

Self-Care im Lehrerberuf

Beitrag von „Seph“ vom 13. Juni 2021 13:18

[Zitat von Mimi in BaWue](#)

Immer im Kopf da sein, immer Energie haben und dabei so tun, als hätte man immer gute Laune. Bei einem Bürojob, bei dem man auch mal etwas länger aus dem Fenster gucken kann wenn's die Arbeit grad zulässt, oder wenn man mit Erwachsenen zu tun hat, die man auch mal reden lassen kann, ohne sie inhaltlich korrigieren zu sollen/müssen und mit denen man Verantwortung teilen kann, wäre ich nicht so müde nach nur 4 oder 6 Stunden Arbeit.

Einen ganzen Tag lang Bodenlegen fand ich als Frau auch nicht so anstrengend, wie einen ganzen Tag im Ref unterrichten und im Lehrerzimmer auch für alles und jeden Verfügbar/ansprechbar zu sein. 😊

Das was du ansprichst, sind doch bereits sinnvolle Ansätze, an denen Veränderungen möglich sind. Mein damaliger SL gab mir nach einem Unterrichtsbesuch im Rahmen der Lebenszeitverbeamtung den goldenen Tipp, die SchülerInnen "einfach mal machen zu lassen" und solche Unterrichtsphasen gezielt einzuplanen, gerade an Schultagen mit vielen Unterrichtsstunden. Gerade in den höheren Jahrgängen können SchülerInnen auch mal 30min für sich oder in Kleingruppen arbeiten, ohne dass die Lehrkraft sofort hinspringen muss.

Der andere Punkt bezieht sich auf das, was [Humblebee](#) schon ausgeführt hat: Die Pausen auch als solche nutzen und mal nicht ansprechbar sein, zu berufsbezogenen Gesprächen auch "Nein" sagen. Das gilt insbesondere auch für SchülerInnen, die am Lehrerzimmer stehen und nach Lehrkraft X fragen.

Idealerweise vereinbart ein Kollegium untereinander, dass solche Anfragen grundsätzlich zu bestimmten Zeiten abgelehnt werden und dass es Bereiche gibt, an denen auch untereinander nichts berufliches geklärt wird. Wertvoll ist auch ein dedizierter Ruheraum, auch wenn die räumliche Situation an vielen Schulen äußerst angespannt ist.