

Alexander Wettstein

**Die Bedeutung gelingender Beziehungen für eine positive
Entwicklung der Kinder und Jugendlichen und die
Gesundheit der Lehrpersonen**

ARGEV Zürich 21. Mai 2026

PHBern

Forschungsschwerpunkt Soziale Interaktion, Wohlbefinden und Gesundheit

INTAKT Wettstein, Eckstein, Schwitter, Fauth Pädagogische Interaktionsqualität

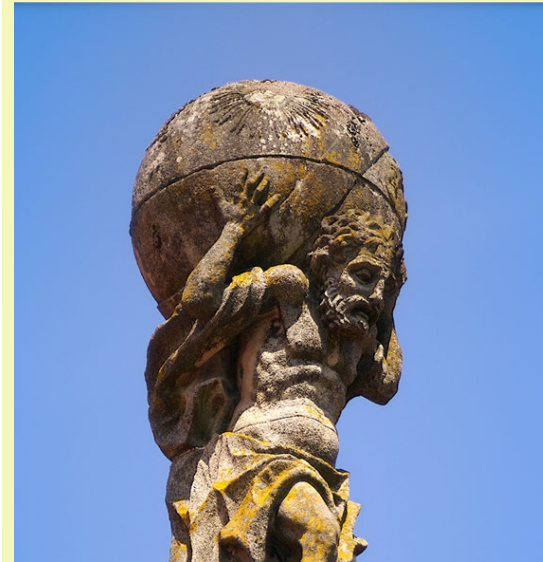
➤ von Insula zur INTAKT Systematik

Lehrperson	Interaktion	Lernende
<i>Organisation</i>		
Strukturierung	Unterrichtsstörungen	Engagement
Monitoring	Arbeitsatmosphäre	Disziplin
<i>Klima</i>		
Emotionaler Support	LS-Beziehung	Prosoziales Verhalten
Aggression Lehrperson	Wohlbefinden	Aggression Lernende
<i>Wissen</i>		
Kognitive Aktivierung	Lehr-Lern-Prozesse	Lerneinsatz
Lernunterstützung	Verständlichkeit	



FONDS NATIONAL SUISSE
SCHWEIZERISCHER NATIONALFONDS
FONDO NAZIONALE SVIZZERO
SWISS NATIONAL SCIENCE FOUNDATION

ATLAS Wettstein, Jenni, grosse Holtforth Psychobiologischer Stress Lehrpersonen



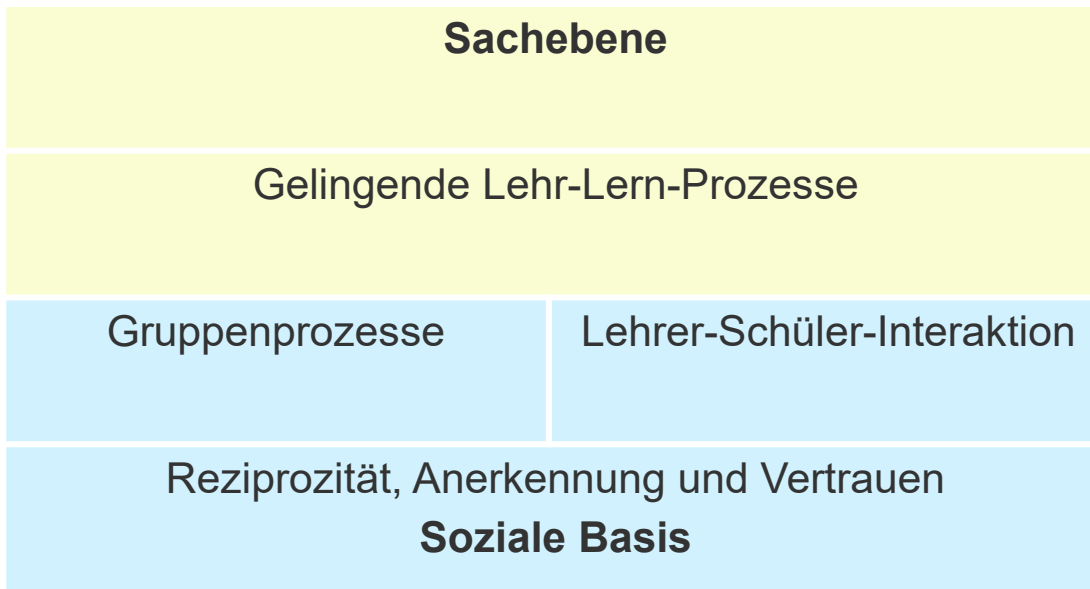
Associations between Teachers' Psychological Strain and Allostatic Load, the Classroom Environment, And Student Development



FONDS NATIONAL SUISSE
SCHWEIZERISCHER NATIONALFONDS
FONDO NAZIONALE SVIZZERO
SWISS NATIONAL SCIENCE FOUNDATION

Menschen sind soziale Wesen und haben ein Grundbedürfnis nach sozialer Eingebundenheit und Dazugehörigkeit (Baumeister & Leary, 1995; Raufelder, 2018).

Gestörte Unterrichtsprozesse (Wettstein, 2008; 2010)



Die soziale Basis des Unterrichts ist konstitutiv
Unterricht scheitert an missglückenden sozialen Prozessen

Schwierige Schülerinnen und Schüler?

Unbestritten,

- einige Schülerinnen und Schüler stellen eine Herausforderung dar und stören den Unterricht häufiger/intensiver als andere.

Aber ...

- Zu große Vereinfachung, Störungen einseitig Schülern zuzuschreiben, ohne den Unterricht und die Rolle der Lehrperson einzubeziehen.

Unterrichtsstörungen sind ein interaktionales Problem

- und im Unterrichts- oder Klassenkontext zu sehen.

Lehrpersonen stören ebenso häufig wie einzelne Schüler*innen

Lehrperson



Nicht-aggressiv

Zu spät oder schlecht
vorbereitet,
unterbrechen von
Lernprozessen ...

Lehreraggression

Bloßstellen, lächerlich
machen, ungerecht
behandeln ...

Setting

Unproduktive
Wechselphasen
Gestörte Lehr-Lern-
Prozesse

Schülerinnen und Schüler



Nicht-aggressiv

Passiv (Tagträumen ...)
Aktiv (schwätzen,
lärmern...)

Schüleraggression

direkt (beschimpfen,
schlagen)
indirekt (Gerüchte
verbreiten)

Unterrichtsstörungen als Störungen des Lehr-Lern-Prozesses

- eine Unterrichtsstörung liegt dann vor, wenn der Lehr-Lern-Prozess in Bezug auf die Zielsetzungen des Unterrichts dysfunktional wird ([Winkel, 2005, 29](#))

Vier Prototypen gestörter Interaktionsmuster

Tyrannische Lehrkraft	Parallele Eskalation
Parallele Welten	Rebellierende Schüler*innen

Sozialpsychologie des Unterrichts

Die Asymmetrie der Wahrnehmbarkeit

Lehrperson



“Teachers act in fishbowls”
(Lortie, 1975, 70)

Schülerinnen und Schüler



Lehrerkenntnis (Tillmann, 1989) und Mimese

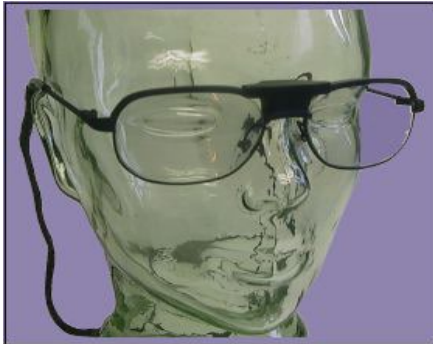


Scannen und Austesten von Grenzen



Lehrpersonen in Teilzeit und Vertretungen

- Scannen und Austesten
- Dominanzspiele (Wettstein, 2006)



Kamerabrille

Vorhersage des Lehrerverhaltens

(Wettstein et al., 2013)

- Jugendliche erinnern an routinierte Schachspieler
- Sie können das Verhalten ihrer Lehrpersonen über mehrere Züge voraussagen.



Das Erbe der Evolution: Vertrauen auf den ersten Blick

Willis und Todorov (2006)



Wenn wir einem Menschen zum ersten Mal begegnen, entscheiden wir meist unbewusst und sehr schnell, aufgrund minimaler Informationen, ob wir ihm vertrauen oder nicht.

Erster Blick: Vertrauen und Sympathie (150 msec – 90 sec)

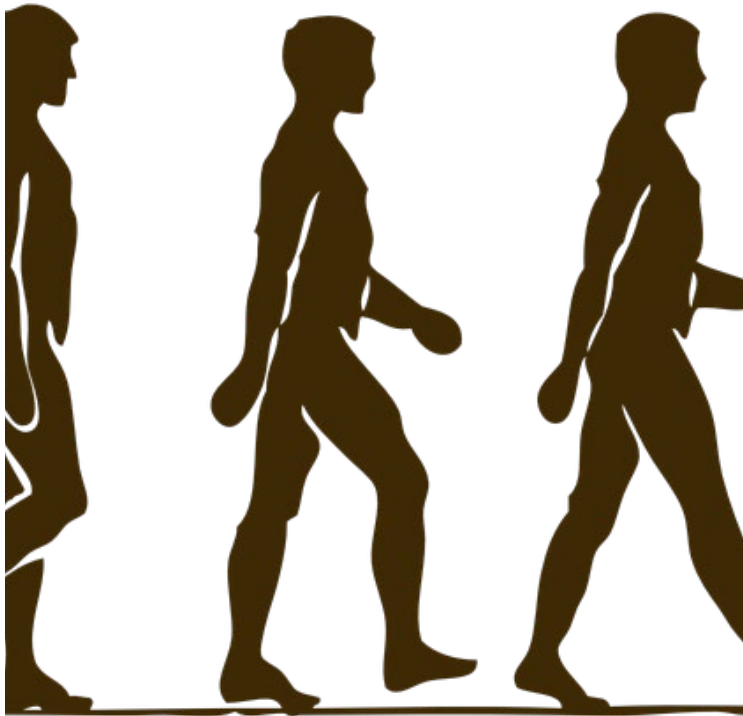
- Vertrauenswürdigkeit (Amygdala)
- sympathisch → Zuschreibung von Kompetenz
- unsympathisch → Zuschreibung von Inkompetenz

Scannen: Attraktivität u.a. (bis 4 Minuten)

- Alter, Geschlecht und Attraktivität
- Oberkörper, Hände, Körperhaltung, Stimme und Tonfall

Wir schätzen Unbekannte aufgrund minimaler Informationen ein

Borkenau & Liebler (1992)



Videoaufnahmen von 100 Erwachsenen
Durchschreiten eines Raumes
Setzen an einen Tisch
Vorlesen eines Standardtextes
Einschätzung nach Fünf-Faktoren-Modell
von Norman (1963)

Ergebnisse

Kleidung, Zuschreibung von
Gewissenhaftigkeit

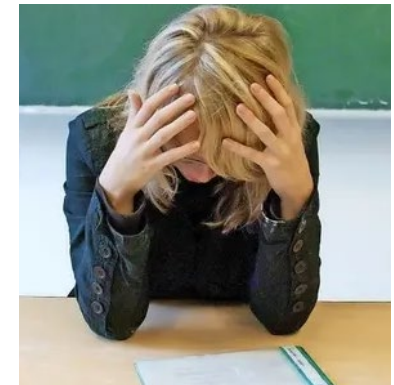
Lächeln und Lautstärke, Zuschreibung
von Extraversion

Flüssige Sprechweise, Zuschreibung von
Intelligenz

Soziale Kategorisierung und selbsterfüllende Prophezeiungen

		Leistung	
		+	-
Verhalten	+	Ideale Schüler	Sorgenschüler
	-	Selbstständige Schüler	Problemschüler

- Soziale Kategorisierungen laufen sehr schnell und meist unbewusst ab
- Sie helfen der Lehrperson, Komplexität in sozialen Interaktionen zu reduzieren



Lehrer selbstwirksamkeitserwartung

Ich kann etwas bewirken

- Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung führt dazu, dass Probleme optimistischer angegangen werden und aktiv nach Lösungen gesucht wird ([Zee & Koomen, 2016](#))
- Eine unzureichende Selbstwirksamkeitserwartung wirkt belastend

Selbstwirksamkeit stärken [Frey \(2016\)](#)

- realistische Ziele setzen
- allenfalls überhöhte pädagogische Idealvorstellungen kritisch hinterfragen, auch kleine Erfolge würdigen
- nicht erwarten, in jeder schwierigen Unterrichtssituation perfekt zu reagieren.

Ursachenzuschreibung

Erfolge suchen wir bei uns. Die Fehler bei den anderen

Die meisten Menschen führen Erfolge auf ihre eigene Person zurück („Ich habe die Prüfung geschafft, weil ich so intelligent bin“) und suchen den Grund von Misserfolgen eher in ihrer Umwelt („Die Prüfungsfragen waren schlecht formuliert“).

Plötzlich ist dieser Baum auf mich zugerast



Actor-Observer-Bias [Jones und Nisbett \(1971\)](#)

Eigenes Verhalten betrachten wir sehr differenziert und situational.

Fremdes Verhalten schreiben wir meist stabilen Persönlichkeitseigenschaften zu.

Lehrer-Schüler-Beziehungen gestalten

Schule als Sozialisationsinstanz Fend (2006)

- Schule ist kein Ort, an dem nur Leistungshaltungen trainiert werden. Schule ist auch ein Ort der Begegnung und bildet neben der Familie eine wichtige Sozialisationsinstanz (Fend, 2006)
- Schülerinnen und Schüler erleben in ihrer Schulzeit bis zu 15'000 Unterrichtsstunden und werden dabei in zweifacher Weise geprägt. Durch ihre Lehrpersonen und durch die Gleichaltrigen.
- Die Lehrperson steht somit vor einer zweifachen Aufgabe. Einerseits muss sie sich darum bemühen, eine gute **Lehrer-Schüler-Beziehung** aufzubauen. Andererseits muss sie auch Einfluss auf die **Schüler-Schüler-Beziehung** nehmen und darauf achten, dass kein Kind in der Klasse ausgestoßen oder geplagt wird.

Lehrer-Schüler-Beziehung

Lernen ist nur in einer angstfreien Atmosphäre möglich

- Denken und Lernen sind eng mit Emotionen verknüpft (Ciompi, 2016)
- Lernen sollte in einer angstfreien Atmosphäre stattfinden
- Ohne Respekt und Wertschätzung, Fürsorge und Vertrauen kann Unterricht nicht gelingen (Hattie, 2013).

Die Ausblendung des Sozialen

- Mehr Wachzeit mit Lehrpersonen als mit Eltern (Wettstein et al., 2013)
- Beziehungen und Erwartungen
- Reziprozität, Anerkennung und Vertrauen (Gouldner, 1984; Herzog, 2006)

Störungen schärfen den Blick für das Soziale

- Soziale Interaktion ist fragil
- Gestörte Interaktionsmuster in Erziehung und Unterricht (Wettstein, 2010)

Interaktionsstörungen als Belastungsfaktor

- Lehrerburnout (Evers, Tomic & Brouwers, 2004; Friedman, 1995, 2006)
- Berufsausstieg (Herzog, Herzog, Brunner & Müller, 2005; Lewis, Romi, Qui & Katz, 2005)
- Schulausschluss; 11% USA; 20% Kanada (Vitaro, Brendgen & Tremblay, 1999)

Gute Lehrer-Schüler-Beziehungen wirken positiv auf ...

- die Lernmotivation (Wentzel, 2010)
- die schulischen Leistungen (Roorda, Koomen, Spilt & Oort, 2011; Hamre & Pianta, 2001)
- das schulische Engagement (Roorda et al., 2011; Skinner & Belmont, 1993)
- die psychosoziale Entwicklung der Schüler*innen (Davis, 2003; Obsuth et al., 2017)
- das Wohlbefinden der Lehrperson (den Brok, Brekelmans & Wubbels, 2004; Hughes, 2012; Klem & Connell, 2004; Martin & Dowson, 2009; Raufelder, 2010; Roorda et al., 2011; Stipek, 2004, 2006; Wentzel & Wigfield, 2009; Wentzel, 2012; Wubbels & Brekelmans, 2005; Zimmer-Gembeck, Chipuer, Hanisch, Creed, & McGregor, 2006)
- die biologische Gesundheit von Lehrpersonen (La Marca et al., 2024; Wettstein et al., 2024)

Lenkung und emotionale Zuwendung

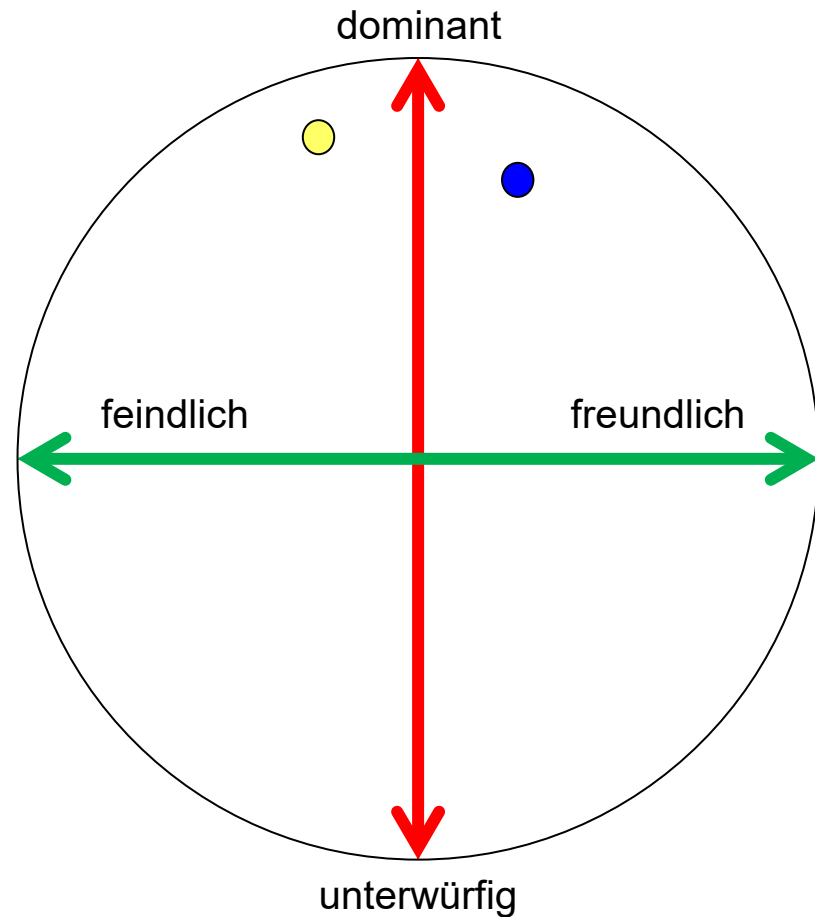
Tausch und Tausch, (1973); Wubbels et al. (2016); Scherzinger und Wettstein (2019)

Lenkung

Verhalten, das den Unterrichtsverlauf kontrollieren oder beeinflussen kann.

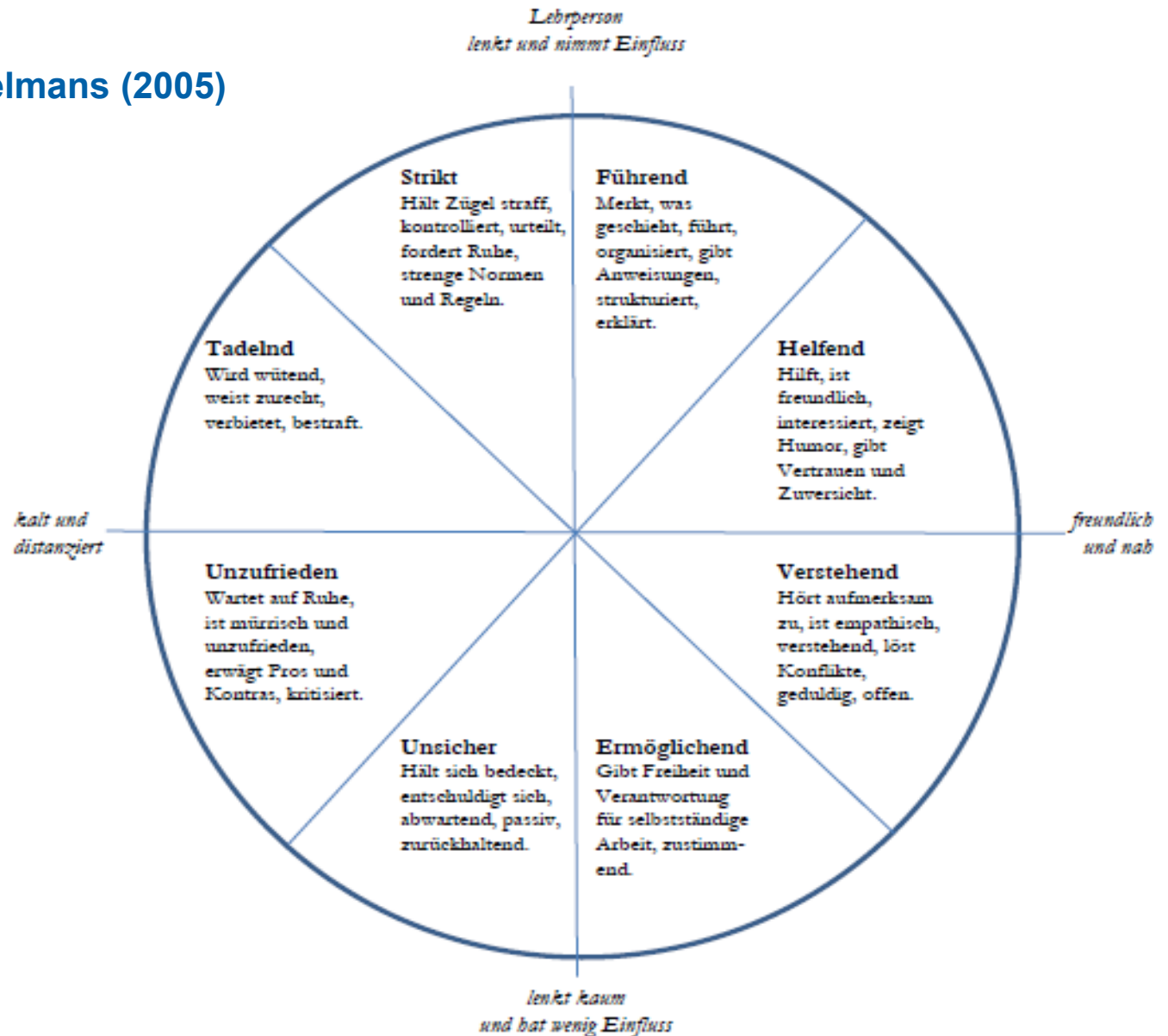
Emotionale Zuwendung

Freundliches, wertschätzendes und respektvolles Verhalten in der Lehrer-Schüler-Interaktion



Führungsstile

Wubbels und Brekelmans (2005)



Beziehung und Disziplin sind kein Widerspruch

Zwei grosse Herausforderungen beim Berufseinstieg

- In Befragungen nennen Berufseinsteigende die Aufrechterhaltung von Disziplin und die Etablierung positiver Lehrer-Schüler-Beziehungen als vordringliche Herausforderungen beim Berufseinstieg (De Jong, Mainhard et al. 2014; Fuller & Bown, 1975; Ghaith & Shaaban, 1999; Liston, Withcomb & Borko, 2006).

Beziehung und Disziplin sind kein Widerspruch

- viele Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger empfinden eine wertschätzende Beziehung und die Aufrechterhaltung von Disziplin als Widerspruch (De Jong, Mainhard et al., 2014; McLaughlin, 1991; Weinstein, 1998).
- Irrtum. Eine Lehrperson muss sich nicht für eine gute Beziehung oder aber Disziplin entscheiden. Eine vertrauensvolle, warme Beziehung und eine klare Klassenführung schließen sich keineswegs aus, sondern ergänzen sich wechselseitig.

Reziprozität [Gouldner \(1984\)](#)

Die Lehrer-Schüler-Beziehung kann nur dann gelingen, wenn sie auf Gegenseitigkeit beruht.

- Gegenseitigkeit im sozialen Austausch = Reziprozität
- Wie du mir, so ich dir. Geschenk und Gegengeschenk ([Mauss, 1968](#))
- Man hilft denjenigen, die einem geholfen haben, und man kränkt jene nicht, die einem geholfen haben ([Gouldner, 1984](#))
- Das Prinzip der Reziprozität ist in uns so tief verwurzelt, dass wir selbst Postkarten wildfremder Leute beantworten ([Kunz & Woolcott, 1976](#))

Authentizität Kernis und Goldman (2006)

Lehrpersonen sind nur glaubwürdig, wenn sie authentisch sind

Ein authentischer Mensch (Kernis & Goldman, 2006)

- kennt seine Stärken und Schwächen.
- ist ehrlich.
- handelt konsequent nach seinen Werten. Das gilt auch für den Fall, dass er sich dadurch Nachteile einhandelt
- ist aufrichtig
- hat durchaus auch Ecken und Kanten, kennt seine Schwächen, wirkt echt, ungekünstelt und glaubwürdig

Humor entlastet schwierige Lehrer-Schüler-Beziehungen



- Humor kann auch schwierige Beziehung zwischen der Lehrperson und Lernenden entlasten.
- Dabei ist es wichtig sich klarzumachen, dass nicht nur Schülerinnen und Schüler, sondern auch Lehrpersonen für ihre Schülerinnen und Schüler anstrengend sein können.

Die Gestaltung von Beziehungen unter Schüler*innen

Soziale Beliebtheit Cillessen und Rose (2005)

Soziale Beliebtheit (social preference)

- bezeichnet, wie sehr ein Jugendlicher von seinen Peers gemocht wird.
- Dies wird in der Forschung meist über die Nennung der beliebtesten („liked most“, bzw. am wenig beliebtesten Jugendlichen „liked least“) erfasst.
- Aus der Differenz positiver und negativer Nominierungen wird schließlich das Maß für die Beliebtheit (soziometrische Popularität) errechnet.

Sozialer Status Van Vugt (2006)

Sozialer Status (peer popularity)

- bezeichnet, inwiefern der Jugendliche in der Gruppe eine zentrale Position einnimmt und begehrte Ressourcen kontrollieren kann.
- In der Forschung finden sich auf Populationsebene regelmäßig mittlere Korrelationen zwischen Beliebtheit und sozialem Status.
- Doch es gibt auch Jugendliche, die zwar durchaus beliebt sind, aber kaum Einfluss auf eine Gruppe ausüben können.
- Auf der anderen Seite finden sich Jugendliche, die einen hohen Einfluss auf ihre Peers ausüben, jedoch überhaupt nicht beliebt sind.

Die Erfassung des sozialen Status **Chance und Larsen (1976); Wettstein (2008)**

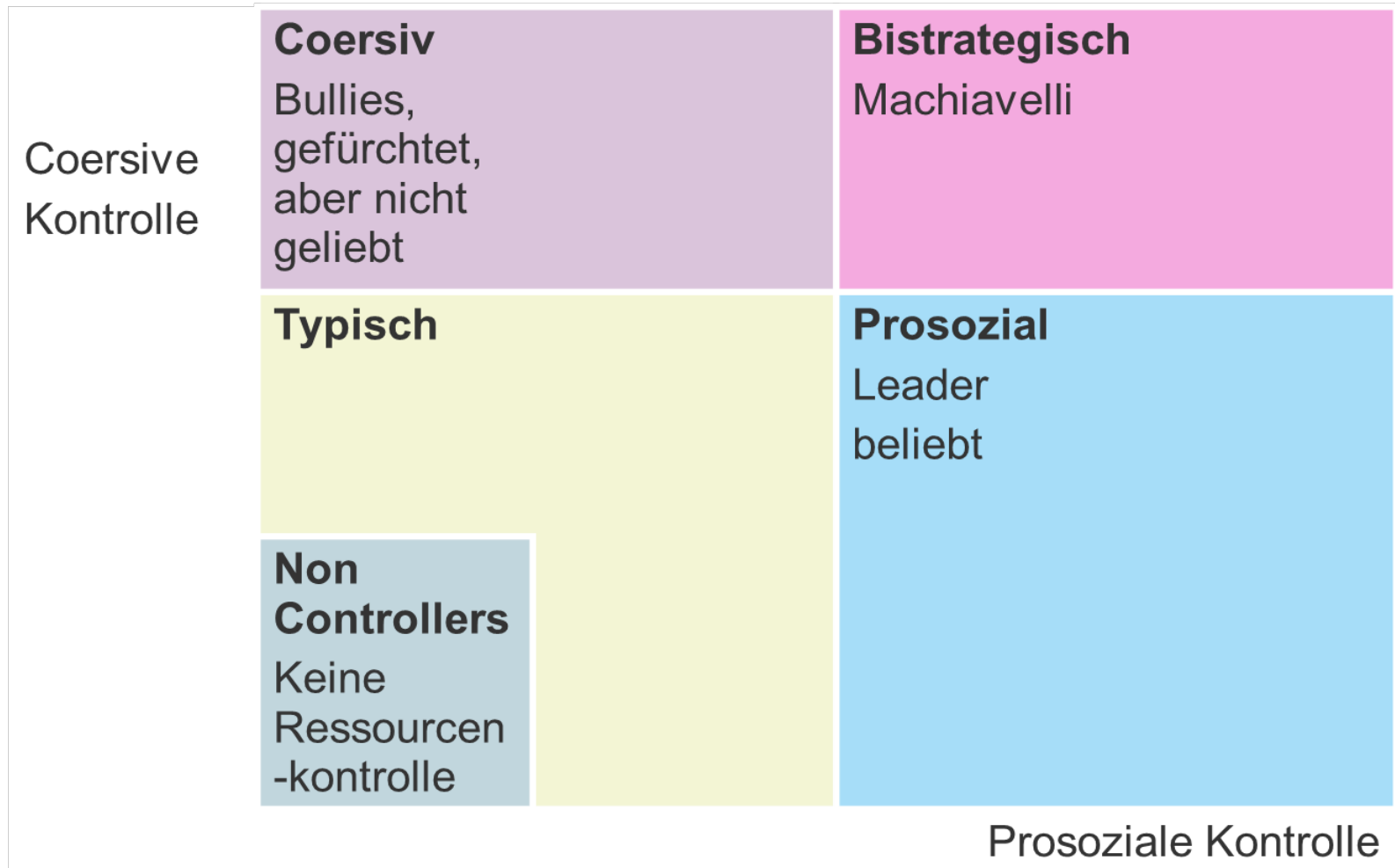
Hoher Status

- wird am meisten von allen übrigen Gruppenmitgliedern angesehen und steht oft positiv im Zentrum der Aufmerksamkeit
- tritt oft als Initiator von Aktivitäten auf und kann die Mitschüler zum Mitmachen motivieren und bewegt sich frei im ganzen Raum
- initiiert häufig körperliche Kontakte und spielt mit verschiedenen Mitschülern
- greift bei Streit schlichtend ein und vermittelt
- kontrolliert begehrte Ressourcen

Tiefer Status

- bewegt sich kaum von seinem Platz
- pflegt kaum soziale Kontakte
- steckt Schläge und Übergriffe stillschweigend ein
- vermeidet den Blickkontakt zu seinen Mitschülern

Drei Typen von Anführerinnen und Anführern [Hawley \(2002\)](#)



Peer Contagion vermeiden

Selektion und Sozialisation Dishion, Patterson & Griesler (1994)



Selektion

- Homophilie (Hartup, 1996; 2005)
- Separation



Sozialisation

- Deviant Talk
(Granic & Dishion, 2007; Wettstein & Schild, sub.)
- False Consensus
(Prinstein & Wang, 2005)
- Konformität
(Cohen & Prinstein, 2006)

Differentielle Effekte

Moderat aggressive Frühadoleszente sind am meisten gefährdet (Vitaro, Tremblay, Kerr, Pagani & Bukowski, 1997)

Beziehung: Die ersten Wochen sind entscheidend

- von Beginn weg freundlich, aber bestimmt Erwartungen klar machen
- in der Klasse die Führung übernehmen
- authentisch sein
- Beziehung zulassen

Erziehungspartnerschaft mit Eltern. Kooperiere auf Augenhöhe

Lehrpersonen müssen eine Erziehungspartnerschaft mit den Eltern erreichen. Denn beide verfolgen dasselbe Ziel.

1. Mit den Eltern aus verschiedenen gesellschaftlichen Gruppierungen (Schicht, Religion, Herkunft) kommunizieren und zusammenzuarbeiten
 2. Brücken bauen (z. B. Lehrperson-Eltern-Konferenzen, Einzelgespräche mit Eltern etc.)
 3. Kooperation möglichst aller Eltern erreichen
- Was denke ich über die Vielfalt der Familien- und Lebensformen und was verbinde ich damit?
 - Welche stereotypen Vorstellungen habe ich z. B. über Mädchen und Jungen, alleinerziehende Eltern, Familien aus anderen Herkunftskulturen?
 - Welche (negativen) Einstellungen und Haltungen habe ich gegenüber anderen Lebens- und Familienformen oder anderen Kulturen?
 - Wie reagiere ich auf Verhaltensweisen, die mir nicht vertraut sind? Wie begegne ich Menschen aus anderen Kulturen?

Die Beziehung zu den Eltern gestalten

7.1 Die Vielfalt der Familien

7.1.1 Vielfalt an Lebens- und Familienformen

7.1.2 Familien aus unterschiedlichen
Herkunftskulturen und Bevölkerungsschichten

7.2 Erziehungs- und Bildungspartnerschaft

7.3 Dialog mit den Eltern

7.3.1 Asymmetrie und unterschiedliche
Perspektiven

7.3.2 Elterngespräche gestalten

7.3.3 Herausfordernde Gespräche und Probleme



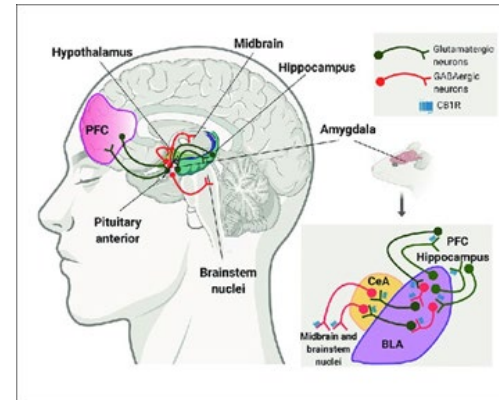
Gute soziale Beziehungen beugen psychobiologischem Stress vor

Akuter Stress ist adaptiv



- Stress stellt Energie bereit, ermöglicht Anpassung an Situation und hilft, Herausforderungen zu bewältigen (von Dawans & Heinrichs, 2018).
- Stress ist nicht der Feind, sondern das Werkzeug, mit dem wir einer Bedrohung begegnen können (Lupien, 2023).
- Stress muss aber gut dosiert werden.

Chronischer Stress ist neurotoxisch



- Stresshormone schädigen unseren Hippocampus, die Amygdala und den frontalen Cortex.
- neurotoxischen Effekte beeinträchtigen die Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Lernen und die Emotionsverarbeitung (Lupien et al., 2018).
- und schränken unsere Handlungsfähigkeit ein.

Stress ist ein Kostentreiber

Stress als Kostentreiber

- $\frac{3}{4}$ der Besuche bei Allgemeinärzten in den USA sind auf stressbedingte Beschwerden zurückzuführen (Lupien et al., 2022).
- In der Schweiz kostet arbeitsbezogener Stress rund 6,5 Mrd. pro Jahr (Job-Stress-Index 2022).

Lehrpersonen sind eine besonders belastete Berufsgruppe

- mit höheren Burnoutraten als andere Berufe (Smith et al., 2000; Unterbrink et al., 2007)



Stress bei Lehrpersonen (Dicke et al., 2014; McCormick & Barnett, 2011)

Hohe Interaktionsdichte und Schüleraggression

Lehrpersonen sind einer enorm hohen Interaktionsdichte ausgesetzt (Wettstein et al., 2024)

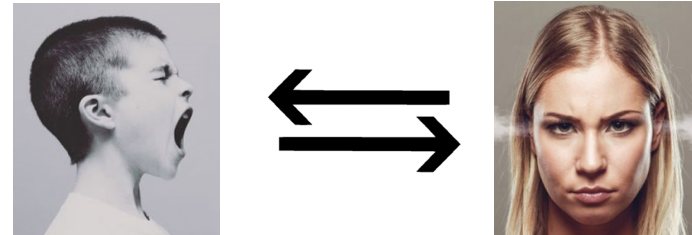
Bis zu

- alle 4 Sekunden ein Sprecherwechsel
- alle 5 Sekunden eine Schülerreaktion
- alle 8 Sekunden eine Lehrerreaktion

Verbale und physische Aggression

- erhöht Risiko von Burnout (Kokkinos, 2007; Tsouloupas et al., 2010)
- vorzeitigem Berufsausstieg (Ingersoll, 2003)

Ungünstige Lehrerreaktionen



- Auch Lehrpersonen tragen zu Störungen bei (Wettstein & Scherzinger, 2022)
- Ungünstige Lehrerreaktionen verstärken das Problem zusätzlich

Stress der Lehrperson gefährdet eine positive Entwicklung der Lernenden

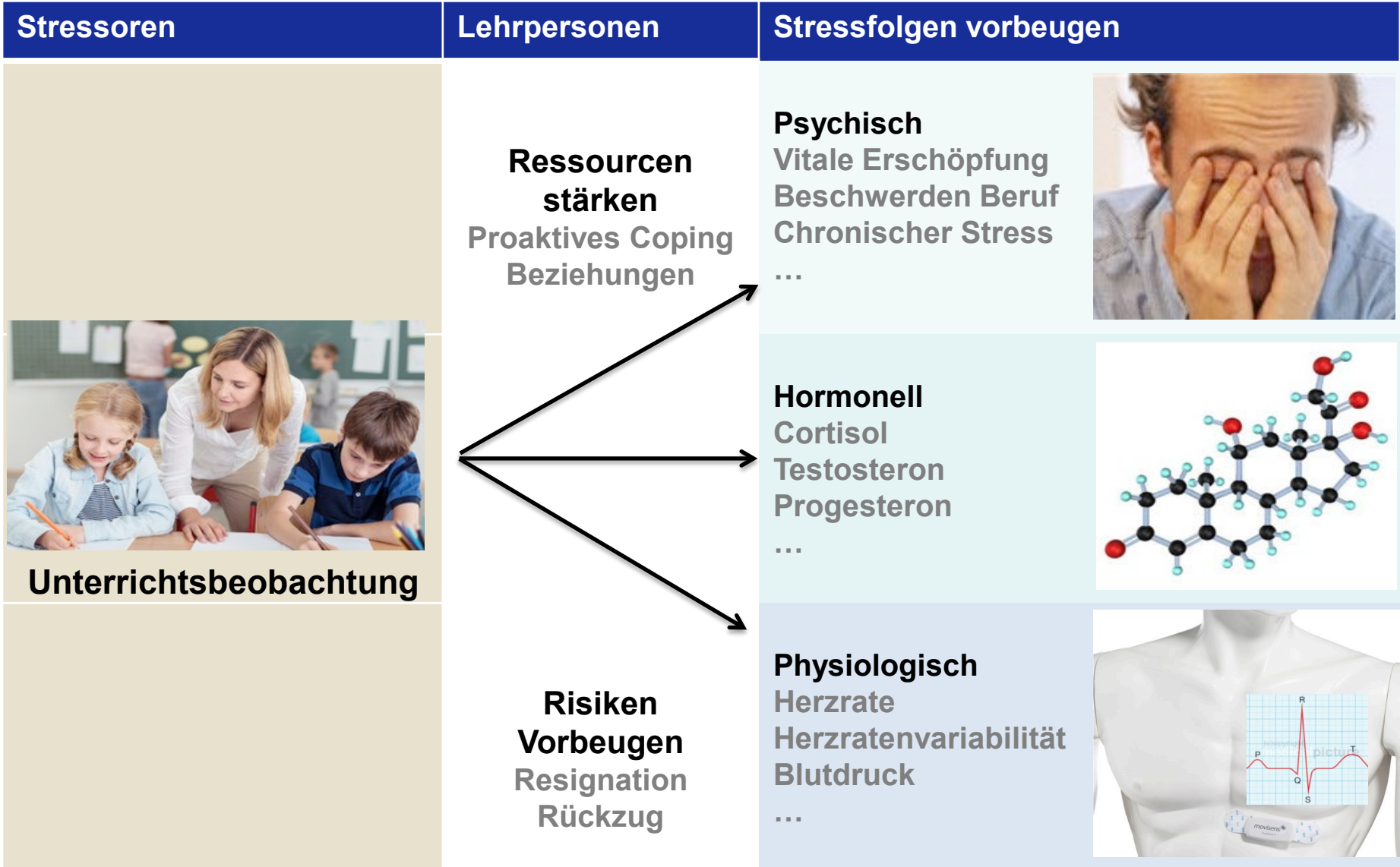


In zwei SNF-Studien untersuchen wir, wie Lehrpersonen, darin unterstützt werden können, im Beruf gesund zu bleiben

Ziel

Lehrerstress vermindern und die Bildungsqualität stärken

Gesunde Lehrpersonen sind eine unabdingbare Voraussetzung für eine erfolgreiche Bildung



Allostatistische Belastung [Juster et al. 2010](#)

- Multisystemische physiologische Dysregulation führt zu einer allostatistischen Überbelastung ([Juster et al., 2010](#))
- Diese beeinträchtigt die Fähigkeit der Lehrperson, sich an die Umwelt anzupassen und effektiv auf Herausforderungen zu reagieren
- Body Mass Index, Blutdruck und Cortisol sind Biomarker, die eine hohe allostatistische Belastung widerspiegeln.



Blutdruck **Wettstein et al., 2023**

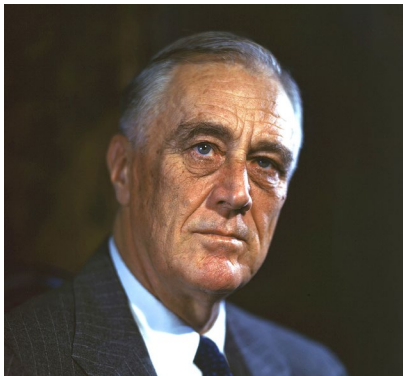
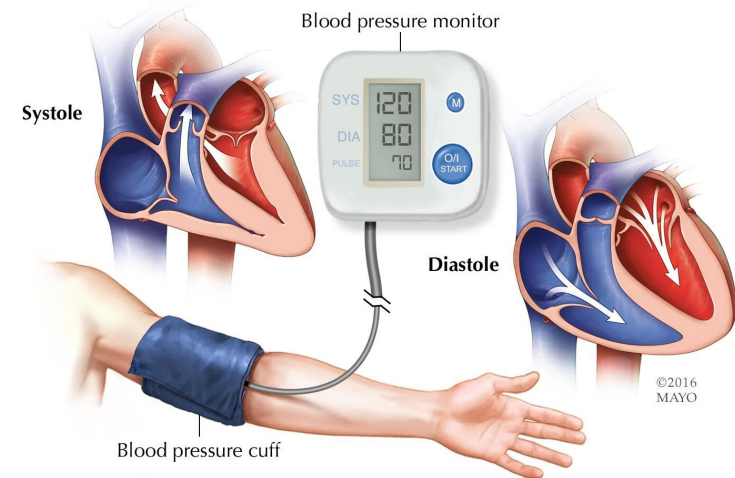


Systolischer Blutdruck

- Unterstützung durch die Schulleitung ($\beta = -0.17$)
- Distanzierungsfähigkeit ($\beta = -0.11$)
- Unterstützung durch Kollegium ($\beta = -0.10$)
- Beobachtete Lehrer-Schüler-Beziehung ($\beta = -0.06$)

Diastolischer Blutdruck

- Unterstützung durch die Schulleitung ($\beta = -0.14$)
- Positive Erlebnisinhalte aufsuchen ($\beta = -0.13$)
- Unterstützung durch Kollegium ($\beta = -0.11$)



Ein Blick in die Medizingeschichte

Präsident Roosevelt Blutdruck von 300/190 und starb mit 63 an einer Hirnblutung.
Heute spricht man bei 140/90 mmHg von Bluthochdruck

Schlussfolgerungen Risiken und Ressourcen

Ressourcen

1. Positive zentrale Selbstbewertung
2. Beziehungen und sozialer Support
3. Proaktives Coping
4. Bewegung und Entspannung



Risiken

1. Emotionale Labilität
2. Störungen und Aggression
3. Vermeidendes Coping
4. Perseverative Kognitionen und Co-Rumination

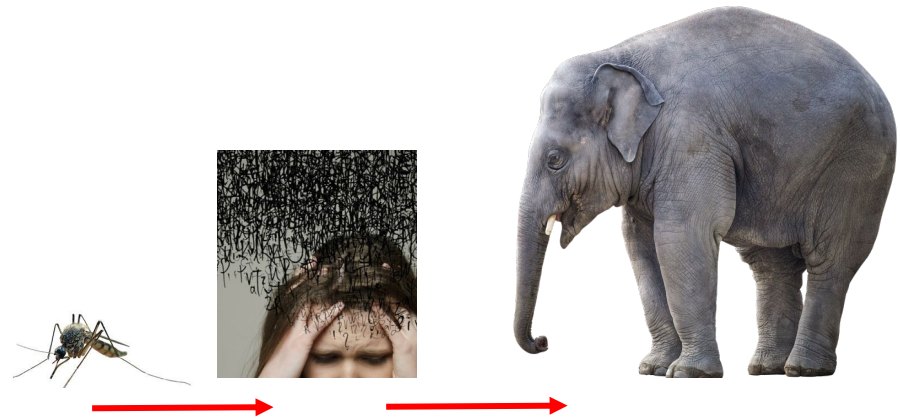




Entscheidend ist weniger, was im Schulzimmer tatsächlich geschieht, sondern wie Lehrpersonen diese Ereignisse vor dem Hintergrund ihrer habituellen mentalen Filter, Vulnerabilitäten und Ressourcen wahrnehmen

Das Hirn als «prediction machine»

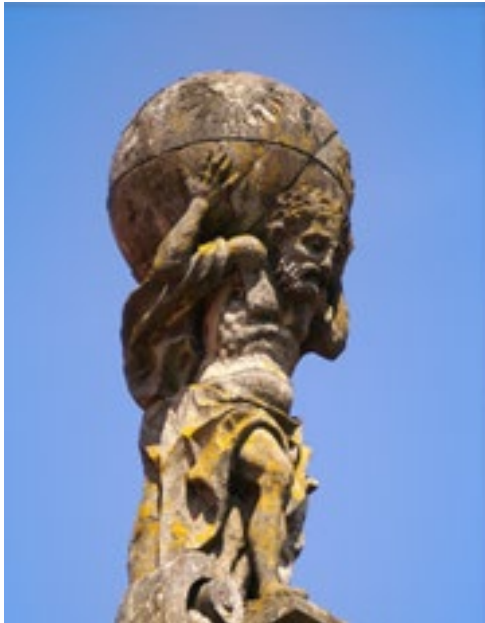
- die Bewertung von Ereignissen wird nicht nur durch Stimuli, sondern auch durch persönliche Erinnerungen und Erwartungen beeinflusst ([Barrett & Simmons, 2015](#))
- Lehrpersonen mit hoher Resignation und chronischer Besorgnis überschätzen aggressives Schülerverhalten ([Wettstein et al., 2023a](#))
- Emotionale Labilität ist assoziiert mit einer erhöhten Wahrnehmung von Schüleraggression ([Kokkinos et al., 2005](#))



Im schlimmsten Fall nehmen wir neutrale Ereignisse feindlich wahr und werden so zu Konstrukteuren einer zunehmend aversiven Umwelt.

Eine Stressverletzung braucht eine Erholung wie eine Sportverletzung

1. Pausieren
2. Grund herausfinden
3. langsam wieder aufbauen
4. Hilfe in Anspruch nehmen



Gesunde Lehrpersonen sind die Säulen einer erfolgreichen Bildung. Deshalb verdienen sie unsere Unterstützung.

Brennpunkt
Schule

Marion Scherzinger
Alexander Wettstein

Beziehungen in der Schule gestalten

Für ein gelingendes Miteinander

Kohlhammer

Brennpunkt
Schule

Alexander Wettstein
Marion Scherzinger

Unterrichtsstörungen verstehen und wirksam vorbeugen

2. Auflage

Kohlhammer