

Erschöpfung

Beitrag von „kaijak“ vom 31. Januar 2009 10:24

Hallo,

meine Freundin ist Berufsstarterin (Englisch an der Waldorfschule, 4.,5.,8. und 11. Klasse). Sie hat pro Tag 2-4 Unterrichtsstunden und ist damit immer vollkommen am Ende ihrer Kräfte.

Für mich als "Büromensch" ist das sehr schwer nachvollziehbar.

Kann mir das jemand von Euch versuchen zu erklären warum das so ist?

Habt Ihr Tips?

Danke + Grüße.

Kai

Beitrag von „Liselotte“ vom 31. Januar 2009 10:34

Stell dir vor, du sitzt in einem Großraumbüro mit 20 Kollegen, die über 4 Stunden etwas von dir wollen (dir was erzählen, Fragen stellen, sich über Kollegen beschweren,...) du möchtest ihnen zeitlich noch von deinem neuen Projekt berichten und weiterführende Arbeit an dem Projekt delegieren. Während du von dem Projekt berichtest, gucken dich ungefähr 5 deiner Kollegen mit großen Augen an, weil sie die Fachwörter nicht alle verstehen und 5 möchten bitte unbedingt schon anfangen mit den Telefonaten die sie führen sollen, während du noch erklärst was getan werden soll.

Alleine der Lärmpegel und die ständige Präsenz (man kann sich eben nie mal kurz hinter seinem PC verstecken, wenn man schlecht geschlafen hat oder so), den man an einer Schule hat (es gibt es ja auch noch Pause oder Gruppenarbeit, Partnerarbeit,... und da geht es eben nicht immer still zu) schlaucht gerade am Anfang (ich hoffe zumindest, dass das irgendwann besser wird) ziemlich.

Ich weiß, dass man auch nach einem Tag Büro geschlaucht ist. Nicht, dass du mich falsch verstehst. War nur mal ein Erklärungsversuch.

Beitrag von „_Malina_“ vom 31. Januar 2009 10:37

1. Naives Denken -> Unterrichtsstunde vorbei = Arbeitszeit vorbei. Zu jeder Unterrichtsstunde gehört normalerweise nochmal eine halbe Stunde zum Vor- UND(!)/ oder Nachbereiten.

2. Im Büro kannst du mal eben die Maus loslassen, Raucher-/Toilettenpause machen, wenn dir danach ist, mit dem Kollegen quatschen etc.

Das geht im Lehrerberuf nicht. Du bist in einer Schulstunde "gefangen" und MUSST in dieser Zeit ständig für eine ganze Horde Schüler zur Verfügung stehen. Und die kommen natürlich auch nicht einer nach dem anderen sondern ggf. gleichzeitig auf dich zu.

3. Pausen - auch wenn man denkt, man hätte sie - hat man meistens kaum, da man auch im Lehrerzimmer dringende Gespräche zu führen hat, Aufsichten führt (anstrengend!)...

4. Lärmpegel, den man aushalten muss, gegen den man sich durchsetzen muss.

5. nervliche Belastung

6. Als Berufseinsteiger häufig erstmal völlige Überforderung.

Reicht dir das? 😊

Ganz ehrlich, warum fragst du deine Freundin nicht mal, was sie im Job so belastet?

Würde jetzt nicht ausschließen, dass deine Frage hier ganz viele fiese Antworten nach sich zieht von wegen Vorurteilen gegenüber Lehrern.

Vielleicht nimmst du dir mal einen Tag frei (ach ja, das können Lehrer auch nicht!) und begleitest sie mal zur Schule. Damit beantwortest du dir deine Frage eigentlich am besten selbst :).

Beitrag von „Referendarin“ vom 31. Januar 2009 14:57

Ich glaube, an der Waldorfschule sind die Klassen sogar noch größer. Soweit ich weiß, sind dort um die 40 Schülern in einer Klasse.

Beitrag von „Mikael“ vom 31. Januar 2009 17:17

Begleite deine Freundin doch wirklich einmal für einen Tag in der Schule! Ich kann mir nicht vorstellen, dass die Schulleitung etwas dagegen hat.

Die Gründe, die hier genannt wurden, treffen zu. Was den Lehrerberuf noch zusätzlich von anderen Berufen unterscheidet: Du musst mit einer äußerst heterogenen Gruppe ein gemeinsames Ziel innerhalb vorgegebener Zeit erreichen. Und diese Gruppe ist eine Zwangsveranstaltung: Im Gegensatz zum Studium oder Beruf sind die "Kunden" (Schüler) nicht freiwillig dabei, d.h. du hast bei vielen ein zusätzliches Motivationsproblem. Wenn man sich da zu sehr reinhängt, steigt die Burn-Out-Gefahr ins Unermessliche, darüber gibt es genug Studien.

Gruß !

Beitrag von „der PRINZ“ vom 31. Januar 2009 17:25

Hat sie denn vorher ein Referendariat gemacht?

Denn eine Unterrichtsbelastung von ca. 12 Stunden plus Seminarstress wärest du doch dann an ihr gewohnt...

Beitrag von „kaijak“ vom 31. Januar 2009 18:27

Danke für eure Antworten!

Ich denke ich werde den Vorschlag mal mitzugehen tatsächlich umsetzen.

Ich denke die Situation im Unterricht sowie die zusätzlich Arbeit "drumherum" ist mir schon klar. Was ich nicht ganz verstehe ist, warum das "Abschalten" beim Lehrer-Beruf so viel schwieriger ist als bei anderen Berufen und dass es tatsächlich zu körperlicher Erschöpfung kommt.

Danke nochmal + Grüße.

Kai

Beitrag von „Piksieben“ vom 31. Januar 2009 18:41

Zitat

Was ich nicht ganz verstehe ist, warum das "Abschalten" beim Lehrer-Beruf so viel schwieriger ist als bei anderen Berufen und dass es tatsächlich zu körperlicher Erschöpfung kommt.

Mir fällt das Abschalten auch manchmal sehr schwer. Ständig die Frage: Wie hätte ich das besser machen können? Oft auch Sorge um einzelne Schüler oder Ärger, auch über mich selbst.

Ich laufe in der Schule sehr viel herum und bin wirklich ausgepowert nachher, aber mehr nervlich als körperlich. Sport und Ruhepausen sind für mich überlebenswichtig.

Aber man gewöhnt sich. Geh mal mit in die Schule, wenn das geht, und hab ein wenig Verständnis auch dann, wenn du es nicht wirklich verstehst 😊

Beitrag von „klöni“ vom 31. Januar 2009 19:08

Abschalten geht deshalb meistens so schwer (jedenfalls bei mir), weil so viele Stimmen in jeder möglichen Lautstärke, Frequenz und allen Abstufungen von "Forderungsdruck" in meinem Kopf herumschwirren wie ein Haufen "Sch****hausfliegen". Die loszuwerden, zu beschwichtigen oder abzuwiegeln kostet selbst nach der regulären Arbeitszeit viel Kraft.

Beitrag von „Mikael“ vom 31. Januar 2009 19:38

Zitat

Original von klöni

Abschalten geht deshalb meistens so schwer (jedenfalls bei mir), weil so viele Stimmen in jeder möglichen Lautstärke, Frequenz und allen Abstufungen von "Forderungsdruck" in meinem Kopf herumschwirren wie ein Haufen "Sch****hausfliegen". Die loszuwerden, zu beschwichtigen oder abzuwiegeln kostet selbst nach der regulären Arbeitszeit viel Kraft.

Du hörst Stimmen? Das halte ich aber nun wirklich für bedenklich. Klöni, du machst mir Angst!

Gruß !

Beitrag von „klöni“ vom 31. Januar 2009 19:48

Dear Mikael:

Don't fret... mit "Stimmen" meine ich nicht DIE Stimmen eines Schizophrenen (obwohl, manchmal 😊) sondern das Echo des Lärms, dem ich den Tag über ausgesetzt war, gepaart mit den Gefühlen, die sich in mir als Reaktion auf diesen Lärm und die Forderungen, Äußerungen, etc. herausgebildet haben und noch nicht abgearbeitet werden konnten. Also so ein Mix aus Lärmecho und Gefühlen... hm.... wisst ihr was ich meine, Leute, bitte sagt mir, dass ihr mich versteht.... 🙏

crazy,
klöni

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 31. Januar 2009 20:13

Zitat

.... bitte sagt mir, dass ihr mich versteht....

Nein.

kl. gr. Frosch

Okay, ja. 😊

Beitrag von „Hawkeye“ vom 31. Januar 2009 22:46

Zitat

Original von kleiner gruener frosch

Nein.

kl. gr. Frosch

du bist doch nur neidisch, dass die stimmen nur zu uns sprechen.....

Beitrag von „_Malina_“ vom 1. Februar 2009 11:13

Zitat

Original von kaijak

Was ich nicht ganz verstehe ist, warum das "Abschalten" beim Lehrer-Beruf so viel schwieriger ist als bei anderen Berufen und dass es tatsächlich zu körperlicher Erschöpfung kommt.

1. Du hast keine x - beliebigen Kunden, die du sowieso nie wieder siehst, sondern über lange Zeit Verantwortung für immer die gleichen Leute, von denen du unter Umständen das komplette Leben und Familie kennst. Du triffst an einem Tag hunderte geplante und ungeplante Entscheidungen und musst zig Dinge auf einmal unter einen Hut bekommen.

Du kannst dir nicht Montags vornehmen, Mittwochs mal kürzer zu treten, weil dir Dienstags für Mittwoch ganz viele neue Dinge ins Haus flattern werden. Unheimlich vieles ist nicht planbar und setzt sich echt im Kopf fest.

Und das geht natürlich auf den Körper.

Beitrag von „Meike.“ vom 1. Februar 2009 12:04

Irgendeine Studie (nein, ich habe die Quelle nicht greifbar, lässt sich aber bestimmt ergoogeln) hat die Intensität von "Stress" mal an der Frequenz der zu fällenden Entscheidungen festgemacht.

Danach gab es dann ein Berufsranking - wobei die Lehrer bei den Top 5 waren - mit etwa 400 - 600 kleineren bis ganz großen Entscheidungen (von der Wahl der Gestaltung Tafelbildes bis hin zum Umgang mit dem schwierigen Schüler oder der eskalierenden Situation X).

Dazu kamen Multitasking, Lautstärke und Mangel an Regenerationsphasen als weitere Messwerte - auch da landeten Lehrer in den Top 10.

Beitrag von „e.f.s.“ vom 1. Februar 2009 12:34

Zitat

Original von Meike.

Irgeneine Studie (nein, ich habe die Quelle nicht greifbar, lässt sich aber bestimmt ergoogeln) hat die Intensität von "Stress" mal an der Frequenz der zu fällenden Entscheidungen festgemacht.

Meinst Du diese Publikation?

<http://www.emeraldinsight.com/Insight/viewCo...ntentId=1463699>

Die ist online anscheinend nur kostenpflichtig zugänglich, aber ich werde mal weitersuchen.

Beitrag von „Vaila“ vom 1. Februar 2009 12:37

Ganz schlicht gefragt: Warum kümmert sich das Schulministerium nicht um die Gesundheit der Lehrkräfte?

Beitrag von „Hermine“ vom 1. Februar 2009 12:44

Äh, nun ja, das ist in der freien Wirtschaft aber auch nicht anders bzw. noch schlimmer: Eine Freundin hat bei Siemens gearbeitet- von ihr wurde fest erwartet, dass sie regelmäßig weit über die 8 Stunden-Grenze geht und bei meinem Bruder (selbständiger Unternehmensberater, im Moment bei einer großen Bank) ist das auch nicht anders. Der einzige Unterschied ist der, dass die ihre Überstunden ausbezahlt bekommen oder abfeiern dürfen. Ist aber auch schwierig, Überstunden abzufeiern, wenn man gar keine Zeit dafür hat. Die in den oberen Chefetagen würden herzhaft lachen, wenn du mit so einem Anliegen kommen würdest.

Beitrag von „_Malina_“ vom 1. Februar 2009 13:09

<https://www.lehrerforen.de/thread/20183-ersch%C3%B6pfung/>

Das bestreitet auch niemand, aber der Unterschied ist der folgende:

Der Staat stellt die Lehrer ein. Der Staat bezahlt sie. Der Staat bezahlt auch ihre Pension, Krankenausfälle etc. Der Staat kann einen Lehrer nicht einfach entlassen.

Das Interesse des Staates müsste da schon irgendwo liegen, seine Leute nicht zu verheizen.

Beitrag von „Meike.“ vom 1. Februar 2009 18:26

@e.f.s kann sein, dass es die gewesen ist (hab jetzt keine 13 Pfund zahlen wollen um es rauszufinden), obwohl ich meine mich zu erinnern, eine deutsche Version gelesen zu haben (einer englischen Quelle) - auf jeden Fall interessanter link, danke! Vielleicht ist es mir die 13 Pfund ja mal bei Gelegenheit wert..

Beitrag von „alias“ vom 2. Februar 2009 00:00

Meinst du das:

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/education/3573075.stm>

Beitrag von „Meike.“ vom 2. Februar 2009 07:36

Glaub nicht, alias, da ich mich erinnern kann, dass nebst den Selbstaussagen der Lehrer auch Lärmmessungen, Arbeitszeitmessungen, Messungen der Pausenlosigkeit und eben der Entscheidungsfrequenz durchgeführt wurden - pupils behaviour tauchte da nur unter ferner liefen auf.

Ich wühl mich mal irgendwann durch meine PC-Ablage... die mittlerweile mehrere Gigabyte umfasst... 🤔😄

Beitrag von „*Andi***“ vom 2. Februar 2009 11:11**

<https://www.lehrerforen.de/thread/20183-ersch%C3%B6pfung/>

Allein die Tatsache, dass der Thread-Steller offensichtlich ehrlich bemüht und gewillt ist, die Belastungen des Lehrerberufes nachzuvollziehen, verdient Anerkennung! 🍋

Wenn man dieser Haltung in der Gesellschaft häufiger begegnen würde, denke ich, dass ein großer Teil der Lehrerschaft mit seinem Stress besser umgehen könnte. Denn diese ewigen Vorurteile von wegen "gut bezahltem Halbtagsjob" etc. sind meiner Meinung nach auch mit ein Stressfaktor und begünstigen Burn-Out erheblich.

Jetzt aber auch mal was positives über unseren Job: Er kann auch echt Spaß machen => !

Liebe Grüße, Andi

Beitrag von „Melosine“ vom 2. Februar 2009 16:49

Zitat

*Original von ***Andi****

Allein die Tatsache, dass der Thread-Steller offensichtlich ehrlich bemüht und gewillt ist, die Belastungen des Lehrerberufes nachzuvollziehen, verdient Anerkennung! 🍋

DAS hab ich auch gedacht! Netter Freund! 😊

Ich bin in letzter Zeit auch erschöpft, möchte aber dennoch nicht mit meinem Mann (oder anderen in der freien Wirtschaft Tätigen) tauschen, der für ein Gehalt in gleicher Höhe täglich 10-11 Stunden arbeitet. Ab und an auch Samstags. Überstunden abfeiern? Keine Zeit.

Dazu kommt die Angst, den Job zu verlieren, da die Wirtschaftskrise um sich greift.

Finde es zur Zeit jedenfalls ganz beruhigend, dass ich meinen Job nicht verlieren kann. Sogar wenn ich irgendwann wirklich dermaßen ausgepowert sein sollte, dass ich eine Kur oder ähnliches brauche und über längere Zeit ausfalle, behalte ich ihn.

Finde es gut, Verständnis für uns zu haben ;-), aber man sollte auch nicht "jammern" (jaja, ich weiß, darum ging es hier nicht, aber es bekommt schnell so einen Touch).

VG

Melo

Beitrag von „alias“ vom 2. Februar 2009 17:15

Wer den Tatort am Sonntag gesehen hat, kann sich denken, dass es bei Lidl, Aldi & CO wirklich so zugeht. Ne danke. Alles, nur nicht das. Da lass' ich mich doch lieber von einem pubertierenden 8-Klässler "anstressen" 😡

Zudem ist mein "Schmerzensgeld" höher :X:

Beitrag von „Mikael“ vom 2. Februar 2009 18:04

Zitat

Original von Melosine

Ich bin in letzter Zeit auch erschöpft, möchte aber dennoch nicht mit meinem Mann (oder anderen in der freien Wirtschaft Tätigen) tauschen, der für ein Gehalt in gleicher Höhe täglich 10-11 Stunden arbeitet. Ab und an auch Samstags. Überstunden abfeiern? Keine Zeit.

Dazu kommt die Angst, den Job zu verlieren, da die Wirtschaftskrise um sich greift.

VG

Melo

Na, nun bleib mal auf dem Teppich. Eine Kollegin hat mir neulich erzählt, dass ihr Mann in der ach so ausbeuterischen freien Wirtschaft seinen Job gewechselt hat... er verdient jetzt 40 Prozent mehr.

Und [alias](#):

Für einen Job bei Aldi an der Kasse musst du auch nicht 10 Jahre Extra-Ausbildung hinlegen (Abitur+Studium+Referendariat). Die müssen auch erst mal refinanziert werden.

Gruß !

Beitrag von „Referendarin“ vom 2. Februar 2009 19:43

Ich habe es beim ersten Schreiben gar nicht gemerkt: Kaijak, du bist ja gar kein Lehrer. Deshalb hast du hier leider keine Schreibberechtigung und wir müssen dich auf das Schwesterforum <http://www.schulthemen.de> verweisen.

Auch wenn es mir schwerfällt, da in dem Thread schon so viel geschrieben wurde, gelten ja die Forumsbedingungen, nach denen hier nur Lehrer und Lehramtsstudenten schreiben dürfen.

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 2. Februar 2009 19:58

Zitat

Dazu kommt die Angst, den Job zu verlieren, da die Wirtschaftskrise um sich greift.

Etwas offtopic, aber: ein Kollege sagte heute im Gespräch mit ein paar Technikern bei der Stadt, wie gut es doch die Leute in der freien Wirtschaft hätten. Als ich im sagte, dass man dort aber immer damit rechnen müsste, seine Stelle zu verlieren, meinte er, dass das Leuten, die ihre Leistung bringen, nicht passiert und dass nur Lehrer den Lehrerberuf als sicheren Job auffassen würden, die unter normalen Umständen untergehen würden, weil sie keine Leistung bringen.

Ich habe mir die Frage, ob er überhaupt weiß, wovon er redet, verknipt. *seufz*

Ich denke, dass ich kein Beamtschmarotzer bin, aber ins Haifischbecken freie Wirtschaft möchte ich nie wieder wechseln.

kl. gr. Frosch

[Referendarin](#): du hast recht. Vielleicht kann kaijak ja einfach die Tastatur an seine Freundin weitergeben. 😊

Beitrag von „alias“ vom 2. Februar 2009 21:07

Zitat

Original von Mikael

...

Und [alias](#):

Für einen Job bei Aldi an der Kasse musst du auch nicht 10 Jahre Extra-Ausbildung hinlegen (Abitur+Studium+Referendariat). Die müssen auch erst mal refinanziert werden.

Ich habe uns damit auch nicht mit den Kassiererinnen verglichen, sondern mit den Bereichsleitern, die in diesem System genauso verheizt werden.

Beitrag von „alias“ vom 2. Februar 2009 21:15

Zitat

Original von kleiner gruener frosch

.....

Ich denke, dass ich kein Beamtschmarotzer bin, aber ins Haifischbecken freie Wirtschaft möchte ich nie wieder wechseln.

...

Das stimmt nur teilweise. Nicht der gesamte Bereich außerhalb des "Käfigs Schule" ist von Haifischen verseucht. Wenn du in der Wirtschaft 15 Jahre und mehr angestellt warst, bist du in der Regel unkündbar.

Und für die Gründe, aus denen du gekündigt werden kannst, verlierst du auch deinen Beamtenstatus...

Manchmal denke ich mit etwas Wehmut an meine "Stechuhr-Tätigkeit" als leitender Angestellter in der freien Wirtschaft zurück - Stechuhr rein - Arbeit (mit bezahlter Kaffepause und Tratsch mit den Kollegen). Stechuhr rein - Freizeit. Und den Kopf frei.