

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 75 (1988)  
**Heft:** 3: Umgang mit schulischer Belastung

**Artikel:** Zu diesem Heft  
**Autor:** Sieber, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-528523>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Zu diesem Heft

### Zu diesem Heft

*Liebe Leserin, lieber Leser*

*Wer von uns kennt es nicht – das Gefühl des Drucks, der Belastung, das mit der spezifischen Situation unseres Berufes zusammenhängt. Manchmal kommt dieses Gefühl, wenn wir die Türklinke zum Schulzimmer niederdrücken. Knisternd spürbar wird es oft am ersten Tag nach den Ferien im Lehrerzimmer, wenn alles herumtigert. . .*

*Von schulischen Belastungen und vor allem davon, wie wir damit umgehen können, handelt dieses Heft. Die Untersuchung schulischer Belastungen von Lehrern und Schülern war auch ein Teilgebiet des von der EDK lancierten SIPRI-Projekts. Der speziellen Frage, wie in der Schule mit Belastungen umgegangen wird, hat sich ein Teilprojekt in Zürich angenommen. Aus dieser Arbeit heraus sind neben Projektberichten auch Unterrichtsmaterialien und Fortbildungsangebote entstanden.*

*Ergebnisse dieses Projekts sowie Erfahrungen, die im Anschluss daran in der Zusammenarbeit mit Lehrern und Lehrergruppen gemacht wurden, bilden den Schwerpunkt dieses Themenhefts. Eine Kernerfahrung der ganzen Arbeit war folgende Einsicht: Das Problem der schulischen Belastung kann am hilfreichsten in Lehrergruppen besprochen werden, wo auch gemeinsam nach machbaren Lösungen gesucht werden kann. Und das wirkt sich dann oft auch auf den Unterricht direkt aus, wie die Unterrichtsbeispiele in diesem Heft zeigen.*

*Früher waren Belastungen oft ein Tabu-Thema. Heute finden mehr und mehr Lehrer zum gemeinsamen Gespräch darüber. Wenn dieses Heft solche Gespräche anregen und vorhandene Ansätze dazu unterstützen kann, so erreichen wir damit ein wichtiges Ziel dieser Nummer.*

*Peter Sieber*

# schweizer schule

75. Jahrgang Nr. 3  
15. März 1988

## VEREINSMITTEILUNGEN

- Kulturpreis 1988 des CLEVS  
geht an «Fastenopfer» und  
«Brot für Brüder»** 2

## UMGANG MIT SCHULISCHER BELASTUNG

- Benno Thoma:*  
**Umgang mit Belastungen** 3
- Benno Thoma, Kurt Utzinger:*  
**Das Belastungs-Analyse-Verfahren:  
Hilfe zur Selbsthilfe** 10
- Ernesto Archer:*  
**Schüler übernehmen Verantwortung** 16
- Martin Haberkern:*  
**Auch Schüler sind belastet** 19
- Norbert Landwehr:*  
**Belastungsabbau im Unterricht** 22
- Benno Thoma:*  
**Zum Weiterlesen...** 33

## BERICHT

- Leza M. Uffer:*  
**Informatik in der Volksschule** 35  
II. Schweizerisches Pädagogisches Forum

## RUBRIKEN

- Schulszene Schweiz** 39
- Blickpunkt Kantone** 41
- Anschlagbrett** 44

## SCHLUSSPUNKT

- Iwan Rickenbacher:*  
**Pädagogischer Hochmut?** 48

Das **Impressum**, die **Adressen der Autoren**  
sowie die **Vorschau auf Heft 4/88** finden sich  
auf der 3. Umschlagseite.