

Das Stresslabor – ein videogestütztes Lehr-/ Lernkonzept zum Umgang mit potenziell stressreichen Situationen im Sportunterricht

Ulrike Hartmann¹, Fabian Pels¹, Daniel Pantleon², Manfred Wegner², Jens Kleinert¹

¹ Deutsche Sporthochschule Köln, ² Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Einführung

Studien haben gezeigt, dass ein bedeutsamer Teil (angehender) Sportlehrkräfte häufig Stress erlebt (Schäfer et al., 2019). Um zukünftige Sportlehrer*innen auf den Umgang mit stressreichen Unterrichtssituationen vorbereiten zu können, wurde unter dem Titel *Stresslabor* ein videobasiertes Lehr-/Lernkonzept für die universitäre Ausbildung entwickelt. Das Konzept besteht aus zwei Teilen, einer vorbereitenden E-Learning Einheit und einer Seminareinheit. Die Teile des Konzeptes wurden und werden in einem iterativen Vorgehen erprobt, angepasst und evaluiert.

Das Lehr-/ Lernkonzept

1) E-Learning Einheit

Über eine Online-Lernplattform erhalten die Lehramtsstudierenden grundlegende Informationen zum Thema Stress und Stressbewältigung.

Ziel: Wissensvermittlung zu stressauslösenden Mechanismen, individuellen Stressreaktionen sowie Bewältigungsmöglichkeiten.

Aufbau: Die Lerneinheit ist modular angelegt und führt die Studierenden vom transaktionalen Stressmodell (Lazarus, 1984) und physischen Stressreaktionen über den aktuellen Forschungsstand zu Stressoren von Lehrer*innen hin zu persönlichen Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien.



Abb. 1: Einzelne Kapitel der Lerneinheit

2) Seminareinheit des Stresslabors

In einer Seminareinheit wird das Wissen aus der E-Learning Einheit an videobasierten Situationen aus dem realen Sportunterricht angewendet.

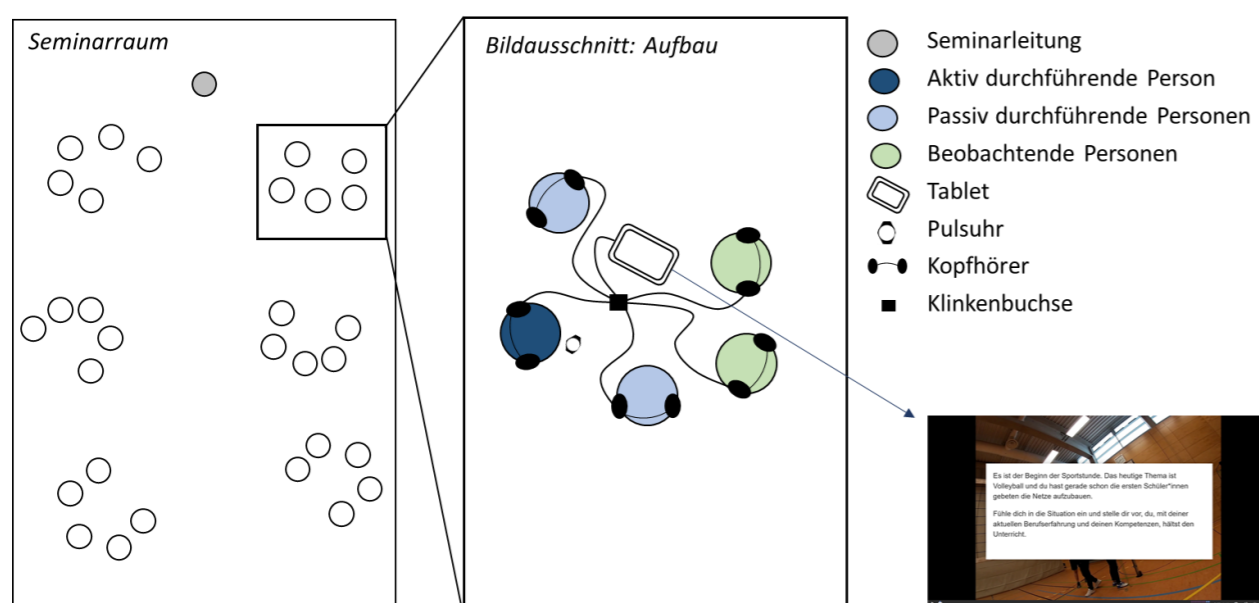


Abb. 2: Aufbau des Stresslabors in Kleingruppen mit unterschiedlicher Rollenverteilung

Ziel: Die eigene Stressreaktion in Unterrichtssituationen wahrnehmen, die Situationen einschätzen, Lösungswege kreieren und vertreten zu können.

Aufbau: Über die Tablets betrachten die Studierenden in Gruppen Videos, die potenziell stressreiche Unterrichtssituationen darstellen. Im Anschluss an jedes Video erhalten die Studierenden über das Skript verschiedene Rollen (s.o.) mit zugehörigen Aufgaben. Eine Person der Kleingruppe (s.o. dunkelblau) bearbeitet die Aufgaben, die im Anschluss an das Video auf dem Tablet erscheinen.

Ziel: Wahrnehmung der eigenen Stressreaktion
z.B. Aufgabe der dunkelblauen Person:
„Bitte schätze ein, wie viel Stress du im Augenblick empfindest.“ (auf einer Skala von 1 (= überhaupt keinen Stress) bis 6 (= sehr viel Stress))

Ziel: Herausfordernde Situationen einschätzen
z.B. Aufgabe der dunkelblauen Person:
„Charakterisiere die vorliegende Situation für dich. Was bedeutet die Situation für dich und deinen Unterricht?“

Ziel: Angemessene Lösungswege kreieren und vertreten

z.B. Aufgabe der dunkelblauen Person:
„Beschreibe, wie du in dieser Situation handeln würdest. Gibt es verschiedene Möglichkeiten?“



Abb. 3: Verlauf der Seminareinheit mit Videoausschnitten, die jeweils mit Aufgaben verknüpft sind (hier exemplarisch fünf Situationen sowie drei Aufgaben und Ziele)

Konzepterprobung und -evaluation

1) Evaluation der E-Learning Einheit

Ziel: Lehramtsstudierende sollen einschätzen, ob das vermittelte Wissen für den individuellen Gebrauch im Setting Sportunterricht sinnvoll und einsetzbar ist.

Methode: Die Lehramtsstudierenden absolvieren eigenständig die E-Learning Einheit und beantworten anschließend Fragen zum Aufbau, zum Inhalt sowie zur Handhabbarkeit des Online-Lernangebots.

Ergebnisse: Die Evaluation läuft noch, dennoch können erste Aussagen getroffen werden. Von den bisherigen Proband*innen ($N = 6$) gaben mindestens fünf der Teilnehmenden an, dass die E-Learning Einheit gut handhabbar, zweckmäßig und lernförderlich ist.

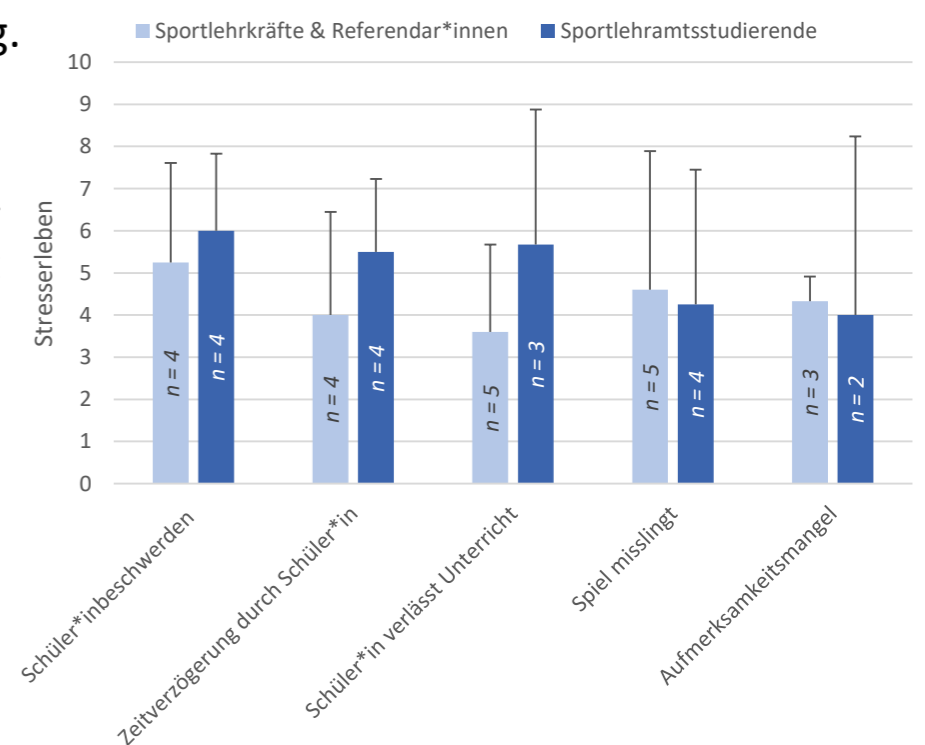
2) Analyse des Stimulusmaterials für die Seminareinheit

Ziel: Es soll analysiert werden, welche der einzelnen Szenen aus den Videoaufnahmen für Sportlehrkräfte, Referendar*innen und Sportlehramtsstudierende potenziell stressreiche Situationen darstellen.

Methode: Die Proband*innen werden mit Kurzausschnitten aus dem realen Sportunterricht konfrontiert und beantworten zu jedem Kurzausschnitt eine Fragebogenbatterie zum Stresserleben in der Situation und zur Situationsbewertung.

Ergebnisse: Die ersten deskriptiven Analysen zeigen, dass das Stresserleben insgesamt moderat ausfällt ($M = 4.16$, $SD = 1.74$), aber in den einzelnen Situationen zu variieren scheint (s. Abb. 4).

Abb. 4: Stresserleben (0 = überhaupt kein Stress bis 10 = sehr viel Stress) der Proband*innen (Sportlehrkräfte & Referendar*innen hier zusammengefasst) in ausgewählten Situationen.



Ausblick

Die ersten Erprobungs- und Evaluationschritte zeigen, dass das Stresserleben in den analysierten Unterrichtssituationen eher moderat ausfällt. Um zu überprüfen, ob das *Stresslabor* dazu geeignet ist, Studierende auf den Umgang mit stressreichen Unterrichtssituationen vorzubereiten, soll mit einer Interventionsstudie eine Evaluation des gesamten Konzeptes erfolgen. Langfristig soll das *Stresslabor* nach ggf. notwendigen Anpassungen in die universitäre Ausbildung angehender Sportlehrkräfte eingebaut werden.