



Wie gelingt Erholung im Lehrberuf?

Timeout. Die Fähigkeit, sich in begrenzten Zeiträumen wirksam zu erholen, wird für die meisten Berufstätigen immer wichtiger. Gerade für Lehrpersonen ist es wichtig zu wissen, was sie zu ihrer Erholung, besonders auch im Alltag, benötigen.

Ferienenerholung verpufft in der Regel spätestens nach vier Wochen. Deshalb ist es ratsam, Erholung auch in den Alltag zu integrieren:

Belastung während der Arbeitszeit regulieren

Wie man sich gut in der Freizeit erholen kann, hat auch damit zu tun, wie man seinen Arbeitstag gestaltet. Eine der einfachsten und wirkungsvollsten Massnahmen, um die Regeneration zu verbessern, ist, regelmässig Pause zu machen – je länger man ohne Pause beansprucht wird, desto länger benötigt man, um sich zu erholen (nach maximaler Anspannung und Höchstkonzentration an Stresshormonen im Blut braucht der Körper 48 bis 72 Stunden, um sich zu erholen – bei mentalen Belastungen sogar bis zu 96). Wer sich regelmässig bewusste Auszeiten gönnt, sorgt dafür, dass die Anspannung und die Erschöpfung weniger stark ausfallen. Auch kleine, gezielt genutzte Unterbrüche machen bereits einen Unterschied.

Anregungen:

- **Kleinere Auszeiten:** Fenster öffnen, tief durchatmen, Spaziergang ums Schulhaus, eine anregende Körperübung oder Entspannungsübung. Lehrpersonen können solche Minipausen auch in die Lektionen einbauen, zum Beispiel mit Bewegungspausen oder Meditationsübungen mit der Klasse.
- **Erholbare 10-Uhr-Pause:** Ist die grosse Pause wirklich erholbar, so wie sie verbraucht wird oder wäre etwas anderes besser (etwa einen Moment Ruhe oder frische Luft)? Man kann auch im Team vereinbaren, dass in einer Ecke des Lehrerzimmers nicht über die Arbeit gesprochen wird.
- **Die Mittagspause** sollte möglichst nicht mit Arbeit verbracht werden. Wer «durcharbeitet», hat weniger Energie am



Schon kleine Entspannungsübungen zwischendurch dienen der Erholung. Foto: Fotolia.

Nachmittag und einen grösseren Erholungsbedarf am Abend. Es ist sehr wichtig, sich mindestens eine halbe Stunde ohne Arbeit zu gönnen. Sehr wirkungsvoll kann ein Spaziergang oder ein kurzer Mittagsschlaf sein. Ein Sofa im Schulzimmer, ein Schild «Bitte nicht stören» an der Tür oder Ruhe-/Entspannungsräume fürs Kollegium machen es möglich.

Freizeit erholsam gestalten

Erholung tritt oft nicht «von selbst» ein, sondern muss bewusst organisiert und aktiv gestaltet werden. Sind die Freizeitaktivitäten erholsam und regenerierend und frei von arbeitsbezogenen Aspekten wie «Nützlichkeit» oder «Leistung/Wettkampf»? Gibt es auch unverplante Zeiten für Nichtstun, Musse und spontane Impulse?

Der Respekt vor «Erholungs(zeit)räumen» hat auch mit Team- und Führungskultur zu tun, etwa im Hinblick auf die offiziell geforderte oder unausgesprochen erwartete Erreichbarkeit. Der Erholung abträglich sind E-Mails, abends oder am Wochenende abgeschickt, mit der Erwartung, dass am nächsten Morgen das Betreffende gelesen (und vielleicht sogar schon erledigt) ist. Hier lohnen sich ver-

bindliche Regeln und Absprachen, auch mit Eltern und Schülerinnen und Schülern über die Erreichbarkeit.

Übergänge gut gestalten

Für viele Lehrpersonen ist Abschalten schwierig, es gäbe meist noch vieles zu tun. Um dennoch zur Ruhe zu kommen, ist es hilfreich, den Übergang von der Arbeit in die Freizeit bewusst zu gestalten: die Arbeit bewusst abschliessen – und zufrieden sein mit dem Erreichten. Den Heimweg nutzen fürs «Runterfahren», Bewegung, um Anspannung abzubauen, oder zehn Minuten auf dem Sofa helfen, sich zu entspannen.

Shanti Wendel Diener, Psychologin,
Dozentin für Weiterbildungs-Seminare
an der PH Schwyz und Luzern

www.timeout-statt-burnout.ch