

# Kann der Lehrerberuf "nur ein Job" sein?

**Beitrag von „Silicium“ vom 4. August 2011 15:44**

Wenn man Studien liest so wird deutlich, dass es massiv zur Überarbeitung und Burnout Gefahr kommt, wenn

- 1) man perfektionistisch ist
- 2) harmoniebedürftig ist (aka "es allen recht machen wollen")
- 3) man seinen Selbstwert über beruflichen Erfolg und äußere Wertschätzung definiert

Es gibt sicher noch mehr Faktoren, aber das fiel mir beim Lesen auf. Wesentlich gesünder lebt man als S-Typ (Definition nach Schaarschmidt), wie ich einer bin.

Hier ein Artikel dazu: <http://lernenheute.wordpress.com/2008/02/25/nir...gesund-zu-sein/>

Du musst Dir bewusst werden, dass Dein Wert als Mensch nicht davon abhängt, wie perfekt Du Deinen Beruf erfüllst. Es ist ein Job wie jeder andere. Auch die hochangesehenen Lebensretter (Ärzte) in meiner Familie machen mittwochs nachmittags die Praxis dicht und machen einen Ausflug. So wichtig ist es gar nicht, was Du als Lehrer machst. Aus den Schülern werden auch erfolgreiche oder erfolglose Menschen, wenn Du nur 80% gibst.

Warum muss Dein Unterricht immer perfekt vorbereitet sein, was versprichst Du Dir davon? Musst Du immer fair zu allen sein, wenn es bedeutet, dass Du Dir stundenlang den Kopf zerbrechen musst dafür? Musst Du für Eltern immer ansprechbar sein?

Du musst Dir klar werden, warum Du so viel Zeit in den Job investierst und ob die Gründe dafür wirklich ausreichen. Brauchst Du die Anerkennung von Kollegen / Eltern? -> Lerne, dass man auch ohne der / die Beste in den Augen anderer zu sein leben kann. Hast Du ein schlechtes Gewissen, wenn Du Dir ganz viel Zeit für Dich nimmst? -> Lerne, dass Dir Zeit zusteht! Du bist es wert und hast es verdient auch mal etwas für Dich zu tun.

Das sind nur Beispiele, aber was auch immer die Gründe sind, die beim Reflektieren Deines Überengagements zu Tage treten, werde Dir ihrer bewusst und arbeite dran (wenn Du findest, dass man da die Einstellung ändern sollte!).

Immerhin ist es Lebenszeit, die Du nie wieder bekommst. Stell Dir vor Du bist pensioniert worden, schaust auf die Jahre zurück und hast eigentlich nur gerackert und die ganze Lebenszeit verging deshalb wie im Flug. Je mehr Du in der Arbeitsmaschinerie feststeckst, desto kürzer erscheint Dir Deine Lebenszeit. Jeder weiß, wie schnell die Zeit rast, wenn man nur am schuften ist und wie schnell die Zeit besonders in der Schule läuft. Das Leben in einem stressfreien Beruf erscheint einem viel länger, während das Leben in einem stressreichen Job dahinfliest. Frag mal einen Lehrer und einen Beamten im Eichamt nach seinem Zeit- und Stressempfinden.

Der westliche Mensch arbeitet viel zu viel und vergisst dabei zu leben, allen voran der Lehrer. Der Idealismus, den ich hier teilweise lese, ist einfach schädlich für die eigene Person. Keine Berufsgruppe gängelt sich so stark selbst.

Ich persönlich halte es so nur so viel Zeit für die Arbeit zu investieren, wie gerade notwendig, und den Rest der Zeit mit der Partnerin, Hobbies und Freunden / Familie und Genießen zu verbringen. Ich kenne viele alte (Karriere-)Menschen die sagen: "Ach hätte ich doch mehr gelebt, jetzt bin ich alt und hab nur geschuftet"

Ich kenne aber keinen der sagt: "Ich war zu faul und hab zu viel genossen, ich hätte mehr malochen sollen, anstatt es mir so einfach und gemütlich zu machen."

Dein Problem sagst Du ist es zu erkennen, was notwendig ist und was nicht, stimmts? Ich behaupte es ist nur ein Bruchteil von dem notwendig, den ein sehr engagierter Lehrer macht.

- Noch einen nicht vorgeschriebenen Test extra schreiben lassen um den Leistungsstand zu erheben? Nein, mein Unterrichtseindruck reicht für Notengebung aus
- Elterngespräche am Wochenende? Nein, nur an einem oder zwei festgelegten Terminen die Woche, am besten in Freistunden
- Ständig tolle Arbeitsblätter selber machen? Nur, wenn man keins woanders herbekommt
- Klausuraufgaben stellen, bei denen viel geschrieben wird? -> Möglichst Wortzahl Begrenzungen angeben, multiple choice einsetzen, Rechenaufgaben einstreuen, Moleküle zeichnen lassen (geht nicht in allen Fächern, schon klar, aber vom Prinzip her)
- Viel Geduld mit nervenden Schülern? Konsequent vor die Tür setzen um die eigenen Nerven zu schonen -> so hatte ich eine Terrorklasse im Griff, die einer gestandenen Lehrerin auf der Nase herumtanzte. Sie meinte es einfach zu gut mit denen. Bei mir (okay, bin auch 1,90 und kräftig) reichte ein mal Laut werden und Rausschmeissen für Respekt. In der Folge dann sehr entspannter Unterricht.

Es gibt tausend Möglichkeiten Zeit zu sparen ohne, dass man gleich ein schlechter Lehrer wird. Entwickle doch Deinen vorhandenen Ehrgeiz mal in anderer Richtung: Versuche doch mal eine Woche lang möglichst wenig für die Schule zu tun und dabei möglichst guten Unterricht zu machen und dabei möglichst wenig negativ aufzufallen. Das ist ernst gemeint! Du wirst merken, dass man mit weniger viel mehr erreicht! Auch musst Du kein Engel sein. Den Kollegen mal klar sagen "Nein" sagen.

- 1) Du wirst vermutlich ein Aha-Erlebnis haben: "So gehts also auch?!"
- 2) Du bist weniger hektisch -> Ruhe überträgt sich auf Schüler
- 3) Du hast mehr Zeit für Dich -> Schüler merken, dass Du gut drauf bist und dein Lächeln steckt an