

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

**Artikel:** Auch Schüler sind belastet  
**Autor:** Haberkern, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-529462>

### **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:** 27.03.2026

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

# Auch Schüler sind belastet

**Martin Haberkern**

Was äussern Schüler selbst, wenn sie sich zu ihren schulischen Belastungen äussern können? Mit einem einfachen Impuls («Sätze vollenden») werden Belastungen auch für den Unterricht thematisierbar gemacht. Und so kann an ihnen auch gearbeitet werden.

Viele Belastungen der Schüler sind leicht erkennbar, andere hingegen bleiben verborgen und schwer ergründbar. Um in diesem Sinne die Kinder besser zu verstehen, muss ihnen gezeigt werden, was alles Belastungen sein können. Die SIPRI-Arbeitsgruppe hat begleitend zur Modellanalyse (vgl. dazu den Artikel «Das Belastungs-Analyse-Verfahren: Hilfe zur Selbsthilfe» in diesem Heft) eine Lektionsreihe «Unterrichtsthema: Schülerbelastung»<sup>1</sup> erarbeitet, welche uns die Möglichkeit gibt, in freier Form Schülern Belastungen aufzuzeigen und bewusst zu machen. In diesen Vorschlägen und Spielen werden z. B. Anreize geboten, körperliche und seelische Belastungen zu erleben und zu formulieren.

Dieser Unterrichtsreihe entnahm ich u. a. am Ende der 4. Klasse ein Blatt, das uns direkt Rückmeldungen gibt, ob und wie unsere Kinder belastet sind.

Auf diesem Blatt (vgl. Kasten 1) geht es darum, Sätze zu vollenden. Das Problem eines Kindes, eine Belastung überhaupt zu artikulieren und zu formulieren, wird ihm durch den gegebenen Satzanfang erleichtert.

## Kasten 1

### Sätze vollenden

1. In der Schule ist es für mich wichtig, dass  
\_\_\_\_\_
2. In der Schule denke ich oft  
\_\_\_\_\_
3. Es stört mich, wenn der Lehrer  
\_\_\_\_\_
4. Ich finde es ungerecht, wenn der Lehrer  
\_\_\_\_\_
5. Ich finde es ungerecht, wenn die Schulkameraden  
\_\_\_\_\_
6. Es gefällt mir in der Schule, wenn  
\_\_\_\_\_
7. In der Schule habe ich Angst, wenn  
\_\_\_\_\_
8. Wenn ich an die Schule denke  
\_\_\_\_\_
9. Wenn der Lehrer viele Hausaufgaben ankündigt  
\_\_\_\_\_

Die Zusammenstellung der Schüleraussagen (vgl. Kasten 2 und 3) aus einer Klasse zeigt, wie unterschiedlich die Schüler mögliche Belastungen wahrnehmen. Gleichzeitig ergeben sie aber auch ein Gesamtbild, das den Unterricht stark beeinflusst hat, sowohl im Kollektiv als auch im Einzelbereich.

## Kasten 2

### IN DER SCHULE IST ES FUER MICH WICHTIG, DASS...

- es ruhig ist
- es gemütlich, ruhig und lustig ist
- es ruhig ist, damit ich besser studieren kann
- ich ordentlich bin
- überall null Fehler habe
- ich gut lerne, ein gutes Zeugnis habe
- es ruhig ist
- es ruhig ist
- ich viel lerne
- ich viel lerne und gut bin
- ich ein gutes Zeugnis habe
- man nicht beim Rechnen stört
- ich mit meinen Freunden gut auskomme
- der Lehrer gute Laune hat
- ich das Pausenbrot mitnehme
- ich die Aufgaben richtig löse
- Freunde habe
- mir jemand hilft, wenn ich nicht drauskomme
- ich ein gutes Zeugnis bekomme
- ich immer besser werde
- ich nicht hinten nach bin
- ich im Rechnen gut bin
- ich viel lerne
- unsere Klasse eine fröhliche Gemeinschaft ist
- ich einen guten Lehrer habe

### ES STOERT MICH, WENN DER LEHRER...

- mich stört der Lehrer nie
- keine Lust hat und streng ist
- viele Aufgaben gibt (besonders Verbesserungen)
- mich stört nichts
- mich stört der Lehrer nicht
- nicht deutlich spricht oder liest
- an der Wandtafel schludderig schreibt
- mich stört nichts am Lehrer
- gemein ist
- mir ist er recht so!
- mich anschimpft
- nie Strafaufgaben gibt
- viele Aufgaben gibt
- "verrückt" ist
- (nichts auszusetzen!)
- ich habe keine Klage an den Lehrer
- ?????...
- ungerecht ist
- schlechte Laune hat
- heruntobt
- der Lehrer stört mich nicht
- schimpfen muss
- sich nicht wohl fühlt

### IN DER SCHULE DENKE ICH OFT...

- das Rechnen ist das dümmste Fach
- nach über andere Schüler aus der Klasse
- wie lieb unser Lehrer ist
- an das Zeugnis
- "hätte ich doch nie einen Fehler..."
- komme ich wohl in die nächste Klasse?
- schön, dass ich einen so guten Lehrer habe
- an die Hausaufgaben
- an unsere Katze
- an nichts!
- !!!!!!!.....
- an die Schule
- an die nächste Stunde und an die Aufgaben
- an die Pause und an Fussball
- an meinen gestorbenen Hund
- an nichts
- ans Fussballspielen
- "wenn doch nur schon wieder Ferien wären!"
- ich kann es nicht gut
- wird morgen alles gut gehen?
- hoffentlich ist das Rechnen bald vorbei
- es könnte und soll ein bisschen leiser sein

### ES GEAELLT MIR IN DER SCHULE, WENN...

- ich ein Diktat habe
- wir Musik laufen lassen und es ruhig ist
- wir Musik hören dürfen
- wir Rechnen und Rechenprüfungen haben
- es ruhig ist nach der Pause
- wir im Turnen etwas Lässiges machen
- wir es lustig haben
- es ruhig und gemütlich ist
- wir spielen
- wir Turnen haben
- es ruhig und gemütlich ist
- niemand stört
- es leise ist
- es ruhig und friedlich ist
- ein tolles Programm ansteht
- es ruhig ist und es wenig Aufgaben gibt
- es ruhig und still ist
- wir still sind
- es ruhig und schön ist
- es ruhiger wäre
- es ruhig ist
- es ruhig ist
- es ruhig ist
- alle die Schulzimmerregeln einhalten

### Kasten 3

#### ICH FINDE ES UNGERECHT, WENN DER LEHRER...

- gemein ist
- uns keine Musik laufen lässt
- Strafaufgaben gibt
- sich in Streit einmischt
- einem Unschuldigen Schuld gibt
- Strafaufgaben gibt
- Zusatzarbeiten verteilt
- es ist mir doch gleich!
- ich finde nichts ungerecht!
- Strafaufgaben verteilt
- ich finde nichts ungerecht!
- nichts auszusetzen!
- Sie sind nie ungerecht
- ??????
- -----
- mir die Schuld gibt
- von den Eltern Schuld bekommt
- ??????
- frech ist
- ich finde Sie nicht ungerecht
- allen Strafen gibt, aber nicht alle Schuld sind

#### IN DER SCHULE HABE ICH ANGST, WENN...

- wir eine Rechenprüfung haben
- ich viele Fehler im Diktat habe
- das Zeugnis kommt
- wenn ich zu spät komme
- eine Prüfung angesagt ist
- ein schwieriges Diktat kommt
- mich andere auslachen (ich bin Türkin)
- ich habe immer Angst vor der Schule
- es eine Prüfung gibt
- ich vor anderen Kindern vorrechnen muss
- ein Diktat anfängt
- keine Angst!
- ich habe keine Angst
- Was heisst eigentlich Angst?
- mich jemand prügelt
- wir ein Diktat zurückbekommen
- ein Grösserer auf mich kommt
- eine Prüfung kommt
- ich ein schlechtes Zeugnis bekomme
- alle gegen mich sind
- ?

Diese Schüleraussagen wie auch andere Spielformen lassen direkt gewisse Belastungen der Schüler erkennen. Tritt nun ein Problem gehäuft auf, oder ist es im Moment derart wichtig, lässt sich die «Modellanalyse» für Lehrerbelastungen (vgl. vorne in diesem Heft) ohne weiteres auf Schülerbelastungen anwenden. Dazu muss allerdings die sprachliche Formulierung schülergerecht gewählt werden. Z.B. so:

Beschreibe das Problem möglichst genau



Was stört dich an dieser Angelegenheit?



Was wünschst du dir, damit dieses Problem nicht zustande kommt?



Warum funktioniert das jetzt nicht?



Was möchtest du ausprobieren, damit du in nächster Zeit zufriedener bist?



Martin Haberkern, geb. 1963, Primarlehrerausbildung. Daneben kunstgewerbliche Tätigkeiten. Seit zwei Jahren Unterricht an einer Mittelstufe in Uster. Mitglied der Pilotgruppe «Lernen aus Belastungen».

Diesen Verlauf einer «Problembesprechung» wählte ich bei zahlreichen Belastungen der Schüler in einer sprachlich oder lebenskundlich orientierten Stunde. Die Kinder erarbeiteten auf diese Weise eigene Vorschläge und Veränderungsmöglichkeiten, welche sie gerne ausprobieren wollten. Meiner Ansicht nach bedeutet dies die grösste Motivation, Schüler selbst Belastungen erleben lassen und zu bewältigen. Nach geraumer Zeit griffen wir die nun eingetretene Veränderung im Rückblick auf und erlebten manche zielgerichtete und befriedigende Diskussion.

Dass die Schüler diese Analyse selbständig anwenden könnten, erachte ich als illusorisch. Immerhin aber erreichen wir durch gemeinsame Arbeit eine intensive Auseinandersetzung der Kinder mit auftretenden Belastungen und geben ihnen im Rahmen der Schule Möglichkeiten, im belastungskritischen Unterricht entscheidende Veränderungen anzustreben und mitzubestimmen.

#### Anmerkung

<sup>1</sup> Vgl. die genaue Quelle am Ende des Artikels «Schüler übernehmen Verantwortung» in diesem Heft.

## Belastungsabbau im Unterricht

Norbert Landwehr

Wie weit trägt die Gestaltung des Unterrichts selbst zum Auf- oder Abbau von Belastungen bei? Was haben die Vorstellungen über das Lernen in unseren Köpfen mit der Belastung der Schüler zu tun? Anhand einer Gegenüberstellung von zwei entgegengesetzten Vorstellungen über das Lernen der Schüler – gedächtnispsychologisches und erkenntnispsychologisches Lernkonzept – wird im folgenden gezeigt, wie die Gestaltung des Lernens in der Schule direkten Einfluss auf die Belastung von Schülern (und Lehrern) hat.

Im Zürcher Belastungsprojekt, das im Rahmen des SIPRI-Teilprojektes 1 durchgeführt wurde, bildete die Suche nach den praktischen Möglichkeiten einer «belastungsreduzierenden Unterrichtsgestaltung» einen Arbeitsschwerpunkt. Im Vordergrund stand dabei die folgende Frage:

*Wie muss ein Unterricht gestaltet werden, um einer Überbelastung der Schüler entgegenzuwirken?*

Bei der Beantwortung dieser Frage gingen wir davon aus, dass die persönlichen «Unterrichtstheorien» des Lehrers – d.h. seine Vorstellungen darüber, was ein guter Unterricht ist und was ein guter Lehrer für das Gelingen seines Unterrichtes tun muss – das Unterrichtsgeschehen entscheidend prägen. Infolgedessen lassen sich der Unterricht und die damit verbundenen Schülerbelastungen nur verändern, wenn es gelingt, die handlungsleitenden Alltagstheorien des Lehrers

## Im Motorhome durch KANADA

**Machen Sie sich auf den Weg zu Ihrem Amerika-Abenteuer!** Reisen Sie frei und völlig ungebunden – durch Kanada, USA oder Alaska. Heute sind Sie hier und morgen dort. Denn Sie haben Ihr «Ferienhaus auf Rädern» immer dabei.

Als **Motorhome-Spezialist** beraten wir Sie kompetent in der Auswahl Ihres Motorhomes.

**Neu! Buchen Sie auch Ihre Flüge bei uns.**

**KÖSSLER**  
WOHNAUTO-  
VERMIETUNG



Verlangen Sie jetzt unseren ausführlichen Prospekt 1988.

#### Informations-Gutschein

**Ja**, ich interessiere mich für Motorhome-Ferien. Bitte senden Sie mir ausführliche Unterlagen über Motorhome-Ferien in

- Kanada/USA      Name/Vorname: \_\_\_\_\_  
 Schweiz/Europa      Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_  
 Neuseeland      PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
 Australien      Telefon-Nr.: \_\_\_\_\_ SL-ZTG

Senden Sie diesen Informations-Gutschein an den Motorhome-Spezialisten: Kössler Wohnauto-Vermietung, Mönchaltorferstrasse 16, 8132 Egg/ZH.

Oder rufen Sie uns einfach an: **01/984 19 42 01/984 07 48**