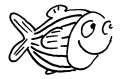


Susanne Rolf-Dietrich

Work-Life-Balance in der Schule **Das Praxisbuch**

Profi-Tipps und Materialien aus der Lehrerfortbildung



EINLEITUNG – WO STEHE ICH?

Ratgeberliteratur hat Hochkonjunktur. Sie vermittelt Ihnen praxisnah, wie Sie mit Problemsituationen im Leben besser umgehen und Krisen einfacher bewältigen. Auch die Ratgeber zur Work-Life-Balance boomen, da sie sich eines Themas annehmen, das unser modernes Leben bestimmt: Wie schaffe ich es, mein Leben im Einklang zu halten? Wie meistere ich gleichzeitig alle Anforderungen im Privatleben und im Job? Wie gehe ich mit dem alltäglichen Schneller-Flexibler-Mobiler um?

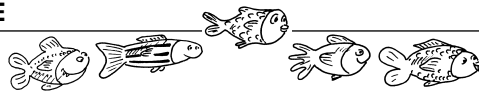
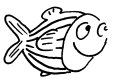
Galt das Lehrerdasein früher als Beruf, in dem man nach wenigen Jahren der Anstrengung durchaus auf Routine zurückgreifen und „eine ruhige Kugel“ schieben konnte, so ist die Situation heute alarmierend. Das Unterrichten in großen heterogenen Klassen, der Umgang mit abwesenden oder überbehütenden Eltern, die Zunahme der Anforderungen und Aufgaben „von oben“ und das Nie-Abschalten-Können: Als Lehrkraft im Schuldienst gehören Sie zur Risikogruppe für eine Burn-out-Erkrankung.

Doch nur wer psychisch und physisch gesund ist, kann auch positives Lebensgefühl und Motivation weitergeben. Sich Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten, ist somit kein Luxusgut, sondern Notwendigkeit. Eine ausgeglichene Work-Life-Balance ist der Schlüssel dazu.

Seit mehr als zwanzig Jahren arbeite ich in der Weiterbildung und nehme dabei Trendthemen wahr; erlebe, was Menschen bewegt. Work-Life-Balance ist ein solches Trendthema, mit dem gerade Sie als Lehrkraft sich rechtzeitig beschäftigen sollten.

Susanne Rolf-Dietrich

Susanne Rolf-Dietrich



1. MEIN STRESS – MEINE BALANCE

1.1 WORK – MEINE SITUATION ALS LEHRKRAFT

Work-Life-Balance ist ein Modewort, das aus unserem Wortschatz nicht mehr wegzudenken ist. Die drei Schlagworte Arbeit – Leben – Balance verdeutlichen, dass das Berufsleben und das Privatleben im Einklang gehalten werden sollen. Gelingt Ihnen das in Ihrem Alltag? Nein? Das ist für Ihre Berufsgruppe nicht ungewöhnlich, denn Berufsalltag und Privatleben lassen sich bei Ihnen nur sehr schwer trennen. Kurz skizziert finden Sie hier die wichtigsten Aspekte, die deutlich machen, warum gerade Sie als Lehrkraft gefährdet sind und was Sie, in ersten Ansätzen, dagegen tun können.

□ FESTLEGUNG AUF EINEN ARBEITS- UND WOHNORT

Die Entscheidung für den Lehrberuf in einem bestimmten Bundesland hat langfristige Konsequenzen. Durch die Länderhoheit ist Mobilität für Lehrer zwischen den einzelnen Bundesländern noch immer sehr schwer, was im Bereich des Familienlebens zu großen Problemen führen kann. Das Familienleben kann sehr schwierig werden, wenn berufliche Verpflichtungen nicht kompatibel sind. Das hat Konsequenzen auf die Lebensqualität eines Lehrers und der Partner. Es ist unbefriedigend, wenn in einer Familie die Balance nur einseitig gelebt werden kann.

□ ZEITMANAGEMENT IN DER SCHULE UND ZU HAUSE

Zu Ihrem Jobprofil gehört die räumliche Trennung der Arbeitsorte. Morgens arbeiten Sie in Klassenraum und Lehrerzimmer, nachmittags, am Wochenende und in den Ferien sitzen Sie in der Regel am häuslichen Arbeitsplatz und bereiten, relativ flexibel in Ihrer Zeiteinteilung, Ihren Unterricht vor. Das war doch schon immer so, sagen Sie? Stimmt, aber die Probleme, die sich durch den häus-

lichen Arbeitsplatz ergeben, sind gerade erst in den Fokus gerückt. Einer der sensiblen Punkte ist die Gestaltung der häuslichen Arbeitsumgebung und die Abgrenzung vom Job. Wenn es eben möglich ist, sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihren häuslichen Arbeitsplatz so gestalten, dass privater und dienstlicher Raum voneinander abgetrennt sind. Ohne den Kampf mit dem Aufforderungscharakter des ständig sichtbaren Arbeitsplatzes ist es für Sie leichter, abzuschalten und Ihr Privatleben entspannt zu genießen. Der Arbeitsplatz sollte nach Ihrem System gestaltet sein, und zwar so, dass Sie effektiv arbeiten können und keine Zeit verlieren durch Suchen, Ordnen und Sortieren.

Neben der räumlichen Situation ist ein weiterer Ablenkungspunkt und Stressfaktor die stark aufweichende Abgrenzung von Beruf und Privatleben durch den eigenen Anspruch, noch mehr tun zu müssen und nie abschalten zu können. Viele Pädagogen berichten mir in meinen Fortbildungsveranstaltungen, dass Ihnen das „Abschalten“, also das komplette Fokussieren auf andere Dinge, sehr schwerfällt. Wenn wir uns den Schreibtisch als Dreh- und Angelpunkt im Zentrum unseres Lebens vorstellen, ist das doch kein Wunder. Geht es Ihnen auch so? Dann bereiten Sie zukünftig den Unterricht effektiv und bestmöglich vor, denken Sie auch an die Mails und Telefonate, die ggf. noch vorher gelesen bzw. durchgeführt werden müssen. Und dann ist Schluss! Durch Rituale können Sie sich selbst erziehen und abschalten.

Erleben Sie den Wechsel vom Berufs- in das Privatleben ganz bewusst, wenn Sie nach getaner Arbeit aus der einen Welt in die andere Welt eintreten. Gehen Sie **bewusst** einen Kaffee oder Tee trinken, lesen Sie jetzt **bewusst** einige Seiten im Journal, Magazin oder Buch. Hören Sie **bewusst** ihre Lieblingsmusik oder gehen für einige Zeit an die frische Luft. In der täglichen Wiederholung liegt die Kraft, die Ihnen mitteilt, ein anderer Modus ist dran und



Schule ist im Moment passé. Nach diesem Ritual steht nun Ihr Privatleben im Fokus.

□ LEBEN AM SCHULORT

Als Lehrer sind Sie in Ihrem Umfeld eine Art öffentliche Person. Fast jeder kennt Sie. Schüler und Eltern sind dabei oft neugierig, was der Lehrer jenseits der Schule unternimmt, wie er lebt. Viele Lehrer entscheiden deshalb bewusst, den Schulort möglichst nicht als Wohn- und Lebensort zu wählen. Achten Sie bei der Suche nach einem Ort zum **LEBEN** darauf, wie wichtig es Ihnen ist, als öffentliche Person in Ihrer beruflichen Rolle wahrgenommen zu werden. Bedenken Sie dabei, dass Sie dann womöglich immer in dieser Rolle wahrgenommen werden und Ihre Freizeit unter permanenter Kontrolle der ansässigen Familien stattfindet, inklusive Vereinsleben u. Ä. Dem entgegen steht aber natürlich immer auch der Aspekt, Zeit sinnvoll zu nutzen und lange Wege als Pendler zu vermeiden, um die Work-Life-Balance positiv zu beeinflussen. Lange Schulwege zum Schutz der Privatsphäre bedeutet ein höheres Zeitaufkommen. Wenn die Zeit knapp wird, ist das ein oft genannter Faktor, der als Belastung erlebt wird, zumal öffentliche Verkehrsmittel wie Bahnen nicht dazu geschaffen sind, dort konzentriert zu arbeiten. Wägen Sie hier genau ab, bevor Sie sich für einen Wohnort entscheiden.

□ VERDICHTUNG DER AUFGABEN

Durch das Bemühen, das Bildungssystem insgesamt zu modernisieren und standardisieren, sind für Sie viele feste Termine im Schuljahreskalender hinzugekommen. Das Schuljahr ist komplett durchgetaktet, zahlreiche Konferenzen, Fortbildungen und Kooperationstreffen mit Kollegen stehen heute in Ihrem Kalender. Die Zeiten der Präsenz in der Schule haben sich dadurch stark ausgeweitet, Ihr Arbeitstag wird oft sehr lang und zu Hause warten dann noch die Vorbereitungen für den nächsten Tag. Die Zeit für Familie sowie private Verpflichtungen und Aktivitäten wird so oft knapp.

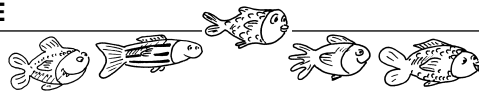
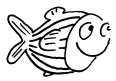
□ INTERNET UND SOZIALE NETZWERKE

Wie bereits beschrieben, ist alles, was Sie tun, für Schüler und Eltern interessant. Auch die Spuren, die Sie im Internet und in Sozialen Netzwerken als Privatperson hinterlassen. Achten Sie immer genau darauf, was Sie selbst über sich im Internet verbreiten. Schützen Sie Ihre Privatsphäre.

Dienstliche Angelegenheiten dürfen Sie in der Regel nicht in Sozialen Netzwerken thematisieren. Hier gibt es für jedes Bundesland eigene klare Regeln. Vermeiden Sie ggf. auch den privaten Kontakt zu Ihren Schülern über Soziale Netzwerke, um sich dadurch abzugrenzen. Diffamierungen und Bloßstellungen von Lehrern im Internet sind heute an der Tagesordnung. Sie sollten sich hier zunächst selbst schützen. Tauchen Meinungen zu Ihrer Person im Internet (Foren etc.) auf, die Sie stören, werden Sie tätig und gehen dagegen, wenn nötig, auch rechtlich vor.

□ ZWEI-KLASSEN-VERTRÄGE

Alle Menschen sind den Veränderungen in der Arbeitswelt unterlegen. Arbeitsaufgaben verändern sich, Berufe sterben aus und ganz neue entstehen. Sicherheit und Wohlergehen sind für viele nicht mehr planbar. Es gibt auch im Lehrberuf große Veränderungen. Die Zahl der Lehrkräfte, die nicht mehr, wie selbstverständlich, verbeamtet werden, hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Angestellte Lehrer haben die gleiche Ausbildung wie Beamte genossen, sie haben die gleichen Aufgaben und Pflichten an der Schule, oft engagieren Sie sich sogar besonders stark, in der Hoffnung auf eine Verbeamtungsstelle, und dennoch sind Sie schlechtergestellt. Kurz gefasst heißt das: kein sicheres Arbeitsverhältnis bis zur Rente, befristete Verträge, keine unbegrenzte Lohnfortzahlung im Krankheitsfall, niedrigere Altersbezüge und fehlende sonstige Vergünstigungen, wie flexiblere Pausen zur Kindererziehung und Familienzuschläge. Diese unsichere Situation führt zu Stress im Privatleben und im Kollegium, dieser wirkt sich negativ auf die Work-Life-Balance aus.



Prüfen Sie Ihre persönliche Situation in Hinblick auf die beschriebenen Aspekte. Denken Sie, dass sich Ihre Work-Life-Balance im Ungleichgewicht befindet? Veränderungen in diesen Punkten können dafür sorgen, dass Ihre Balance zwischen Beruf und Privatleben wieder in die Waage gerät. Oft versucht inzwischen auch der Arbeitgeber, Ihnen Unterstützung zu geben. Work-Life-Balance-Projekte durch den Gesetzgeber können tatsächlich gut gemeint sein, doch wirklich wichtig sind der eigene Ansatz und die persönliche Einstellung zum Leben.

1.2 LIFE – MEIN PRIVATLEBEN

Die beruflichen Verpflichtungen haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Immer neue Anforderungen sollen in noch schnellerem Tempo bewältigt werden. Diese starke Beanspruchung führt dazu, dass Familie, Freunde und Freizeit zu kurz kommen. Ihr Blick bleibt zu oft im Beruf verhaftet, ein Ausgleich zum stressigen Alltag fehlt und macht Sie auf längerer Sicht unzufrieden. Oft zweifeln Sie gar Ihr ganzes Leben an.

□ ENTSCHEIDUNGEN FÜR LEBEN

Jeder Mensch hat eine andere Lebenssituation und nicht jeder hat sich diese genau so ausgesucht. Die persönliche Ebene neben der beruflichen hat sehr viel mit den Entscheidungen zu tun, die jeder für sich im Laufe des Lebens getroffen hat. Neben den vielen kleinen Überlegungen haben die wesentlichen unseren Lebensweg geprägt. Fehlentscheidungen gehören zu den Grunderfahrungen, die Menschen auf ihrem Lebensweg und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung machen. „Aus Erfahrung wird man klug“ sagt ein Sprichwort, dessen Wahrheit kaum jemand anzweifeln kann. Zu den wesentlichen Entscheidungen im Leben gehören sicherlich die Berufswahl und die Partnerwahl. Auch die Entscheidung, ob Kind/er das Leben bereichern sollen, ist eine Dimension, die das eigene Leben stark verändert. Der Wohnort kann als lebenswert oder belastend erlebt

werden. So setzt sich ein Leben, welches mit Mitte der persönlichen 40er-Jahre reflektiert wird, aus vielen kleinen und großen Entscheidungspuzzlesteinchen zusammen. Sie bilden das „Bild“ des eigenen Lebens. Oft kommt ein Denkmuster „Hätte, wäre, könnte“ zum Vorschein, welches nicht dazu beiträgt, die eigene Zuversicht oder Zufriedenheit zu aktivieren. Im Gegenteil: Es wird mancher Entscheidung nachgetrauert. Seien Sie gewiss, zu der Zeit, als Sie diese Entscheidung fällten, war diese Entscheidung für Sie die richtige. Dass es zehn Jahre später anders aussieht, ist eine andere Geschichte. Aber wir können nicht in die Zukunft schauen. Mit der Weisheit von heute frühere Lebensphasen zu bewältigen, ist ein Wunsch, den viele Menschen haben. Er ist menschlich. Aber er ist ebenso nicht erfüllbar. Aufgrund vieler Umstände kommt man dann in einer Lebenssituation an, die als sehr herausfordernd erlebt wird. Zeitfenster für bestimmte Entscheidungen schließen sich. Unerfüllte Wünsche können häufig nicht mehr realisiert werden. „Plötzlich“ sind die Möglichkeiten, die früher mehr als ausreichend zur Problembewältigung vorhanden waren, nicht mehr praktikabel. Ressourcen werden knapper, Zeitkontingente enger und Reaktionen nicht mehr zeitgemäß. Dennoch liegt die Verantwortung für den Umgang mit den vielen kleinen und großen Entscheidungen des persönlichen Lebens in den eigenen Händen. Machen Sie diese Entscheidungen nicht verantwortlich für Ihre vielleicht unausgeglichene Work-Life-Balance. Machen Sie sich Ihre eigene Situation bewusst und gehen Sie (kleine) Veränderungen bewusst an, bereits diese ersten Schritte können zum Wohlbefinden beitragen und Sie entlasten.

1.3 BALANCE – WER IST FÜR MEINE BALANCE ZUSTÄNDIG?

Jeder ist für sich selbst verantwortlich. Die Antwort liegt, vielleicht nach kurzem Zögern – oder auch einem weiteren Psycho-Ratgeber – auf der Hand. Diese Erkenntnis

kann ein einschneidender Moment sein, denn es ist einfacher, die Zeiten und Zustände, die Rahmenbedingungen und Mitmenschen dafür verantwortlich zu machen.



Man gibt immer den Verhältnissen die Schuld für das, was man ist. Ich glaube nicht an die Verhältnisse. Diejenigen, die in der Welt vorankommen, gehen hin und suchen sich die Verhältnisse, die sie wollen, und wenn sie sie nicht finden können, schaffen sie sie selbst.

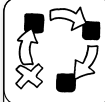
George Bernhard Shaw

Die Erkenntnis der Zuständigkeit vereinfacht das Verständnis des Balancings. Ihre Work-Life-Balance kann nur von Ihnen selbst optimiert werden. Sie können sich dazu jede erdenkliche Hilfe holen, doch der aktive Part ist in Ihrer Hand.

□ WAS GENAU IST DIE WORK-LIFE-BALANCE FÜR MICH?

Privatleben und Arbeitsleben sollen im Einklang sein, damit Sie langfristig gesund und leistungsfähig bleiben. In den Köpfen der Pädagogen werden viele unterschiedliche Vorstellungen aktiviert, wenn sie den Begriff Work-Life-Balance definieren sollen. Hohe berufliche Anforderungen sollen mit guter Ernährung, Entspannung, Bewegung und gutem persönlichen Zeitmanagement kompensiert werden. Diese Eckpfeiler sollen einem bewussteren Umgang mit Stress dienen. Damit eine individuelle Work-Life-Balance erreicht werden kann, ist ein genaueres Analysieren notwendig, um herauszuarbeiten, was genau Stress verursacht und was im Gegenzug helfen kann, einen Ausgleich zu erzeugen. Ich lade Sie ein, sich intensiv mit Ihrem Stressempfinden zu beschäftigen, um daraus Möglichkeiten für Ihren Ausgleich zu entwickeln. So individuell wie Ihre Lebenssituation sollte auch Ihr Ausgleich sein. Vorlieben und Abneigungen für bestimmte Dinge müssen berücksichtigt werden, wenn Sie Spaß und Lebensfreude zurückgewinnen wollen.

Für viele ist auch die strenge Trennung von Berufs- und Privatleben nicht nachvollziehbar. Sie argumentieren, dass das Eine zum Anderen gehört und empfinden es als eine Bereicherung. Trotzdem sollte man genauer hinsehen, denn dieses Argument verbirgt durchaus fehlende Abgrenzungskompetenz zu der Rolle des Lehrers.



Wenn man sich das Bild einer Waage vorstellt, ist es einfach zu erkennen, dass diese am besten funktioniert, wenn beide

Waagschalen gleichmäßig gefüllt sind. Um sich mehr Klarheit über die eigene Situation zu verschaffen, hilft es, sich zwei Zettel zu nehmen und das Bild der Waagschalen dort festzuhalten. Dabei müssen Sie nicht zeichnen können, denn es dient Ihnen lediglich zur Visualisierung und ist privat. Spüren Sie in sich hinein und listen Sie schriftlich auf, was Ihnen einfällt. Behalten Sie diese Zettel und werfen Sie sie nicht sofort weg. Ggf. können Sie zu einem späteren Zeitpunkt noch ergänzen.

Arbeitsleben

Der Zeitaspekt

Das ist schon relativ schwierig, denn die Präsenzpflcht der Pädagogen ist gefüllt mit Unterricht, Aufsichten, Konferenzen, Klassenfahrten, Beratungsgesprächen, Tagen der offenen Tür, Sprechzeiten und Fortbildungen. Hinzu kommt die Arbeitszeit, die meistens in häuslicher Umgebung stattfindet, hier stehen Korrekturen, Vorbereitungen, Telefongespräche und Besorgungen an.

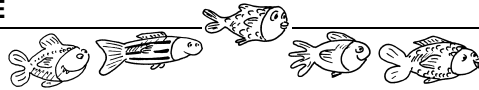
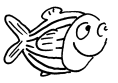
Der emotionale Aspekt

Wie oft und lange ist etwas emotional schwierig für Sie? In welcher Zeit bemerken Sie Belastungen, die ggf. auch körperlich zu spüren sind (verspannter Nacken-Schulterbereich, Lärmempfindlichkeit)? Welche Zeit ist für Sie inspirierend? Welche Zeiten sind für Sie glücklich, denn Sie bekommen ein schönes Feedback von Schülern oder Eltern, von Kollegen oder der Schulleitung? Welche körperlichen Veränderungen können Sie nun spüren?

Privatleben

Der Zeitaspekt

Wie viel Zeit bleibt Ihnen für das „andere“ Leben? Was genau müssen Sie in diesem anderen Bereich be-



wältigen? Wie viel Ihrer Zeit ist zweckgebunden? Wie viel Zeit bleibt für den Ausgleich? Haben Sie Hobbys, pflegen Sie Kontakte?

Der emotionale Aspekt

Ist diese Zeit für Sie bereichernd? Wie gut erleben Sie in dieser Zeit Lebensfreude und Spaß? Erleben Sie im Privatbereich große Herausforderungen, die Sie psychisch und physisch belasten?



Erste Schritte

Zeit für Familie und Freunde

Teilen Sie Ihre Zeit genau ein, Sie können nicht alles immer gleichzeitig tun. Bündeln Sie Arbeitszeit und Freizeit und nutzen Sie diese Zeitfenster für Familie, Freunde und Freizeit ganz bewusst, ohne schlechtes Gewissen und ohne Gedanken an die Schule bzw. die Unterrichtsvorbereitung. Gestalten Sie die Zeit mit Familie und Freunden mit gemeinsamen freudvollen Aktivitäten, genießen Sie alles, was Sie tun, und halten Sie auch in Stresssituationen an den vereinbarten Verabredungen fest.

Zeit für Sport und Gesundheit

Körperliche Gesundheit und Fitness sorgen dafür, dass Sie auch Krisen- und Stresszeiten bestehen können. Planen Sie deshalb regelmäßige sportliche Aktivitäten in Ihren Alltag ein, achten Sie auf gesunde Ernährung. Wer sich schlecht ernährt, belastet seinen Körper zusätzlich.

1.4 DER PERSÖNLICHE UMGANG MIT STRESS

Auslöser für Stress ist eine unausgeglichene Work-Life-Balance, d. h. zu viel Stress auf einer Seite der Waagschalen, der Schale *Beruf* oder der Schale *Privatleben*. Jeder Mensch hat Stress. Stress ist eine Reaktion auf einen Reiz, der von außen kommt und zu unserem Gehirn geleitet wird. Im Gehirn wird entschieden, ob der Reiz als zu bewältigender Stress empfunden wird oder als etwas, das der Mensch nicht leicht bewältigt. Das alles passiert in rasanter Geschwindigkeit, reflexartig, und je nachdem, wie unser Gehirn über die Reizsitu-

ation entscheidet, fällt die Reaktion aus. Die zur Verfügung stehenden Muster stammen noch aus der Zeit, als die Lebensbedingungen der Menschen völlig anders waren. Jede Verzögerung konnte das Leben beenden, wenn der Feind zu groß, zu stark, zu überlegen war. Mögliche Reaktionsmuster waren dabei Flucht, Angriff, Unterwerfung.

Diese Grundarten der Reaktion nutzen wir Menschen noch immer, auch wenn wir nicht mehr jeden Tag auf diese Weise um unser Leben fürchten müssen. Unsere Stressoren, das sind die Reize, die unsere Sinne aufnehmen, sind individuell sehr unterschiedlich. Während jemand Musik im Radio als absolut stressig empfindet, bedeutet es für andere Inspiration. Unser Gehirn hat Erfahrungen gespeichert. So können wir auch nach Jahren noch Emotionen abrufen, wenn das Signal erhalten wird. Entscheidend im Stressmanagement ist, dass sich jeder darüber bewusst ist, wie gefährlich Dauerstress ist. Die Dauer und Dosis machen den Unterschied. Ab und an Stresssituationen zu durchleben, kann sehr anregend sein. Hin- und wieder Stressphasen zu haben, ist nicht tragisch, wenn dann eine genügend große Regenerationsphase beginnt. Als Lehrkraft kennen Sie besonders die Stoßzeiten vor den Zeugnissen, die geprägt sind von letzten Noten und Korrekturen, Tests, Konferenzen bis endlich der Schuljahresabschluss beginnt und die Ferien genügend Zeit zur Erholung bieten. Ernsthaft gefährlich ist es, wenn Stressoren nicht erkannt oder beachtet werden, wenn es keine ausreichende Erholung gibt. Dann wirkt sich der nicht erfolgte Abbau von Energie und Hormonen auf alle möglichen Zellen im Körper aus. Der Herzinfarkt ist dabei die bekannteste Reaktion als Antwort auf Dauerstress. Wer demzufolge sich und sein Stressempfinden kennt, hat bessere Chancen dem entgegenzuwirken. Der erste Schritt zur optimalen Work-Life-Balance liegt im Erkennen des eigenen Empfindens. *Spüren Sie Ihre Stressoren auf.* Danach folgt der Schritt des Gegenruderns. Es ist mühsam, doch die Arbeit der Reflexion lohnt sich.



□ DEN EIGENEN STRESS ERKENNEN



Wie spüre ich meine Stressoren auf?

Andreas Hillert und sein Team beschäftigen sich ganz intensiv mit dem Thema Lehrergesundheit. Sie weisen in ihren Untersuchungen auf die vier Ebenen der Stressmerkmale hin (KV 10, S. 76).

1. Auf **emotionaler Ebene** drückt sich Stress durch Wut, Angst, Trauer oder Aggressivität aus; Gemütszustände, die uns aus der Balance bringen.
2. Auf **somatischer Ebene** reagiert der Körper mit Herzklopfen Magenbeschwerden, Schwächegefühlen und/oder Schlafstörungen.
3. Resignation, nachlassende Konzentrationsfähigkeit sowie Hilflosigkeit sind Reaktionen auf **kognitiver Ebene**.
4. Letztlich erleben wir die **behaviorale Ebene**. Sie zeigt sich durch die Unfähigkeit, Pausen zuzulassen, durch sozialen Rückzug und Suchtverhalten (Alkohol, Tabak oder Medikamente).

Andreas Hillert und sein Team stellen folgende Aufgabe:

Hören Sie genau in sich hinein und notieren Sie Ihre Stressmerkmale zu jedem Punkt.

An welchen Merkmalen erkennen Sie, dass Sie bald gestresst sein werden? Wo liegen die Schwerpunkte des Stresses?

(aus: Hillert et al.: Lehrergesundheit. © Schattauer GmbH 2012, B.3, Meine StressMerkmale)

Es gibt eine Menge Merkmale, die eindeutig darauf hinweisen, dass Sie aktuell zu viel Stress haben. Bei genauerem Analysieren fallen Ihnen sicher Situationen ein, die insgesamt schwierig zu bewältigen waren oder sind. Von dem Aufspüren bis zur persönlichen aktiven Bewältigung der Stresssituation vergeht oft eine lange Leidenszeit, weil das öffentliche Benennen von Stress sehr unterschiedlich von den Menschen im sozialen Umfeld aufgenommen wird. So vielfältig und einzigartig Menschen sind, so unterschiedlich sind auch ihr Empfinden und ihr Umgang mit Stress.

□ BRAUCHE ICH ETWA STRESS? STRESS ALS STATUSSYMBOL

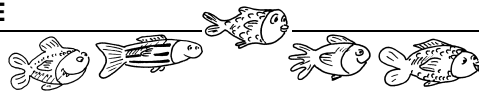
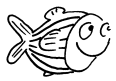
Menschen steigen im Sozialstatus, wenn sie nicht nur viel zu tun haben, sondern kein Ende der wichtigen Arbeit für sie in Sicht ist. Sie tragen Verantwortung und sind unentbehrlich. Es ist für sie zunächst gut, zu erfahren, dass sie immer erreichbar – Für wen eigentlich? – sein müssen. Das signalisiert anderen und vor allem ihnen selbst eine große Bedeutung: wichtig sein, angesehen sein, Teil einer bestimmten Gesellschaftsstruktur sein. Da klagt keiner über zu viel Arbeit oder zu hohe Belastung. Alle in dieser Position haben Stress. Da käme es einer Vernichtung nahe, zuzugeben, dass man nicht mehr so belastbar ist. Lieber werden alle körperlichen Signale ignoriert, als sich selbst einzugestehen, dass diese Lebensform nicht adäquat ist.

□ MEINE EIGENE BELASTBARKEIT

Menschen sind eitel, und ein alternder Mensch mag es als zusätzlichen Hinweis spüren, nicht mehr mit dem schnellen Lebensstakt der Jüngeren mithalten zu können. Diese Situation kann einen Menschen in eine Lebenskrise stürzen. Für manche Kollegen ist es zudem schwierig, zu erkennen, dass ein Wind der Veränderung eingesetzt hat und ein Kollegium sich verjüngt. Hinzu kommt, dass sich auch im Privaten Zeitfenster für bestimmte wichtige Lebensthemen schließen, diese Dopplung verschärft die Situation oftmals. Hier empfiehlt sich das Loslassen von Zielen, die nicht mehr erreicht werden können.

□ WEICHEI? MEIN STRESS – DEIN STRESS

Wahrgenommen werden als ein weniger belastungsfähiger Kollege kann ein „wunder Punkt“ sein, der hohes Konfliktpotenzial bergen kann. Das soziale Umfeld reagiert sehr unterschiedlich auf Äußerungen von Pädagogen, die sich als sehr gestresst outen. Stereotypen werden bedient (Halbtagsjob) und das Verständnis für stark belastete Lehrer fehlt angesichts der unendlich langen



Ferienzeiten, die dem kräftezehrenden Alltag gegenüberstehen. Schnell wird eine Rechtfertigungsebene erreicht, die mühsam ist und den Beigeschmack einer Rabattmarkensammlung hat. Diese Diskussionen sind müßig, sie führen ins Leere und sind Zeit- und Energieverschwendung. Entscheidend allein ist die Tatsache, dass Menschen über das Stressempfinden anderer urteilen. Schon sehr früh lernte ich in Beratungsausbildungen, dass grundsätzlich keiner das Recht hat, einen anderen und dessen Empfinden als falsch oder richtig zu bewerten. Viel zu schnell sind wir in der Bewertungsfalle und maßen uns an, über Mitmenschen zu urteilen und zu werten. Das erzeugt keine angenehme Atmosphäre, denn dadurch begegne ich meinem Gegenüber nicht mit dem nötigen Respekt.

❑ RAUS AUS DER FALLE – WAS KÖNNEN SIE GEMEINSAM TUN?

Wenn ein Kollege über Stress klagt, wäre es hilfreich, zunächst nur zu hören und wahrzunehmen. Der nächste Schritt wäre zu analysieren, was genau stresst. Es ist ein Schritt in die richtige Richtung, die Stressoren zu benennen. Für viele ist z. B. der ständige Lärm eine hohe Belastung, der in der Kombination mit der fehlenden Rückzugsmöglichkeit in dem Schulgebäude zu starken Kopfschmerzen führen kann. Andere empfinden die langen Wege zwischen den Unterrichtsstunden, auf denen man oft angesprochen wird und die einem immer wieder wertvolle Minuten stehlen, als großes Hindernis. Die langen Anfahrtswege vom Wohnort zur Schule werden in Trainings ebenfalls als ein Stressor genannt. Die großen Distanzen sorgen für langerlebte Tage in der Schule, zumal in dem Schulgebäude für die meisten kein eigenes Büro parat steht. Freistunden, in denen nicht produktiv gearbeitet werden kann, summieren sich auf. Das sind an dieser Stelle nur einige Beispiele, wodurch sich Pädagogen im Stress fühlen.

❑ VERÄNDERUNGEN ZULASSEN

Was auch immer Sie stresst, Sie entscheiden selbst darüber, ob Sie es zulassen oder ob Sie sich für eine anderes Verhalten- und Denkmuster entscheiden können oder werden. Sie entscheiden, ob Sie weiterhin im Hamsterrad laufen und funktionieren, bis der Körper vollends streikt. Sie können bewusst entscheiden, auszusteigen und andere Wege zu gehen.



Ent-Scheidung:

In diesem Wort steckt Trennung, scheiden, Abschied nehmen. Wenn Sie sich entscheiden, welchen Weg Sie für sich einschlagen wollen, trennen Sie sich von alten Gewohnheiten und Denkmustern oder Sie trennen sich von Gedanken an eine Besserung.



Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.

Georg Christoph Lichtenberg

Veränderungen können Angst machen, denn Menschen neigen dazu, lieber an Negativem zu kleben, weil sie es kennen und einschätzen können, als sich Veränderungen positiv gegenüber zu verhalten. Offen sein für neues Denken, für eine eventuelle Lösung eines Problems, löst bei vielen Angst aus. Diese Angst lässt uns an dem festhalten, was wir bereits kennen, auch wenn es nicht mehr nützlich ist. Die Situation ist belastend, aber – noch – komme ich damit klar. Erst, wenn nichts mehr geht und der Zusammenbruch nicht mehr abzuwenden ist, können Gedanken in eine andere Richtung gedacht werden. Was bisher weit von sich gewiesen wurde, kann nun akzeptiert werden. Diese Selbsterkenntnis ist erforderlich, damit der Weg für Veränderungen frei wird. Er ist wie ein Strom, dem man sich nicht entziehen kann. Das alles hat sehr viel damit zu tun, wie wir uns selbst erleben und wahrnehmen. Wie viel Souveränität und Selbstsicherheit haben Sie? Wie gut gelingt es Ihnen, eigene Interesse zu vertreten und durchzusetzen?

□ SELBSTMANAGEMENT

Ich werde oft zu dem Thema Zeitmanagement für eine Fortbildung gebucht. Die Kollegen wünschen sich einen besseren Umgang mit der Zeit oder Tipps für ein besseres persönliches Zeitmanagement. Bereits zu Anfang lege ich dar, dass es wenig Sinn macht, die Zeit besser managen zu wollen. Zeit ist ein sehr abstrakter Begriff, den ich gerne kritisch erläutere. Wir können keine Zeit sparen, auf dass wir sie später ausgeben könnten. Stellen Sie sich vor, es gäbe die Möglichkeit, jeden Tag 30 Minuten Zeit zu sparen und diese Sparzeit zu einem späteren Zeitpunkt abrufen und ausgeben zu können. Das wäre wohl mehr als spannend! Zeit ist besonders kostbar, denn sie kommt nie wieder zurück. Was übrig bleibt, sind Erinnerungen an das, was in dieser Zeit geschah. Zeit ist kostbar, denn wir wissen nicht genau, wie viel Zeit, Lebenszeit, wir bekommen haben und wie lange wir aktiv und qualitativ gut leben werden. Wir benötigen keine besseren Methoden, um die Zeit zu managen. Wir benötigen anderes Handwerkszeug, um unseren Alltag besser meistern zu können und gut durch unser Leben zu kommen.

Wir tun gut daran, mehr zu reflektieren und zu überlegen, wie wir unser Leben so in den Griff bekommen, dass wir unsere Aufgaben gut erledigen und trotzdem noch Lebensfreude spüren können. Wir verlieren viel an kostbarer Lebenszeit, weil wir uns mit Dingen befassen, die uns nicht leicht von der Hand gehen, uns nicht wirklich interessieren, weil wir uns in den unendlichen Weiten der Medien verlieren. Stellen Sie sich deshalb folgende Fragen und ziehen Sie daraus Schlüsse für sich:

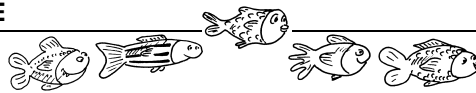
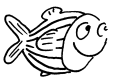
- ▶ „Welches sind meine Stärken?
- ▶ Welche Werte sind mir wichtig?
- ▶ Wie arbeite ich am liebsten?
- ▶ Wie lerne ich am intensivsten?
- ▶ Wo finde ich meinen Platz?
- ▶ Was kann ich in die Gemeinschaft einbringen?“ (Drucker, 2008)
- ▶ Wie kann ich Verantwortung übernehmen für Beziehungen?

□ PERSÖNLICHE STÄRKEN KENNEN

Die Frage nach persönlichen Stärken kann bereits zu ersten Verunsicherungen führen. Noch immer fällt es Menschen schwer, sich selbst für etwas zu loben oder sich selbst als ein Experte für ein bestimmtes Gebiet darzustellen. Hier kommen kulturelle Unterschiede zum Tragen, die in einer multikulturellen Gesellschaft spannend sind. Nicht überall ist es erwünscht, laut etwas Positives über eigene Kenntnisse zu äußern. Im Rahmen von Selbstbewusstseins-Trainings kann dies trainiert werden (z. B. mit Barbara Berckhahn). Es stärkt das Selbstbewusstsein, wenn man sich darüber bewusst ist, ein Experte in diesem Fach zu sein. Selbstbewusst, *sich seiner selbst bewusst zu sein*, ist ein Teil der Selbstsicherheit, die jeder benötigt, um an sich zu glauben und Vertrauen zu sich selbst zu entwickeln und zu haben. In Bezug auf ein gesundes Stress- und Selbstmanagement hilft das Bewusstsein oder Bewusstwerden der eigenen Kräfte und positiven Fähigkeiten für ein aktives Eintreten der eigenen Interessen. Im Umgang mit sich selbst, seiner Umwelt und seinem Umfeld führt ein Wertekanon die Regie. Wir alle haben bestimmte Vorstellungen von dem Zusammenleben mit anderen und dem Arbeiten. Erziehung und Prägung, Kultur, Bildungsmöglichkeit sind nur einige Aspekte, die Einfluss auf unser Wertesystem ausüben.

□ WOFÜR STEHE ICH? WAS IST MIR WICHTIG?

Lasse ich Kollegen Werte aufschreiben, die ihnen wichtig sind und frage nach dem Anteil der Zeit, die diese in Anspruch nehmen, tun sich manchmal Abgründe auf. Wir arbeiten oft gegen unsere Wertvorstellungen. Langfristig hat es negative Auswirkungen, denn es wird zunehmend schwieriger, Dinge zu ignorieren, wenn diese in der Werteskala weit oben liegen. Familienzeit, Zeit für die eigenen Kinder, sind den meisten Eltern enorm wichtig. Aber die Umsetzung der Priorität fällt schwer, wenn der Druck durch die häusliche Arbeitssituation zunimmt. Da kämpfen die Korrekturen gegen den versprochenen Fa-



miliennachmittag. Wenn Sie jetzt an Ihre Arbeit denken, an das, was Sie noch dazulernen müssen, fragen Sie sich einmal, wie Sie am besten lernen oder Lerninhalte behalten können. Reicht Ihnen ein Durchlesen, schreiben Sie noch einmal einen kleinen Absatz dazu auf oder behalten Sie Sachzusammenhänge am besten, wenn Ihnen jemand vorliest? Unterschiedliche Sinneskanäle, mit denen wir ausgestattet sind, können sinnvoll eingesetzt werden. Vor dem Hintergrund, dass viel Zeit verschenkt wird, wenn wir über Sinneskanäle Inhalte aufnehmen, die nicht zu unseren Favoriten zählen, ist es ratsam, sich hier selbst ein Bild zu machen. Vielleicht fällt Ihnen aber auch auf, dass Sie eine Funktion ausüben, die Sie nicht gewollt haben und die Sie nicht zufriedenstellend erledigen können. Es kostet Sie viel Kraft, es füllt Sie nicht aus, es ist einfach belastend. Gäbe es eine gute Möglichkeit, sich von diesem „Job“ wieder zu verabschieden? Würde es Ihnen Lebensfreude und Entlastung bringen? Nicht jeder Pädagoge ist für Spezialaufgaben prädestiniert. Menschen, die mit sich und der Welt im Reinen sind, die Spaß am Beruf und Leben haben, haben oft Freude, sich in eine Gemeinschaft einzubringen. Dieser wichtige Aspekt ist ein Teil ihrer Lebensphilosophie. Bereits in der Bibel in der Apostelgeschichte ist zu lesen, das Geben seliger ist als Nehmen. Mit dem Geben für andere tue ich mir selbst den größten Gefallen. Hier kann ich spüren, dass ich ein wichtiger Teil dieser Gemeinschaft bin, dass ich gebraucht werde. Für den Part des Geistes kann dieses der Schlüssel zur Balance sein.

Ein gutes Selbstmanagement schließt Verantwortung für die Beziehung zu anderen ein. Es kommt vor, dass es in großen Kollegien lange dauert, bis sich alle kennen. Manchmal sind die Kollegen überrascht, dass sie bisher wenig Gelegenheit hatten, sich besser kennenzulernen. Mit wie viel Interesse begegne ich neuen Kollegen? Für Schulleitungen bedeutet es, sich den neuen Kollegen anzunehmen und ihnen den Einstieg auch auf kollegialer Ebene zu erleichtern. Wo Menschen mit Interesse

und Freundlichkeit aufgenommen werden, fühlen sie sich zugehörig. Es mag an dieser Stelle überraschen, aber den Blick frühzeitig auf eine Zeit zu richten, in der Rahmenbedingungen sich ändern, fördert ebenfalls die Verbesserung des Selbstmanagements als Teil der aktiven Work-Life-Balance. Was machen Sie, wenn sich plötzlich nach vielen Jahren die Familiensituation ändert, sich berufliche Brüche ergeben, das Leben anders verläuft als gedacht? Menschen, die für sich Visionen entwickeln können, sind im Vorteil. Sie fallen nicht in ein Loch, aus dem sie schwer wieder herauskommen. Spüren Sie in sich hinein und entdecken Sie verborgene Wünsche oder „Ideen“, die Ihr Leben bereichern.



Was mein Leben bereichert ...

Eine große deutsche Zeitung hat sich vor einigen Jahren überlegt, dem Web 2.0.

ähnlich, die Leser stärker miteinzubeziehen. Entstanden ist eine Seite, die Lesern eine Plattform bietet, sich mit ihren Erlebnissen zu öffnen und diese zu teilen. Diese Seite ist ein großer Erfolg, etwas, was viele Leser unbedingt begeistert. Ich habe darin rührende Kurzgeschichten gelesen und bin immer neugierig darauf, was andere als Lebensbereicherung erleben. Daraus habe ich meine Übung abgeleitet: Schreiben Sie auf, was *Ihr* Leben bereichert! Kurze Momente, Dinge, auf die sie nie verzichten mögen und alle kleinen und großen Herzensangelegenheiten, die sie vielleicht mit anderen teilen möchten. Sie werden staunen, was sich bei genauerem Nachdenken oder auch in der ersten Moment-Entscheidung finden wird.

Eine weitere Anregung: Diese Rubrik könnte auch als positive Seite am Schwarzen Brett im Lehrerzimmer hängen!

Da wir alle nicht wissen, wann die zweite Hälfte unseres Lebens beginnt, gibt es keinen Plan, ab wann man sich mit diesem Thema im Lebensplan beschäftigen sollte. Meine Beobachtung ist jedoch, dass es denjenigen, die ihr Leben mit Dingen bereichern, an denen sie wachsen, an die sie glauben und wofür sie sich engagieren, auch diejenigen sind, die deutlich gelassener auf die Wirrungen des normalen Lebens reagieren.

