

Hascher, Tina; Krummenacher, Isabelle

Gesundheit und Resilienz von Studierenden des Lehrberufs. Ein Einblick mit spezifischen Bezügen zum Studium in der Schweiz

Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung 42 (2024) 1, S. 6-19



Quellenangabe/ Reference:

Hascher, Tina; Krummenacher, Isabelle: Gesundheit und Resilienz von Studierenden des Lehrberufs. Ein Einblick mit spezifischen Bezügen zum Studium in der Schweiz - In: Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung 42 (2024) 1, S. 6-19 - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-298098 - DOI: 10.25656/01:29809; 10.36950/bzl.42.1.2024.10362

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-298098>

<https://doi.org/10.25656/01:29809>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<http://www.bzl-online.ch>

Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen sowie Abwandlungen und Bearbeitungen des Werkes bzw. Inhaltes anfertigen, solange Sie den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

This document is published under following Creative Commons-Licence: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en> - You may copy, distribute and render this document accessible, make adaptations of this work or its contents accessible to the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Zeitschrift zu Theorie und Praxis der Aus- und
Weiterbildung von Lehrerinnen und Lehrern

BEITRÄGE ZUR LEHRERINNEN- UND LEHRERBILDUNG

Gesundheit von Lehrpersonen

42. Jahrgang Heft 1/2024

Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung. Zeitschrift zu Theorie und Praxis der Aus- und Weiterbildung von Lehrerinnen und Lehrern

Organ der Schweizerischen Gesellschaft für Lehrerinnen- und Lehrerbildung (SGL)

Erscheint dreimal jährlich.

Herausgebende und Redaktion

Dorothee Brovelli, Pädagogische Hochschule Luzern, Prorektorat Forschung & Entwicklung, Sentimatt 1, 6003 Luzern, Tel. 041 203 01 52, dorothee.brovelli@phlu.ch

Christian Brühwiler, Pädagogische Hochschule St.Gallen, Prorektorat Forschung & Entwicklung, Notkerstrasse 27, 9000 St.Gallen, Tel. 071 243 94 86, christian.bruehwiler@phsg.ch

Doreen Flick-Holtsch, Universität Zürich, Lehrstuhl für Gymnasial- und Wirtschaftspädagogik unter besonderer Berücksichtigung des digitalen Lernens, Kantonsschulstrasse 3, 8001 Zürich, Tel. 044 634 66 31, doreen.flick-holtsch@ife.uzh.ch

Bruno Leutwyler, Pädagogische Hochschule Zürich, Prorektorat Forschung & Entwicklung, Lagerstrasse 2, 8090 Zürich, Tel. 043 305 65 85, bruno.leutwyler@phzh.ch

Sandra Moroni, Universität Bern, Institut für Erziehungswissenschaft, Fabrikstrasse 8, 3012 Bern, Tel. 031 684 47 09, sandra.moroni@unibe.ch

Afra Sturm, Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, Zentrum Lesen, Medien, Schrift, Bahnhofstrasse 6, 5210 Windisch, Tel. 056 202 80 23, afra.sturm@fnw.ch

Markus Weil, Pädagogische Hochschule Zürich, Prorektorat Weiterbildung und Dienstleistungen, Lagerstrasse 2, 8090 Zürich, Tel. 043 305 63 84, markus.weil@phzh.ch

Manuskripte

In der Regel fragt die Redaktion potenzielle Autorinnen und Autoren für Beiträge in einem Themenheft an. Es besteht aber auch die Möglichkeit, in Absprache mit den für das Themenheft zuständigen Redaktionsmitgliedern ergänzende Beiträge einzureichen. Richtlinien für die Gestaltung von Manuskripten sind auf www.bzl-online.ch verfügbar (siehe «Beitragseinreichung»). Diese Richtlinien sind verbindlich und müssen beim Verfassen von Manuskripten strikt eingehalten werden.

Externe Mitarbeitende

Buchbesprechungen

Matthias Baer, Pädagogische Hochschule Zürich, Lagerstrasse 2, 8090 Zürich, Tel. 031 302 55 86, matthias.baer@phzh.ch

Für nicht eingeforderte Rezensionsexemplare übernimmt die Redaktion keinerlei Verpflichtung.

Neuerscheinungen und Zeitschriftenspiegel

Peter Vetter, Universität Freiburg, Departement Erziehungswissenschaften, Lehrerinnen- und Lehrerbildung für die Sekundarstufe I, Rue Faucigny 2, 1700 Freiburg, Tel. 026 300 75 87, peter.vetter@unifr.ch

Impressum

Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung

www.bzl-online.ch

Abonnementanfragen, Versand und Bestellungen

Brunau-Stiftung, Giesshübel-Office, Kaufmännische Dienstleistungen, Ausbildung – Arbeit – Integration, Edenstrasse 20, 8027 Zürich, Tel. 044 285 10 70, bzl@goffice.ch

Inserate und Prospektbeilagen

Nicole Berger, nic.berger@bluewin.ch

Lektorat

Jonna Truniger, bzl-lektorat@bluewin.ch

Layout

Nicole Berger und Sabrina Niederer, St.Gallen

Druck

Suter & Gerteis AG, Zollikofen

Abonnementspreise

Das Abonnement ist in der SGL-Mitgliedschaft enthalten.

Das Jahresabonnement ohne Mitgliedschaft dauert ein Kalenderjahr und umfasst jeweils drei gedruckte Ausgaben. Bereits erschienene Hefte eines laufenden Jahrgangs werden nachgeliefert.

- Jahresabonnement Einzelpersonen: CHF 80.–
- Jahresabonnement Institutionen: CHF 100.–
- Institutionen ausserhalb der Schweiz: zzgl. CHF 15.– Versandkostenanteil
- Einzelnummern: CHF 28.–/EUR 28.– (exkl. Versandkosten; solange Vorrat)

Schweizerische Gesellschaft für Lehrerinnen- und Lehrerbildung (SGL)

www.sgl-online.ch

Die SGL, die Schweizerische Gesellschaft für Lehrerinnen- und Lehrerbildung, ist die gesamtschweizerische Organisation der Dozierenden und wissenschaftlichen Mitarbeitenden an Institutionen der Lehrerinnen- und Lehrerbildung (Pädagogische Hochschulen, Fachhochschulen, Universitäten, Institute). Seit ihrer Gründung 1992 hat sie sich zu einer anerkannten Partnerin in der schweizerischen Bildungslandschaft und zu einer Austauschplattform über die einzelnen Hochschulen hinaus entwickelt. Die SGL vertritt die fachbezogenen Anliegen der Mitarbeitenden der Lehrerinnen- und Lehrerbildungsinstitutionen in der schweizerischen Hochschulpolitik.

Editorial

- Sandra Moroni, Markus Weil, Dorothee Brovelli, Christian Brühwiler,
Doreen Flick-Holtsch, Bruno Leutwyler und Afra Sturm 3
- Gutachterinnen und Gutachter des 41. BzL-Jahrgangs (2023) 5

Schwerpunkt

Gesundheit von Lehrpersonen

- Tina Hascher und Isabelle Krummenacher** Gesundheit und Resilienz
von Studierenden des Lehrberufs: Ein Einblick mit spezifischen Bezügen zum
Studium in der Schweiz 6
- Anita Sandmeier** Gesundheit von Lehrpersonen als Teil des Professions-
verständnisses: Eine ländervergleichende Analyse von bildungspolitischen
Grundlagen 20
- Simone Schoch und Roger Keller** Lehrpersonen im Fokus: Ansätze zur
Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit 32
- Manuela Haldimann, Tina Hascher und Doreen Flick-Holtsch** Wohl-
befindensprofile angehender Lehrpersonen aus der deutschsprachigen Schweiz 47

Rubriken

Buchbesprechungen

- Herzog, S., Sandmeier, A. & Affolter, B. (2021). Gesunde Lehrkräfte in gesunden
Schulen. Eine Einführung. Stuttgart: Kohlhammer (Esther Kirchhoff) 70
- Fourcaud, C. & Springer M. (2021). Frühkindlicher Fremdsprachenerwerb in
den «Elysée-Kitas». Schnupperstunde Französisch in den Münchner städtischen
Kindertageseinrichtungen. Tübingen: Narr Francke Attempto
(Christine Le Pape Racine) 72
- Miller, D. & Oelkers, J. (Hrsg.). (2021). «Selbstgesteuertes Lernen»:
Interdisziplinäre Kritik eines suggestiven Konzepts. Weinheim: Beltz Juventa
(Michael Fuchs) 74
- Miller, D. & Oelkers, J. (Hrsg.). (2018). Ist Dummheit lernbar? Re-Lektüren
eines pädagogischen Bestsellers. Basel: Zytglogge (Anne Bosche) 76

Rickards, F., Hattie, J. & Reid, C. (2021). The turning point for the teaching profession: Growing expertise and evaluative thinking. Abingdon: Routledge (Hanne Bestvater)	78
Riegel, U. (2018). Wie Religion in Zukunft unterrichten? Zum Konfessionsbezug des Religionsunterrichts von (über-)morgen. Stuttgart: Kohlhammer (Urs Schellenberg)	80
Neuerscheinungen	82
Zeitschriftenspiegel	84

Gesundheit und Resilienz von Studierenden des Lehrberufs: Ein Einblick mit spezifischen Bezügen zum Studium in der Schweiz

Tina Hascher und Isabelle Krummenacher

Zusammenfassung Der vorliegende Beitrag gibt einen Einblick in den Theorie- und den Forschungsstand zur Gesundheit von Lehramtsstudierenden mit spezifischen Bezügen zu Studierenden in der Schweiz. Dabei werden auch Aspekte der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern beleuchtet, da Studierende oft schon während ihrer Ausbildung in Schulen arbeiten. Der Beitrag thematisiert Herausforderungen, mit denen Lehramtsstudierende in dieser Doppelrolle konfrontiert sind. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Resilienz. Abschliessend werden Ansätze zur Förderung der Resilienz bei Lehramtsstudierenden diskutiert.

Schlagwörter Gesundheit – Lehramtsstudierende – Resilienz – Lehrpersonen

Health and resilience of preservice teachers: Insights into the current state of theory and research with a specific focus on teacher preparation programmes in Switzerland

Abstract This article provides an insight into the current state of theory and research on the health of preservice teachers, focusing specifically on student teachers in Switzerland. Given the unique circumstance that preservice teachers actively engage in school environments during their training, we also shed light on various dimensions of teacher health. Emphasizing the dual role that preservice teachers face, the article explores the challenges that are inherent in this dynamic. In particular, we place a specific spotlight on the pivotal role of resilience and examine practical approaches to promoting and sustaining resilience among preservice teachers.

Keywords health – preservice teachers – resilience – teachers

1 Einleitung

«Gesundheit» ist ein breiter Begriff und aufgrund seiner historischen und soziokulturellen Einbettung vielschichtig und uneindeutig (z.B. Buchner & Sommer, 2019). Im heutigen Diskurs um Gesundheit hat sich ein biopsychosoziales Verständnis von Gesundheit – ursprünglich eingeführt in den 1970er-Jahren von George L. Engel (1977) – etabliert, das den dynamischen und mehrdimensionalen Charakter von Gesundheit widerspiegelt und explizit berücksichtigt, dass Gesundheit mehr ist als die bloße Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit wird verstanden ein aktiver Prozess des Balancierens zwischen Ressourcen und Belastungen und damit als «ein angenehmes und durchaus nicht selbstverständliches Gleichgewichtsstadium von Risiko- und Schutzfaktoren, das zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt immer erneut in Frage gestellt ist» (Hurrelmann & Richter, 2013, S. 147). Damit verbunden ist die Annahme, dass die Gesundheit eines Menschen von vielen Faktoren beeinflusst wird. Dies führte zu den Determinanten-Modellen von Dahlgren und Whitehead (1991) und der WHO (2007), in denen individuelle Faktoren sowie soziale und wirtschaftliche Lebensbedingungen miteinander in Beziehung gesetzt werden. Gesundheit ist damit nicht nur in Relation zum Individuum, sondern immer auch in Relation zum Kontext zu sehen.

In unserem Beitrag möchten wir zunächst einen Überblick über die Diskussion zur Gesundheit von Studierenden des Lehrberufs geben. Aus Platzgründen beziehen wir uns dabei vor allem auf den Diskurs im deutschsprachigen Raum, nehmen aber auch Bezug auf zentrale Aspekte der Gesundheit von Lehrpersonen, weil Studierende nicht nur im Rahmen von Praktika an Schulen arbeiten, sondern oftmals bereits während ihrer Ausbildung als Lehrpersonen oder Stellvertreterinnen und Stellvertreter angestellt sind. Ihre Gesundheit kann daher unter zwei Perspektiven diskutiert werden: als Studentin bzw. Student und als Lehrperson. Zwar lassen sich die gesundheitlichen Herausforderungen von Berufseinsteigenden und langjährigen Lehrpersonen nicht gleichsetzen, etwa weil in verschiedenen Berufsphasen unterschiedliche Entwicklungsaufgaben zu meistern sind (Keller-Schneider, Hasler, Lauper & Tschopp, 2020). Kernaufgaben des Lehrberufs betreffen jedoch alle Lehrpersonen unabhängig von ihrer Berufsbiografie, etwa der Umgang mit Heterogenität im Klassenzimmer. Anschliessend gehen wir auf einen wichtigen Teilbereich der psychischen Gesundheit in Studium und Beruf ein, der vor allem in den letzten Jahren vermehrte Aufmerksamkeit erfahren hat: die Resilienz. Unser Beitrag schliesst mit Überlegungen und Anregungen dazu, wie die Resilienz von Lehramtsstudierenden gefördert werden kann.

2 Zur Bedeutung der Gesundheit im Lehrberuf

In der internationalen Diskussion um die Gesundheit im Lehrberuf (im Überblick vgl. z.B. Jerrim & Sims, 2022; Rothland, 2022; Sandmeier & Mandel, 2021; Van Droogenbroeck & Spruyt, 2015) lassen sich zwei grosse Trends ausmachen: Zum einen wird die

Bedeutung der Gesundheit von Lehrpersonen mit Bezug auf die eher hohen Raten an gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Krankschreibungen thematisiert, die zu Berufswechsellern und vorzeitigen Pensionierungen führen können. So wird der Lehrberuf als besonders belastend beschrieben und Lehrpersonen werden als besonders vulnerabel vor allem für Erschöpfungsdepressionen bzw. Burnout angesehen. In der Schweiz zeigte Kathrin Kramis-Aebischer bereits 1995 die Bedeutung dieser Thematik auf, später vor allem Doris Kunz Heim (Kunz Heim, Sandmeier & Krause, 2014). Als einflussreich ist die Potsdamer Lehrerstudie von Uwe Schaarschmidt (2006) zu bezeichnen, in der anhand des Verfahrens «AVEM» (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster) vier für die Gesundheit relevante Persönlichkeitsmuster in der Beschäftigung mit beruflichen Tätigkeiten unterschieden wurden: Muster G für ein gesundheitsförderliches Verhältnis zur Arbeit, Muster S für den Ausdruck einer dominanten Schonhaltung, Risikomuster A für überhöhtes Engagement und geringe Distanzierungsfähigkeit und Risikomuster B für Anzeichen eines fortgeschrittenen Stadiums des Burnouts.

Zum anderen wird die Gesundheit von Lehrpersonen eng mit Schul- und Unterrichtsqualität verknüpft, und zwar mit dem Argument, nur gesunde Lehrpersonen könnten Unterricht in hoher Qualität gestalten und zu Leistungen und Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler beitragen. Entsprechend müsse bei der qualitätsbezogenen Schulentwicklung nicht nur auf Schülerinnen und Schüler, sondern auch auf «gute gesunde Lehrkräfte» (z.B. Sieland & Heyse, 2010, S. 197) geachtet werden. Auch der Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH) argumentiert in seinem Positionspapier zur Gesundheit von Lehrpersonen mit den Effekten auf die Schülerinnen und Schüler (LCH, 2017). Im Positionspapier sind vier Forderungen hervorgehoben, die sich vor allem an Schulen und Gemeinden bzw. Kantone richten: a) die strikte Einhaltung der Jahresarbeitszeit, b) die konsequente Umsetzung der arbeitsmedizinischen Qualitätsnormen, c) die Etablierung eines professionellen Gesundheitsmanagements und d) die ausreichende Bereitstellung von bedarfsgerechten Unterstützungsangeboten für Lehrpersonen (LCH, 2017, S. 6). Auch wenn diese Anliegen für den Erhalt der Gesundheit von Lehrpersonen grundlegend zu unterstützen sind, ist die empirische Evidenz für einen direkten Zusammenhang zwischen der Gesundheit von Lehrpersonen und der Unterrichtsqualität (z.B. Klusmann, Kunter, Trautwein, Lüdtke & Baumert, 2008) noch eher schwach.

3 Gesundheit bei Studierenden der Lehrerinnen- und Lehrerbildung

Auffallend ist bei der Diskussion um die Gesundheit im Lehrberuf, dass bisher relativ wenig über die Gesundheit von Studierenden der Lehrerinnen- und Lehrerbildung gesprochen wird. Im Jahr 2007 widmete sich das «Journal für LehrerInnenbildung» in Heft 4 dem Thema «Gesundheit im Studium» mit dem Anliegen, für die Gesundheit von Studierenden zu sensibilisieren und Impulse für die Berücksichtigung des Themas in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung zu geben. Tina Hascher und Peter Paulus

(2007, S. 5) weisen im Editorial unter anderem darauf hin, dass bestimmte Belastungsfaktoren der Ausbildung zur Lehrperson immanent sind, etwa der hohe Workload durch die Ausbildung in mehreren Fächern, die hohe Prüfungsfrequenz, die Gefahr gesellschaftlicher Geringschätzung der Ausbildung für den Lehrberuf oder die nie genügend erscheinenden Vorbereitungsmöglichkeiten für den Berufseinstieg. Auch die Berufstätigkeit während des Studiums, derzeit noch intensiviert durch den grossen Druck wegen des Lehrpersonenmangels, kann belastend sein. Gemäss dem Schweizer Bildungsbericht 2023 gehen auf allen Schulstufen über 50 Prozent der Studierenden mindestens gelegentlich einer sogenannten «ausbildungsunabhängigen Berufstätigkeit» (d.h. Stellvertretungen und Teilzeitanstellungen an Schulen) nach (SKBF, 2023, S. 307).

Neben der Berücksichtigung solcher struktureller Faktoren plädierten die Autorinnen und Autoren des Themenhefts des «Journals für LehrerInnenbildung» dafür, die Kompetenzen der Studierenden zu stärken, etwa durch die Förderungen der psychischen Ressourcen von Studierenden (Albisser & Kirchhoff, 2007; Schaarschmidt, 2006). Schaarschmidt (2006) stellte anhand einer Untersuchung mittels des AVEM-Verfahrens fest, dass bereits bei Studierenden des Lehramts die beiden Risikomuster (und der Schontyp) vertreten sind, was in nachfolgenden Studien und anhand verschiedener Stichproben bestätigt wurde. So wiesen an der Universität Münster etwa 20 Prozent der Referendarinnen und Referendare das Risikomuster A und etwa 23 Prozent das Risikomuster B auf (Schröder & Kieschke, 2006). In einer Studie von Rothland (2011) befanden sich über 30 Prozent deutscher Studierender in den beiden Risikogruppen (15% in Risikomuster A, 16% in Risikomuster B). Zu noch höheren Verteilungen kamen Studien an der Universität Kassel (19% in Risikomuster A, 32% in Risikomuster B; Küsting, Billich-Knapp & Lipowsky, 2012) bzw. zu Lehramtsstudierenden im ersten Studienjahr an der Universität des Saarlandes (je 23% in Risikomuster A und Risikomuster B; Reichl, Wach, Spinath, Brünken & Karbach, 2014). Der Identifikation der Musterverteilung kommt deshalb eine grosse Bedeutung zu, weil die Risikomuster mit tieferen Gesundheitswerten, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Beschwerden, korrespondieren (Schaarschmidt & Kieschke, 2013).

4 Gesundheit bei Schweizer Studierenden

Da sich die Lehrerinnen- und Lehrerbildung in der Schweiz von den Ausbildungen in anderen (deutschsprachigen) Ländern unterscheidet (z.B. strukturell durch ihre Einphasigkeit), scheint ein spezifischer Blick auf diese Studierendengruppe sinnvoll zu sein. Anhand des AVEM-Verfahrens identifizierte Albisser (2009) bei Schweizer Studierenden 7 Prozent als Risikomuster A und 32 Prozent als Risikomuster B. Neuere Daten aus der Schweiz lassen aber vermuten, dass der Anteil der Muster stichprobenabhängig sein könnte. So fanden Deiglmayr, Grabner, Nussbaumer und Saalbach (2018) an der ETH Zürich eine deutlich andere Verteilung für angehende Gymnasiallehrpersonen (13% in Risikomuster A, 8% in Risikomuster B). Interessant ist auch, dass auf einer Liste von

27 erfragten gesundheitlichen Beschwerden zwar die beiden Risikomuster die höchsten Werte aufwiesen, die günstigsten Werte aber bei den Studierenden in Muster S vorlagen und nicht bei den Studierenden in Muster G.

Was lässt sich aus den Daten des Bundesamts für Statistik (BFS) ableiten, das im Jahr 2020 erneut eine landesweite Untersuchung zur gesellschaftlichen, ökonomischen und gesundheitlichen Situation der Studierenden an den Hochschulen in der Schweiz durchführte? Insgesamt 84 Prozent der Studierenden bewerteten ihren Gesundheitszustand als gut bis sehr gut. Diese positive Einschätzung nahm jedoch mit dem Alter ab und die Werte der Studentinnen lagen im Vergleich mit den Werten der Studenten tiefer. Auffallend ist, dass Studierende aller Hochschultypen – und damit auch Studierende an Pädagogischen Hochschulen – ihren Gesundheitszustand abermals als deutlich weniger gut bewerteten, wenn sie mit der ständigen Wohnbevölkerung (gemacht im Altersbereich von 20 bis 35 Jahren) verglichen wurden. Auch ihre mentale Gesundheit beurteilten sie als deutlich schlechter, was sich darin zeigte, dass Studierende überzufällig häufig von Depressionen betroffen waren. Insgesamt berichteten 18 Prozent der Studierenden an Schweizer Hochschulen über dauerhafte Gesundheitsprobleme (z.B. chronische Krankheiten oder psychische Probleme) und insgesamt 16 Prozent fühlten sich dadurch im Studium eingeschränkt. Diese Werte lagen bei älteren Studierenden und Studentinnen erneut höher. Ob diese kritischere Einschätzung zum Ausdruck bringt, dass der Gesundheitszustand der älteren bzw. weiblichen Studierenden tatsächlich etwas schlechter ist (z.B. durch Beschwerden wegen Zusatzbelastungen oder im Kontext des weiblichen Zyklus), oder ob sie ihre Gesundheit bewusster wahrnehmen als die jüngeren bzw. männlichen Studierenden, bleibt dabei offen. Anhand der BFS-Daten lässt sich aber vermuten, dass sich Ergebnisse aus anderen Stichproben nur sehr bedingt auf den Schweizer Kontext übertragen lassen. Um dies an einem Beispiel zu illustrieren: Erst kürzlich untersuchten Hohensee und Schiemann (2022) den individuellen Gesundheitszustand und die subjektiv wahrgenommene Gesundheitskompetenz (Selbstregulation, Selbstkontrolle, Selbstwahrnehmung, Verantwortungsübernahme, Kommunikation, Kooperation, Umgang mit Gesundheitsinformationen) aus der Perspektive von Studierenden an einer deutschen Hochschule. Sie stellen fest, dass sich jede dritte Studentin bzw. jeder dritte Student einen schlechten Gesundheitszustand zuschreibt.

Die vom BFS bereitgestellten Daten liefern eine zuverlässige Momentaufnahme des Gesundheitsstatus der Studierenden in der Schweiz. Spezifische Aussagen zu Studierenden der Lehrerinnen- und Lehrerbildung liegen jedoch nur eingeschränkt vor, nämlich dann, wenn die Daten in der BFS-Studie nach Hochschultyp differenziert werden. Insgesamt scheinen nur wenige Unterschiede zwischen den Hochschultypen vorzuliegen, aber sie zeigen, dass Studierende an Pädagogischen Hochschulen weniger oft von mittleren oder schweren Depressionen betroffen sind als Studierende anderer Hochschultypen. Künftige Analysen müssten die Rahmen- und Ausbildungsbedingungen der Lehrerinnen- und Lehrerbildung besser berücksichtigen, da sich diese kantonal

zum Teil deutlich unterscheiden. Dies führt uns unmittelbar zu der Frage, wie Hochschulen das Thema «Gesundheit in der Ausbildung» aufgreifen.

5 Gesundheit als Thema an Schweizer Institutionen der Lehrerinnen- und Lehrerbildung

Hochschulen stellen ein wichtiges Setting für die Gesundheit der Studierenden dar, indem sie das Gesundheitsverhalten der Studierenden rahmen und fördern, zum Beispiel durch gesundheitsbezogene Angebote im Kontext der Ausbildung. Anhand einer Durchsicht der Curricula aller Schweizer Institutionen der Lehrerinnen- und Lehrerbildung im Juni 2023 konnten wir beispielsweise die folgenden Ausbildungsanteile identifizieren: einen Schwerpunkt auf das Thema «Gesundheit» im Modul «Gesellschaft und Schulsystem» im ersten Semester an der Pädagogischen Hochschule Wallis, das Wahlmodul «Gesundheitsförderung» an der Pädagogischen Hochschule Bern (Zyklus 1 und Zyklus 2), den Kurs «Gesundheit stärken» an der Pädagogischen Hochschule Graubünden, die Spezialwoche «Mouvement et sport-sécurité-santé-nutrition» an der Pädagogischen Hochschule Fribourg, die Möglichkeit zum individuellen Projekt «Gesundheit und Prävention» an der Pädagogischen Hochschule Thurgau oder das Modul «Promotion de la santé à l'école: alimentation équilibrée et mouvement» an der Pädagogischen Hochschule Waadt. Auch wenn wir mit dieser Auflistung keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit erheben, da wir sicher nicht alle Module ausfindig machen konnten, die das Thema «Gesundheit» adressieren, scheinen explizite Angebote zum Thema «Gesundheit» eher rar zu sein. Titel und Kurzbeschreibungen hinterlassen zudem den Eindruck, dass die Module vorwiegend die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern adressieren. Dies scheint im internationalen Trend zu liegen, wenn zum Beispiel auf die Bedeutung der «mental health literacy» – gemäss WHO (1998) die Fähigkeit, Informationen im Bereich der psychischen Gesundheit zu erschliessen, zu verstehen und anzuwenden – von (angehenden) Lehrpersonen hingewiesen wird. Grundidee ist dabei, dass Lehrpersonen «mental health literacy» benötigen, um die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Kontext der Schule zu fördern (z.B. Dods, 2016; Kilic, Tasci & Altunoglu, 2023).

Es ist zwar durchaus möglich, dass Inhalte zum Thema «Gesundheit von Lehrpersonen» eher unter anderen Stichwörtern wie «Selbstmanagement» oder «Umgang mit Stress» angeboten werden (z.B. Keck Frei, Berweger, Bühner, Wolfgramm & Bieri Buschor, 2020). Die spärlich sichtbaren Angebote lassen jedoch darauf schliessen, dass der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern noch nicht diejenige Aufmerksamkeit zukommt, die sie bereits in der Ausbildung von Lehrpersonen verdient. Deshalb sind Studien zum Wohlbefinden von angehenden Lehrpersonen (vgl. dazu in diesem Heft Haldimann, Hascher & Flick-Holtsch, 2024) und zu ihrer Resilienz relevant. Zudem ist zu begrüssen, wenn Hochschulen sich als Orte der Gesundheitsförderung verstehen. Initiativen wie «Healthy Campus Standards» (FISU, 2000) oder das Kompetenzzentrum

«Gesunde Hochschulen.de» (Timmann et al., 2022), die in Deutschland initiiert wurden, warten in der Schweiz allerdings noch auf Akzeptanz und Umsetzung.

6 Resilienz von Studierenden der Lehrerinnen- und Lehrerbildung

Resilienz, definiert als die Fähigkeit, sich trotz erheblicher Belastungen und widriger Lebensumstände psychisch gesund zu entwickeln (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2011), spielt eine entscheidende Rolle, um in Studium und Beruf gesund zu bleiben und sich von verschiedenen Herausforderungen leichter zu erholen (Schumacher, Leppert, Gunzelmann, Strauß & Brähler, 2005). In der Forschung zur Resilienz von Erwachsenen gibt es eine Forschungstradition, die Resilienz als relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal charakterisiert (z.B. Letzring, Block & Funder, 2005). So haben Studien mit deutschen Lehramtsstudierenden und Referendarinnen und Referendaren aufgezeigt, dass unter anderem Selbstwirksamkeit, emotionale Intelligenz, Flexibilität sowie aktive Problemlösefähigkeiten, die Fähigkeit, Unterstützung anzunehmen, und die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen (Lohbeck, 2018), die Resilienz fördern. Besonders die Selbstwirksamkeit scheint die Resilienz von Lehrpersonen am präzisesten vorherzusagen (Peixoto, Wosnitza, Pipa, Morgan & Cefai, 2018). Diese kann durch Erfahrung und bewältigte Herausforderungen im Laufe der Karriere gestärkt werden. Auch die intrinsische Motivation für den Lehrberuf beeinflusst die Resilienz (Lohbeck, 2018).

Entsprechend wurde im deutschsprachigen Raum die Bedeutung von Resilienz im Kontext des Belastungserlebens von Lehramtsstudierenden untersucht. Drei Studien sollen dies illustrieren:

- Hahn, Kuhlee und Porsch (2021) widmeten sich dem Belastungserleben, dem Studienerfolg und den Abbruchintentionen von 204 Lehramtsstudierenden aus acht deutschen Bundesländern, wobei spezifisch auf individuelle Ressourcen eingegangen wurde. Die Ergebnisse auf der individuellen Ebene zeigen auf, dass Faktoren wie Resilienz und Misserfolgsangst das Belastungserleben beeinflussten. Zudem wurde darauf hingewiesen, dass eine gezielte Stärkung individueller Merkmale wie Resilienz und Selbstvertrauen einen positiven Einfluss auf das Belastungserleben hat und somit den Studienerfolg fördern könnte.
- Beer, Ebenberger, Potzmader und Beer (2021) untersuchten die Resilienz als Eigenschaft und das subjektive Belastungserleben von 129 österreichischen Lehramtsstudierenden. Die Studie verdeutlicht die Notwendigkeit von resilienzfördernden Massnahmen, die sowohl individuelle als auch kontextuelle Faktoren berücksichtigen. Die Ergebnisse zeigen, dass Lehramtsstudierende eine hohe Resilienz aufwiesen und durchschnittliche Belastungsscores verzeichneten. Die Selbsteinschätzungen auf der Gesamtskala «Resilienz» sowie den Subskalen «Persönliche Kompetenz» und «Akzeptanz des Selbst und des Lebens» waren hoch.

- Felix, Berndt und Anacker (2022) erforschten die Resilienz von Studierenden mit besonderem Blick auf Lehramtsstudierende während der COVID-19-Pandemie und deren Wahrnehmung der digitalen Lehre der Otto-von-Guericke-Universität in Magdeburg. Insgesamt 1170 Studierende im zweiten bis sechsten Fachsemester wurden befragt, darunter 85 Lehramtsstudierende. Dabei wurden drei Typen identifiziert: coronaresiliente, coronavulnerable und belastete, coronaresiliente Studierende. Eine höhere COVID-19-Pandemie-Resilienz hatte positive Auswirkungen auf Aspekte des Studienalltags und des Studienerfolgs. Die Ergebnisse zeigen auf, dass Lehramtsstudierende im Vergleich zu Studierenden anderer Fächergruppen eine geringere Selbstüberzeugung und Studienzufriedenheit sowie ein geringeres Kompetenzerleben aufwiesen.

Wird Resilienz als Persönlichkeitsmerkmal verstanden, trägt dies jedoch wenig zur Erklärung des Prozesscharakters von Gesundheit bei (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Entsprechend betrachten Schwab und Fingerle (2013) Resilienz als dynamisches Zusammenspiel von Risiken und Ressourcen, das sich durch die Interaktion mit der Umwelt entwickelt. Damit wird auch betont, dass Resilienz erlernbar und kontextabhängig und nicht als Persönlichkeitsmerkmal zu betrachten ist. Diese zweite Konzeptualisierung von Resilienz hat sich von einem individuellen, psychologischen Fokus hin zu einem Verständnis von Resilienz als Kompetenz wie auch als Prozess und Outcome entwickelt (Hascher, Beltman & Mansfield, 2021; Mansfield & Gu, 2019). Die Betonung des Resilienzprozesses hebt die Handlungsfähigkeit des Individuums hervor. Anstatt passiv von Herausforderungen betroffen zu sein, setzen Menschen aktiv eine Vielzahl von Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen ein. Für die Lehrenden- und Lehrerbildung bedeutet dieser dynamische Ansatz, dass die Integration von Resilienzförderung in die Hochschullehre und die Hochschulentwicklung dazu beitragen könnte, Studierende im Umgang mit Herausforderungen und in Bezug auf ihre professionelle Handlungskompetenz zu stärken. Die gezielte Betrachtung von Resilienz als Prozess bei Studierenden des Lehramts eröffnet die Möglichkeit, Massnahmen zu entwickeln, die nicht nur die Bewältigung der spezifischen Herausforderungen dieses Studiengangs unterstützen, sondern auch langfristig zur Stärkung der psychischen Gesundheit und des Erfolgs im Lehrberuf beitragen können. Wie könnte eine solche Förderung gestaltet werden?

7 Förderung der Gesundheit von Studierenden der Lehrerinnen- und Lehrerbildung am Beispiel der Resilienz

Welche evidenzbasierten Programme zur Förderung der Resilienz von Studierenden liegen vor? Ein umfassendes Rahmenwerk zum Thema «Resilienz» und zu dessen Umsetzung in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung ist das von Caroline F. Mansfield und ihrem Team entwickelte «Building Resilience in Teacher Education Framework» (BRiTE; Mansfield, Beltman, Broadley & Weatherby-Fell, 2016; vgl. auch www.brite.edu.au).

Das Programm umfasst fünf interaktive Online-Lernmodule zu den Themen «Aufbau von Resilienz», «Beziehungen», «Wohlbefinden», «Eigeninitiative» und «Emotionen». Die Module wurden von einem Team australischer Lehrpersonen und Forschender entwickelt und werden – mittlerweile weit verbreitet – von Lehramtsstudierenden in Australien und international genutzt. Die empirische Begleitforschung bestätigt, dass die Nutzung der BRiTE-Module während der Praktikumsphase im Post-Test mit höheren Werten in den Bereichen «Resilienz» und «Lehrpersonenengagement» einhergeht (Beltman, Dobson, Mansfield & Jay, 2020). Des Weiteren verstärkte die Auseinandersetzung mit den Modulen die Wahrnehmung der eigenen bereits bestehenden Kompetenzen und das Selbstwirksamkeitsempfinden (Mansfield, Beltman & Weatherby-Fell, 2020).

Das Ziel des Projekts «Enhancing Teacher Resilience in Europe» (ENTREE; Silva, Pipa, Renner, O'Donnell & Cefai, 2018), an dem auch Lehramtsstudierende aus Deutschland beteiligt waren, war die Implementierung eines Präsenztrainingsprogramms mit insgesamt sechs Modulen zu den Themen «Resilienz», «Beziehungen im schulischen Umfeld», «Emotionsmanagement» und «Stressbewältigung» sowie zu pädagogischen Fähigkeiten für effizientes Lehren und Klassenführung. Während die Teilnahme am Resilienzmodul verpflichtend war, konnten die Studierenden die anderen Module je nach individuellem Bedarf auswählen. Eine im Rahmen des ENTREE-Projekts durchgeführte Studie von Peixoto et al. (2018) untersuchte die Faktoren, die am stärksten mit der Resilienz in Verbindung standen. Die Studie ergab für deutsche Lehramtsstudierende, dass ihre Resilienz am stärksten durch Selbstwirksamkeit im Unterricht, emotionale Kompetenzen und das Management von Verhalten beeinflusst wurde. Im Gegensatz dazu zeigte sich in Malta, dass das Privatleben den grössten Einfluss auf die Resilienz hatte. Diese Unterschiede verdeutlichen, dass die Resilienz durch spezifische Unterstützungssysteme und Umweltfaktoren geformt wird und somit veränderbar ist.

Eine weitere Intervention zur Förderung der Resilienz bei Lehramtsstudierenden in Deutschland ist das Programm «RefueL» (Görich, 2019). Dieses Programm umfasst fünf Module – «Resilienz im Lehrkontext», «Gestaltung sozialer Beziehungen», «Wohlbefinden», «Zielsetzung» und «Emotionsregulation» – und legt den Schwerpunkt auf die Vermittlung praktischer Kompetenzen durch Übungen, Strategien und Techniken. Die Ergebnisse zeigten, dass die Burnout-Symptomatik der an den Modulen Teilnehmenden auch sechs Monate nach Abschluss des Programms geringer war im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne Training. Ebenso berichteten die teilnehmenden Studierenden von höherem Wohlbefinden und einer gesteigerten Selbstwirksamkeit.

In dem jüngst veröffentlichten Interventionskonzept für angehende Lehrpersonen, entwickelt von Jentsch, Hoferichter, Seyfarth und Blank (2023), liegt der Schwerpunkt auf Wohlbefinden und Stressbewältigung. Es kombiniert die Anwendung von Entspannungstechniken, Achtsamkeit und Lernstrategien. Die Reflexionsmöglichkeiten für die Teilnehmenden zielen darauf ab, nicht nur kurzfristige Stressentlastung zu erreichen,

sondern auch langfristig das Wohlbefinden und den Studienerfolg zu fördern. Begleitet wird das Seminar an der Universität Greifswald von einer Evaluationsstudie, die qualitative und quantitative Befragungen einschliesst. Diese Studie untersucht, wie die Teilnahme an dem Seminar das Wohlbefinden und die Förderung individueller Ressourcen bei Studierenden beeinflusst, insbesondere in Bezug auf die Wahrnehmung und die Bewertung von Stress. Langfristig ist die Integration in den Studienplan der Lehramtsausbildung geplant, um präventive Massnahmen für die psychische Gesundheit von angehenden Lehrpersonen zu fördern und ihre Resilienz zu stärken.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass bisherige Förderprogramme dazu beitragen können, die Resilienz von Lehramtsstudierenden zu stärken. Darüber hinaus gibt es weitere Projekte wie beispielsweise «PLUSTRACK-Connecting you!» (Reiß et al., 2023) und «Vom Halt! zur Haltung» (Potterpin, Atzesberger, Ensbacher-Roubin, Schmitt & Schopf, 2023), die darauf abzielen, Resilienz bei Studierenden zu erfassen und zu unterstützen. Diese Programme sind allerdings nicht spezifisch auf Lehramtsstudierende zugeschnitten und bedürfen noch der empirischen Überprüfung.

8 Fazit und Ausblick

Hochschulen kommt bei der Entwicklung und der Förderung der Gesundheit Studierender eine zentrale Rolle zu, denn sie formen Gesundheitsgewohnheiten und stärken Gesundheitsressourcen, bergen aber auch Gesundheitsrisiken (Allgöwer, 2002). Studierende entwickeln im Rahmen ihrer Ausbildung ein gesundheitsbezogenes Bewusstsein und Gesundheitsgewohnheiten von überdauerndem Charakter. Deshalb sind für die gezielte Gesundheitsförderung im Rahmen des Studiums nicht nur individualisierte, sondern auch kontextbezogene und studieninhärente Massnahmen wichtig. Der künftige Weg zu einer umfassenden Integration von Gesundheitsförderung und Resilienz in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung erfordert die Zusammenführung von Ausbildungs- und Forschungsansätzen. Diese könnte beispielsweise anhand der folgenden Themenbereiche strukturiert werden:

- a) *Feststellung des Wissensstands*: Eine sorgfältige Analyse etablierter Modelle und Methoden sowie erfolgreich implementierter Ansätze bildet den Ausgangspunkt.
- b) *Identifikation von Forschungslücken*: Die präzise Bestimmung der Wissensdefizite im Kontext der Gesundheitsförderung in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung zeigt den Forschungsbedarf auf.
- c) *Entwicklung neuer Ausbildungskonzepte*: Die Adressierung dieser Wissenslücken sowie die Erforschung innovativer Strategien stehen im Zentrum, um die Gesundheitsförderung in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung zu integrieren.
- d) *Evaluation implementierter Programme*: Eine detaillierte Evaluierung von Programmen ist unerlässlich, um deren Effektivität für die Lehrerinnen- und Lehrerbildung beurteilen zu können.

Wir möchten abschliessend mit einem Beispiel illustrieren, wie dies erfolgen kann: Resilienzförderung kann zur psychischen Gesundheit beitragen, den Studienerfolg erhöhen und Lehrpersonen im Beruf halten (z.B. Zadok-Gurman et al., 2021). Daher ist die gezielte Erforschung der effektiven Umsetzung von Resilienzförderung ein Hauptanliegen unseres aktuellen Projekts «Fostering Resilience in Teacher Education» (Fo-ResT). In der deutschsprachigen Lehramtsausbildung gibt es bisher kaum Programme, die es Dozierenden ermöglichen, Resilienzförderung integrativ in ihren Kursen umzusetzen. Deshalb haben wir im Rahmen eines iterativen Design-Thinking-Ansatzes (Apel, Hull, Owczarek & Singer, 2018) mit Studierenden und Lehrpersonen, Therapeutinnen und Therapeuten, Dozierenden und Forschenden eine Lernplattform entwickelt. Der Prototyp der Plattform wird in den Herbstsemestern 2023 und 2024 im Rahmen einer Interventionsstudie am Institut für Primarstufe der Pädagogischen Hochschule Bern getestet. Bei einer positiven Evaluation kann das Programm in die (Schweizer) Lehrerinnen- und Lehrerbildung integriert werden.

Literatur

- Albisser, S.** (2009). Belastender oder kompetenzorientierter Umgang mit Anforderungen und Ressourcen im Berufseinstieg? *Pädagogisches Forum*, 37 (3), 104–107.
- Albisser, S. & Kirchhoff, E.** (2007). Salute! Zur berufsgesundheitlichen Kompetenzentwicklung Studierender. *Journal für LehrerInnenbildung*, 7 (4), 32–39.
- Allgöwer, A.** (2002). *Gesundheitsförderung an der Universität. Zur gesundheitlichen Lage von Studierenden*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Apel, A., Hull, P., Owczarek, S. & Singer, W.** (2018). Transforming the enrollment experience using design thinking. *College and University*, 93 (1), 45–50.
- Beer, G., Ebenberger, A., Potzmader, S. & Beer, R.** (2021). Zum Belastungsempfinden und zu den Bewältigungsstrategien von Lehramtsstudierenden im Masterstudium Primarstufe. Eine empirische Pilotstudie bei Studierenden im Vollzeitstudium und im berufsbegleiteten Studium. In A. Holzinger, S. Kopp-Sixt, S. Luttenberger & D. Wohlhart (Hrsg.), *Fokus Grundschule, Band 2: Qualität von Schule und Unterricht* (S. 293–304). Münster: Waxmann.
- Beltman, S., Dobson, M. R., Mansfield, C. F. & Jay, J.** (2020). «The thing that keeps me going»: Educator resilience in early learning settings. *International Journal of Early Years Education*, 28 (4), 303–318.
- BFS.** (2020). *Studien- und Lebensbedingungen an den Schweizer Hochschulen*. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- Buchner, U. & Sommer, N.** (2019). Einführung: Gesundheit – Annäherung an einen komplexen Begriff. In E. Seethaler, S. Giger & W. Buchacher (Hrsg.), *Gesund und erfolgreich Schule leben: Praxis und Reflexion für Lehrerinnen und Lehrer* (S. 9–23). Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M.** (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Stockholm: Institute for Future Studies.
- Deiglmayr, A., Grabner, R. H., Nussbaumer, D. & Saalbach, H.** (2018). Gesund und kompetent: Beanspruchungserleben, gesundheitliche Beschwerden und Berufseignung – Eine Studie mit Schweizer Lehramtsstudierenden. *Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung*, 36 (2), 262–281.
- Dods, J.** (2016). Teacher candidate mental health and mental health literacy. *Exceptionality Education International*, 26 (2), 42–61.
- Engel, G. L.** (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196 (4286), 129–136.

- Felix, A., Berndt, S. & Anacker, J.** (2022). Corona-Pandemie-Resilienz und ihre Bedeutung für Studienalltag und Studienerfolg. In H. Angenent, J. Petri & T. Zimenkova (Hrsg.), *Hochschulen in der Pandemie. Impulse für eine nachhaltige Entwicklung von Studium und Lehre* (S. 216–231). Bielefeld: Transcript.
- FISU.** (2000). *Healthy Campus Standard*. Lausanne: International University Sports Federation, Healthy Campus Department.
- Görlich, K.** (2019). *Fit fürs Klassenzimmer: Konzeption und Evaluation eines Resilienzförderungsprogramms für Lehramtsstudierende*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Hahn, E., Kuhlee, D. & Porsch, R.** (2021). Institutionelle und individuelle Einflussfaktoren des Belastungserlebens von Lehramtsstudierenden in der Corona-Pandemie. In C. Reintjes, R. Porsch & G. im Brahm (Hrsg.), *Das Bildungssystem in Zeiten der Krise. Empirische Befunde, Konsequenzen und Potenziale für das Lehren und Lernen* (S. 221–237). Münster: Waxmann.
- Haldimann, M., Hascher, T. & Flick-Holtsch, D.** (2024). Wohlbefindensprofile angehender Lehrpersonen aus der deutschsprachigen Schweiz. *Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung*, 42 (1), 47–69.
- Hascher, T., Beltman, S. & Mansfield, C.** (2021). Teacher wellbeing and resilience: Towards an integrative model. *Educational Research*, 63 (4), 416–439.
- Hascher, T. & Paulus, P.** (2007). Gesundheit im Studium. *Journal für LehrerInnenbildung*, 7 (4), 4–7.
- Hohensee, E. & Schiemann, S.** (2022). Gesundheitskompetenz und Gesundheit von Studierenden unter besonderer Betrachtung der Lehramtsstudierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 17 (2), 224–231.
- Hurrelmann, K. & Richter, M.** (2013). *Gesundheits- und Medizinsoziologie* (8. Auflage). Weinheim: Beltz Juventa.
- Jentsch, A., Hoferichter, F., Seyfarth, D. & Blank, T.** (2023). Ein Seminarkonzept zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Stressbewältigung für Lehramtsstudierende. *Herausforderung Lehrer*innenbildung*, 6 (1), 323–336.
- Jerrim, J. & Sims, S.** (2022). School accountability and teacher stress: International evidence from the OECD TALIS study. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 34 (1), 5–32.
- Keck Frei, A., Berweger, S., Bühner, Z., Wolfgramm, C. & Bieri Buschor, C.** (2020). Als Lehrperson zielgerichtet mit Belastungen umgehen. Ein Selbstmanagement-Training. *Journal für LehrerInnenbildung*, 20 (4), 48–57.
- Keller-Schneider, M., Hasler, S., Lauper, D. & Tschopp, M.** (2020). Professionalisierung in unterschiedlichen Berufsphasen. Weiterbildungsangebote in der Schweiz. *Journal für LehrerInnenbildung*, 20 (4), 86–93.
- Kilic, D., Tasci, G. & Altunoglu, B. D.** (2023). Examination of health literacy levels of preservice teachers. *Journal of Education in Science, Environment and Health*, 9 (3), 256–267.
- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., Lüdtke, O. & Baumert, J.** (2008). Teachers' occupational well-being and quality of instruction: The important role of self-regulatory patterns. *Journal of Educational Psychology*, 100 (3), 702–715.
- Kramis-Aebischer, K.** (1995). *Stress, Belastungen und Belastungsverarbeitung im Lehrberuf* (2. Auflage). Bern: Haupt.
- Künsting, J., Billich-Knapp, M. & Lipowsky, F.** (2012). Profile der Anforderungsbewältigung zu Beginn des Lehramtsstudiums. *Journal for Educational Research Online*, 4 (2), 84–119.
- Kunz Heim, D., Sandmeier, A. & Krause, A.** (2014). Negative Beanspruchungsfolgen bei Schweizer Lehrpersonen. *Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung*, 32 (2), 280–295.
- LCH.** (2017). *Gesundheit von Lehrpersonen. Leitfaden für Schulen, Behörden, Aus- und Weiterbildung*. Zürich: Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz.
- Letzring, T. D., Block, J. & Funder, D. C.** (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*, 39 (4), 395–422.
- Lohbeck, L.** (2018). The interplay between the motivation to teach and resilience of student teachers and trainee teachers. In M. Wosnitzer, F. Peixoto, S. Beltman & C. F. Mansfield (Hrsg.), *Resilience in education. Concepts, contexts and connections* (S. 93–106). Cham: Springer.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B.** (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71 (3), 543–562.

- Mansfield, C. F., Beltman, S., Broadley, T. & Weatherby-Fell, N.** (2016). Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework. *Teaching and Teacher Education*, 54, 77–87.
- Mansfield, C. F., Beltman, S. & Weatherby-Fell, N.** (2020). «I actually felt more confident»: An online resource for enhancing pre-service teacher resilience during professional experience. *Australian Journal of Teacher Education*, 45 (4), 30–48.
- Mansfield, C. & Gu, Q.** (2019). «I'm finally getting that help that I needed»: Early career teacher induction and professional learning. *The Australian Educational Researcher*, 46 (4), 639–659.
- Peixoto, F., Wosnitza, M., Pipa, J., Morgan, M. & Cefai, C.** (2018). A multidimensional view on pre-service teacher resilience in Germany, Ireland, Malta and Portugal. In M. Wosnitza, F. Peixoto, S. Beltman & C. F. Mansfield (Hrsg.), *Resilience in education. Concepts, contexts and connections* (S. 73–89). Cham: Springer.
- Poterpin, E., Atzesberger, S., Ensbacher-Roubin, J., Schmitt, H. T. & Schopf, A.** (2023). Kooperative Entwicklung von Bildungscampus und Hochschule im Projekt Vom Halt! zur Haltung. *Zeitschrift für Hochschulentwicklung*, 18 (2), 211–229.
- Reichl, C., Wach, F.-S., Spinath, F. M., Brünken, R. & Karbach, J.** (2014). Burnout risk among first year teacher students: The roles of personality and motivation. *Journal of Vocational Behavior*, 85 (1), 85–92.
- Reiß, S., Leen-Thomele, E., Tulis, M., Möller, J., Moser, A., Zerle, G. & Jonas, E.** (2023). Das Community-Programm mit dem «Mehr» für Studierende und ihr Studium: PLUSTRACK – Connecting you! *Zeitschrift für Hochschulentwicklung*, 18 (Sonderheft Hochschullehre), 199–222.
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K.** (2011). Präventionsprogramme für Kindertageseinrichtungen – Förderung von seelischer Gesundheit und Resilienz. In M. Zander (Hrsg.), *Handbuch Resilienzförderung* (S. 360–382). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Rothland, M.** (2011) Risikomerkmale von Lehramtsstudierenden. *Zeitschrift für Bildungsforschung*, 1 (3), 179–197.
- Rothland, M.** (2022). Belastung, Beanspruchung und Gesundheit im Lehrerinnen- und Lehrerberuf. In M. Harring, C. Rohlf's & M. Gläser-Zikuda (Hrsg.), *Handbuch Schulpädagogik* (2. Auflage) (S. 683–695). Münster: Waxmann.
- Sandmeier, A. & Mandel, D.** (2021). Arbeitsengagement zur Messung von positiver beruflicher Beanspruchung im Lehrberuf – eine berufsübergreifende Validierung. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 35 (4), 275–290.
- Schaarschmidt, U.** (2006). *AVEM: Ein Instrument zur interventionsbezogenen Diagnostik beruflichen Bewältigungsverhaltens*. Potsdam: Universität Potsdam.
- Schaarschmidt, U. & Kieschke, U.** (2013). Beanspruchungsmuster im Lehrerberuf. Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus der Potsdamer Lehrerstudie. In M. Rothland (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf* (2. Auflage) (S. 81–97). Wiesbaden: Springer VS.
- Schröder, E. & Kieschke, U.** (2006). Bewältigungsmuster im Lehramtsstudium. Eine Untersuchung an den Universitäten Münster und Potsdam. In W. Schubarth & P. Pohlentz (Hrsg.), *Qualitätsentwicklung und Evaluation in der Lehrerbildung. Die zweite Phase: Das Referendariat* (S. 261–280). Potsdam: Universitätsverlag Potsdam.
- Schumacher, J., Leppert, K., Gunzelmann, T., Strauß, B. & Brähler, E.** (2005). Die Resilienzskala – Ein Fragebogen zur Erfassung der psychischen Widerstandsfähigkeit als Personmerkmal. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 53 (1), 16–39.
- Schwab, S. & Fingerle, M.** (2013). Resilienz, Ressourcenorientierung und Inklusion. In S. Schwab, M. Gebhardt, E. Ederer-Fick & B. Gasteiger-Klicpera (Hrsg.), *Theorien, Konzepte und Anwendungsfelder der inklusiven Pädagogik* (S. 97–108). Wien: Facultas.
- Sieland, B. & Heyse, H.** (2010). Gesundheit der Lehrkräfte für die Qualität professionellen Handelns. In P. Paulus (Hrsg.), *Bildungsförderung durch Gesundheit. Bestandsaufnahme und Perspektiven für eine gute gesunde Schule* (S. 197–225). Weinheim: Juventa.
- Silva, J. C., Pipa, J., Renner, C., O'Donnell, M. & Cefai, C.** (2018). Enhancing teacher resilience through face-to-face training: Insights from the ENTREE project. In M. Wosnitza, F. Peixoto, S. Beltman & C. F. Mansfield (Hrsg.), *Resilience in education. Concepts, contexts and connections* (S. 255–274). Cham: Springer.

SKBF. (2023). *Bildungsbericht Schweiz 2023*. Aarau: Schweizerische Koordinationsstelle für Bildungsforschung.

Timmann, M., Paeck, T., Fischer, J., Steinke, B., Dold, C., Preuß, M. & Sprenger, M. (2022). *Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement – Perspektiven, Impulse und Praxiseinblicke*. Berlin: Springer.

Van Droogenbroeck, F. & Spruyt, B. (2015). Do teachers have worse mental health? Review of the existing comparative research and results from the Belgian Health Interview Survey. *Teaching and Teacher Education, 51*, 88–100.

WHO. (1998). *Health promotion glossary*. Genf: World Health Organization.

WHO. (2007). *International travel and health: Situation as on 1 January 2007*. Genf: World Health Organization.

Zadok-Gurman, T., Jakobovich, R., Dvash, E., Zafrani, K., Rolnik, B., Ganz, A. B. & Lev-Ari, S. (2021). Effect of inquiry-based stress reduction (IBSR) intervention on well-being, resilience and burnout of teachers during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18* (7), Artikel 3689, 1–14.

Autorinnen

Tina Hascher, Prof. Dr., Universität Bern, Institut für Erziehungswissenschaft, tina.hascher@unibe.ch

Isabelle Krummenacher, Universität Bern, Institut für Erziehungswissenschaft,
isabelle.krummenacher@unibe.ch