

# Endlich abschalten vom Schulalltag – So finden Sie nachhaltig Erholung und Kraft

Cornelia Schenk, Coachin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



© Imago / Bihlmayerfotografie

Lehrkräfte kennen das Problem in besonderem Maße: Während des Schulalltags folgen Unterricht, Pausenaufsichten, Konferenzen und Elterngespräche dicht an dicht; der vermeintliche Feierabend wird mit Korrekturen und Unterrichtsplanung gefüllt, und wenn es dringend an der Zeit ist zu schlafen, möchte der Kopf nicht abschalten. Dass nachhaltige Erholung auch gelernt sein will, ist dabei vielen diffus bekannt – aber wie geht es eigentlich?

Der folgende Kurs soll Ihnen als Hilfreich dienen, Erholung in Ihren Alltag zu integrieren und damit Stress und Burnout zu reduzieren und vorzubeugen.

## KOMPETENZBEFELD

<b>Zielgruppe:</b>	Lehrkräfte, Schulleitungen
<b>Schlüsselbegriffe:</b>	Erholungskompetenz, Erholung und Gesundheit, Anspannung und Erholung, Gesundheitsvorsorge
<b>Einsatzfeld:</b>	Im schulischen Alltag und in der Freizeit
<b>Thematische Bereiche:</b>	Burnoutprävention, Selfcare-Training, Gesundheitsvorsorge
<b>Praxismaterialien:</b>	Selbstchecks, Beispiele aus der Praxis

## Inhaltsverzeichnis

1. Einstieg: Der exemplarische Schultag einer Lehrerin
  2. Die Folgen fehlender oder falscher Erholung
  3. Wie können Sie sich richtig erholen?
  4. Was tun, wenn wir physisch und psychisch schon zu ausgelaugt sind?
  5. „Abschalten“ geht nicht auf Knopfdruck – aber so gelingt es!
  6. Fazit
- Literatur

VORANSICHT

## 1. Einstieg: Der exemplarische Schultag einer Lehrerin

Norah, Grundschullehrerin, 38 Jahre alt, checkt um 7.00 Uhr nach dem Aufstehen, ob sie im Laufe des Tages Vertretungen übernehmen muss. Dann fährt sie ohne Frühstück zur Schule, steckt im Stau, kommt fast zu spät und zieht die drei Stunden bis zur Pause mit dem üblichen Ärger durch. In der Pause hat sie Aufsicht – zu einer Tasse Kaffee reicht die Zeit. Hunger hat sie keinen. Danach Elternsprechstunde. Die Gespräche sind emotional anstrengend. Danach hätte sie Freistunde, die sie gut für Korrektur und Vorbereitung nutzen könnte, aber sie muss einen Kollegen vertreten. Die Klasse ist außer Rand und Band, nach einer nervenzehrenden Stunde verlässt Norah die Klasse. Es ist nun 12.30 Uhr. Sie fühlt sich müde und ausgelaugt. Eine Pause hat sich bisher noch ergeben, Norah legt aber auch keinen Wert darauf, lieber möchte sie die Schule etwas früher verlassen können als durch Pausen ihre Arbeitszeit zu verlängern. Nachdem sie im Lehrerzimmer noch organisatorisches mit Kolleginnen und Kollegen besprochen hat, fragt sie sich zum x-ten Mal, warum eigentlich bei ihnen die Stimmung so ins Negative und Zynische gekippt sei? Hatte man nicht früher mehr gelacht und Solidarität gezeigt, auch mal über anderes als Unterricht gesprochen? Nach der anschließenden Sitzung, die wie so oft ergebnislos verlaufen ist, das viel Zeit gekostet hat, fährt sie um 14.00 Uhr nach Hause. Sie besorgt noch schnell etwas zu essen, weil sie weiß, dass sie am Abend eine richtige Heißhungerattacke verspüren wird, wenn sie die Korrekturen erst einmal fertiggestellt hat. Also auch heute wieder Fastfood. Keine Zeit für ein gutes Kochen. Die Sonne scheint so schön, aber für einen Spaziergang fehlen ihr Energie und Zeit. Norah weiß eigentlich alles über gesunde Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, über soziale Kontakte, die ihre Gesundheit stärken, aber sie weiß nicht, wie sie es schaffen soll. Immer kommt noch etwas Unvorhergesehenes und ganz Dringendes dazu; ihre Kernkompetenz – guten Unterricht zu halten – wird von Verwaltungsarbeiten und neuen Anforderungen immer mehr aufgefrisst. Sie fühlt sich damit immer unzufriedener. So viele Schülerinnen und Schüler brauchen mehr Förderungen. Aber wann und wie? Seit Monaten versucht sie ein verhaltensauffälliges Kind an eine psychiatrische Jugendeinrichtung zu übermitteln, aber leider fehlen die Plätze und so bleibt es ihre Aufgabe, für die sie nicht ausgebildet ist, mit dem Kind umzugehen. Als sie neulich die Kinder aufgefordert hatte, ihr Lieblingsbuch vorzustellen, ist sie extra noch mit den Kindern, die kein Deutsch können, in die Schulbibliothek gegangen, um sie vorzubereiten. Sie hatte große Ansprüche an sich, als sie den Beruf anfang – und jetzt fühlt sie sich zerrissen und unzulänglich. Sich ein dickes Fell wachsen zu lassen, wie es andere in Kollegen machen, sich durchzuwursteln, zynisch zu reagieren, ist ihre Sache nicht. Heute, als sie alle Arbeiten korrigiert hat, legt sich Norah sofort zum Schlafen und wie jeden Abend bekommt sie ins Auge zu. Das letzte Essen und der starke Kaffee am Abend tun ein Übriges. Norah hat von 7 Uhr früh bis 22 Uhr abends für ihren Beruf gelebt ohne Pause, ohne Erholung, ohne Abschaltmöglichkeit. Wie lange kann das so gut gehen?

Norah ist kein Einzelfall. Neulich hat mir eine Lehrerin berichtet: Irgendwann tut es nur noch weh. Sobald ich mich den Vorbereitungen setze, Finger auf der Tastatur, schoss mir der Schmerz in den Rücken. Ich konnte nicht mehr denken, nicht mehr schreiben, nicht mal die schlichte E-Mail an den Kollegen, dass ich mich vertreten kann. Oder die Aussage eines Lehrers: Ich liege das ganze Wochenende auf der Couch, aber am Montag gehe ich so erschöpft zur Schule, wie ich am Freitag vorher gehört habe.

### 1.1 Warum sich Erholung heute immer schwerer realisieren lässt

In allen Fällen könnten Erholung und Entspannung die Lösung sein. Pausen wirken Wunder. Doch warum fällt es so schwer, eine so einfache und überaus wohltuende Lösung umzusetzen, sich eine