

# **Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.**

**Beitrag von „neleabels“ vom 28. September 2007 15:38**

Auf einen Wunsch hin:

Was tun gegen Burnout - meine private Rezeptliste:

1. Schule ist ein Job und zwar nur ein Job. Ich bin Profi und liefere gute Arbeit für gutes Geld aber das ist es dann auch.
  - 1a. Weil ich Profi bin, weiß ich auch, dass meine Arbeit immer nur so gut, wie meine Arbeitsbedingungen sein kann. Wenn dann ein Optimum ehrlich und realistisch nicht erreicht werden kann, stehe ich dazu und lasse mir kein schlechtes Gewissen einreden.
2. Ich will ein Routinier werden. Einfaches Rechenexempel: wenn ich 26 Stunden unterrichte und mich auf jede Schulstunde 60min vorbereite, bin ich schon bei einer 45,5-Stunden Woche. Ohne eine einzige Korrektur, ohne eine einzige Konferenz, ohne eine einzige Pausenaufsicht. Einmal investierte Arbeit muss so oft und so vielseitig wie möglich genutzt werden - deswegen verwende ich dieselben Arbeitsblätter so häufig wie irgendwie verantwortbar, unterrichte die gleichen Themen möglichst parallel etc. Ganz wichtig! Das eigene Materialarchiv in penibler Ordnung halten. Nichts schafft so viel Mehrarbeit wie Unordnung.
- 2a. Didaktiktheoretiker, die behaupten das Routinenbildung für Lehrer schlecht sei, weil "sie die Kreativität bremse", lache ich aus. Wenn mir ein Chirurg den Blinddarm rausschneidet oder mir mein Rechtsanwalt aus einer Klemme helfen soll, hoffe ich ja auch, dass die Routiniers sind und nicht ihre Kreativität an mir ausleben.
3. Ich habe sehr schnell gelernt, dass die Alltagsarbeit so gut wie nichts mit dem zu tun hat, was im Seminar vermittelt wird. Die Referendarsausbildung ist um die Stunden- und Reihenentwicklung herum angelegt. Die spielt im tatsächlichen Lehrerberuf schon aus Zeitgründen eine untergeordnete Rolle. Wenn man die Referendars-Konditionierung zur Übervorbereitung nicht ablegt, ist die Grundanlage zum Burnout schon da. Die reguläre Stunde ist eine Brot-und-Butter-Stunde, Highlights kann ich nicht jeden Tag liefern. In Hocharbeitsphasen auch nicht jede Woche.
4. Ebenfalls muss man die zweite große Konditionierungsleistung des Referendariats - "der Referendar/Lehrer ist immer schuld" - schon aus Gründen der Psychohygiene über Bord werfen. Das führt nur zu der Paranoia, unter der selbst ältere Kollegen zum Teil leiden.
5. Nein, ich muss mich nicht für meine Schüler aufopfern. Ich helfe ihnen so gut ich kann, aber es gibt Grenzen.

6. Ich habe ein Recht auf Freizeit und auf ein Sozialleben. Der Gesetzgeber sieht vor, dass ich 41 Stunden arbeite, nicht mehr. Daran sollte man sich halten.

7. Nein, die Schule ist nicht wichtiger als meine Gesundheit/meine Ehe/meine Beziehung/meine Kinder/meine Lebenszufriedenheit.

8. Wenn meine Ärztin oder mein Arzt mich krankschreiben will, dann gehe ich davon aus, dass Gründe dafür da sind, und befolge den ärztlichen Rat. Er ist der Experte, nicht ich. Wenn ich jemandem erkläre, wie man Vokabeln lernt/eine Mathematikaufgabe löst, will ich schließlich auch, dass man meiner Expertise vertraut.

9. Ich habe ein Hobby. Mein Hobby ist auch wichtig.

10. Meine Schulsachen sind in meinem Arbeitszimmer und nur in meinem Arbeitszimmer. Mein Arbeitszimmer hat eine Tür, die ich von außen zumachen kann. Das tue ich regelmäßig und habe deswegen kein schlechtes Gewissen.

11. Hochschuldidaktiker ohne schulische Berufspraxis, die über Strategien gegen schulischen Burnout reden, ignoriere ich. Ihre Meinung ist mangels persönlicher Erfahrung wertlos.

11b. In Hilbert Meyers Büchern wird die pragmatische Berufsrealität und die damit verbundenen praktischen Einschränkungen (und sei es der Kopierer, der kaputt ist!) de facto ausgeblendet, sie sind deshalb - von der einen oder anderen guten Idee abgesehen - ebenfalls wertlos.

12. Ich entwickele einen gesunden Zynismus und versuche die Dinge so zu sehen wie sie sind. Für ideologische Zielsetzungen habe ich nichts als Skepsis übrig. Über Verbandsvorsitzende, die seit Jahren keinen Fuß in die Schule gesetzt haben, aber über den "Traumberuf Lehrer" faseln, schüttele ich bestenfalls den Kopf.

13. Nein, SIE und "das System" sind nicht hinter mir her. Viele Dinge laufen in der Schule auf katastrophal dumme Weise schief, aber das hat historische und politische Gründe und liegt nicht zuletzt daran, dass jetzt - viel zu spät - endlich die seit Jahrzehnten notwendigen Reformen angegangen werden. Alle leiden, aber das ist normal in Umbruchszeiten. Geduld, die Dinge werden wieder besser werden.

14. Ich stimme im Lehrerzimmer nicht über das allgemeine Gejammer über die vermeintlich so schrecklichen Schüler ein! Das geht mir nämlich tierisch auf die Eier und zieht mich nur runter. Die Schüler sind schon ganz in Ordnung.

Was macht ihr?

Nele