

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

**Artikel:** Das Belastungs-Analyse-Verfahren : Hilfe zur Selbsthilfe  
**Autor:** Thoma, Benno / Utzinger, Kurt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-529004>

### **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:** 13.01.2026

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

---

# Das Belastungs-Analyse-Verfahren: Hilfe zur Selbsthilfe

**Benno Thoma und Kurt Utzinger**

---

Wie erhalte ich als Lehrer ein differenziertes Bild von einzelnen Belastungen? Wie komme ich zu Lösungsvorschlägen, die mir einen hilfreichen Umgang mit konkreten Belastungen ermöglichen? Ein Verfahren, das bereits in vielen Kursen mit Lehrern erfolgreich erprobt worden ist, wird im folgenden vorgestellt und an einem Beispiel erläutert.

## **Zur Arbeit mit dem Belastungs-Analyse-Verfahren**

Für die Analyse von Lehrerbelastrungen hat sich ein Verfahren bewährt, das in fünf Schritten von einer Beschreibung der Situation zu einer abschliessenden Beurteilung fortschreitet (vgl. Kasten).

Mit Hilfe des Verfahrens wird erreicht, dass die Betroffenen eine tiefere Einsicht in Bedingungen und Veränderungsmöglichkeiten ihrer Belastungssituationen erhalten. Und das öffnet den Weg zu einem veränderten Umgang mit diesen Belastungen. Nicht zuletzt schafft die Auseinandersetzung mit der eigenen (Lehrer-)Belastung auch Voraussetzungen für ein besseres Verständnis von Schülerbelastungen.

Das Verfahren richtet sich in erster Linie an Lehrer-Gruppen.

Am Anfang wählen die Teilnehmer eine Belastungssituation aus, die sie gemeinsam, Schritt für Schritt, analysieren wollen. Nach eventuellen Rückfragen zur Klärung des

Situationserlebens des betroffenen Lehrers nennen alle Teilnehmer diejenigen Mutmassungen, die für sie aufgrund ihres eigenen Belastungserlebens plausibel sind. Dies geschieht – bei jedem der Schritte – im Sinne eines «Brainstormings». In der Regel werden die Mutmassungen schriftlich festgehalten. Wenn alle Mutmassungen geäussert sind, nimmt der Autor dazu Stellung.

## **Erfahrungen aus der Kursarbeit mit dem Analyseverfahren**

- Lehrer/innen, die sich durch die Ausschreibung zu einem solchen Kurs angesprochen fühlen, schätzen es sehr, in Ruhe und in einer vertrauensvollen Atmosphäre über ihre persönliche Art, mit Belastungen umzugehen, nachdenken zu können. Das Mitteilen und Teilen von belastenden Aspekten des Lehrerberufes mit Kolleginnen und Kollegen hat bereits eine entlastende Funktion.
- Die eher ungewohnte Aufgabe, mit Hilfe der Analyse-Leitfragen auch schriftlich nachzudenken und die Ergebnisse des Nachdenkens immer wieder vor sich zu haben, führt nicht unbedingt immer zu neuen Einsichten, aber es wird doch einiges klarer: «Es tut gut, die Dinge schwarz auf weiss zu sehen. . .»
- Häufig haben sich in den Lehrergruppen Situationen ergeben, wo einige Lehrer/innen sich auch ausserhalb und nach Ende des Kurses zu gemeinsamen Gesprächen oder gemeinsamen Unterrichts-Vorhaben getroffen haben. Dies scheint uns ein wichtiges Element zu sein: nicht nur analysieren, was man tut, sondern konkrete (neue) Schritte wagen – und dabei begleitet und unterstützt werden.

### **1. Schritt: Beschreibung der Belastungssituation**

D. ist ein Knabe, der mit seinen Eltern vor einem Jahr aus Jugoslawien in unsere Gemeinde zog. In seiner Heimat besuchte er eine

## Analyse der subjektiven Wahrnehmung und Deutung von schulischen Belastungssituationen – Überblick über die fünf Verfahrensschritte

- 1 **Beschreibung der Belastungssituation**  
Welche Situation hast du als Lehrer in letzter Zeit als belastend empfunden?  
Versuche, die Situation so konkret und erlebnisnah wie möglich zu schildern.
- ↓
- 2 **Mutmassungen über den belastenden Charakter der Situation**  
Was ist deiner Meinung nach an der geschilderten Situation belastend?
- ↓
- 3 **Analyse der Belastungsbedingungen: Subjektive Ansprüche und hindernde Umstände**
  - a) Welche Bedürfnisse und Interessen, welche für dich bedeutsamen Ziel- und Wertsetzungen (Ansprüche) stehen in dieser Situation auf dem Spiel?
  - b) Was hindert dich daran, diese Situation so zu gestalten, dass sie deinen Ansprüchen gerecht wird?
- ↓
- 4 **Suche von Bewältigungs- und Veränderungsmöglichkeiten**
  - a) Welche Möglichkeiten gibt es, um die Situation so zu verändern, dass die aktuelle Belastung vermindert und dass in Zukunft eine solche Belastung verhindert werden kann?
  - b) Welche der erwogenen Bewältigungs- und Veränderungsmöglichkeiten sind besonders bedeutsam? Welche von ihnen sind leicht, welche eher schwer realisierbar?
  - c) Welche konkreten Massnahmen sollen als erstes ergriffen werden?
- ↓
- 5 **Abschliessende Beurteilung**  
Wie beurteilst du jetzt, nach Abschluss der Analyse, deine Belastung in dieser (und künftigen ähnlichen) Situation(en)?

Quelle: Othmar Fries; Peter Hubler; Norbert Landwehr: Phänomen Lehrbelastung. Entwicklung und Anwendung eines Analyseverfahrens. ED Pädagogische Abteilung. Zürich 1984.

Schule, in der Prügelstrafen an der Tagesordnung waren. Schon bald begann er bei uns seine Hausaufgaben zu vergessen, machte sie nur teilweise oder blieb einfach der Schule fern.

Ich versuchte ihn mit allen Mitteln dazu zu bringen, die Hausaufgaben zu machen. Doch alle meine Bemühungen fruchteten nichts. Zu Hause sind Prügel die einzige Erziehungsmethode, die bei ihm wirkt. In meiner Ohnmacht drohte ich, ihm das nächstmal eine Ohrfeige zu versetzen. Ich schob diese letzte Massnahme immer wieder hinaus. Schliesslich beschloss ich, meine Drohung in die Tat umzusetzen, das erste Mal in 14 Jahren Schuldienst.

D. bekam von mir am Mittwochmorgen zwei Ohrfeigen, worauf er mir – in der Zehnuhrpause bei seinen Kameraden – Rache schwor. Am folgenden Donnerstag musste er während der Zehnuhrpause seine erneut nicht gemachten Hausaufgaben nachholen.

Am Samstagmorgen, wiederum in der Zehnuhrpause, brachten mir die Unterstufenschüler gestohlenen Werkenmaterial, ein Minitape und eine nicht dazupassende Minikassette. Erst nach einiger Zeit bemerkte ich, dass diese Dinge mir gehörten; sie waren aus meiner Mappe, meinem Pult und einem Wandkasten gestohlen worden. Alle Indizien sprachen zu Ungunsten von D. (Er hatte bereits mehrmals gestohlen. Er war der einzige, der unbeobachtet an meine Mappe konnte. Er hatte einen «Grund» und er hatte mir Rache geschworen.) Dennoch wollte ich ihn nicht zum vornherein als Dieb hinstellen. Im Klassenverband sprachen wir in der folgenden Stunde über den Vorfall. Ich gab dem Täter bis Montagmorgen Frist sich zu melden.

Am Montagmorgen meldete sich niemand, aber alle waren bedrückt und niedergeschlagen. Nach einem weiteren Gespräch mit der Klasse, in dem ich zu zeigen versuchte, was der Täter seinen Kameraden mit seinem «Sich-Nicht-Melden» antat, fuhr ich mit dem Unterricht fort.

Am Montagnachmittag bemerkte ich, dass beim Diebstahl meine Ledermappe aufgeschnitten worden war. Für mich war dies nun

eindeutig ein krimineller Akt, den ich niemandem ausser D. (der bereits einmal Kästchen im Hallenbad aufgebrochen hatte) zutraute. Die von mir zugezogene Polizei befragte einige Schüler und vorallem D. – allerdings ohne Ergebnis. Seither wird D. von seinen Mitschülern eher gemieden, und auch mir fällt ein normaler Umgang mit ihm schwer, zumal sich seine Arbeitshaltung noch mehr verschlechtert hat.

Die Klasse ist seit diesem Vorfall nervös. Eine gespannte Atmosphäre herrscht in unserem Schulzimmer.

## **2. Schritt: Mutmassungen über den belastenden Charakter der Situation**

Es ist belastend, dass...

- D. keine oder nur selten Hausaufgaben macht.
- ich nach 14 Jahren Schuldienst das erstmal eine Erziehungsmethode (Ohrfeige) anwenden muss, die mir nicht entspricht.
- ich das erstmal keinen Ausweg mehr weiss.
- ich zu D. keinen Zugang (mehr) habe.
- D. nur auf Prügel, gegen die ich mich wehre, reagiert.
- die Klasse seit D.s Eintritt weniger kontrollierbar ist.
- er Unruhe stiftet.
- die Schüler, seit D. bei uns ist, aggressiver sind.
- der Täter sich nicht meldet.
- keine Kommunikation zustandekommt.
- der Täter zu mir wenig (kein) Vertrauen hat.
- die ganze Klasse durch die Tat eines einzelnen Schülers verunsichert ist.
- die Schüler sich gegenseitig nicht mehr trauen.
- D. vom Rest der Klasse gemieden wird und sich seine Aussenseiterrolle noch verstärkt.
- ich nicht sicher bin, ob D. wirklich gestohlen hat.
- ich die ganze Klasse verdächtigen muss.
- ich seither auch von den andern Schülern nicht mehr viel ertrage.

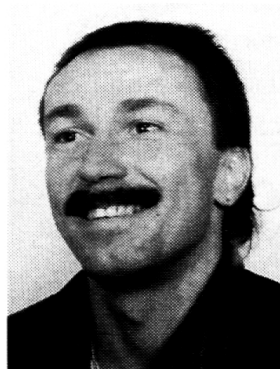


- mein seither veränderter Ton und Umgang mit den Schülern auf die Klassenstimmung drückt.
- ich durch D. zuwenig Zeit für die drei Klassen habe.
- ich die Mitschüler für D. «geopfert» habe.
- der Stoffdruck für mich plötzlich spürbar wird.
- D. nicht merkt, dass ich zu ihm gestanden bin, ihm helfen wollte.
- ich mich fragen muss, ob ich richtig Schule gebe (oder gegeben habe all die Jahre).
- ich den Diebstahl nicht vergessen kann.
- ich von D. seither nichts mehr erwarte.
- ich D. gegenüber resigniert habe, obwohl ich weiss, dass ich D. so nicht helfe.
- ich seither das Gefühl habe, in einer Sackgasse zu stecken und daran denke, meinen Beruf aufzugeben, obwohl ich mich mit Leib und Seele als Lehrer fühle.
- meine Glaubwürdigkeit bei den übrigen Schülern leidet, weil ich Strafandrohungen nicht in die Tat umsetze oder verschiebe.
- Jeder Aussenseiter soll in der Klasse getragen werden.
- Die Schüler sollen sich geborgen fühlen.
- Ich habe für alle Schüler Zeit.
- Offenheit, Ehrlichkeit besteht in der Klasse und mir gegenüber.
- Ich kann hinter dem stehen, was ich mache.
- Ich will mit dem zufrieden sein, was ich leiste.
- Ich möchte gut Schule geben.
- Ich möchte nicht nachtragend sein.
- Ich möchte starke Nerven haben.
- Ich will nicht resignieren.
- Ich will nicht ohnmächtig zuschauen, wie ein Schüler schlechter wird.
- Ich möchte jedem Schüler das Maximum geben können.
- Ich will Erfolg haben (im Beruf, mit den Schülern).
- Meine Bemühungen sollen Früchte tragen.
- Ich möchte ohne Strafandrohungen Schule geben.
- Ich will nicht gezwungen werden, Erziehungsmethoden zu verwenden, die mir nicht liegen.

### 3. Schritt: Analyse der Belastungsbedingungen

a) Ansprüche, Interessen und Bedürfnisse, die für mich in dieser Situation auf dem Spiel stehen:

- Ich erwarte von allen Schülern, dass sie die Hausaufgaben machen.
- Ich möchte glaubwürdig sein.
- Ich will alle gleich (der Person angepasst) behandeln.
- Ich will immer einen Ausweg bereithaben.
- Ich möchte Zugang zu allen Schülern haben.
- Ich will den Schülern vertrauen können.
- Die Schüler sollen mir vertrauen.
- Die Schüler sollen sich gegenseitig trauen können.
- Die Schüler sollen sich untereinander nicht aggressiv verhalten.
- Probleme sollen im Gespräch gelöst werden.
- Ich möchte den Überblick über die Klasse behalten.



Kurt Utzinger, geb. 1951 in Interlaken. Seit 1975 Primarlehrer in Bäretswil (Kt. Zürich). Von 1979–83 mitbeteiligt in einem SIPRI-Versuchsschulhaus (Teilprojekt 1). 1986/87 für die Weiterverbreitung und Bearbeitung der Ergebnisse aus dem SIPRI-Teilprojekt 1 an der Pädagogischen Abteilung der Erziehungsdirektion des Kantons Zürich tätig. 1986 Gründung einer Pilotgruppe «Schulische Belastung». 1987 Leitung von Lehrerfortbildungskursen zum Thema «Schulische Belastung». Referate an verschiedenen Lehrerkapiteln des Kantons Zürich.

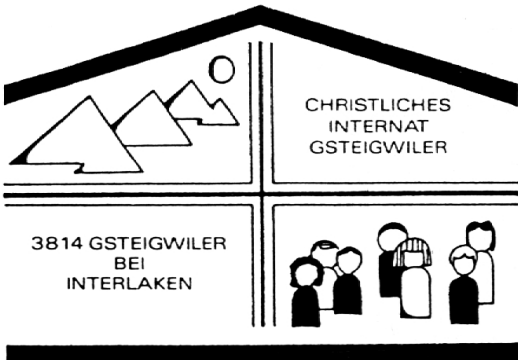
b) Umstände, die mich hindern, die Situation so zu gestalten, dass sie meinen Ansprüchen entspricht:

- D. hält sich nicht an meine Forderungen.
- Meine Inkonsequenz. Der fehlende Mut durchzugreifen.
- D. nimmt mich nicht an. D. ist ein Spezialfall.
- D. hakt im entscheidenden Moment nicht ein.
- Die Kommunikation mit D. funktioniert nicht.
- D. passt nicht in unser Schulsystem.
- Man weiss nicht, wer den Diebstahl begangen hat.
- Die Schüler können nicht mit Aggressionen umgehen.
- Der Klasse fehlt es an Einheit.
- D. reagiert nur auf Schläge.
- Durch die Probleme mit D. komme ich in einen Zeit- und Stoffdruck.
- D. reagiert nicht auf meine Hilfe.
- Mir fehlt im Moment die Kraft, Geborgenheit zu vermitteln.

- Meine Mehrklassenschule.
- Meine Reaktion hat die Klasse verunsichert.
- Ich habe zu grosse Erwartungen.
- D. untergräbt meine Bemühungen.
- Ich kann keinen Strich unter den Vorfall machen.
- Die schulische und private Situation überfordert mich zeitweise.
- Ich nehme den Vorfall zu persönlich.
- Die Situation mit D. überträgt sich auf andere Situationen.
- Jeder Stolperstein wird als Rückschlag angesehen.
- D.s frühere Schulerfahrung verhindert eine Reaktion auf andere Methoden.

#### 4. Schritt: Suche nach Bewältigungs- und Veränderungsmöglichkeiten

a) Welche Möglichkeiten gibt es, um die aktuelle Situation so zu verändern, dass die aktuelle Belastung vermindert und dass in



**CHRISTLICHES  
INTERNAT  
GSTEIGWILER**

3814 GSTEIGWILER  
BEI  
INTERLAKEN

**Wocheninternat für Primar-, Real- und  
Sekundarschüler (5.–9. Schuljahr)**

- kleine, familiäre Schule
- christlich nicht nur dem Namen nach
- unabhängig von Konfessionen und Gruppierungen
- Lebensraum mit handwerklichen, musischen und sportlichen Betätigungen
- echtes Miteinander und Tragen von Verantwortung

Schüleranmeldungen, Prospekte:  
René E. Häsler / Heinz Schelb  
3814 Gsteigwiler/BE  
Telefon 036 - 231 232 oder 23 20 46



**Ohne Halt  
zu PanGas**

Planen oder betreiben Sie eine Schulwerkstätte, ein Verbandszentrum, eine Freizeitwerkstätte? Dann sind Sie bei PanGas auf dem richtigen Gleis. Wir liefern Ihnen alle Gase und Geräte zum Schweißen, Schneiden, Wärmen und Löten. Sei es für fix installierte Arbeitsplätze oder für mobile Schweissposten.

PanGas-Fachleute helfen Ihnen auch bei Fragen der zentralen Gasversorgung. Übrigens: PanGas führt seit mehr als 60 Jahren Schweisskurse durch und kennt daher die Anforderungen an eine Schulwerkstätte sehr genau. Rufen Sie uns an!

6002 Luzern  
041/40 22 55  
8404 Winterthur  
052/28 26 21

 **PanGas**

Zukunft eine solche Belastung ausgeschaltet werden kann?

- D. in eine Pflegefamilie oder in ein Kinderheim versetzen.
- D. in eine Tagesschule einweisen.
- Einschalten eines kompetenten Schulpsychologen.
- Mir selbst weniger und weniger hohe Ziele stecken.
- Mit der Klasse regelmässig Interaktionsspiele durchführen.
- Mit der Klasse ein gemeinsames monatliches Mittagessen durchführen.
- Öfters Gespräche mit der Klasse führen – über beliebige, in die Klasse geworfene Stichwörter.
- Mich «antizyklisch» verhalten – entgegen meinen üblichen Reaktionsmustern und den Erwartungen der Klasse.
- Meine Erwartungen an die Schüler für eine Weile zurückschrauben.
- Auch mal den Mut haben, Dinge offen zu lassen und Ungelöstes stehen zu lassen oder wegzulegen.
- Mit den Kindern sprechen, dass D. nicht an allem schuld ist.
- Mich den Kindern stärker offenbaren – zeigen, wie es in mir drin aussieht.

b) Welche der erwogenen Möglichkeiten sind besonders bedeutsam? Welche konkreten Massnahmen sollen als erstes ergriffen werden?

Nach Ansicht der Mehrheit der Gruppenteilnehmer sind die folgenden Massnahmen besonders bedeutsam:

- Sich den Kindern stärker offenbaren.
- Antizyklisches Verhalten.
- Konzentration auf einige wenige Ziele.

Der betroffene Lehrer (Autor der Belastungssituation) nimmt sich vor,

- sich den Kindern stärker zu offenbaren.
- ein «antizyklisches Verhalten» anzustreben.
- ein monatliches Mittagessen einzuführen, bei dem die Schüler für die verschiedenen Arbeiten selbst Verantwortung übernehmen können.

## 5. Schritt: Abschliessende Beurteilung

«Vor allem die Unterstützung der Kollegen hat mir gut getan. Es hilft, wenn andere mitdenken und sich in meine Situation einzufühlen versuchen. Ich fühle mich jetzt eher in der Lage, mit Problemen, die auf mich zukommen, offener und lockerer umzugehen. Ich fühle mich weniger unter Druck, meine Ideen und gewohnten Reaktionen durchdrücken zu müssen. Ich habe versucht, meinen Schulstil zu überprüfen und mich da und dort etwas umzustellen.

Das Problem mit dem schwierigen Verhalten von D. hat sich allerdings noch nicht gelöst. Ich bin da überfordert – da muss von anderer Seite etwas unternommen werden.»

### Wieviel Schule braucht der Schüler?

Unter diesem Titel hat soeben der Zentralschweizerische Beratungsdienst für Schulfragen (ZBS) *«Fragen und Antworten rund um die wöchentliche Unterrichtszeit und Schülerbelastung»* publiziert. Die 22 Seiten umfassende Broschüre entstand aufgrund einer Anfrage der Inspektoratskommission des Kantons Schwyz, die im Zusammenhang steht mit einer von 1600 Schwyzer Eltern unterschriebenen Petition. In dieser Petition wird ein deutlicher Abbau der wöchentlichen Lektionenzahl verlangt.

Die Broschüre fasst den Stand der Diskussion um Stress und Belastung in der Schule zusammen und gibt Anregungen, was in Zukunft zu tun ist.

Zu beziehen bei: ZBS, Postfach, 6000 Luzern 4, Guggistrasse 7, Tel. 041 - 42 19 13.