

# **Relax! Entspannt Lehrer sein**

**Beitrag von „neleabels“ vom 18. Februar 2010 05:52**

Obwohl ich den Anspruch des Titels für sehr richtig halte - der Lehrerberuf SOLLTE ein entspannter Beruf sein. Ich halte das schon für ein Gebot der Menschlichkeit - in der Schule führen wir das große Wort vom "richtigen Leben" als Erziehungsziel und was machen wir selber? Diese ständige Hetzerei, Ängstlichkeit und Bedrängnis kann man ja nicht aushalten!

Ich glaube allerdings auch, dass da eine ganz praktische Annäherung möglich ist. Seit einer eigenen Berufs-, Gesundheits- und Burnout-Krise vor einigen Jahren arbeite ich systematisch daran, mit mir und mit meinem Beruf in Einklang zu kommen. Ich ziehe Grenzen, sage "nein"; ich mache das, was nützlich und gut ist, ohne mich dabei aufzugeben; ich setze meine Prioritäten richtig (Schule kommt erst so an vierter Stelle der Dinge, die mir im Leben wichtig sind.) Ich entwickle gute Ordnungssysteme und verfolge ein Prinzip der Nachhaltigkeit. Ich unterscheide Wichtiges von weniger wichtigem und unwichtigem und verschwende keine Zeit für Nebensächlichkeiten.

Ich habe bei allem, was ich im Job tue, auch immer im Blick, dass ICH einen Nutzen davon haben muss - die Grundleistung deckt das Gehalt ab, zu Mehrleistung bin ich bereit, wenn ICH davon profitiere: sei es, dass ich Arbeit in verbesserte und interessantere Methoden investiere, die MIR die Arbeit leichter machen; sei es, dass ich Wege finde, persönliche und berufliche Interessen zu verbinden (Zertifikatskurs Latein, Spezialisierung auf Online-Learning und Medieneinsatz...)

Ich für meinen Teil sehe bei mir einen stetigen Fortschritt: Halbjahr für Halbjahr geht es mir im Beruf besser UND ich bin ruhiger und entspannter - da nähert sich mich schon meiner Vorstellung an, wie ein guter Beruf auszusehen hat. Erstaunlicherweise bin ich durch eine gelassener Haltung sehr viel effizienter, produktiver und kreativer geworden.

Ach, eigentlich ist das nicht wirklich erstaunlich - steht als Grundprinzip ja auch in jedem Didaktikbuch ("Lernen ohne Stress" ...)

Man muss natürlich auch bereit sein, sich selbst und seine Lebensweise tatsächlich zu ändern. Es macht einen Unterschied, ob man ein Lächeln in die Schule trägt und sich über Dinge freuen kann, oder ob man den Weg zur Arbeit schon angemuffelt erträgt. Und es kostet eben mehr Arbeit, die Dinge, die einen in seiner Lebenssituation stören, tatsächlich anzupacken und da, wo es möglich ist, zu verändern. Es gibt einem eine momentane, ungute Befriedigung sich über die ach-so-dummen Schüler zu erheben und kollektiv-herablassend im Lehrerzimmer über sie zu schimpfen; es ist zuerst mal schwieriger, sie als interessante und individuelle Menschen wahrzunehmen, die Ecken und Kanten haben und auf einem schwierigen Weg sind. Das bringt aber mehr, weil man sich dabei langfristig auf einer ganz anderen, gewinnbringenden Ebene

begegnet.

Kurzum: ständiges Klagen über das "System", die allgemeine Aussichtslosigkeit und die Ungerechtigkeit der Welt bietet ein wohliges Gefühl, bringt aber nichts.

Nele