

# Lehrer bleiben länger jung

**Beitrag von „Josh“ vom 17. April 2012 21:33**

Ich weiß, ich weiß, man bekommt schnell mal graue Haare in unserem Beruf, aber man sagt den Lehrern auch im Allgemeinen ein jugendlicheres Aussehen nach. Aber inwiefern kann die Arbeit mit jugendlichen Menschen zu einem jugendlichen Erscheinungsbild beitragen? Ist es, weil man eher die Trends der Jugend kennt oder liegt es tatsächlich in der Arbeit, die sich auch auf die Alterung in irgendeinerweise auswirken kann? Ich bin mir über die Oberflächlichkeit dieser Betrachtungen bewusst, würde aber gerne mal eure Meinungen zum Thema "Lehrer bleiben länger jung" lesen.

Wer weiß, vielleicht liegt's ja auch an den vielen Ferien.



---

**Beitrag von „Hamilkar“ vom 17. April 2012 22:08**

Och, also ich finde das ist ein ganz interessantes Thema.

Ich würde sagen, dass Lehrer vielleicht eine jüngere Ausstrahlung haben und dadurch jünger *wirken*; zudem kleiden sie sich vielleicht tendenziell eher ein bisschen moderner; aber ich würde nicht sagen, dass Lehrer an sich jünger aussehen als Nicht-Lehrer gleichen Alters. Ganz im Gegenteil: Manche Lehrer sehen bereits nach einigen Jahren nicht alt, aber irgendwie abgearbeitet und ausgepowert aus.

Und überhaupt gibt es immer solche und solche; wer sich nicht geistig fit hält und "modernisiert", dessen geistiger Alterungsprozess wirkt sich auch auf sein Äußeres aus und der hat deshalb eben keine jüngere Ausstrahlung.

Aber stop, vielleicht gibt es doch einen Punkt, der manche Lehrkräfte tatsächlich jünger aussehen lässt: Lehrer sollen relativ gesund leben, jedenfalls sollen Gymnasiallehrer weniger rauchen als der Durchschnitt (kann ich von mir und meiner Schule nicht bestätigen) und mehr Fahrrad fahren und Sport treiben (das kann ich bestätigen); das deutet aber eher eine *bewusstere Lebensführung* an, was nicht gleichzusetzen ist *mit weniger Arbeit haben als andere*, oder sowas.

Also, es sind doch viele Spekulationen und Vermutungen mit dabei. Aber es gibt doch zahlreiche Untersuchungen zur Lehrergesundheit, kann man da nicht irgendeinen Hinweis finden, das als Antwort auf die von Josh aufgeworfene Frage passen könnte?

Hamilkar

---

### Beitrag von „Silicium“ vom 17. April 2012 22:18

#### Zitat von Hamilkar

Aber es gibt doch zahlreiche Untersuchungen zur Lehrergesundheit, kann man da nicht irgendeinen Hinweis finden, das als Antwort auf die von Josh aufgeworfene Frage passen könnte?

Ja, zum Beispiel, dass der Stress den Lehrerberuf sehr gesundheitsgefährdend macht und eine hohe Mortalität beschert. Muss dazu nochmal die Quellen suchen, aber das ist das, was ich mal gelesen habe.

Deckt sich auch mit dem Eindruck den man so von Lehrerkollegien gewinnt. Viele sehen sehr viel älter (verlebter) aus, als sie sind. Aber das ist mein persönlicher Eindruck.

---

### Beitrag von „Josh“ vom 17. April 2012 22:37

Interessant wäre in dieser Hinsicht eventuell auch die Unterscheidung, ob die Lehrperson in seinem Beruf aufgeht oder nicht. Das wirkt sich sicher auf die seelische Gesundheit und damit eventuell auch auf den Alterungsprozess aus.

Eine Statistik zum Gesundheitsbewusstsein von Lehrern fände ich aber auch sehr interessant.

---

### Beitrag von „Melanie01“ vom 18. April 2012 18:00

Ich denke, die unglaubliche Vielseitigkeit unseres Berufes hält uns - zumindest geistig - jung. Da gibt es ja kaum Routinesituationen, jeder Tag ist neu und du musst dich trotz sorgfältiger Planung ständig auf neue Situationen einstellen. Die dadurch gewonnene geistige Flexibilität und Spontaneität kann auch zu einer jugendlichen Ausstrahlung beitragen (eenn sie nicht durch die Burnout-Augenringe übertüncht wird... 😊 ).

---


### Beitrag von „Friesin“ vom 18. April 2012 18:14

ich habe noch nie gehört, dass "den" Lehrern generell ein jugendliches Aussehen nachgesagt wird.

Es gibt wie überall solche und solche.

Die Anforderungen des Berufs halten mit Sicherheit geistig fit und flexibel, können aber auch, wie schon angedeutet, zu Verbitterung oder Burnout führen.

Eigene Kinder erfordern übrigens die gleiche Flexibilität, sehen dann Vollzeitmütter auch jugendlicher aus als gleichaltrige Berufstätige??

Lustiger thread 

---

### **Beitrag von „Piksieben“ vom 18. April 2012 21:33**

Ja, lustiges Thema. Also so ein Kleinkind/Baby macht ja zugleich sehr jung (was man an der Sprache hört: "Ja wo ist er denn? Duzi duzi! Hast du aber in schönes Balli!" und zugleich sehr alt - nach ein paar durchwachten Nächten fühlt man sich schon mal wie 80.

In der Schule muss man immer auf Zack sein (hält fit) und lernt natürlich viele wichtigen Neudeutschwörter wie "dissen", aber manchmal ist alles so vergebens, dass ich mir wünsche, schon in Rente zu sein. Und außerdem werde ich verdammt oft dran erinnert, wie lang meine Pubertät schon her ist, dass ich für die Schüler jenseits von gut und böse bin ... wenn man nach dem Spruch "Man ist so alt, wie man sich fühlt" geht, trifft sich das vermutlich irgendwo in der Mitte beim wirklichen Alter.

---

### **Beitrag von „der PRINZ“ vom 19. April 2012 16:10**

Warum schaffen es dann kaum welche dieser JUNGEN Lehrer, bis zur eigtl. Pensionierung zu arbeiten? Oder aber sind sie alle noch soooo jung, dass sie noch so viel Lebensenergie in sich spüren, und genug Geld verdient haben, dass so viele eine Frühpensionierung anstreben, um die Zeit noch in jugendlicher Frische zu nutzen... Kite-Surfen lernen lieber mit 62 als mit 66 oder so...

Ich glaube nicht, dass wir in irgendeiner Form länger jung bleiben als andere Berufsgruppen.

Ich glaube aber sehr wohl, dass wir mehr von der Jugend mitkriegen als andere Berufsgruppen.



Aber ich gehöre auch nicht zu den Menschen, die das Altern nicht ertragen können. Habe viele

Kolleginnen vom Stamme "Oh, Goooooottt, bald werde ich 40// 50 !!!!!" Ich selbst bin eher so: Na klar werde ich bald 40, ist ja auch schon wahnsinnig viel passiert in meinem Leben. Das braucht ja auch dementsprechend Jahre 😊

---

## Beitrag von „Elternschreck“ vom 21. April 2012 19:20

Zitat Josh :

Zitat

aber man sagt den Lehrern auch im Allgemeinen ein jugendlicheres Aussehen nach.

So eine Aussage muss man unter dem Aspekt *Gehässigkeit in einer Neidgesellschaft* sehen. *Normalmenschen* wie Lieschens Müller oder Fritzens Heinz sind bis heute noch davon überzeugt, dass wir Lehrer außer dem halben Tag herumsitzen (fast) nichts tun, gegen Mittag ausgeruht nach Hause kommen, danach auf der Terrasse herumlümmeln und anschließend entspannt zum Tennisplatz fahren und deshalb angeblich *jugendlicher* aussehen. Mit dem Begriff *Jugendlicheres Aussehen* möchte die *Normalbevölkerung* damit ausdrücken, dass wir im Gegensatz zur *richtig arbeitenden Bevölkerung* nichts leisten.

Ich empfinde es so, dass wir (auch optisch) schneller altern als normal arbeitende Menschen.

Zitat Melanie01 :

Zitat

Ich denke, die unglaubliche Vielseitigkeit unseres Berufes hält uns - zumindest geistig - jung.

Und was soll an unserem Beruf *vielseitig* sein ?

Zitat

Da gibt es ja kaum Routinesituationen,

Doch !

Zitat

jeder

Tag ist neu und du musst dich trotz sorgfältiger Planung ständig auf neue Situationen einstellen.

Nach jahrzehntelanger Routine kaum noch ! Sämtliche mögliche Situationen hat man längst schon zig mal abgeegigt.

Zitat

Die dadurch gewonnene geistige Flexibilität und Spontanität kann auch zu einer jugendlichen Ausstrahlung beitragen

Die haben wir aber nicht !

Nicht dass ich jetzt hier im Forum als Pessimist erscheinen möchte : Die Kollegen, die bis jetzt in Pension gingen, falls sie es bis dahin überhaupt geschafft haben, waren oft durch etliche Krankheiten gezeichnet und haben erschreckenderweise meistens nur sehr wenige Jahre die Pension erleben dürfen.-So jedenfalls meine konkreten Wahrnehmungen ! 😎

---

### Beitrag von „Melanie01“ vom 21. April 2012 20:44

Schade, Elternschreck, dass du deinen Beruf so empfindest.

Ich habe selbst auch schon etliche Jährchen im Lehrberuf hinter mir und kann deine Meinungen absolut nicht teilen.

Was an unserem Beruf vielseitig ist? Die Menschen, natürlich! 😞 Setzt man sich mal halbwegs mit den jungen Menschen auseinander, die da vor einem sitzen, dann kann es niemals Routine geben, weil jeder Mensch anders ist. Das hat etwas mit gegenseitiger Achtung, Wertschätzung und Respekt zu tun.

Klar, der Lernstoff wiederholt sich - aber auch den mache ich trotz etlicher Durchgänge nie gleich. Jede Lerngruppe bedarf eines anderen Zugangs, oder es sind gerade andere Themenaspekte interessant als im vorigen Durchgang... Da gibt es unglaublich viele Variationsmöglichkeiten. Schade, dass du das anscheinend nicht sehen kannst.

Wenn ich Lehrer über Routine sprechen höre, dann hat das natürlich immer mehrere Seiten - Routine kann z.B. sehr hilfreich sein und entlastend wirken. Routine kann aber sehr schnell in Gleichgültigkeit und Langeweile abrutschen. Wenn es mir so ergehen würde, wie du dies geschildert hast, dann würde ich dies als Warnsignal sehen. Es wäre der Tag, wo ich mir

ernsthaft Gedanken machen würde, warum ich in meiner Arbeit und meiner professionellen Weiterentwicklung stehen geblieben bin. Dann wäre für mich der Moment gekommen, mein pädagogisches Repertoire zu erweitern und mich z.B. fortzubilden.

Vielleicht probierst du das auch mal aus - z.B. neue Methoden in einem Fach einzusetzen oder gemeinsam mit den Schülern etwas zu entwickeln. Dann ist es mit der Routine ganz schnell vorbei. Und wer weiß - vielleicht kommt dann doch noch das jugendlichere Aussehen? 😊

---

### **Beitrag von „alias“ vom 21. April 2012 21:34**

Dass wir so jung bleiben, liegt an mehreren Ursachen:

#### **1. Der Lifestyle-Effekt**

Weil wir Lehrer ständig von jungen Menschen umgeben sind, wissen wir, was hip und in ist und können uns daher früher als der Rest der Bevölkerung modisch und frisurtechnisch an neue Jugendtrends anpassen

#### **2. Der Fitness-Aspekt**

Weil wir Lehrer nachmittags frei haben, treffen wir uns aus lauter Langeweile auf dem Tennisplatz oder im Schwimmbad bzw. auf dem Arlberg

#### **3. Der Mimikry-Effekt**

Weil sich jeder Mensch unweigerlich an seine Umgebung anpasst, können wir gar nicht anders als jung aussehen - weil wir von so vielen Jugendlichen umgeben sind. Wir "spiegeln" unsere Schüler.

#### **4. Der Ferien-Effekt**

Weil keine Berufsgruppe so viele freie Tage wie wir Lehrer hat, können wir uns so effektiv durch Reisen in alle Welt bilden, bräunen, verjüngen und erquicken

#### **5. Der Wanja-Effekt**

Weil wir uns vormittags nur ausruhen, strotzen wir vor jugendlicher Frische  
:nixmitkrieg:

---

### **Beitrag von „Mikael“ vom 21. April 2012 22:39**

Und:

6. Der Frühpensionierungs-Effekt:

Weil wir uns auf Kosten des Steuerzahlers häufig frühpensionieren lassen, sind aktive Lehrer im Durchschnitt jünger als der Rest der im Berufsleben stehenden Bevölkerung.

7. Der "Faule Säcke"-Effekt:

Weil wir sowieso nicht wirklich "arbeiten", schonen wir unsere Gesundheit und sehen deshalb so jung aus.

8. Der Alimentations-Effekt:

Wir werden ja für unsere Eigenschaft Beamter zu sein bezahlt, und nicht für unsere Leistung. Das verschafft uns ein junges, ausgeruhtes Aussehen.

9. Der Reise-Effekt:

Wir sind ja andauernd auf Klassenfahrt (sprich: Urlaub). Deshalb sehen wir so erholt aus.

10. Der Unterrichtsausfall-Effekt:

Der viele Unterrichtsausfall ist gleichbedeutend mit weniger Arbeit. Das verschafft uns weniger Stress.

11. Der Teilzeit-Effekt:

Wir verdienen so unverschämt viel Geld, dass wir uns auch mit halber Stelle dreimal im Jahr eine Fernreise leisten können. Das gibt uns dieses gesunde, entspannte Aussehen.

12. Der Fortbildungs-Effekt:

Durch die dauernden Fortbildungen fällt unglaublich viel Unterricht, also Arbeit, aus. Das hält jung.

Gruß !

---

**Beitrag von „Lyna“ vom 21. April 2012 22:51**

13. Der Aufsichts-Effekt: Ob auf dem Schulhof bei Wind und eisigen Temperaturen oder Busaufsicht nach 13.00h bei 30 Grad im Schatten - frische Luft und Sonnenschein für einen jungen Teint.

14. Der Lauf-Effekt: 1/2 Stunde im 3. Stock des Altgebäudes, dann große Pause im Neugebäude Aufsicht, runter in den Keller zur 3. Stunde , wieder eine Treppe rauf ins Erdgeschoss im selben Gebäude - Treppenlaufen hat schon immer die Leistung gesteigert und für stramme Waden gesorgt.

## Beitrag von „Plattenspieler“ vom 21. April 2012 22:57

### Zitat von Elternschreck

Und was soll an unserem Beruf *vielseitig* sein?

Nun ja, ich bin ja noch nicht im Beruf, aber habe ihn bislang schon als vielseitig erfahren bzw. stelle ihn mir so vor.

Ich habe mit jungen Menschen im Alter von ... sagen wir mal grob ... 3 bis 18 Jahren zu tun, arbeite in allen möglichen Fächern im Unterricht in verschiedenen Klassen, in der Therapie, in Kleingruppen- und Einzelfördersituationen allein in der Schule. Darüber hinaus Frühförderung im Kindergarten, Beratung/Fortbildungen für Kollegen, Eltern, Erzieher etc., Kooperation mit anderen Schulen, integrativer Unterricht, Diagnostik, nachschulische Betreuung, Ausbildung von Studenten/Referendaren, Verwaltungsarbeit etc. pp.

Ganz abgesehen von den vielen ganz verschiedenen Kindern/Jugendlichen, mit denen man sich intensiv beschäftigen darf/muss ...

Ehrlich gesagt kann ich mir kaum einen vielseitigeren Beruf vorstellen (oder welche gäbe es da?), was auch mit einer der Gründe für meine Studienwahl war.

Ich denke (ohne überheblich klingen zu wollen), dass man vielleicht doch etwas falsch macht, wenn man den Lehrerberuf nur noch als Routine (oder gar als langweilig/eintönig?) erachtet.

---

## Beitrag von „tina40“ vom 21. April 2012 23:18

Besonders die Verwaltungsarbeit erfrischt ungemein. 😄

---

## Beitrag von „alias“ vom 21. April 2012 23:33

Ich vergaß:

15. Der Überlebenswille-Effekt

Einerseits wissen wir, dass wir gut sind. Andererseits kennen wir Billy Joel. Aus diesem Grund müssen wir bestrebt sein, so jung wie möglich zu bleiben.

<http://www.youtube.com/watch?v=NJBoHa3GArA> - Billy Joel - Only the good die young



---

## Beitrag von „Plattenspieler“ vom 21. April 2012 23:47

[Zitat von tina40](#)

Besonders die Verwaltungsarbeit erfrischt ungemein. 😄

Mir ging es - entgegen dem allgemeinen Tenor des Threads - nicht um den Aspekt der "Erfrischung" oder "Junghaltung", sondern lediglich um das von Elternschreck ins Spiel gebrachte (bzw. bestrittene) Moment der Vielfalt.

Außerdem soll es ja auch Leute geben, die sich um Schulleitungsposten schlagen ... (gut, das mag auch andere Gründe haben)

---

## Beitrag von „Elternschreck“ vom 22. April 2012 09:14

Zitat Melanie01 :

Zitat

Schade, Elternschreck, dass du deinen Beruf so empfindest.

Wenn ich meine Wahrnehmung mitteile, dass sehr viele Kollegen, die ich persönlich gekannt habe, nur sehr wenige Jahre ihre Pension genießen konnten, so hat das weniger mit meinen *Empfindungen* als mit Fakten zu tun. Ich mache mir schon darüber sorgenvoll Gedanken, ob und inwieweit der Lehrerberuf lebensverkürzend wirkt.

Zitat

Was an unserem Beruf vielseitig ist? Die Menschen, natürlich!

Wirklich ? Kann ich mich bei ca. 420 Schülern, die ich unterrichte, auf die *Vielseitigkeit* einlassen ? Ist es nicht viel eher so, dass man als *Massenabfertigungslehrer* die *Menschen* nur noch als ein (!) Gebilde sieht und auch irgendwo als Selbstschutz dichtmachen muss ?

Zitat

Setzt man sich mal halbwegs mit den jungen Menschen auseinander, die da vor einem sitzen, dann kann es niemals Routine geben, weil jeder Mensch anders ist.

*Routine* hat für mich etwas Positives und muss einfach sein, wenn man den Schulalltag kräftemäßig und mental überleben will und auch noch etliche Jahre nach der Pension gesund leben möchte. Bei ca. 420 Schülern erlaube ich mir übrigens, nicht bei jedem (!) Schüler die Andersartigkeit wahrnehmen zu müssen, geschweige es überhaupt zu können. Schule ab Sek1 ist nun mal ein *Massenbetrieb* ! In einem *Massenbetrieb* kann man nur mit Routine effizient arbeiten.

Zitat

Das hat etwas mit gegenseitiger Achtung, Wertschätzung und Respekt zu tun.

Das hat ja auch damit nichts zu tun. Aber aus Achtung, Wertschätzung und Respekt vor meiner eigenen Person und Gesundheit kann ich nicht die Zeit und zusätzliche Arbeit aufbringen, jeden (!) individuell zu behandeln. Dann hätten die Bildungspolitiker keine Massenschulen installieren dürfen und die Klassen kleiner halten müssen.

Zitat

wirken. Routine kann aber sehr schnell in Gleichgültigkeit und Langeweile abrutschen.

Bei mir nicht ! Deswegen beklage ich mich nicht über die Routine.

Zitat

Wenn es mir so ergehen würde, wie du dies geschildert hast, dann würde ich dies als Warnsignal sehen. Es wäre der Tag, wo ich mir ernsthaft Gedanken machen würde, warum ich in meiner Arbeit und meiner professionellen Weiterentwicklung stehen geblieben bin. Dann wäre für mich der Moment gekommen, mein pädagogisches Repertoire zu erweitern und mich z.B. fortzubilden.

Nein ! Ich mache eher ernsthafte Gedanken darüber, inwieweit man die Arbeitsbelastung der Lehrer reduzieren könnte. Fortbildungen bringen nur zusätzliche Belastungen. Mit mir selbst bin ich in fachlicher und methodischer Hinsicht sehr zufrieden. Früher betrug an der Realschule die volle Wochenstundenzahl 24, heute 28 ! Dass ich 30 Wochenstunden ableiste, nur so am Rande.-Noch Fragen ?

Zitat

Vielleicht probierst du das auch mal aus - z.B. neue Methoden in einem Fach einzusetzen oder gemeinsam mit den Schülern etwas zu entwickeln.

Um die neuen Methoden wird viel zu viel Wind gemacht. Ich persönlich halte sie für ineffizient.

Zitat

Dann ist es mit der Routine ganz schnell vorbei.

Ja, und bei den jüngeren Kolleginnen, die die neuen Methoden straight anwenden, kann man dafür jetzt schon ein Burn-Out beobachten. So werden sie das Pensionsalter nicht erreichen.

Zitat

Und wer weiß -  
vielleicht kommt dann doch noch das jugendlichere Aussehen?

Das käme bei mir durch Absenkung der Wochenstundenzahl auf 24, kleinere Klassen, homogenere Zusammensetzung der Schüler, bessere Räumlichkeiten und Ausstattung, keine Einmischung durch Hubschraubermütter, weniger Konferenzen, keine Fortbildungen, keine Inklusion, besser erzogene Kinder, mehr Gehalt etc. wieder. 😎

---

## Beitrag von „Miauu“ vom 22. April 2012 10:03

[Zitat von Elternschreck](#)

Das käme bei mir durch Absenkung der Wochenstundenzahl auf 24, kleinere Klassen, homogenere Zusammensetzung der Schüler, bessere Räumlichkeiten und Ausstattung, keine Einmischung durch Hubschraubermütter, weniger Konferenzen, keine Fortbildungen, keine Inklusion, besser erzogene Kinder, mehr Gehalt etc. wieder. 😎

Ich kann mich Ihnen anschließen. Das schlimmste sind die Eltern, die sich ständig einmischen und irgendwelchen Mist von sich geben. Von der Ausstattung der Räume will ich gar nicht anfangen 😡 und mehr Gehalt wäre auch schön 😞

Liebe Grüße



---

## Beitrag von „Josh“ vom 22. April 2012 10:29

### [Zitat von alias](#)

#### 2. Der Fitness-Aspekt

Weil wir Lehrer nachmittags frei haben, treffen wir uns aus lauter Langeweile auf dem Tennisplatz oder im Schwimmbad bzw. auf dem Arlberg

Dazu möchte ich sagen, dass das oft einmal gar nicht notwendig ist. Ich weiß nicht, wie das bei anderen Kollegen ist, aber ich bewege mich während des Unterrichts ziemlich viel. Mir fällt das auf, weil es nach 6 Stunden doch körperlich ermüdend wird. Das ständige Herumhüpfen im Klassenraum und das ewige Treppensteigen soll aber auch einen guten Hintern machen. 😎

---

## Beitrag von „Sonnenkönigin“ vom 22. April 2012 13:24

ich denke, dass die meisten nie ganz erwachsen geworden sind und sich deshalb auch diesen Beruf ausgesucht haben.

Natürlich hält der ständige Umgang mit jungen Menschen jung - zumindest im Kopf. Nicht bei allen ist dies auch äußerlich sichtbar.

Die Welle der Frühpensionierungen hat nicht unbedingt damit zu tun, dass man so furchtbar ausgepowert ist, sondern auch, dass diese Entscheidung vom System so gut abgefedert ist. Sonderbarerweise ist die Anzahl der Frühpensionäre bzw. -rentner bei den Angestellten wesentlich geringer, obwohl diese den gleichen Stress noch dazu zu schlechteren Konditionen hatten.