der Desensibilisierung Situationen vorstellt, in denen man Angst empfindet. Diese Situationen werden nach ihrer Stärke gereiht. Man beginnt zuerst sich Situationen vorzustellen, die nur ein gewisses Maß an Angst beinhalten. Diese Situation stellt man sich nun so lange vor, bis man dabei keine Angst mehr empfindet. Danach wendet sich die Person der nächsten Situation zu.

Unter Nachahmung von Kollegen versteht Raether (1975, S. 111), gewisse Handlungsmöglichkeiten von anderen Lehrern zu kopieren beziehungsweise deren Handlungen zu erkennen und sich dann aber bewusst für einen anderen Weg zu entscheiden.

Bei der realistischen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten ist es laut Raether (1975, S. 113) wichtig, dass der Lehrer erkennt, was aufgrund seiner Ausbildung und seiner Fähigkeiten leistungsmöglich ist, ohne dass dabei Überforderungen oder Angstsituationen auftreten.

Entspannungsübungen sind eine weitere Möglichkeit, um Ängste abzubauen, wobei es hier verschiedene Möglichkeiten gibt, diese durchzuführen (Rodden-Ram, 1993, S.66).

Hier werden nun drei der gängigsten Entspannungsübungen vorgestellt.

1) Muskelentspannung nach Jacobson

Bei dieser Entspannungsübung werden sechzehn verschiedene Muskelpartien nacheinander angespannt und wieder entspannt. Dabei arbeitet man sich von den äußeren Extremitäten wie Händen und Füßen zu den inneren vor. Es müssen dabei jedoch nicht immer alle Muskelgruppen angespannt und entspannt werden, sondern oftmals reicht es nur bestimmte Muskeln zu bearbeiten (Steiner, 1995, S. 104).

Durch die Anspannung des Muskels wird das Blut aus diesem gedrückt. Bei der Entspannung desselben Muskels füllt sich dieser wieder mit Blut, was zur Folge hat, dass ein warmes angenehmes Gefühl entsteht (Rodden-Ram, 1993, S.79).

Wichtig ist es jedoch, diese Übungen mit einer gewissen Konsequenz durchzuführen. Ist dies der Fall, so können innerhalb kürzester Zeit Fortschritte festgestellt werden, wie etwa eine Abnahme von Bluthochdruck, eine niedrigere Pulsfrequenz und eine Verminderung von Ängsten (Steiner, 1995, S. 104).

2) Autogenes Training

Diese Methode eignet sich besonders, um seelische Probleme zu lösen, wie etwa entstandene Ängste und Verkrampfungen abzubauen. Hierbei ist es wichtig, dass die Übungen dreimal täglich durchgeführt werden.

Dabei wird die Person aufgefordert sich einen Teil ihres Körpers vorzustellen, diese Vorstellung gedanklich festzuhalten und anschließend zu entspannen (Marks, 1993, S.232).

Die Übung wird dabei mittels Autosuggestion unter Anweisungen durchgeführt wie etwa: „Mein linkes Bein wird ganz schwer“ (Rodden-Ram, 1993, S.79).

Dabei werden verschiedene Übungsformen angegeben.

- die Schwereübung dient unter anderem dazu Arme, Beine und den Körper zu entspannen
- die Wärmeübung entspannt die Gefäße im Körper, was eine bessere Durchblutung des Körpers zur Folge hat.
- die Atem- und Herzübungen dienen dazu festzustellen, inwieweit sich die Atmungs- und Herzfrequenz beruhigt (Steiner, 1995, S. 105).
- die Sonnengeflechtsübung dient dazu die Bauchorgane zu beruhigen. Diese Übung kann durch folgende Anweisungen angeleitet werden: „Ich bin ganz ruhig, meine Arme

und Beine werden schwer und anschließend ganz warm, mein Bauchraum (Sonnengeflecht) wird ganz warm, ich bin ganz ruhig.“ Diese gedankliche Vorstellung wird dabei immer wieder wiederholt (Nowotny, 1996, S46).

Die Übungen sollten zwar unter fachlicher Anleitung erlernt werden, können jedoch auch zu Hause selbst durchgeführt werden. Das autogene Training besteht dabei in gewisser Weise aus einer Art Selbsthypnose (Steiner, 1995, S. 105).

3) Hatha- Yoga- Übungen

Die Grundidee dieser Entspannungsübung ist die Verbesserung der Körperbeherrschung. Hatha-Yoga ist in Westeuropa sehr weit verbreitet. Dabei werden verschiedene Körperstellungen langsam und bewusst eingenommen und einige Sekunden lang gehalten. Danach werden die angespannten Muskeln wieder entspannt und man kehrt in die Ausgangslage zurück (Rodden-Ram, 1993, S.80).

Steiner (1995, S.106) beschreibt dabei die körperlichen Wirkungen beim Hatha- Yoga wie folgt. Durch die Übungen soll dem Körper geholfen werden, zu einem entspannteren, angstfreieren Zustand zu gelangen. Es kommt durch die körperliche Bewegung zu einer Dehnung und damit verbunden zu einer muskulären Entspannung, einer besseren Durchblutung der Organe, einer verbesserten Aufnahme von Sauerstoff.

Weiters kommt es zu einer Verbesserung des Wohlbefindens in Bezug auf einen selbst und seiner Umwelt.

Im gruppendynamischen Ansatz oder in der Kleingruppe, wie Boison (1975, S. 60) angibt liegen folgende angstreduzierende Einflüsse zu Grunde.

- Durch die Gruppe kann ein Gefühl der Sicherheit entstehen, welches sich angstreduzierend auf die Person auswirken kann. Dieses Sicherheitsgefühl entsteht, weil man sich der Gruppe zugehörig fühlt, ihre Anerkennung erlangt und man mitgeteilt bekommt, dass auch andere mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben.
- Durch dieses Zugehörigkeitsgefühl ist weiters die Möglichkeit gegeben, körperlichen Kontakt aufzunehmen, welcher ebenfalls einen Angstabbau bewirkt.
- Die Angst wird weiters durch die Gruppe selbst geringer, da Angstfreiheit durch die anderen Gruppenmitglieder übertragen werden kann. Es werden auch neue Handlungsmöglichkeiten durch Beobachtungen erlernt.

- Kleingruppen bieten weiters die Möglichkeit sich mit anderen Personen angstfrei zu unterhalten, die sich in ähnlichen Situationen befinden.

Das Aussprechen mit Personen, die mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben, wird oft als sehr beruhigend angesehen (Raether, 1975, S. 124).

Marks (1993, S. 195) schreibt, dass das Sprechen über seine Angst bei der Bewältigung dieser Ängste sehr hilfreich sein kann. Er meint dazu, dass, wenn Personen über ihre Probleme reden, es leichter fällt Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Es zeigt sich also, dass ein gutes „soziales“ Umfeld wichtig ist, um mit Problemen aller Art fertig zu werden (Schwarzer, 2000, S. 51).

Ulich (1996, S. 210) gibt acht verschiedenen Verhaltensweisen an, wie Lehrer ihre Probleme lösen. Die hier angeführten Lösungsmöglichkeiten wurden gereiht.

An erster Stelle kommt das Nachdenken über Handlungsmöglichkeiten der Lehrperson, gefolgt von der Aussprache mit Kollegen. Ebenfalls sehr wichtig für Lehrer ist die Aussprache von Problemen mit Bekannten oder Familienangehörigen. Weiters wurde noch genannt, die Bedingungen an der Schule zu verändern, fremde Hilfe einzuholen, Überlegung anzustellen, ob sich der betreffende Konflikt auch lohnt und wie viel Kraft man dabei verbraucht, sich mit anderen Dingen beschäftigen, die Spaß machen und einen auf andere Gedanken bringen, und sich zurückziehen und entspannen.

Zusammenfassung

Der erste Abschnitt der Arbeit setzt sich intensiv mit der derzeit vorhandenen Literatur hinsichtlich Angst, aber auch Lehrerängsten, auseinander.

Im ersten Kapitel wird das Phänomen Angst näher erläutert und dargestellt. In Anbetracht dessen, dass es für Angst keine einheitliche Definition gibt, wird Angst als ein Zustand beschrieben der unangenehm ist und verschiedene Begleiterscheinungen mit sich bringt.

Weiters kommt es dabei zu einem Vergleich der drei gängigsten Theorien wie Angst entstehen kann. Dabei werden der Psychoanalytische Ansatz, der Lern- und verhaltenstheoretische Ansatz und der kognitive Ansatz miteinander verglichen. Nach einer Einführung wie Angst entstehen kann werden die Ursachen und Formen von Lehrerangst behandelt. Es zeigt sich, dass Lehrerängste meist durch die vielen verschiedenen Anforderungen entstehen die an den Lehrer gestellt werden.

Raether, Jendroviak und Schwendenwein beziehen sich dabei auf die Anforderungen, die der Lehrer an sich selbst stellt, beziehungsweise von außerhalb der Schule an ihn gestellt werden. Sie versuchen aufzuzeigen welche Anforderungen der Staat, Eltern und viele andere an den Lehrer haben.

Weidenmann wiederum, hat dabei ein Modell entworfen, welches sich in vier Tätigkeitsbereiche unterteilen lässt. Dieses Modell bezieht sich jedoch nur auf den Bereich des Unterrichts und lässt außerschulische Faktoren außer acht. Die vier Bereiche wie Qualifikation, Integration, Selektion und Kontakt lassen dabei eine Lehrerangststruktur entstehen. Diese kann sich dann durch verschieden Ängste zeigen, wie Winkel und Raether sehr deutlich darlegen. Die hier dargestellten Ängste werden dabei in Bezug gesetzt zu Vorgesetzten, Eltern, Kollegen, Schülern und dem Umfeld welches ebenfalls auf den Lehrer einwirkt.

Im zweiten Teil der Arbeit wurden die qualitativen Interviews dargestellt, die als Untermauerung des ersten Teils dienen. Es lässt sich also sagen, dass Lehrerängste durchaus existent sind und auch ein Problem darstellen können.

Gerade junge Lehrer fühlen sich oftmals auf die Schule schlecht vorbereitet und haben unter Kompetenzängsten zu leiden. Weiters fühlen sie sich oftmals überfordert was den Schulalltag betrifft. Somit treten vielfach die von Winkel und Raether genannten Ängste auf. Es zeigt sich daher, dass Lehrerängste durchaus in verschiedensten Formen vorkommen und auch bewusst wahrgenommen werden. Besonders auffällig ist jedoch,

dass gerade junge Lehrer weniger Angst vor Schülern oder Eltern haben, sondern die meisten Schwierigkeiten durch die Institution der Schule selbst entstehen.

Die Ursachen darin liegen meist an der Undurchschaubarkeit der einzelnen Schulen, da oftmals die Regeln nicht klar definiert werden oder wer ist für was zuständig, und der mangelnden Vorbereitung auf den verwaltungstechnischen Aufwand, der in österreichischen Schulen betrieben wird. Weiters wurden auch noch Konflikte im Kollegium, Isolation innerhalb des Lehrkörpers, fehlende Unterstützung durch andere Lehrer und Vorgesetzte, kein fachlicher und pädagogische Austausch und mangelnde Aussprache von Problemen genannt.

Gerade junge Lehrer brauchen jedoch jemanden mit dem sie über Schwierigkeiten und Probleme reden können. Die dabei getroffene Maßnahme, neuen Lehrern, einen Betreuungslehrer zur Seite zu stellen, reicht meist nicht aus.

Für viele Personen ist Angst nach wie vor ein Thema, das sehr ungern angesprochen wird, vor allem, da man nicht gerne zugibt, dass man sich vor etwas fürchtet.

Gerade Lehrer sind da keine Ausnahme, obwohl von der Gesellschaft verlangt wird, dass der Lehrer seine Ängste und Gefühle im Unterricht nicht zeigt.

Außenstehenden mag es durchaus so vorkommen, als seien viele Probleme, die Lehrer und Lehrerinnen beschäftigen, lächerlich. Doch für manche Lehrpersonen stellen gerade die vielen verschiedenen Anforderungen Probleme dar.

So kommt es immer wieder vor, dass sich Lehrer vor Schülern ängstigen, Ängste vor den verschiedensten Anforderungen haben und vieles mehr. Dass diese Situationen keinerlei Vorteile mit sich bringen und auch Einfluss auf den Unterricht und auf den Lehrer haben beziehungsweise auch auf das Umfeld des Lehrers, versteht sich von selbst.

Dabei darf jedoch nicht vergessen werden, dass Angst etwas ganz natürliches ist und es sollte jedem Individuum erlaubt sein, diese Angst auch zu empfinden und zu zeigen.

Im letzten Kapitel wird versucht, Bewältigungsmöglichkeiten für Lehrerangst darzustellen. Es werden dabei verschiedenen Möglichkeiten genannt wie man sich auf die Anforderungen im Lehrberuf vorbereiten kann. Dabei wird vor allem darauf Rücksicht genommen, was man für sich selbst in solchen Situationen tun kann.

Literaturliste

- Allmer, H.& Bielefeld, J. (1982). *Sportlehrer- verhalten*. Schorndorf: Karl Hoffmann Verlag
- Atteslander P. (2003). *Methoden der empirischen Sozialforschung*. Berlin: Walter de Gruyter
- Berger, G. (1988). *Angst im Sport*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien
- Birtsch, G.& Schröder, M. (1991). *Angst-ein individuelles und Soziales Phänomen*. Trier: Universität Trier
- Brandner, K. M. (1994). *Die Funktion von Leibeserziehern/innen an höheren Schulen. Qualitative Analyse innerer Beziehungen*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien
- Brettschneider, W. D. (1984). *Alltagsbewusstsein und Handlungsorientierungen von Sportlehrern*. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag
- Brück, H. (1978). *Die Angst des Lehrers vor seinem Schüler, Zur Problematik verbliebener Kindlichkeit in der Unterrichtsarbeit des Lehrers- ein Modell*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag
- Boisen, M. (1975). *Angst im Sport, Der Einfluss von Angst auf das Bewegungsverhalten im Sport*. Giessen: Andreas Achenbach Verlag
- Deppermann, A. (2008). *Gespräche analysieren*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Edelwich, J. (1984). *Ausgebrannt, Das „Burn- out“- Syndrom in den Sozialberufen*. Salzburg: AMV-Verlag
- Flick, U. (2007). *Qualitative Sozialforschung, Eine Einführung*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag
- Freud, S. (1978). *Hemmung, Symptom und Angst*. München: Kindler Taschenbücher
- Frommel, H. (2006). *Belastungen und Beanspruchungen von Sportlehrer/innen in der Schule*. Sportunterricht, Jahrgang 55, 8, 242- 245
- Geppert, C. (1986). *Lehrerangst*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien
- Gornik, H. A. (1987). *Wege aus der Angst*. Freiburg: Christopherus- Verlag
- Größing, S. (1984). *Schulpraktische Studien- Modelle und ihre Verwirklichung*. Bad Homburg: Limpert Verlag
- Hackfort, D. (1986). *Theorie und Analyse sportbezogener Ängstlichkeit, Ein situationsanalytischer Ansatz*. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag
- Hackfort, D.& Schwenkmezger, P. (1980). *Angst und Angstkontrolle im Sport, Sportrelevante Ansätze und Ergebnisse theoretischer und empirischer Angstforschung*. Köln: bps- Verlag

- Jendrowik, H.& Kreuzer, J. (1980). *Lehrer beurteilen Lehrer, Methoden- Befunde- Alternativen*. Düsseldorf: Schwann Verlag
- Jendrowik, H.& Kreuzer, J. (1980). *Lehrer zwischen Angst und Auftrag*. Düsseldorf: Schwann Verlag
- Kaindl, L. (2007). *Von der EinzelkämpferIn zur TeamspielerIn ,Veränderungen der LehrerInnenängste bei Teamarbeit*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien
- Katschnig, T. (1998). *Lehrerangst Gespräche mit Lehrern in Wien*. Wien: Dissertation Universität Wien
- Katschnig, T. (2003). *Angst und Humor bei Lehrer/innen, Eine theoretische Auseinandersetzung und eine empirische Studie, durchgeführt an Volksschullehrer/innen in ganz Österreich*. Wien: Habilitationsschrift Wien
- Konecny, E. & Leitner, M. L. (1997). *Psychologie*. Wien: Braumüller Verlag
- Krohne, H. W. (1996). *Angst und Angstbewältigung*. Stuttgart: Kohlhammer
- Krohne, H. W. (1976). *Theorien zur Angst*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag
- Langegger, H. (1994). *Angstentstehung und Möglichkeiten ihrer Bewältigung im Sportunterricht*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien
- Lazarus- Mainka, G. (1976). *Psychologische Aspekte der Angst*. Berlin: Kohlhammer Verlag
- Leithe, G. (1999). *Aspekte bzw. Faktoren der Lehrerangst und Konzepte zu ihrer Bewältigung*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien
- Marks, I. (1993). *Ängste, Verstehen und bewältigen*. Berlin: Springer Verlag
- Mayerhofer, G. (1992). *SchülerInnenängste im Sportunterricht und ihre Bewältigung aus der Sicht der TurnlehrerInnen*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien
- Mayr, J. (1994). *Lehrer/in werden*. Innsbruck: Andreas Hofer Verlag
- Miethling, W. D. (1977). *Lehrer- und Schülerverhalten im Sportunterricht, Analysen und Innovationen für Schüler, Lehrer und Studenten*. Bad Homburg: Limpert Verlag
- Miethling, W. D. (1986). *Belastungssituationen im Selbstverständnis junger Sportlehrer*. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag
- Miethling, W. D. (1992). *Ängste von Sportlehrer/innen* Sportpädagogik, Jahrgang 16, 5, 17-22
- Miethling, W. & Scherz, M. (2008). *Qualitative Forschungsmethoden in der Sportpädagogik*. Schorndorf: Hofmann Verlag
- Nitsch, J. R. (1981). *Stress, Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*. Stuttgart: Hans Huber Verlag
- Nowotny, P. (1996). *Angst, Der lautlose Schrei*. Baden: Lichtblick Verlag

- Primus, A. (2004). *Leistungsdiagnostische Evaluierungen der anaeroben Schwelle von Kollektiva mit unterschiedlichem Leistungsniveau und kardiovaskulären Erkrankungen*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien
- Raether, W. (1982). *Das unbekannte Phänomen Lehrerangst, Vielfältige Ursachen- weitreichende Folgen*. Basel: Herder Verlag
- Reismüller, M. (1987). *Methoden der Angstbewältigung im Schulsport. Theoretische Untersuchungen und erste praktische Erfahrungen*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien
- Rodden- Ram, R. (1993). *Was kann ich tun bei Überforderung und Dauerstress*. München: BLV Verlagsgesellschaft
- Rollett, B. (1997). *Lernen und Lehren, Eine Einführung in die Pädagogische Psychologie und ihre entwicklungspsychologischen Grundlagen*. Wien: Universitätsverlag
- Schaarschmidt, U. (2005). *Psychische Belastungen im Lehrberuf*. Sportunterricht, Jahrgang 54, 5, 132- 140
- Schwarz, B. & Prange, K. (1997). *Schlechte Lehrer/innen, Zu einem vernachlässigten Aspekt des Lehrberufs*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Schwarzer, R. (1987). *Stress, Angst und Hilflosigkeit, Die Bedeutung von Kognition und Emotionen bei der Regulation von Belastungssituationen*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag
- Schwarzer, R. (2000). *Stress, Angst und Handlungsregulation*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag
- Schwendenwein, W. (2000). *Theorie des Unterrichtens und Prüfens*. Wien: Universitätsverlag
- Steiner, M. (1995). *Lehrerangst*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien
- Ulich, K. (1996). *Beruf Lehrer/in, Arbeitsbelastungen, Beziehungskonflikte, Zufriedenheit*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Vock, D. (2001). *„Und es gibt sie Doch...“- Angst im Zeitalter des Adrenalinkicks, Eine kritische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Angst und Empfehlungen aus sportpädagogischer Sicht*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien
- Wartha- Majtenyi, S. (2004). *Lehrerangst, Eine empirische Studie über Volksschullehrer in Österreich*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien
- Weidenmann, B. (1978). *Lehrerangst, Ein Versuch, Emotionen aus der Tätigkeit zu begreifen*. München: Ehrenwirth Verlag
- Wieland, K. & Eckhard, U. & Kessler, B. (1993). *Angstbewältigung im Risikosport, Eine empirische Studie zum Fallschirmspringen*. Pfaffenweiler: Centaurus- Verlagsgesellschaft
- Winkel, R. (1980). *Angst in der Schule*. Essen: Neue deutsche Schule
- Zauchner, S. A. (1992). *Der Einfluss von Angstbewältigungsstilen auf das Stresserleben, die Befindlichkeit und die Herzfrequenz in einer individuell standardisierten Anforderungs- bzw. Überforderungssituation*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien

Zellinger, C. (1992). *Die Bedeutung der Leibeserziehung für die Menschenbildung unter besonderer Berücksichtigung des Umgangs mit der Angst*. Wien: Diplomarbeit Universität Wien

Zwettler, S. (1981). *Warum Lehrer Lehrer werden, Eine hilfreiche Verhaltensstudie für Eltern, Lehrer und Schüler*. Wien: Orac Verlag

<http://lexikon.meyers.de/meyers/Konditionierung> zuletzt verwendet am 20. 3. 2009

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNEN/KonditionierungKlassisch.shtml> zuletzt verwendet am 20.3.2009

Anhang

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Dampfkesseltheorie (Steiner, 1995, S. 24)	11
Abbildung 2: Signaltheorie (Steiner, 1995, S. 24)	12
Abbildung 3: Modell nach Lazerus (Hackfort & Schwenkmezger, 1980, S. 126)... 20	
Abbildung 4: Modell nach Schwarzer (Schwarzer, 1980, S. 126)	22
Abbildung 5: Modell nach Raether (Raether, 1982, S. 26)	24
Abbildung 6: Modell nach Mayr (Mayr, 1994, S. 202)	27
Abbildung 7: Modell nach Weidenmann (Weidenmann, 1978, S. 82)	32

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Interviewleitfaden	51
-------------------------------------	----

Lebenslauf

Persönliche Daten:

Adresse: Dorfstraße 59, 2560 Neusiedl / NÖ

Staatsbürgerschaft: österr.

Geburtsdatum: 26.05.1981

Ausbildung:

4 Jahre Volksschule St. Veit

8 Jahre Realgymnasium Berndorf, Abschluss: Matura

Seit September 2001: Lehramtsstudent der Universität Wien für das Hauptfach Geschichte

Seit September 2002: Lehramtsstudent der Universität Wien für das Hauptfach Sport

Zusatzqualifikationen:

Sommer 2003: Betreuung des Sommerturnus im Rahmen der Wiener Jugenderholung

Seit September 2003: Betreuer und Trainer der Jugendvolleyballmannschaft der Sportunion Pottenstein / NÖ

Seit 2007: Betreuer im Verein Ferienhort

Sanitätsausbildung

Retterschein (Schwimmen)

Sprachkenntnisse: Englisch (fließend), Französisch (Teilkenntnis)

abgeleiteter Präsenzdienst

Persönliche Interessen:

1990 bis 1998: Hornbläser in der Stadtkapelle Berndorf / NÖ

1992 bis 2000: aktiver Spieler im Fußballverein Berndorf / NÖ

Abstract

Diese Arbeit behandelt Überforderungssituationen unter dem Gesichtspunkt der Angst von Lehrerinnen und Lehrern im Sportunterricht.

Im ersten Teil der Arbeit wird dargelegt, was Angst ist, welche Theorien es dazu gibt und welche Formen der Angst sich zeigen können.

In einem zweiten Abschnitt wird dargestellt weshalb es zu Lehrerängsten kommen kann und welche Form sie annehmen können.

Dazu wurden mittels qualitativer Forschung Experteninterviews geführt um zu zeigen, dass Lehrerängste existieren.

Die Aussagen und Erkenntnisse wurden zusammengefasst und mit der bestehenden Forschung verglichen.

Im Abschluss sollen Möglichkeiten zur Bewältigung aufgezeigt werden

This thesis is about situations of excessive demand seen from the point of view of fear of teachers in sport lessons.

The first part of the thesis explains what fear is, which theories there are about it and which kinds of fears can appear.

The second part shows why teachers can be afraid and which types of fear can occur.

For this purpose professional interviews were carried out.

The information and the cognition were summarized and compared with existing research.

The conclusion should show some possibilities to cope with fear.