

# **"Schutzhaut" als Lehrer**

## **Beitrag von „Caro07“ vom 7. Januar 2018 13:43**

Ich bin jetzt niemand, der gut verdrängen kann. Was mich weiterbringt, ist, mich mit Problemen so weit auseinanderzusetzen, bis ich eine Lösung gefunden habe, die mir weiterhilft.

Meine Distanzbringer:

Im Umgang mit Erwachsenen - Eltern, Kollegen z.B. - hilft mir der Gedanke, dass jeder seine eigene subjektive Sichtweise hat, die aus seiner persönlichen Geschichte gespeist wird. Dass jemand genauso tickt wie ich ist eher unwahrscheinlich. Wenn die Diskrepanz der Sichtweisen so groß ist, hilft nur das Herstellen einer gesunden Distanz.

Bei Schülern lernt man mit der Zeit und den Jahren deren Verhaltensweisen zu analysieren, sich zu überlegen, warum sie so reagieren. Das schafft bei mir Distanz. Außerdem habe ich mich von dem Bedürfnis, allen helfen zu wollen, zu verabschiedet. Ich kann pädagogische Impulse setzen, so wie ich es in vielen Fortbildungen gelernt habe. Da gibt es Konzepte, die es lohnt, auszuprobieren.

Apropos Fortbildungen: Ich nutze viele Angebote, die in Richtung Supervision gehen. Das hat mir im Laufe der Jahre immer mehr Distanz gebracht. An viele Dinge, die mich in früheren Jahren belastet haben, verschwende ich kaum einen Gedanken mehr.

Allerdings passieren immer wieder neue Herausforderungen, die einem auf dem linken Fuß erwischen, mit denen ich mich dann gezwungenermaßen auseinandersetze. Tröstende Worte von Kolleginnen lindern, bringen aber keine Lösung. Deswegen halte ich es für mich wichtig, professionelle Impulse zu erhalten.

Und letztendlich halte ich es für wichtig, immer wieder Situationen zu schaffen, wo man gar nichts mit dem Beruf zu tun hat. Der Kopf muss einmal ganz abschalten. Das resetet mich ganz gut.