

# Wieviel Schlaf?

**Beitrag von „Versteher“ vom 3. Juli 2012 23:17**

Ich bin der Meinung, daß der Mittagsschlaf nichts mit Lehrkräften zu tun hat.

Die Lehrkräfte können nur Ihren Mittagsschlaf vollziehen.

Weiter bin ich der Meinung, daß er die Fortsetzung oder Ergänzung des Nachtschlafes ist. Ich muß zuerst herausfinden, wieviel Schlaf ich benötige.

Wenn ich z.B. ein Mensch bin der 7 Stunden Schlaf braucht, aber nur 5 Stunden Nachtschlaf braucht – brauche ich also 2 Stunden Mittagsschlaf.

Ich persönlich brauche noch keinen Mittagsschlaf. Da ich lieber in Köln in den Königsforst z.B. mit meinem Hund, Laufe oder bin mit meinem Fahrrad unterwegs. So bekomme ich evtl. meine Müdigkeit schnell weg. Im Winter ist es wirklich besser.

Da ich ein NC-Abitur habe brauche ich nicht unbedingt Lehrerin zu werden. Ich bin der Meinung, daß Lehrer selbst nicht unbedingt gute Schüler zu sein brauchten.

Meine Mutter hat zu mir gesagt, daß ich nie wieder so viele Freunde und Freizeit haben werde. Mein Vater weiß noch nichts davon. Ich komme nur darauf, weil ich in der Schule ein Referat gehalten habe. Ich habe dabei viel Spaß gehabt und die Lehrerin meinte: "Werde doch Lehrerin, du bist jetzt schon viel besser als ich". Und meine Klassenkameraden haben mir aufmerksam zugehört. Das hat sie wohl gemerkt.

Manchmal frage ich mich auch, ob Lehrer kollegial zueinander sind. Vor der Grundschule stehen zwei junge Lehrerinnen und unterhalten sich über Tiere und kommt eine ältere Lehrerin erzählt, daß sie noch eine Stunde Unterricht hat, dann nach Hause fährt und Mittagsschlaf hält. Sie haut ab und die beiden jungen Lehrerinnen fangen laut an zu lachen.

Eine weitere Lehrerin sitzt vor einem Café und korrigiert. Die Tasse Café scheint nebensächlich zu sein, es werden schnell zwei Zigaretten geraucht.

Ein Stück weiter ist noch eine Sonderschule, wo eine Lehrerin raus kommt völlig platt und mit hängenden Kopf durch die Gegend geht ("Unter meinem Beruf habe ich mir mal etwas anderes vorgestellt.") Sie wird aber von einer Kollegin aufgefangen. Es geht ihr jetzt wieder gut, seitdem sie Mittagsschlaf hält. ("Gut, daß ich noch eine 17 jährige Tochter habe, die passt jetzt auf mich auf".)

Aber wie sieht der Tagesablauf einer Lehrkraft überhaupt aus:

..., Schule, Einkaufen, Mittagessen (wobei es noch auf das Essen ankommt), (Nach)-Mittagsschlaf, Unterrichtsvorbereitung. Essen, Haushalt, vielleicht wieder Schule und Nachtschlaf.

Wenn ich alleine lebe, ist das vielleicht noch egal. Aber wenn ich einen Partner habe, der kein Lehrer ist, der von ca. 8.00 bis 17.00 Uhr arbeitet, vielleicht noch eine Überstunde macht und Von der Arbeit (etwas) müde nach Hause kommt und ohne Mittagsschlaf auskommt, wie stehe ich dann da? Da hätte ich ein schlechtes Gewissen. Und Schwierigkeiten gäbe es dann wohl auch.

Und wenn später Kinder da sind, werden die Karten neu gemischt!!!

Was genau macht Sie/Euch eigentlich müde? Es sind wohl die lauten Klassen?

Also, wenn ich nur leise Schüler hätte – brauche ich dann überhaupt noch meinen Mittagsschlaf? Dann habe ich schließlich bessere Nerven.

Was wird überhaupt aus meinem Mittagsschlaf bei Klassenfahrten? Da habe ich doch Aufsichtspflicht, oder kann ich Absprachen treffen?

Ich habe einen Verwandten, der wird noch etwas dazu schreiben. Er wird anfangen mit "Ein...".

Habe ihm mal meine Daten gegeben.

MfG Versteher