

Kräftemanagement für Lehrpersonen

Um den Lehrberuf langfristig mit Freude, Motivation und Vitalität ausüben zu können, braucht es neben den beruflichen Fertigkeiten einen bewussten Umgang mit den eigenen Kräften. Die Fähigkeit, sich gut abzugrenzen und zu erholen, ist dafür zentral.

VON SHANTI WENDEL, PSYCHOLOGIN UND BERATERIN ZÜRICH

Studien zeigen, dass in den letzten Jahren die Belastung in der Schule zugenommen hat. Viele Lehrpersonen setzen sich durch hohe Erwartungen an sich selbst zusätzlich unter Druck. Können Belastungen nicht reduziert oder durch eigene und schulische Ressourcen (wie z.B. Anerkennung, gegenseitige Unterstützung) ausgeglichen werden, wird es schwierig, langfristig bei Kräften zu bleiben. Für eine realistische Einschätzung des Gesamt-Belastungszustandes ist es wichtig zu erkennen, welche Kraftfresser in den Lebenswelten «Schule», «Zuhause» und «Eigenwelt» bzw. im Spannungsfeld dazwischen wirken und ob insgesamt genug Kraftspender vorhanden sind (s. Grafik).

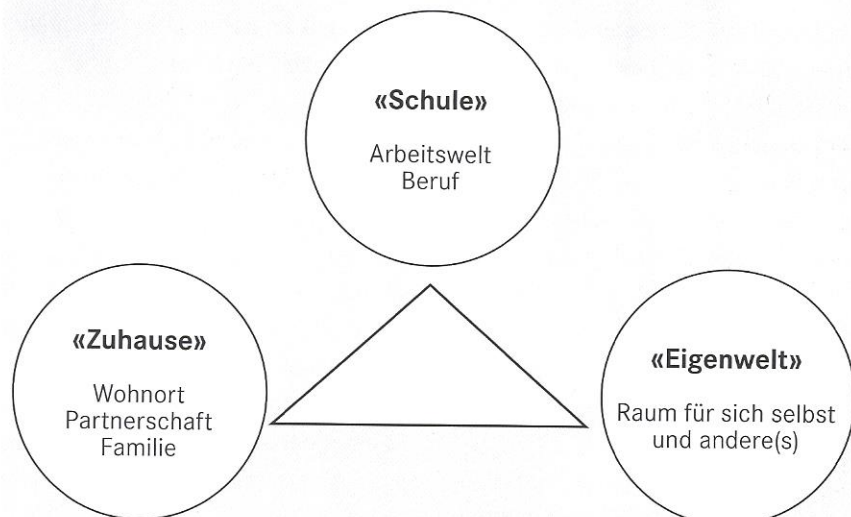
Ausgewogenes Verhältnis von Engagement und Abgrenzung

Grosses Engagement, Idealismus und hohe Anforderungen können zu Überforderung und Verausgabung führen. Es ist sehr wichtig zu erkennen und regelmässig zu überprüfen, welche Ansprüche an sich (und die Schüler/innen) angemessen und welche überhöht und unrealistisch sind. Ein Austausch unter Kolleginnen und Kollegen kann dabei hilfreich sein. Perfektionismus lebt man am besten nur in persönlichen beruflichen Stärken und Prioritäten. Für alles andere reicht «gut ist gut genug», für einiges sogar ein «genügend».

Abgrenzen gilt es auch bei zu hohen Anforderungen von aussen. Probleme können unlösbar und Aufgaben überfordernd sein oder nicht in den eigenen Verantwortungsbereich gehören. In diesem Fall müssen entweder die dafür notwendigen Ressourcen eingefordert, der Auftrag angepasst oder abgelehnt werden. Grenzen müssen auch bei überzogenen Erwartungen von anderen gezogen werden: Weder müssen Lehrpersonen ständig erreichbar sein noch sind sie für alles zuständig und verantwortlich.

Es ist entscheidend, Erschöpfungssymptome rechtzeitig wahr- und ernst zu nehmen und darauf zu reagieren statt sie zu negieren und weiterzumachen wie bisher. Grenzen und Bedürfnisse zu erkennen ist keine Schwäche, sondern beweist Kompetenz!

Lebenswelten – Spannungsfeld Alltag



Erholung genügend Platz einräumen

Je länger wir ohne Pause arbeiten, desto länger benötigen wir, um uns zu erholen. Deshalb ist es sehr empfehlenswert, regelmässig Pause zu machen. Auch schon kleine Unterbrechungen machen einen Unterschied (z.B. Fenster öffnen und tief durchatmen). Da auch die Klasse von solchen Minipausen profitiert, können Bewegungspausen oder Entspannungsübungen in den Unterricht

eingebaut werden. 10-Uhr- und Mittagspausen sollten für die Erholung genutzt werden. Wer mittags «durcharbeitet», hat weniger Energie am Nachmittag und einen grösseren Erholungsbedarf am Abend – deshalb sich mindestens eine halbe Stunde ohne Arbeit gönnen, z.B. für einen Spaziergang, Sport oder ein Nickerchen. Eine Matratze im Schulzimmer macht es möglich.

Für Lehrpersonen kann Abschalten besonders schwierig sein, es gäbe meist noch vieles zu tun und viele arbeiten auch zu Hause. Um dennoch zur Ruhe und Erholung zu kommen, ist es hilfreich, den Übergang von der Arbeit in die Freizeit bewusst zu gestalten, indem die Arbeit bewusst abgeschlossen wird, z.B. mit der Erreichung eines definierten Teilziels. Wenn man sich verdeutlicht, was man an diesem Tag alles geschafft hat, stellt sich Zufriedenheit ein. Weitere bewährte «Abschalt-Techniken» sind z.B. den Heimweg nutzen fürs

«Runterfahren» (z.B. Velo fahren), Rituale (Feierabenddrink mit KollegInnen, zu Hause Kleider wechseln, 10 Min. aufs Sofa liegen etc.) oder Spannung über Bewegung abbauen.

Erholsame Freizeit

Viele tun sich schwer, sich selber Erholung zu gönnen. Abhilfe schaffen kann die Erkenntnis, dass unsere Erholung nicht nur uns selber dient sondern allen Menschen in unserem Umfeld – weil wir dann z.B. ausgeglichener und zufriedener sind. Unabdingbar ist es, zu wissen, was uns in einen entspannten und zufriedenen Zustand versetzt und uns Kraft spendet: Hobby, körperliche Bewegung, kreatives Gestalten, Treffen mit Freunden, Spiritualität, Aufenthalt in der Natur etc. Erlebnisse, die uns entsprechen und Spass machen, helfen loszulassen und aufzutanken.



Shanti Wendel Diener, Psychologin lic. phil., Beratungen und Seminare, spezialisiert auf Burnoutprävention



Literatur:

- Frick, Jürg: Gesund bleiben im Lehrberuf. Ein ressourcenorientiertes Handbuch. Hogrefe: 2015.
- Franz, Gunter & Storch, Maja: Die Mañana-Kompetenz. Auch Powermenschen brauchen Pause. Piper, 2011.
- Eichhorn, Christoph: Gut erholen – besser leben: Das Praxisbuch für den Alltag. Klett-Cotta, 2006.
- Peter, Micaela & Peter, Ulrike: Burnout-Falle Lehrberuf? Infos, Tests und Strategien zum Vorbeugen, Erkennen, Bewältigen. Verlag an der Ruhr, 2013.