

# Self-Care im Lehrerberuf

**Beitrag von „Humblebee“ vom 15. Juni 2021 07:46**

## Zitat von stranger

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.

Mag bei dir ja so sein, bei mir nicht. Wir sind als Kolleg\*innen, mit denen ich durchaus z. T. auch befreundet mit, tatsächlich in der Lage, uns über etwas anderes als das Thema "Schule" zu unterhalten. Zumal die meisten Lebenspartner\*innen meiner KuK keine Lehrkräfte sind, sondern in völlig anderen Berufsbereichen arbeiten.

Auch zwei unserer Nachbar\*innen sind als Lehrer\*innen tätig und mit denen habe ich bisher in den zwölf Jahren, in denen wir schon in der Nachbarschaft wohnen, ungefähr zweimal über Schule geredet.

Zudem handelt es sich bei "Entlastungsstunden" mMn nicht um "Kleinigkeiten". Schade, dass du das so siehst! 😞