

# **Self-Care im Lehrerberuf**

**Beitrag von „stranger“ vom 15. Juni 2021 07:36**

Ich bin in den letzten 25 Jahren sehr gut damit gefahren, privat den Kontakt zu Lehrern/Lehrerinnen auf das Nötigste - i.e. dienstliche Belange - zu beschränken. Und damit zurück zur eigentlichen Ausgangsfrage (Self-Care). Meiner Erfahrung nach haben KollegInnen zumeist nur ein Thema: Die Schule und was sie mit mir macht (allein die Tatsache, dass auf Seite 3 dieser Debatte wieder um Kleinigkeiten wie "Entlastungsstunden" diskutiert wird, gibt mir Recht). Auf der anderen Seite pflege ich regen Kontakt zu anderen "Gewerken", gehen am Wochenende gerne einem Bauern zur Hand, rede viel mit Handwerkern (die zum großen Teil auch Kinder haben und Schule eben aus einer anderen Perspektive sehen), höre mir Geschichten von 55-Stunden-Wochen zu deutlich geringeren Tarifen oder existentiellen Sorgen gerade in der Corona-Zeit an und denke mir dann stets meinen Teil, wenn ich am Montag wieder in die Schule komme und aktuell ein halbes Dutzend Kollegen damit beschäftigt ist, die kulinarischen Präferenzen für das Lehrergrillen zu erfassen.