



# freiwillige Sonntagsarbeit - eine illegale Grauzone?

Beitrag von „xxheliaxx“ vom 28. August 2022 16:37

Ich finde den Diskurs hier sehr interessant und würde gerne eine kleine Anekdote aus meinem Leben vorstellen: Ich hab in meinem vorherigen Job - freie Wirtschaft - zwei Jahre lang zwischen 70 und 80 Stunden gearbeitet. Dann ging nichts mehr - völlige Erschöpfung. Danach lag meine maximale Stundenzahl immer noch bei 55 bis 60 Stunden. Ihr könnt euch denken, dass das nicht sonderlich gut war. Nach vier Jahren hab dann nach einem neuen Job gesucht und den Seiteneinstieg gewagt. Ich zeichne zwar meine Stunden nicht auf, liege aber geschätzt durchschnittlich bei 40-45 Stunden, was aus meiner Perspektive echt traumhaft ist, zumal ich immer noch mit den Erschöpfungssymptomen zu tun habe und mich die 40 bis 45 Stunden schon schlauchen. Es dauert sehr lange, bis man sich aus den tiefen Tiefen wieder hochgekämpft hat. Ich persönlich würde auch keine Arbeit mit mehr als 45 Stunden machen. NIE WIEDER!!!! Das bedeutet auch, dass man ganz klar Grenzen aufzeigt, Ruhezeiten festlegt und einhält, und man sich bewusst macht, dass die eigene Gesundheit über allem steht.

Nun zu meiner Arbeitsweise: Ich mache aktuell meine gesamte Unterrichtsvorbereitung am Samstag. Ich habe die Nachmittage und sonntags frei und das finde ich gut so. Ich bin nach dem Unterricht zu k.o., um noch guten Unterricht vorzubereiten. Am Samstag bin ich fit, ausgeruht und motiviert, ähnlich wie [Humblebee](#). Ich finde die Flexibilität als Lehrerin super und würde es nicht missen wollen. Vielleicht wird es jetzt mehr Arbeit, da ich ab morgen Klassenlehrerin bin. Man wird sehen. Vielleicht bedeutet das umstrukturieren und doch mal Zeiten tracken, damit man nicht mit der Arbeit durch die Decke schießt und schlussendlich werde ich auch mit der SL reden, sollte es zu viel werden. Dann müssen Lösungen her. Fest steht, ich mache nichts mehr über die 45 Stunden, zumal es körperlich/geistig nicht geht. Noch komme ich gut hin und fühle mich - zumindest zeitlich gesehen - nicht gestresst oder überfordert. Das ist (mir) wichtig.

**Als kleiner Appell:** Achtet auf eure Gesundheit!!!  Alle, die hier schreiben, sie müssten unfreiwillig Wochenende, nachts, im Urlaub oder sonst wann arbeiten: Lasst es. Es wird euch nicht gedankt, es wird sich nicht aus heiterem Himmel etwas daran ändern, wenn ihr nichts daran ändert, und ihr bekommt eure Gesundheit nie wieder bzw. nicht in dem Ursprungszustand wieder. Ihr braucht keine Angst vor Jobverlust haben, oder dass euch die SL dann blöd kommt, oder die Eltern euch nicht mehr leiden können, oder oder...das ist alles völlig egal. Das MUSS euch egal sein. Selbst wenn das alles so käme, sprich ihr habt morgen die Kündigung im Briefkasten, die Eltern beschwerten sich und die Kollegen schauen euch mit dem Hintern nicht mehr an - eure Gesundheit/euer Leben hat Vorrang und glaubt mir, das Leben geht weiter. **Denkt an euch!** 

Liebe Grüße

helia