

# **Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.**

**Beitrag von „Hohlkopf“ vom 30. Oktober 2023 12:37**

## Zitat von Quittengelee

Dass du die Schwester nach deinem Beruf gefragt hast und nicht, wie es ihr geht, zeigt eigentlich, dass du selbst am meisten um diese Frage kreist. Also was du alles leitest. Vielleicht würde es dir ja besser gehen, wenn du dir das zugestehst, anstatt anderen ständig rückzumelden, dass sie mal dankbar sein sollen. Zynismus ist doch immer ein Anzeichen von lang gehegter Enttäuschung und einer Prise Missgunst, nicht wahr?

@ Quittengelee: Hmm, ich habe die Schwester ja nach ihrer Einschätzung gefragt (und im Gespräch mich selbst als Lehrer geoutet). Mir gefiel übrigens sehr, was sie sagte, denn sie jammerte eben nicht! Was du jetzt daraus in Bezug auf mich konstruierst, das bleibt natürlich dir überlassen.

Ich finde, dass Lehrkräfte - genauso wie der Rest der Welt - zur Not auch immer die Möglichkeit hätten, den Job zu wechseln, wenn es ihnen einfach zu viel wird (=Lehrermangel). Und natürlich könnte und sollte man sich vorher für bessere Bedingungen einsetzen (!), am besten durch Informationsaustausch, sachliche Kritik und vielleicht organisierten Protest.

Aber das Klagen, Rumjammern, Meckern, Auskotzen in völliger, mitunter einziger Rücksicht auf die eigene Befindlichkeit, welches in diesen Foren teilweise vorgebracht wird (und eben auch im Lehrerzimmer nicht selten zu beobachten ist), das wird unserer Aufgabe eigentlich nicht gerecht. Stattdessen hofft man hier auf und erwartet letztlich dabei die Solidarität der Mitleidenden und fühlt sich dann ein bisschen besser in seiner Opferrolle. Wenn manches hier SuS oder ihre Eltern lesen würden bzw. lesen, dann ist das Bild der "jammernden Lehrkräfte" schnell im Kopf.

Ja, unser Beruf ist verdammt hart. Punkt. Warum muss man darüber jammern?