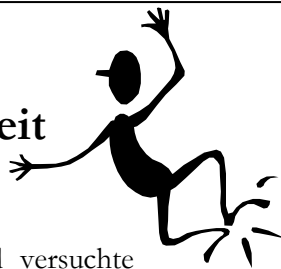


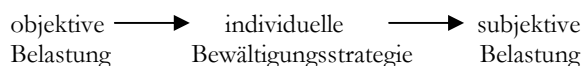
Carsten Bangert

## Zwölf Impulse für mehr Zufriedenheit und Gesundheit im Lehrerberuf



### Vorbemerkung

Gesundheit und Zufriedenheit im Lehrerberuf sind aktuelle Themen – immer noch und immer wieder. So erscheinen in auffälliger Regelmäßigkeit Monographien und Zeitschriftenartikel, die sich mit den bekannten Problembereichen Lehrerbeltung und Lehrergesundheit auseinandersetzen. Auch die Lehrerverbände kämpfen seit jeher für gesündere Arbeitsbedingungen und Arbeitsaufgaben. Dieser unerlässliche Kampf um materielle Verbesserungen soll aber nicht Gegenstand dieses Artikels sein. Negative Arbeitsbedingungen und Lebensumstände stellen *eine* Ursache für Stress, Unzufriedenheit und letztlich Krankheit dar. Oft sind diese Belastungsbedingungen aber recht schwer – wenn überhaupt - zu verändern. Dazu kommt die Tatsache, dass **Belastung stets eine subjektive Erfahrung** ist. So lösen dieselben Umwelt- und Belastungsbedingungen - wie beispielsweise eine große und laute Klasse oder außerordentlich viele Korrekturarbeiten – bei verschiedenen Lehrern ganz unterschiedliche subjektive Belastungen aus. Manche stört das Ereignis überhaupt nicht, andere hingegen fühlen sich enorm strapaziert. Es entscheidet also die **individuelle Bewältigungsstrategie** jedes Einzelnen, ob aus einer objektiven Belastung (Arbeitsbedingungen, belastende Erlebnisse) eine positive subjektive (der Lehrer fühlt sich herausgefordert und motiviert) oder eine negative Belastung (der Lehrer fühlt sich überfordert, wird krank) wird:



Mit der vorliegenden Zusammenstellung möchte ich Impulse geben, wie Lehrerinnen und Lehrer übermäßigen Belastungen vorbeugen können, bzw. was sie tun können, um unvermeidbare Belastungen besser ertragen zu können und somit mehr Zufriedenheit und Gesundheit in ihrem Beruf erlangen können. Dazu gibt es eine unüberschaubare Vielzahl von Büchern, Seminaren und Programmen. Für die Konzeption meiner Zulassungsarbeit („Wenn Lehrer nicht mehr leben wollen – Depressionen verstehen, vorbeugen, überwinden“, vor kurzem erschienen beim Tenea Verlag Berlin) las ich mich durch Berge von Bü-

chern und versuchte die Spreu vom Weizen zu trennen. Ich testete, was es zu den Themen Lehrergesundheit und Lehrerbeltung gibt. In diesem Artikel werde ich versuchen, die wesentlichen Ergebnisse wiederzugeben und zusammenzufassen.

Die hier angeführten Impulse sollen den Leser zum **Nachdenken über das persönliche Arbeitsverhalten** anregen. Besonders berücksichtigt wurden hier Veröffentlichungen, die sich mit der Vorbeugung von psychischen Erkrankungen – dem Krankheitsrisiko Nr. 1 unter Lehrern - beschäftigen. Die vorgestellten Denkanstöße können grundsätzlich zu einem angenehmeren, stressfreieren und somit auch gesünderen Leben beitragen, ganz gleich ob man anfälliger ist für psychische (Burnout, Depression) oder physische Erkrankungen (Wirbelsäulenbeschwerden, Herzerkrankungen, Magengeschwüre, usw.). So sollte jede Kollegin und jeder Kollege selbst entscheiden, welcher Aspekt für den Aufbau ihrer/seiner Belastungskompetenz sinnvoll und hilfreich erscheint.

Meines Erachtens lohnt es sich auf jeden Fall, über *alle* Vorschläge zumindest einmal nachzudenken.

**Voraussetzung** für eine erfolgreiche Arbeit mit den angesprochenen Maßnahmen ist die Überzeugung, dass man selbst an sich arbeiten muss, um gesünder und glücklicher zu leben. Diese Auffassung unterstützt auch der erfahrene Psychologe und Pädagoge Reinhold MILLER. In seinem Buch „Sich in der Schule wohlfühlen“ schreibt er:

„Die Verantwortung für mein Wohlfühlen trage ich selbst, und ich kann sie nicht auf *die* Schule, auf *die* Kolleg/innen, auf *den* Schulleiter, auf *die* Behörden, auf *die* Bürokratie abwälzen. [...] Lange Zeit wollte ich die Ursachen von Schwierigkeiten und Störungen beseitigen und deshalb *andere* verändern, damit alles stimmig werden sollte: Die anderen müssen in *mein* Puzzle passen, nicht umgekehrt! Ich habe inzwischen gelernt, dass letztlich nur ich mich ändern und bei mir etwas verändern kann. [...] Ich möchte nicht im ‚Wartezimmer des Lebens‘ sitzen und warten, bis ‚es‘ schon wieder wird oder bis ‚es‘ besser geht, sondern ich möchte für mich – und dadurch auch für andere – etwas tun. Das ist eine, das ist *meine* Chance“ (MILLER, 1992, S. 15)!

## Zwölf Impulse für mehr Gesundheit und Zufriedenheit im Lehrerberuf

Der Versuch, die Ergebnisse meiner Literaturrecherche zu systematisieren, hat mich dazu veranlasst, zwölf Impulse zu formulieren, die ich im folgenden näher beschreiben werden. Beim Zusammenstellen des umfangreichen Katalogs war es mir wichtig, dass Techniken angeführt werden, die Interessierte ohne fremde bzw. professionelle Hilfe individuell durchführen können, die aber dennoch meist ein konsequentes Training erfordern.

- ☛ **Gesunder Egoismus**
- ☛ **Reflektierter Perfektionismus**
- ☛ **Flexibler Optimismus**
- ☛ **Konsequentes Zeitmanagement**
- ☛ **Organisierter Arbeitsplatz**
- ☛ **Regelmäßige Entspannung**
- ☛ **Resistente Kritik- und Konfliktfähigkeit**
- ☛ **Mobbing konsequent bekämpfen**
- ☛ **Entstresster Schulalltag**
- ☛ **Gesundheitsförderlicher Unterricht**
- ☛ **Gesunder Lebensstil**
- ☛ **Richtige Berufswahl**

12 Impulse für mehr Zufriedenheit und Gesundheit im Lehrerberuf

In diesem Rahmen ist es mir nicht möglich, auf die einzelnen Themen so detailliert einzugehen, dass Sie in allen angesprochenen Bereichen einen umfassenden Einblick bekommen werden. Allein zum Thema Zeitmanagement müsste man mehrere Seiten verfassen, wollte man dem Thema nur hinreichend gerecht werden. So verfolge ich hier primär das Ziel, einen Überblick zu schaffen. Sollten Sie weitere Informationen zu den einzelnen Themen benötigen, schlagen Sie doch bitte die angegebene Literatur nach.

### ▪ Impuls Nr. 1 „Gesunder Egoismus“

Schon PLATO sagte:

„Ich kenne keinen sicheren Weg  
zum Erfolg, nur einen zum  
Misserfolg  
- es jedem recht machen zu wollen“  
(zitiert nach EHRHARDT, 1994, S. 5).

Gerade Lehrer, die im Spannungsfeld zwischen Schülern, Eltern und Kollegen stehen, die in der Gesellschaft als „faule Säcke“ (Bundeskanzler Gerhard Schröder) bezeichnet werden und deren durchschnittliche Arbeitszeit pro Woche nachweislich deutlich über dem Durchschnitt vieler anderer Berufs- und Tätigkeitsgruppen liegt, laufen Gefahr, sich selbst zu vergessen. Immer mehr anerkannte Psychologen und Mediziner haben erkannt, dass ein **gesundes Maß an Egoismus** zu besserer psychischer und physischer Gesundheit beiträgt. So stellt auch der Autor TILL BASTIAN (2000) in seinem Buch „Lebenskünstler leben länger. Gesundheit durch Eigensinn“ fest, dass Individualisten, Querköpfe und Exzentriker weniger oft erkranken als angepasste Menschen. Daher bezeichnet er den Eigensinn als einen wesentlichen Gesundheitsfaktor. Wer seinen eigenen Weg geht, statt immer mit dem Strom zu schwimmen, lebt gesünder, so das Fazit von BASTIAN.

### ▪ Impuls Nr. 2 „Reflektierter Perfektionismus“

Neben übertriebener Anpasstheit (Impuls 1) und emotionaler Instabilität wird als typisches Persönlichkeitsmerkmal depressiver bzw. ausgebrannter Menschen **zwanghafter Perfektionismus** genannt. Meist leiden also gerade jene Lehrerinnen und Lehrer unter Burnout und Depression, welche ihren Beruf mit viel Enthusiasmus und Idealismus begannen.

„Wir haben immer wieder gefunden, dass ein Mensch einmal ‚entflammt‘ gewesen sein muss, um ‚ausbrennen‘ zu können“ (PINES et al., IN: BARTH, 1997, S. 17).

Daraus ziehe ich die Konsequenz, dass wir unseren **Perfektionismus recht überlegt dosieren** sollten. Spätestens in Zeiten der Überlastung, des Stresses, des Unwohlseins sollten wir uns fragen, ob der Perfektionismus, den wir häufig betreiben, wirklich notwendig ist oder ob nicht etwas Entspannung und Toleranz uns selbst gegenüber gesünder wäre.

### ▪ Impuls Nr. 3 „Flexibler Optimismus“

Diesen Begriff habe ich übernommen von MARTIN SELIGMAN, Professor für Sozialwissenschaft und Klinische Psychologie an der Universität von Pennsylvania. Er hat es sich zur Lebensaufgabe

gemacht, Pessimisten und Optimisten zu untersuchen und in Hunderten von Untersuchungen herausgefunden, dass Pessimisten leichter aufgeben und häufiger depressiv werden. Durch Experimente ließ sich zeigen, dass Optimisten in der Schule und an der Universität, bei der Arbeit und auf dem Spielfeld besser abschneiden. Wenn sie sich um ein Amt bewerben, haben sie bessere Chancen, gewählt zu werden. Ihre Gesundheit ist außergewöhnlich gut. Sie altern auf gesunde Weise und leiden weniger an den üblichen körperlichen Beschwerden der späteren Jahre. Viele leben auch länger (nach SELIGMAN, 1991, S. 11 f.).

Diese Beobachtungen hat SELIGMAN veranlasst, eine Methode zu entwickeln, die es Pessimisten zumindest ein Stück weit ermöglicht, zu Optimisten zu werden. In diesem Zusammenhang spricht er von „**flexiblem Optimismus**“ (oder „flexibler Pessimismus“). SELIGMAN ist sich völlig darüber im Klaren, dass gesunder **Pessimismus durchaus Vorzüge** hat und eine „schärfere Wahrnehmung der Wirklichkeit“ fördert. Es geht also nicht um hirnlose Slogans wie „Pfeife ein fröhliches Lied“ oder durch die Wiederholung von Plattitüden wie „Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht besser“. Vielmehr muss man **eine Reihe von kognitiven Fähigkeiten erlernen**. Es empfiehlt sich, die entwickelten Techniken anzueignen, um in belastenden Situationen zumindest **eine Wahlmöglichkeit** zu haben, entweder optimistisch oder pessimistisch zu reagieren:

„Auf jeden Fall haben Sie mehr Freiheit gewonnen – eine zusätzliche Wahlmöglichkeit. Sie können sich dafür entscheiden, Optimismus einzusetzen, wenn Sie der Meinung sind, es gehe darum, Depression zu lindern, bessere Leistungen zu erbringen oder gesünder zu leben. Aber Sie können sich auch dafür entscheiden, keinen Optimismus einzusetzen, wenn Sie der Meinung sind, dass nüchterner Realismus oder das Eingeständnis einer Fehlleistung angebracht sind. [...] Wir wollen keinen blinden Optimismus, sondern einen flexiblen Optimismus – Optimismus mit offenen Augen“ (SELIGMAN, 1991, S. 365 f.).

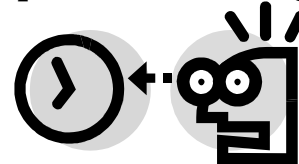
Kern von SELIGMANs Methode ist die Erkenntnis, dass negative Ereignisse an sich keine negativen Gefühle auslösen, sondern vielmehr die Art und Weise, wie wir über negative Ereignisse denken dafür verantwortlich ist, wie wir uns danach fühlen. Dazu ein Beispiel (nach SELIGMAN, 1991, S. 336): **Negatives Ereignis:** Es ist mir nicht gelungen, die Gleichgültigkeit einiger meiner Schüler gegen das Lernen zu überwinden.

**Gedanken:** Warum kann ich diese Kinder nicht erreichen? Wenn ich dynamischer oder kreativer oder intelligenter wäre, könnte ich Ihnen die Freude am Lernen wecken. Diese Kinder brauchen besonders dringend Hilfe. Wenn ich sie nicht erreichen kann, taue ich nichts. Ich bin einfach nicht zum Lehrer geboren.

**Gefühle:** Ich habe keine Lust und kann auch nicht kreativ sein. Ich habe wenig Energie und fühle mich deprimiert und niedergeschlagen.

SELIGMAN hat nun ein sehr erfolgreiches Trainingsprogramm entwickelt, wie man solch negative Erklärungsmuster effektiv anfechten kann, heute auch bekannt als ein Teil der „Kognitiven Verhaltenstherapie“ (ausführlich zusammengefasst in BANGERT, 2002, 141 ff.).

#### ▪ Impuls Nr. 4 „Konsequentes Zeitmanagement“



Wie bereits erwähnt, liegt die Arbeitszeit von Lehrern in der Regel - entgegen der öffentlichen Meinung - über der Arbeitszeit von anderen Berufsgruppen. Darüber hinaus wurde mehrfach nachgewiesen, dass Lehrerinnen und Lehrer nahezu pausenlos unter einer Dauerbelastung stehen und sich wenig Zeit für ihre Gesundheit nehmen. Einen Grund hierfür sehe ich in dem „zweigeteilten Arbeitsplatz“ und der damit einhergehenden, unklaren Trennlinie zwischen dem Arbeits- und Privatbereich.

Um nun Beruf und Privatleben in eine vernünftige, gesunde Balance zu bringen, ist konsequentes Zeitmanagement unerlässlich. Wir müssen uns darüber klar werden, dass wir den **größten Teil unseres Zeitdrucks selbst produzieren**, indem wir nicht oder nur ungenügend unsere Zeit planen bzw. einteilen und häufig nicht unterscheiden zwischen wirklich wichtigen Aufgaben und unwichtigeren. Häufig leiten wir auch aus dem auferlegten Zeitdruck eine gewisse Befriedigung oder Bestätigung der eigenen Wichtigkeit ab, indem wir denken, für alle verfügbar sein zu müssen oder unersetzbar zu sein.

Tipps zur effektiveren Zeitgestaltung gibt es viele. Immer mehr Zeitplanungsinstitute sprießen aus dem Boden und bieten sehr teure Zeitmanagement-Seminare an. Lothar SEIWERT und sein „Institut für Strategie und Time Management“ ist Marktführer auf diesem Sektor. In Zusammenarbeit mit dem Pfarrer, Karikaturist und Autor Werner KÜSTENMACHER (2002) hat er einen aktuellen Bestseller geschrieben, den ich uneingeschränkt empfehlen kann: „Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben“ – ein allgemein hilfreiches Buch. Die erfolgreichsten Zeitspartipps sowie ein Hinweis auf die Folgen übertriebener Zeitplanung, die mindestens genauso ungesund ist, wie die Unfähigkeit,

mit der Zeit effektiv umzugehen, finden Sie bei BANGERT (2002, 132 ff.).

### ▪ Impuls Nr. 5 „Organisierter Arbeitsplatz“

Sicher kennen Sie das:

- Ein wichtiges Dokument nicht zu finden, kann Ihnen einen ganzen Arbeitstag vergällen.
- Nicht zu wissen, wo man eine Serie Arbeitsblätter abgelegt hat, kann die Nachtruhe kosten.
- Wegen des vergessenen Buches nochmals in die Stadt zu fahren oder noch einmal in die Schule, kostet wertvolle Zeit.

Umso wichtiger ist es also, etwas Ordnung ins Chaos zu bringen. **Äußere Ordnung schafft innere Ordnung. Planung schafft Übersicht.**

So empfehlen KRETSCHMANN et al. (2000, S. 41) sich täglich 15-30 Minuten und an einem festen Wochentag ein bis zwei Stunden Zeit zu nehmen, um „die Woche aufzuräumen“, um alles, was in der Zeit angefallen ist, einzuheften oder auszusortieren. Sie empfehlen darüber hinaus, wenigstens einmal im Schuljahr ein „Großreinemachen“ – sich in den Ferien die Zeit zu nehmen, zu sichten und zu ordnen, was sich in einem Jahr, in einem Halbjahr angesammelt hat.

Wir Lehrerinnen und Lehrer sollten, meiner Meinung nach, uns noch mehr Zeit dafür nehmen, mit Kollegen über **Ordnungs- und Ablagesysteme** zu reden, um so selbständig das individuelle Sammlungssystem zu entwickeln und nicht das Rad stets neu erfinden zu müssen. Eine gute Archivierung in unserem Beruf erleichtert die Arbeit in den folgenden Jahren erheblich (gute Tipps auch hierzu bei KÜSTENMACHER, 2002, 25 ff.).

### ▪ Impuls Nr. 6 „Regelmäßige Entspannung“



Im Arbeitsalltag sind Lehrerinnen und Lehrer in der Regel nahezu pausenlos im Einsatz. Denn leider werden die Pausen gewöhnlich für Vorbereitungen, Besprechungen, etc. verwendet, so dass eine Entspannung in dieser Zeit kaum erfolgen kann. Um die Grenzbelastungen der Unterrichtstätigkeit langfristig ohne Verschleißerscheinungen verkraften zu können, ist es ratsam, sich eine **vielfältige Ent-**

**spannungskompetenz** anzueignen. Lehrerinnen und Lehrer sollten über alltagsorientierte **Kurzentspannungstechniken** (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) verfügen, die sie auch in der Schule ausüben können (beispielsweise auf der Toilette oder in einem leeren Klassenzimmer). Daneben sind unbedingt vollständige und ergänzende **Regenerationsverfahren am Nachmittag oder an den Wochenenden** notwendig (z.B. Sport, Musik, mit Freunden treffen), um die psycho-nervalen Kraftreserven wieder aufzubauen.

Das Angebot an Entspannungstechniken ist derzeit kaum noch überschaubar. Grundsätzlich empfehle ich die angesprochenen Techniken in einem ausführlichen Kurs zu erlernen, um sie dann in den entsprechenden Situationen anwenden zu können. Zahlreiche Angebote finden Sie u.a. an Volkshochschulen oder unter Fortbildungsveranstaltungen der Lehrerverbände. Mittlerweile gibt es auch sehr empfehlenswerte, autodidaktische Anleitungen auf dem Bücher- und Tonträgermarkt.

### ▪ Impuls Nr. 7 „Resistente Kritik- und Konfliktfähigkeit“

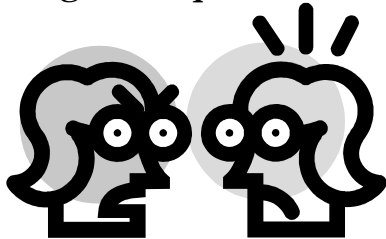
Ständige Kritik und Konflikte in unterschiedlichen Bereichen (Schüler, Kollegen, Vorgesetzte, Eltern, Gesellschaft, ...) können einen erheblichen Belastungsfaktor für den einzelnen Lehrer darstellen und entscheidend zum Ausbrennen und zur Erkrankung beitragen. Analog zur Theorie von SELIGMAN ist nicht die Kritik oder der Konflikt als solcher für uns Menschen belastend. Entscheidend für unser Wohlbefinden ist die Art und Weise, wie wir mit Kritik umgehen und Konflikte bewältigen. Selbst wir Lehrerinnen und Lehrer die, dem Klischee zufolge, immer recht haben und alles besser wissen, können lernen, mit Kritik und Konflikten gesundheitsfördernd umzugehen ☺.

In unserer Gesellschaft wird Kritik vielfach unbegründet und unreflektiert geäußert. Weisen Sie solche Angriffe auf Ihre Persönlichkeit vehement zurück und verlangen Sie von Ihren Diskussionspartnern, sich an grundsätzliche Regeln der zwischenmenschlichen Kommunikation zu halten. Setzen Sie in Ihrem sozialen Umfeld eine **gesunde Streitkultur** durch! Bereits Gilbert Keith CHESTERTON sagte einmal: „Die Leute streiten, weil sie nicht gelernt haben zu argumentieren“. Betonen Sie dabei, dass es bei Konflikten und Kritik immer nur um die **Sache** geht und nie um die Person, welche die Kritik äußert. In der Auseinandersetzung siegt letztlich nur die **überzeugende Kraft des Arguments**.

Diese Gedanken glaube ich im weitesten Sinne auch bei Carl ROGERS wieder gefunden zu haben. Seine drei Schlüsselkompetenzen „**Vorbehaltlose positive Wertschätzung**“, „**Empathie**“ und „**Kongruenz bzw. Echtheit**“ tragen zu einer angenehmen zwischenmenschlichen Atmosphäre bei (siehe auch BANGERT, 2002, S. 139 f.).

Interessant ist auch noch die Beobachtung von Reinhold MILLER (1992, S. 160). Ihm fiel auf, dass **in Lehrerkollegien ein besonders hohes Konfliktpotential** herrscht. Demgegenüber steht dort aber eine **minimale Konfliktbereitschaft**. Er vermutet, dass die Konfliktbereitschaft deshalb so minimal ist, weil sie von Lehrern als nicht notwendig erachtet wird. Das würde also bedeuten, dass Lehrer ständig Konflikten aus dem Weg gehen, obwohl sie innerlich vor Wut brodeln. Das könnte auch erklären, warum die durchschnittliche Herzfrequenz von Lehrern in den Pausen höher liegt, als während des Unterrichts (SCHEUCH et al., zitiert nach MILLER, 1992, S. 161). **Gehen Sie Konflikten nicht aus dem Weg, sondern versuchen Sie, ihnen möglichst bald zu begegnen!**

▪ **Impuls Nr. 8**  
**„Mobbing konsequent bekämpfen“**



„Unter **Mobbing** wird eine konfliktbeladene Kommunikation am Arbeitsplatz unter Kollegen oder zwischen Vorgesetzten und Untergebenen verstanden, bei der (1) die angegriffene Person unterlegen ist und von einer oder einigen Personen systematisch, oft (2) und während längerer Zeit (3) mit dem Ziel und/oder dem Effekt des Ausstoßes aus dem Arbeitsverhältnis (4) direkt oder indirekt angegriffen wird und dies als Diskriminierung empfindet“ (LEHMANN; zitiert nach KASPER, 1998, S. 22).

KASPER (1998, S. 23) schreibt in seinem Buch „Mobbing in der Schule“, dass einzelne Formen dieser Angriffe eine solche Intensität erfahren und mit soviel kränkender Aggression betrieben werden, dass die allein gelassenen Betroffenen sehr schnell gesundheitliche Folgen zu tragen haben.

Für Betroffene von Mobbing und Schikane gibt es dennoch eine Reihe von Möglichkeiten, dem Problem zu begegnen. Die folgenden Empfehlungen gelten uneingeschränkt für die Frühphase des Mobbing und werden hier nur stichwortartig aufgelistet (weitere Infos ausführlich bei KASPER (1998), eine Zusammenfassung bei BANGERT (2002)).

Mobbing sollte und kann bereits im Keim erstickt werden, so dass es erst gar nicht zu gesundheitlichen Problemen kommt. Dabei können Mobbingopfer ihre Probleme oft nicht alleine bewältigen. Sie müssen Wege beschreiten, die – unter Zuhilfenahme interner und externer Unterstützung – in eine Problemlösung münden (nach KASPER, 1998, S. 196 ff.):

1. Direkte Gegenwehr
2. Suche nach Bündnispartnern
3. Einschalten der Schulleitung, des Personalrates oder der Schulaufsicht
4. Informationsstand verbessern
5. Sich selbst stärken
6. Führen eines Mobbingtagebuches
7. Einschalten eines Rechtsanwaltes

▪ **Impuls Nr. 9**  
**„Entstresster Schulalltag“**



KRETSCHMANN et al. (2000, S. 30 ff.) beschreiben auf eindrucksvolle Weise, wie stark Lehrerinnen und Lehrer während der Unterrichtswoche permanent Stresssituationen ausgesetzt sind, nicht abschalten können und kaum zur Ruhe kommen. Sie erarbeiteten eine Reihe von Möglichkeiten, dem Teufelskreis dauerhafter Anspannung und Erregung im Alltag zu begegnen (leider wieder nur in Stichworten):

**1. Den Schulalltag gesammelt und gelassen beginnen**

Sie können

- lieber eine halbe Stunde früher aufstehen
- auf dem Weg zur Schule auf entspanntes Gehen, Fahren, Atmen achten
- früher in der Schule und im Klassenzimmer sein (Arbeitsunterlagen ordnen, innerlich sammeln)
- Kopien am Vortag machen oder ein eigenes Kopiergerät besorgen (gebrauchte Geräte sind durchaus erschwinglich)

**2. Schon im Laufe des Vormittags Oasen der Entspannung schaffen**

- Gestatten Sie sich Rückzugsphasen. Suchen Sie auch in der Schule nach einem ruhigen Ort für Pausen. Sie können während einer Pause allein im Klassenzimmer bleiben oder nur jede zweite Pause ins Lehrerzimmer gehen
- Nutzen Sie Pausen wirklich als Erholungszeit. Verabreden Sie für Organisatorisches und kon-

fliktreiche Gespräche andere Zeiten, frei nach dem Motto: „Das ist zu wichtig, als dass wir das zwischen Tür und Angel bereden.“

- Selbst im Unterricht oder in Konferenzen lassen sich unauffällig Entspannungsübungen realisieren.

### 3. Den Schulvormittag ‚innerlich‘ beenden und sich regenerieren

Leiten Sie den zweiten Teil Ihres Arbeitstages mit dem Satz ein: „Jetzt habe ich erst einmal eine Erholung verdient“, dann können Sie wählen zwischen:

- bewusst zu Hause ankommen, sich fünf bis zehn Minuten zurückziehen, einen Tee trinken, Zeitung lesen, Post sichten, etc.
- sich körperlich abregieren (Sport, Spaziergang)
- einen Mittagsschlaf einlegen (15-20 min genügend völlig)
- eine ablenkende, andere Beschäftigung wählen
- soziale Kontakte pflegen (Kaffeetrinken gehen, telefonieren)
- Entspannungsübungen durchführen

## ▪ Impuls Nr. 10 „Gesundheitsförderlicher Unterricht“

Über kaum ein pädagogisches Thema besteht so viel Einigkeit wie über die uns allen bekannten **handlungsorientierten, offenen Unterrichtsformen**. Jeder Lehrer ist - oder zumindest sollte - überzeugt sein von deren unanfechtbarer Effektivität, dienen sie doch der Entfaltung der allenthalben geforderten Schlüsselqualifikationen (Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Methodenkompetenz, etc.) und versprechen mehr Selbsttätigkeit auf Schülerseite. Obwohl über diese handlungsorientierte Unterrichtsgestaltung landauf und landab wohlwollend diskutiert wird und theoretische Einigkeit über deren Effektivität besteht, finden sie nur äußerst selten ihren Platz im Schulalltag. Und das ist schade, denn sie bieten darüber hinaus die Möglichkeit, möglichst regelmäßig eine **Balance zwischen Anspannung und Entspannung im Alltag** herzustellen. Offene Unterrichtsformen sind eine Möglichkeit stressfreieren Unterrichtens, in dem der Lehrer nicht ständig als (angespannter) Alleinunterhalter zwanghaft versucht, seine Schüler bei Laune zu halten, sondern sich phasenweise zurücknehmen und ausruhen kann.

Natürlich bin ich mir darüber im Klaren, dass die zur Bearbeitung bereitgestellten Unterrichtsmaterialien für Gruppenarbeit oder Lernzirkel oder sogar Freiarbeit nur unter erheblichem Zeitaufwand zu erstellen sind. Sicher! Aber ist das Grund genug,

völlig auf diese Unterrichtsformen zu verzichten bzw. sie auf wenige „Schaustunden“ zu beschränken? Muss das Material für offene Unterrichtsformen wirklich immer so perfekt sein, wie wir oft meinen? Vielleicht geben diese Ausführungen den Anlass, im Kollegium über zeitsparendere Möglichkeiten nachzudenken, wie wir einen effektiveren offeneren, aber dennoch gesundheitsförderlichen Unterricht praktizieren können. Gespräche mit Kollegen und Hospitationen haben gezeigt, dass die Schüler den Kraftakt, den wir häufig betreiben, kaum honorieren und das in mühevoller Kleinarbeit erstellte Arbeitsmaterial recht schnell zu Papierflugzeugen degradieren. Andererseits war während der Hospitationen zu beobachten, dass ein Unterricht, der in einer vertretbaren Zeit vorbereitet wurde (handschriftliche Arbeitsblätter mit eingeklebten Ausschnitten aus einem fertigen Arbeitsblatt, Einsatz des Schulbuches), aber dafür methodisch durchdacht war (Lernen an Stationen) nicht weniger ergiebig war. Lesbar und motivierend sollte das Material sein und die Arbeitsaufträge müssen präzise formulierte werden. Vielleicht ist **blinder Perfektionismus**, im Sinne von aufwendiger Materialerstellung hier weniger sinnvoll als **überlegter Pragmatismus** (zahlreiche umsetzbare Tipps hierzu bei HILBERT MEYER (1987) und HEINZ KLIPPERT (2000)).

Weitere Elemente für gesundheitsförderlicheren Unterricht sind bei KRETSCHMANN et al. (2000, S. 74 ff.) nachzulesen. Sie raten zu neben mehr Methodenvariation und Differenzierung im Unterricht zu **Übungen des Sammels, des Beruhigens und des Aktivierens**, um Störungen im Unterricht im Vorfeld vorzubeugen (z.B. Singen, Gymnastik, Entspannungsübungen mit den Schülern, Massagen, bewusstes Atmen, Erzählrunde, etc.).

Darüber hinaus weisen sie auf den Nutzen der Regelmäßigkeit – Regeln, Rituale, Transparenz hin, welche den Unterrichtsalltag vereinfachen und die Arbeit des Lehrers durchaus erleichtern können.

## ▪ Impuls Nr. 11 „Gesunder Lebensstil“



Dieser Impuls erklärt sich, so denke ich, von selbst.

## ▪ Impuls Nr. 12 „Richtige Berufswahl“

Dazu zwei Bemerkungen von dem Pädagogikprofessor Klaus Ulich und dem Psychotherapeuten Dr. Peter Vogt, dem Chefarzt der „Rehaklinik Bad Tölz“, die sich auf die Behandlung psychosomatisch erkrankter Lehrer spezialisiert haben:

„Die Forschung hat u.a. gezeigt, dass die Entscheidung, besonders die Motivation für den Beruf [Lehrer, Anmerkung vom Autor] oft von unrealistischen Vorstellungen, von teilweise überzogenen Idealen geprägt ist, die mit der Berufswirklichkeit wenig in Einklang stehen (dazu trägt übrigens das Studium bei)“ (ULICH, 1996, S. 10).

„Aber laut Umfragen haben viele den Beruf nicht gewählt, weil sie gern unterrichten und mit Kindern arbeiten, sondern wegen der Ferien, des Beamtenstatus, der Zeitflexibilität, eines vermeintlich leichten Studiums oder aus Liebe zu einem bestimmten Fach. Jetzt müssen sie sich mit einem Beruf herumschlagen, von dem sie ganz andere Vorstellungen hatten“ (VOGT; zitiert nach KRAFT, 1999, S. 288).

Es kommt also immer wieder vor, dass zahlreiche Menschen recht unüberlegt ein Lehramtsstudium beginnen. Kein Wunder, dass diese Leute nach wenigen Jahren ausbrennen und psychisch oder physisch erkranken.

Tatsächlich bin auch ich der Ansicht, dass das realitätsferne, unangemessene Lehramtsstudium, wie es heute noch an Pädagogischen Hochschulen und Universitäten praktiziert wird, noch dazu beiträgt, dass Studenten einen unrealistischen Eindruck des Lehrerberufs bekommen. Um es noch delikater zu formulieren: Ich bin der Ansicht, dass das heutige Lehramtsstudium sogar für die späteren Depressionen bzw. das spätere Ausbrennen von Lehrerinnen und Lehrern mit verantwortlich ist. Einige Gründe hierfür (weitere finden Sie bei BANGERT, 2002, S. 117):

- Es gibt ein zu geringes Angebot an Veranstaltungen, die einen *realistischen* Einblick in die spätere Berufswelt geben.
- Es fehlt an einem adäquaten Selektionsinstrument, um Ungeeignete vor ihrem Unglück zu bewahren.
- Es mangelt an ehrlichem Feedback, an harter, kritischer Auseinandersetzung und angemessener Beurteilung der Leistungen der Studierenden durch die Dozierenden (u.a. während der Praktika).

Wen wundert es also, wenn viele Studenten zu Beginn des Referendariats, den so genannten Praxisschock erleiden und plötzlich bemerken, auf was sie sich da eingelassen haben? Aber wer gesteht sich nach vier oder fünf oder sechs Jahren schwerem, aber dennoch erfolgreichem Studium ein, dass der Beruf nicht hält, was er versprochen hat? Wer traut sich im Alter von mindestens 25 Jahren noch zu, eine andere Berufsausbildung zu

beginnen, bzw. die Eltern weitere Jahre finanziell zu belasten?

## Fazit

„Allein mit ein paar Tipps zur Entspannung oder mit Rezepten zu mehr pädagogischer Zufriedenheit ist es also nicht getan. Ebenso wenig helfen allerdings die stereotypen Forderungen nach Arbeitszeitverkürzung oder mehr Geld für Lehr- und Lernmittel. Beides tut Not: seelisches Wohlbefinden und materielle Verbesserungen. Äußere Verbesserungen sind noch lange nicht identisch mit persönlichem Wohlbefinden“ (GUDJONS, 1993, S. 81 ff.).

Es wäre wünschenswert, wenn die angesprochenen Aspekte, die, nach meinem Dafürhalten, für ein professionelles, zufriedenes und gesundes Lehrerdasein unabdingbar sind, fest in die Aus- und Weiterbildung von Lehrerinnen und Lehrern integriert werden.

## Literatur

- BANGERT, Carsten (2002). *Wenn Lehrer nicht mehr leben wollen. Depressionen verstehen, vorbeugen, überwinden*. Berlin: Tenea Verlag.
- BARTH, Anne-Rose (1997). *Burnout bei Lehrern*. Göttingen: Hogrefe.
- BASTIAN, Till (2000). *Lebenskünstler leben länger. Gesundheit durch Eigensinn*. München: Kindler.
- EHRHARDT, Ute (1994). *Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin. Warum Bravsein uns nicht weiterbringt*. Frankfurt: S. Fischer.
- GUDJONS, Herbert (Hrsg.) (1993). *Entlastung im Lehrerberuf*. IN: GUDJONS, Herbert (Hrsg.). *Entlastung im Lehrerberuf*. Hamburg: Bergmann & Helbig, S. 81-89.
- KASPER, Horst (1998). *Mobbing in der Schule*. Weinheim, Lichtenau: Beltz, AOL.
- KLIPPERT, Heinz (2000). *Teamentwicklung im Klassenraum. Übungsbausteine für den Unterricht*. Weinheim: Beltz.
- KRAFT, Alexandra (1999). *Das Bedürfnis nach Hilfe ist groß*. Stern, 48, S. 288-289.
- KRETSCHMANN, RUDOLF (Hrsg.) (2000). *Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen*. Beltz: Weinheim und Basel.
- KÜSTENMACHER, Werner Tiki & SEIWERT, Lothar (2002). *Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben*. Frankfurt: Campus.
- MEYER, Hilbert (1987). *Unterrichtsmethoden. 2. Praxisband*. Berlin: Verlag Cornelsen Scriptor.
- MILLER, Reinhold (1992). *Sich in der Schule wohlfühlen. Wege für Lehrerinnen und Lehrer zur Entlastung im Schulalltag*. Weinheim: Beltz.
- SELIGMANN, Martin (1991). *Pessimisten küsst man nicht. Optimismus kann man lernen*. München: Knaur.
- ULICH, Klaus (1996). *Beruf Lehrer/in. Arbeitsbedingungen, Beziehungskonflikte, Zufriedenheit*. Weinheim: Beltz.

Mehr Informationen im Internet:  
[www.carsten-bangert.de](http://www.carsten-bangert.de)