

Schulpsychologische Beratungsstelle Oberbergischer Kreis

Handreichung für Lehrkräfte:
Stress lass nach - wie Lehrerinnen und
Lehrer gesund bleiben können



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG

Stress lass nach - wie Lehrerinnen und Lehrer gesund bleiben können

Lehrerinnen und Lehrer sind stark gefordert: Viele Aufgaben mit kurzen Fristen warten darauf, abgearbeitet zu werden, und selten entsteht das Gefühl, wirklich fertig zu werden. Irgendwie ist *nach* der Arbeit auch gleich wieder *vor* der Arbeit – denn für viele Lehrerinnen und Lehrer geht der Dienst auch zu Hause weiter: Stapel von Klausuren warten darauf, korrigiert zu werden, Unterricht und Elterngespräche wollen gut vorbereitet sein. Schnell kann das Gefühl entstehen, dass für Familie und Freizeit kaum noch Zeit bleibt. Nicht wenige Lehrerinnen und Lehrer werden durch ihre Arbeitsbelastung körperlich oder psychisch krank und sind gezwungen, frühzeitig in den Ruhestand zu gehen.

Umso wichtiger ist es, dass Lehrerinnen und Lehrer wissen, wie sie sinnvoll mit Arbeitsbelastungen umgehen können, um langfristig gesund und arbeitsfähig zu bleiben. Hier finden Sie einige Informationen und Tipps:

Bedeutung regelmäßiger Erholung: Wie wichtig Erholung ist, merkt man meist erst, wenn man sie braucht. Erholung dient in erster Linie dazu, sich zu regenerieren und neue Ressourcen aufzubauen. Sind zu wenige Erholungsphasen in den Alltag integriert, läuft man kurz- oder langfristig Gefahr, sich zu erschöpfen. Regelmäßige Erholung hilft, körperliche und psychische Erregung abzubauen und chronischen Stress zu vermeiden. Darüber hinaus verlängern regelmäßige Auszeiten im Alltag die positive Wirkung von Urlaub, die sonst häufig schon nach einer bis drei Wochen verblasst ist.

Kosten regelmäßiger Erholung: Erholung klingt wunderbar – wenn sie nicht auch Kosten hätte. Aus diesem Grund können wir in Zeiten vielfältiger Anforderungen leicht in eine Zwickmühle geraten, die uns die bewusste Entscheidung für Erholungsaktivitäten nicht gerade leichtmacht. Denn: Erholung kostet Zeit, die in der Folge nicht mehr für andere Dinge zur Verfügung steht. Auch können unangenehme Gefühle oder sogar Konflikte entstehen, wenn man nicht perfekt vorbereitet in den Unterricht geht oder den Wünschen und Erwartungen von Kolleginnen und Kollegen nach Unterstützung nicht gerecht werden kann. Dies alles sind nachvollziehbare Gründe, die gegen eine Ausdehnung der Erholungszeit sprechen.

3 Tipps für die Umsetzung regelmäßiger Erholung: Nach dem Motto: „Ich habe doch schon so viel zu tun – jetzt soll ich mich auch noch erholen?“ geben wir ihnen hier ein paar praktische Tipps, wie sie sich aus der Zwickmühle befreien können:

Tipp 1 - regelmäßige Mikropausen: Unter Mikropausen versteht man kleine Pausen „zwischen durch“. Dabei kann es schon helfen, einfach mal für einen Moment aus dem Fenster bewusst ins Grüne oder den Himmel zu schauen. Studien konnten zeigen, dass das Betrachten von Grün- und Blauflächen wie Wäldern oder Seen erholsam wirkt und bei der Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit hilft. Deshalb: Schauen sie einmal danach, welche Impulse ihr Arbeitsort bietet, um sich bewusst für einen kurzen Augenblick mental auszuklinken. Schon 40 Sekunden bis wenige Minuten können ausreichen. Nutzen Sie dafür im Unterricht natürliche Gelegenheiten wie Gruppen- oder Stillarbeitsphasen.



Des Weiteren versuchen Sie mal, sich in Pausen zwischen den Unterrichtsstunden bewusst zurückzuziehen und Dinge zu tun, die Ihnen guttun. Dabei ist alles erlaubt, was nicht arbeitsbezogen ist, um eine gelungene Erholung zu erreichen.

→ *kurze Pausen zwischendurch*

Tipp 2 – größere Pausen planen: Erholung zu planen und als konkrete Verabredungen genauso in den Kalender einzutragen, wie berufliche oder private Pflichttermine, unterstützt das Gefühl der Verbindlichkeit und hilft, diese Erholungszeiten auch nach einem anstrengenden Arbeitstag tatsächlich wahrzunehmen. In diesem Sinne noch stärker unterstützend wirken Verabredungen mit Familie, Freunden oder Freizeitkollegen. So können Sie bereits im Voraus arbeitsintensive Tage direkt mit einem Anti-Stress-Event koppeln.

Ebenfalls helfen regelmäßig wiederkehrende Aktivitäten, feste Erholungsgewohnheiten aufzubauen. Und Gewohnheiten sind – wenn sie einmal aufgebaut sind – deutlich weniger gefährdet, vergessen oder übergangen zu werden.

→ *Erholung planen und Erholungsgewohnheiten aufbauen*

Tipp 3 – sich abgrenzen: So praktisch die mitunter räumliche und zeitliche Flexibilität des Lehrerberufes sein kann, so notwendig macht sie es, sich selbst über Grenzen für Arbeitszeit und –raum Gedanken zu machen und hierfür Strukturen zu schaffen. Auch inhaltlich kann es zu Unklarheiten kommen: die Lehrkraft als Multifunktionsorgan soll fachliche Inhalte vermitteln, Gruppen leiten, Eltern beraten, Krisen managen. Sie fragen sich vielleicht: „Wofür bin ich eigentlich nicht zuständig“? Da in Schule so gut wie keine Rückzugsmöglichkeiten zum konzentrierten Vor- und Nachbereiten von Unterrichtszeiten vorhanden sind, ist für die meisten Lehrkräfte das eigene zu Hause wie selbstverständlich zum zweiten Arbeitsplatz geworden. Um hier die Gefahr der Vermischung von Arbeit und Privatleben einzugrenzen, kann es hilfreich sein, bestimmte Räume oder Möbel für Arbeit und Freizeit festzulegen (und z. B. unkorrigierte Klassenarbeiten nicht im Wohnzimmer zu lagern). Eine solche räumliche Trennung erfordert zwar Organisation und Selbstdisziplin. Die anfängliche Mühe in der konsequenten Unterscheidung erleichtert jedoch das Ab- und Umschalten von einem Setting in das andere, steigert also die Effektivität von Arbeits- und Erholungszeit.

Nicht selten arbeiten Lehrerinnen und Lehrer die ganze Woche (fast) ohne Pause – es gibt schließlich immer etwas zu tun. Doch wer sagt einem, wann „gut“ gut genug ist und wann man für Telefonate und Mails nicht mehr zur Verfügung stehen braucht? Feste, selbst gesteckte Zeiten helfen bei der Grenzziehung: So ist die Arbeit dann fertig, wenn die dafür eingeplante Zeit abgelaufen ist – nicht erst, wenn man mit dem Ergebnis zufrieden ist. Nicht jeder minutiös geplante Unterricht ist auch ein guter Unterricht und weniger ist manchmal mehr. Eine Grundregel kann lauten, ab 20 Uhr sowie am Wochenende keinerlei arbeitsbezogene Tätigkeiten zu verrichten – weder Telefonate führen, Emails beantworten noch Unterricht vorbereiten. Abschlussrituale (z. B. den nächsten Tag planen, sich umziehen) können dann den Übergang zwischen Arbeit und Erholung zusätzlich erleichtern.

Als Lehrkraft sind Sie – neben Eltern und Verwandten – eine zentrale Bezugsperson, die nah an den Lebensbedingungen und Entwicklungsverläufen der Schülerinnen und Schülern dran ist. Als verantwortungsbewusste Pädagogin oder Pädagoge fallen Ihnen schnell Unzulänglichkeiten im Leben der Schülerinnen und Schüler auf und



würden gerne an unterschiedlichsten Stellen für Abhilfe sorgen. Zu manchen Maßnahmen sind sie verpflichtet – wie z. B. die Meldung eines Verdachts auf Kindeswohlgefährdung – andere gehören schlichtweg nicht in ihren Zuständigkeitsbereich (z. B. Psychiatrische Störungen zu diagnostizieren und Therapien zu „verordnen“). Viele psychosoziale Umstände ihrer Schülerinnen und Schüler können Ihnen hilfreiche Informationen zum Verständnis der Kinder und Jugendlichen sein. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn Sie daraus umfangreiche Arbeitsaufträge nach dem Motto „Da müsste man doch...“ für sich ableiten. In vielen Bereichen haben Sie weder die Rolle, noch die zeitlichen oder fachlichen Ressourcen, um für Veränderungen sorgen zu können. Ihre Akzeptanz für mögliche Einschränkungen ist manchmal die einzige und dennoch wichtige Unterstützung, die Sie den Schülerinnen und Schülern bieten können.

→ räumliche, zeitliche und inhaltliche Abgrenzung von Arbeit und Freizeit

Weiterführende Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten

Ein ausführliches und hilfreiches Handbuch mit weiterführenden Tipps zum Thema Lehrergesundheit zusammengestellt von der DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW finden Sie unter:

<http://www.handbuch-lehrergesundheit.de>

Sowie ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm:

[Herzlich willkommen bei AGIL \(agil-lehrergesundheit.de\)](http://www.agil-lehrergesundheit.de)

Grundsätzlich - für alle Rückfragen, Beratungsanliegen, Schulentwicklungs- oder Fortbildungsangebote zum Thema Lehrergesundheit stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung:

Schulpsychologische Beratungsstelle des Oberbergischen Kreises

schulpsychologie@obk.de

02261-88 4060 (Mo – Fr 08:00 – 12:00)



Literaturverzeichnis

Born, C. (2007), *Kleines Kraftpaket für Lehrerinnen*. AOL Verlag.

DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg.): *Handbuch Lehrergesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen*. Köln: Carl Link.

Hillert, A., Lehr, D., Koch, S., Bracht, M., Ueing, S. & Sosnowsky-Waschek, N. (2012). *Lehrergesundheit. AGIL – das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf*. Schattauer.

Lee, K. E., Williams, K. J. H., Sargent, L. D., Williams, N. S.G., Johnson, K. A. (2015). 40-second green roof views sustain attention: The role of micro-breaks in attention restoration. *Journal of Environmental Psychology*, 42(Issue), 182–189. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.04.003>

