



Wohlbefinden in pandemischen Zeiten (Pandemiezeiten)

Der folgende Text bezieht sich jeweils auf die männliche und weibliche Form & ist eine Übersetzung aus dem Englischen.

Das Erasmus+ Projekt WINTER „Wohlbefinden von Lehrkräften und Erziehern – Zufriedenheitsfaktoren und anwendbare Methoden zur Erhaltung und Steigerung des Wohlbefindens von Beschäftigten in der sozialpädagogischen Bildung und Lehre zur Personalbindung und -gewinnung“, koordiniert von der Adolf-Reichwein-Schule, Limburg, Deutschland, begann im Jahr 2019 und soll Anfang 2022 abgeschlossen werden. Dieses Projekt, das ursprünglich bis 2021 geplant war, wurde aufgrund der durch die Covid-19 Pandemie verursachten Situation um ein halbes Jahr verlängert.

Ziel des Projekts ist es, geeignete Methoden sowie Faktoren zu identifizieren, die die Erhaltung und Verbesserung des Wohlbefindens von Beschäftigten im Allgemeinen und von Lehrern/Erziehern/Schulpersonal im Besonderen begünstigen. Der Oberbegriff des Wohlbefindens am Arbeitsplatz umfasst kurz gesagt alles, was mit der körperlichen und seelischen Gesundheit der Mitarbeiter zu tun hat.

Das Projekt setzt die Untersuchung der Faktoren voraus, die das Wohlbefinden am Arbeitsplatz beeinflussen, die Bedeutung, die diesem Zustand beigemessen wird, und die von Arbeitgebern (Unternehmen, Institutionen, Firmen usw.) angenommenen Lösungen, um das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu erhalten / zu verbessern.

Das Projekt vereint sechs Bildungseinrichtungen – von der Vorschulstufe über die Sekundarstufe II, bis zur berufsbildenden Schule – aus vier EU-Ländern und eine Einrichtung, die im Bereich der Jugendhilfe tätig ist. Die teilnehmenden Schulen kommen aus Deutschland (Vitos-Teilhabe – Idstein und Adolf Reichwein Schule – Limburg), Finnland (Riveria-Joensuu), Rumänien (Elena Văcărescu Grundschule und Kindergarten 50, Bukarest), Schweden (Baldergymnasiet – Skelleftea) und Litauen (Saules Gojus - Vilnius und Varpelio - Klaipeda). Projekttreffen fanden in Deutschland (2019), Schweden (2020) und Finnland (2021) statt. Das Treffen in Rumänien fand aufgrund der Einschränkungen durch die Covid-19-Pandemie online statt, und das Projekttreffen in Litauen ist für Februar 2022 geplant.

Da ein Großteil des Projekts im Zusammenhang mit den durch die Covid-19-Pandemie ausgelösten Veränderungen in der Bildung entwickelt wurde, wurden alle Partner während des von der Grundschule „Elena Văcărescu“ organisierten Online-Meetings aufgefordert, 7 Fragen gemäß des Projektthemas zu beantworten. Die ersten drei konzentrieren sich auf die Erfahrungen und Herausforderungen, mit denen die Partnerinstitutionen und ihre Mitarbeiter seit Beginn der Pandemie konfrontiert waren, während die letzten vier das Wohlergehen der Lehrkräfte/Erzieher genauer unter die Lupe nehmen. Ihre Antworten brachten sowohl Ähnlichkeiten als auch Unterschiede zwischen den Partnerinstitutionen ans Licht.

1. Wie würden Sie kurz Ihre Erfahrung als Lehrer / Erzieher während der Coronavirus-Pandemie beschreiben?

„Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um das Gleichgewicht zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“ (Albert Einstein)

Viele der Befragten gaben an, dass die Pandemiezeit mit Unsicherheit und Sorge – ja sogar Angst – sowie mit der Notwendigkeit begann, sich schnell an die neuen Arbeitsbedingungen anzupassen. Allen Ländern gemeinsam ist eine Abfolge der verschiedenen Phasen der Pandemie – sowohl die Arbeitsbedingungen in Bezug auf studentische Aktivitäten als auch die Mittel der institutionellen Zusammenarbeit haben sich entsprechend den in ihrer Region / ihrem Land bestehenden epidemiologischen Bedingungen in einem bestimmten Zeitraum ständig verändert.

Mit Beginn des Fernunterrichts hatten zahlreiche Lehrende und Studierende zunächst mit technischen Problemen zu kämpfen, die vor allem auf mangelnde Ausbildung und Erfahrung im Umgang mit Online-Bildungsplattformen sowie auf den Mangel an adäquater Ausstattung und Geräten zurückzuführen waren. Die technischen Abteilungen in diesen Schulen waren teilweise überfordert, und die Kollegen halfen sich gegenseitig, um mit den neuen Technologien im Lehr-Lern-Beurteilungsprozess zurechtzukommen.

Pädagogen mussten ihre Lehrmethoden an die neue Realität anpassen. Viele der Befragten sind der Meinung, dass es während der Online-Phase schwieriger war, eine Schüler-Lehrer-Beziehung aufzubauen. Wie von den Befragten aus Litauen und Finnland angegeben, hat das Interesse der Kinder am Lernen abgenommen, insbesondere bei jüngeren Schülern, da ihnen die Anwesenheit und Unterstützung durch die Erzieher & Lehrer fehlt/fehlte. Einige Schüler haben sich auf die Unterstützung ihrer Eltern oder Erziehungsberechtigten verlassen, und diejenigen, die während des Fernunterrichts am dringendsten auf Unterstützung angewiesen waren, gehören zur Kategorie der unterprivilegierten Kinder.

Nach der Rückkehr in die Schule stellte das Tragen von Gesichtsmasken eine weitere Herausforderung dar. In einigen Bildungseinrichtungen war es sowohl für die Schüler als auch für das gesamte Personal obligatorisch, überall auf dem Schulgelände jederzeit eine Maske zu tragen. In einigen anderen wurden sehr junge Schüler – zum Beispiel Vorschulkinder – vom Tragen einer Maske ausgenommen. In Deutschland hatten sie die Möglichkeit, ihre Masken im Sitzen abzunehmen, aber einige Lehrer trugen sie während der gesamten Unterrichtszeit. An Tagen mit viel Unterricht hatten sie Schwierigkeiten beim Sprechen und Atmen.

Am Ende des Lockdowns wurde in einigen Einrichtungen das hybride System eingeführt – einige Schüler besuchten den Unterricht physisch, andere online, was bedeutet, dass der Unterricht in zwei Gruppen aufgeteilt wurde, die beide gleichzeitig teilnahmen. In Rumänien gab es eine Zeit, in der Vorschulkinder, Grundschüler und die Schüler im Endstadium (nahe der Prüfung) die Schule physisch besuchten, während alle anderen Schüler ausschließlich am Online-Unterricht teilnahmen. Unabhängig vom Unterrichtsformat sind viele Lehrkräfte immer wieder hohen Belastungen bis hin zur Erschöpfung ausgesetzt gewesen und sind es teilweise immernoch.

Die Adolf-Reichwein-Schule - Limburg in Deutschland wies darauf hin, dass sich die Lehrer mit der Einführung der Verantwortung & Organisation, die mehrmals wöchentlich durchzuführenden Covid-19-Tests der Schüler in den Schulen sicherzustellen, überfordert fühlten. Zeitweise fühlten sie sich wie pflegerische Assistenzkräfte.

Darüber hinaus ist trotz des mehrheitlich guten & disziplinierten Verhaltens in den Schulen eine Zunahme der Ablehnung gegenüber denen, die sich nicht gegen Covid-19 impfen lassen wollen, festzustellen. Eine positive Einstellung gegenüber dem gut funktionierenden „Schul-Gesundheitsteam“ ist bei dem deutschen Partner von Beginn an zu beobachten.

Als eine angenehme Erfahrung beschrieben die Befragten aus Schweden den Heimarbeitsplatz als ruhiger, gekennzeichnet durch weniger Ablenkungen und weniger Stress. Die Zeit, die vor den Bildschirmen verbracht wird, hat jedoch dramatisch zugenommen, ebenso wie die Zeit, die für die Gestaltung geeigneter Materialien für die „Online-Schule“ (auch: Distanzunterricht) aufgewendet wird.

2. Mit welchen Herausforderungen wurden Sie konfrontiert?

„Ich habe keine Angst vor Stürmen, denn ich lerne mein Schiff zu segeln.“ Louisa May Alcott

Die von den Partnern aufgezählten Herausforderungen in Bezug auf praktische Fragen bestanden darin, Lern-/Lehrplattformen zu entdecken und zugänglich zu machen und die am besten geeigneten Methoden anzuwenden, um das Interesse der Studierenden aufrechtzuerhalten. Auf zwischenmenschlicher Ebene bestand die größte Herausforderung darin, mit den Emotionen der Schüler und Lehrer umzugehen und die Auszubildenden zu motivieren.

Eine weitere Herausforderung war die Verfolgung und Anwendung der zahlreichen Gesetzesänderungen, die während der Pandemie entsprechend der Entwicklung der pandemischen Situation vorgenommen wurden (zum Beispiel wechselnde Hygieneregeln).

Einige Lehrer mussten sogar in ihrer Freizeit arbeiten, um Materialien für die „Online-Schule“ zu entwerfen. Einige von ihnen haben sogar Traurigkeit erlebt, weil sie ihre Kollegen nicht in der Schule sehen konnten.

Im Extremfall kam die Belastung der Erzieherinnen und Erzieher durch den Vorwurf der Eltern hinzu, dass ihre Kinder nicht ausreichend betreut würden.

Nicht zuletzt war die Koordination dieses Erasmus+ Projekts, zusammen mit den Projekttreffen, an sich schon eine sehr große Herausforderung.

3. Welche positiven Aspekte hat die Corona-Pandemie gebracht?

„Das Leben ist ein Schiffbruch, aber wir dürfen nicht vergessen, in den Rettungsbooten zu singen.“ (Voltaire)

Diese Zeit hat jedoch auch einige positive Ergebnisse gebracht, darunter die Tatsache, dass sowohl die Lehrkräfte als auch die Studierenden digitale Kompetenzen erworben haben. Neue Online-Plattformen, viele davon interaktiv (Wordwall, Genially, Kahoot), wurden erkundet.

Die Telefongespräche und die Online-Meetings haben die im Straßenverkehr verbrachte Zeit eliminiert, und die Heimarbeit entwickelt sich in einer ruhigen Umgebung mit weniger Ablenkungen. Einige Lehrer fühlten sich weniger gestresst und konnten ihre Englischkenntnisse verbessern, indem sie Plattformen und Ressourcen nutzten, die in dieser Sprache geschrieben waren.



Es gab interessante Online-Präsentationen und der Papierverbrauch wurde reduziert. In einigen Fällen hat sich die Zusammenarbeit unter den Studierenden verbessert, dank des effizienteren Online-Austauschs und des Bedarfs an gegenseitiger Hilfe.

In einer der Partnereinrichtungen wurde die „Schultour“ online organisiert, was sich als noch effizienter herausstellte als der traditionelle „Tag der offenen Tür“, an dem früher viele Menschen das Schulgelände füllten.

Die Hygienenormen in den Partnerinstitutionen wurden verbessert, was auch öffentlich bekannt gemacht wurde.

Einer der Partner hat auch Aktivitäten für die Mitarbeiter organisiert, an denen sie von zu Hause aus teilnehmen konnten, um sie zu motivieren, sich mehr um sich selbst zu kümmern. Über das Programm „Teilhabe bewegt“ wurden die Teilnehmer gebeten, Aufzeichnungen ihrer sportlichen Aktivitäten zu schicken – zum Beispiel Screenshots der zurückgelegten Strecke, der Schrittzahl oder des besten Fotos. Die Gewinner erhielten sogar kleine Preise.

Nicht zuletzt gab es Situationen, in denen der Online-Unterricht stärkere Beziehungen zu den Eltern der Schüler geschaffen hat. Es wurde vermerkt, dass die Vorteile des Präsenzunterrichts für alle deutlicher geworden sind.

4. Wie hat sich die Coronavirus-Pandemie auf Ihr Wohlbefinden als Erzieher / Lehrer ausgewirkt?

„Wir wissen, was wir sind, aber nicht, was wir sein können.“ (William Shakespeare)

Die Pandemie hatte eine Reihe von Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Lehrer. Während einige von ihnen von Bewegungsmangel betroffen waren, begannen andere, mehr auf ihre eigene Gesundheit zu achten und Sport zu treiben.

Die Lehrer, die es gewohnt waren, unter Schülern und Kollegen zu sein, fanden sich allein, isoliert vor einem Monitor wieder und mussten die Schülergruppen aus einer anderen Perspektive verwalten. Einige Pädagogen hatten nicht mehr dieses Gefühl der effektiven Zugehörigkeit zu ihren Bildungseinrichtungen. Ermutigt durch ihre Altersgenossen, aber negativ beeinflusst durch den Druck zahlreicher Eltern bzw. Massenmedien, erwogen einige Pädagogen sogar, während der Online-Unterrichtszeit zu kündigen.

Die Lehrkräfte, die von der aktiven Beteiligung der Schülerinnen und Schüler während des Online-Unterrichts profitierten, haben diese schwierige Zeit leichter überstanden als diejenigen, die von geringerem Interesse an dieser Art des Lernens und sogar von vielen Fehlzeiten berichteten. Die Online-Bewertung hat ihre eigenen Nachteile, da sie nicht das tatsächliche kognitive/operative Niveau der Auszubildenden widerspiegelt.

Die Rückkehr in die Schule, die Einhaltung aller Hygienevorschriften, das Tragen von Masken, die plötzliche Interaktion mit einer großen Anzahl von Menschen nach der Aufhebung des Lockdowns und die Organisation des Unterrichts unter diesen neuen Bedingungen führten bei vielen Lehrern zu extremer Müdigkeit und Erschöpfung.

Der Mangel an kulturellen Aktivitäten – obwohl in dieser Zeit verständlich – erhöhte den Stress durch Ermangelung an Entspannung und Ablenkung.

5. Was haben Sie in dieser Zeit für Ihr Wohlbefinden getan?

„Gib Licht, und die Dunkelheit wird von selbst verschwinden.“ (Disiderius Erasmus)

Innerhalb der Partnerinstitutionen weisen die Wohlfahrtssicherungsmechanismen in diesem Zeitraum sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede auf.

Online- und persönliche Treffen brachten allen einen Hauch von Optimismus. Die Stimmung war angenehmer, wo stärkere Bindungen zwischen Kollegen, Schülern und ihren Eltern geknüpft wurden. Auch die in der Familie verbrachte Zeit trug in hohem Maße zur Erhaltung der psychischen Gesundheit bei.

Während der Pandemie wurden verschiedene mehr oder weniger erfolgreiche Versuche unternommen, das Wohlbefinden in den Partnerinstitutionen zu verbessern. Eine der Institutionen organisierte regelmäßig 15-minütige Online-Meetings, um das Wohlbefinden zu besprechen, mögliche Probleme zu identifizieren und die notwendige Unterstützung anzubieten. Ein anderer Partner versuchte, aktive „Online-Pausen“ zu implementieren, konnte die Erwartungen jedoch nicht erfüllen. Andererseits trug das Zubereiten und Servieren des Mittagessens zu Hause zur Gesundheit bei.

Einige Lehrer fanden während der Online-Phase innovative Lösungen aus ergonomischer Sicht, wie z. B. das Ersetzen des traditionellen Schreibtisches durch das Bügelbrett.

Angemessene Flüssigkeitszufuhr, noch vorteilhafter während der Maskentrageintervalle, Spaziergänge oder jede Art von Bewegung waren eine große Hilfe. Das Radfahren zur Schule ist für einige Lehrer zur Gewohnheit geworden – der Projektkoordinator selbst tritt fast täglich ca. 20 Kilometer einfache Strecke in die Pedale.

Der Alltag hat sich für viele von uns verändert. Gut organisierte Pausen, eine angemessene Belüftung der Klassenzimmer und die weitgehende Beibehaltung der alten Klassenstruktur trugen dazu bei, das geistige Wohlbefinden der Schulgemeinschaft aufrechtzuerhalten. Die Erkenntnis, dass Impfungen und das Tragen einer Maske helfen Krankheiten vorzubeugen, ist für einige Lehrer eine Erleichterung.

In den Einrichtungen, in denen die Schule Dienstleistungen wie Beratung, Meditationsunterricht oder Sportaktivitäten angeboten hat, griffen die Lehrer begeistert darauf zurück, da persönliche Initiativen für das eigene Wohlbefinden am Arbeitsplatz praktisch nicht vorhanden waren.

Um das Wohlbefinden zu verbessern, nahmen die Partner unseres WINTER-Projektes beispielsweise an einem Online-Aerobic-Kurs teil, der von einem der Sportlehrer in einer der Partnerschulen gegeben wurde. Alle Arbeitssitzungen unseres Projektes erfreuten sich einer positiven Beteiligung aller Partner. Selbst wenn die Aktivitäten online stattfanden, blieb unser europäisches Team zur Freude und Zufriedenheit aller Beteiligten, angefangen beim Projektkoordinator, geschlossen dabei.

Der Instagram-Account (Wintererasmus) wurde regelmäßig mit Fotos der Aktivitäten aktualisiert, die das Wohlbefinden verbesserten.

6. Was brauchen Sie, damit Sie sich auch in stressigen Zeiten wohlfühlen?

„Es gibt immer Blumen für die, die sie sehen wollen.“ (Henri Matisse)

Die Bedürfnisse von Pädagogen in stressigen Zeiten überschneiden sich weitgehend mit denen jeder anderen Person – hochwertige Interaktionen mit den Lieben, gesunde Ernährung, Sport, Gemeinschaft mit oder in der Natur, kulturelle Aktivitäten, Hobbys, Entspannungsaktivitäten, informelle Treffen mit Kollegen.

Einige Lehrer forderten sogar die Einrichtung eines Raums auf dem Schulgelände, wo sie sich entspannen / ausruhen / meditieren können.

Telearbeit kann zusammen mit einem besseren Zeitmanagement und einer größeren Freiheit bei der Gestaltung von didaktischen Aktivitäten und Evaluationsinstrumenten zu einer Verbesserung des Wohlbefindens der Lehrkräfte führen.

Ein angemessenes Zeitmanagement zur Vermeidung von Überforderung stellt ein weiteres Instrument dar, das den Bedürfnissen der Erzieherinnen und Erzieher entspricht.

In Stresssituationen, vielleicht mehr denn je, ist die emotionale Unterstützung durch die Leitung der Bildungseinrichtung für die Lehrkräfte von großer Bedeutung. Pädagogen müssen das Gefühl haben, dass sie gesehen, gehört, verstanden und wertgeschätzt werden.

Darüber hinaus ist es für Ihr Wohlbefinden notwendig, mit den Kollegen in Kontakt zu bleiben, Ideen und Erfahrungen auszutauschen. So fällt ein Teil des Stresses durch diesen außergewöhnlichen Zustand weg und wird ersetzt durch das Gefühl, dass niemand allein ist und jeder von uns auf die Unterstützung des Teams zählen kann. Andererseits führt die aktive Beteiligung der Studierenden an Online-Bildungsaktivitäten dazu, dass die Lehrenden auch unter ungünstigen Bedingungen die Motivation nicht verlieren und den didaktischen Prozess genießen.

7. Was nehmen Sie aus der Corona-Zeit mit, um Stresssituationen in Ihrem Berufsfeld zu bewältigen?

„Um die Sterne zu sehen, braucht es eine gewisse Dunkelheit.“ (Oscho)

Wir haben erkannt, dass wir mehr bewältigen können, als wir uns früher vorgestellt haben, dass wir nicht alles kontrollieren können und eine erstaunliche Anpassungsfähigkeit haben. Wir erinnerten uns auch daran, dass der Sinn für Humor ein guter Verbündeter ist.

Wir haben den Nutzen von Online-Ressourcen, Assessments und Meetings sowie die Vorteile der Telearbeit entdeckt. Viele von uns haben die Freude an kleinen Dingen entdeckt und Unterstützung bei Aktivitäten gesucht, die ihren Bedürfnissen entsprechen: Meditation, Gebet, positives Denken, Yoga usw.

Manche Lehrkräfte sind selbstbewusster geworden, andere organisierter und achten besonders auf die Priorisierung von Aufgaben. Die Beherrschung digitaler Plattformen und Anwendungen stellt einen weiteren Vorteil in der Arbeit mit Kindern dar.

Optimistisch zu bleiben, etwas von diesem Optimismus an unsere Studenten weiterzugeben und miteinander in Kontakt zu treten, sowohl auf lokaler als auch auf europäischer Ebene, sind wichtige Faktoren für das Wohlbefinden.

Und trotz aller ungünstigen Ereignisse und unvorhersehbaren Herausforderungen sollten wir uns immer an unsere Berufung erinnern, zusammen mit Nelson Mandelas berühmten Worten: „Bildung ist die mächtigste Waffe, mit der Sie die Welt verändern können.“

Die Antworten der Partner auf die oben genannten Fragen enthalten wertvolle Informationen für unser Projektthema. Die Untersuchung des Konzepts des Wohlbefindens am Arbeitsplatz hat sich als aktuelles Thema erwiesen und ist daher im Kontext einer Pandemie, die zu Beginn des Projekts niemand hätte vorhersehen können, umso nützlicher.

Wie bereits erwähnt, haben die Partner erfolgreich zusammengearbeitet, um das Ziel des Projekts zu erreichen. Die Bewertungssitzungen und Online-Meetings trugen zur Identifizierung der am besten geeigneten Methoden und der Faktoren bei, die das Wohlbefinden des Lehrpersonals und der Mitarbeiter im Allgemeinen bestimmen. Dementsprechend haben innerhalb jeder Partnerinstitution verschiedene Aktivitäten stattgefunden. Während der Projekttreffen gab es auch Sitzungen, die von den Gästen der Organisatoren – Vertretern der privaten lokalen Unternehmen und der öffentlichen Behörden – angeboten wurden. Jeder Partner hat am Ende jedes Projekttreffens einen Bericht erstellt. Dieser Fachartikel selbst fasst die Methoden und Faktoren zusammen, die zum Wohlbefinden von Lehrern/Erziehern/anderem Personal beitragen, das in Bildungseinrichtungen arbeitet.

Das Projekt Winter – „Wohlbefinden von Lehrkräften und Erziehern – Zufriedenheitsfaktoren und anwendbare Methoden zur Erhaltung und Steigerung des Wohlbefindens von Beschäftigten in der sozialpädagogischen Bildung und Lehre zur Personalbindung und -gewinnung“ hat einmal mehr die Nützlichkeit von Erasmus+ Projekten unterstrichen. Es zeigt die Vorteile der Zusammenarbeit europäischer Partner sowie die vielfältigen positiven Auswirkungen auf die fachliche und persönliche Entwicklung der Teilnehmer auf europäischer / internationaler Ebene.

