

Zum Thema

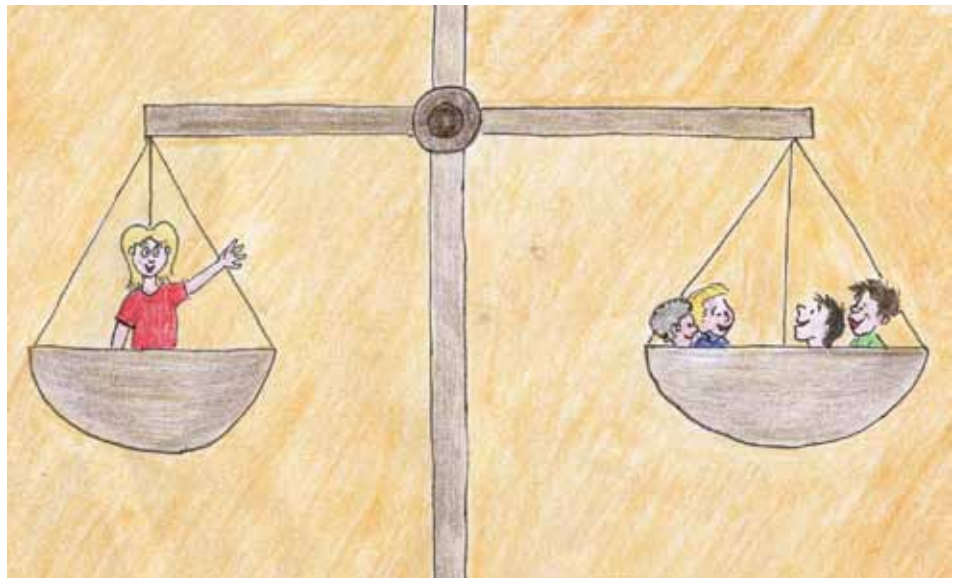
Erziehungsarbeit fordert einen Menschen in seiner gesamten Persönlichkeit und erfordert physische und psychische Stabilität. Kinder, die ihren Weg ins Leben und in die Gesellschaft suchen und dabei ihre Grenzen austesten, haben den Anspruch und das Recht auf Erwachsene zu treffen, die auch in schwierigen Momenten ausgeglichen und mit weitem Blick für die Gesamtsituation reagieren können. Um dem gerecht zu werden, brauchen diese Erwachsenen innere Ruhe und Geduld.

Der Beruf des Lehrers stellt vielfältige Anforderungen in den Bereichen Unterricht, Umgang mit Schülern und Eltern sowie Kooperation im Kollegium. Zu einer Belastung kann jeder dieser Bereiche werden, wenn Lehrkräfte professionelle Strategien nicht anwenden sowie Engagement und Distanz nicht in ausgewogenem Verhältnis stehen.

Zu den beruflichen Anforderungen kommen auch Belastungen durch Pflichten in der Familie hinzu, die ebenfalls Zeit, Energie und Engagement erfordern. Psychische Kraft sowie seelische und körperliche Gesundheit sind zentrale Voraussetzungen, um diese Anforderungen viele Jahre professionell erfüllen zu können. Deshalb ist es notwendig, dass Lehrerinnen und Lehrer die Selbstfürsorge zur Erhaltung ihrer Arbeitskraft ernst nehmen und aktiv daran arbeiten.

Eine zentrale Herausforderung für Lehrkräfte, mit der sich ErziehungKonkret 5 beschäftigt, sind die Pflege und der Schutz der eigenen Stimme, einem unverzichtbaren Werkzeug für jeden Arbeitstag. Die Anregungen reichen dabei von unmittelbaren Tipps zum Stimmtraining bis hin zu Maßnahmen, die helfen den Geräuschpegel im Klassenzimmer zu senken und so die Stimme indirekt zu schützen.

Aber auch die häusliche Umgebung, in der eine Lehrkraft einen großen Teil ihrer



Arbeitszeit einbringt, kann einen Stressfaktor darstellen. So kommt es häufig zu einer Vermischung von Arbeits-, Familien- und Freizeit, die eine Distanz zum Arbeitsalltag erschwert. Ebenso bringt das Privileg der Lehrkräfte, zu Hause arbeiten zu können, die Notwendigkeit mit sich, zwei Arbeitsplätze und den Austausch von Arbeitsmaterialien zwischen beiden optimal zu organisieren. Auch hierfür bietet das vorliegende Geheft praxiserprobte Organisations- und Strukturierungshilfen an. Ein aktives Zeitmanagement und effektive Arbeitsorganisation können verhindern, dass Lehrkräfte an ihre Grenzen stoßen und nicht mehr die Kraft aufbringen, ihrem Erziehungsauftrag nachzukommen.

Ein weiterer Aspekt, den ErziehungKonkret aufgreift, ist die Entlastung durch professionellen Austausch und Kooperation im Kollegium. Dabei werden Bereiche aufgezeigt, in denen eine Zusammenarbeit sinnvoll eingesetzt werden und so entlastend wirken kann. Lehrer, die über Jahre mit Belastungen nicht erfolgreich umgehen können, entwickeln Stresssymptome mit Krankheitswert wie Burnout. Dr. Peter Vogt führt mit seinem Artikel aus medizinischer Sicht in Grundfragen der Lehrergesundheits ein.

Insgesamt möchte der Erziehungsbrief konkrete Anregungen geben, wie die tägliche Arbeit optimiert und dadurch Belastungen verringert werden können.

Inhalt

- Zum Thema
- Dr. Peter Vogt: Lehrergesundheit
- Gutes für die Stimme – für eine gute Stimme
- Zeitmanagement
- Arbeitsorganisation
- Kooperation im Kollegium
- Kraftreserven gewinnen
- Literatur

Lehrergesundheit

„Ich bekomme nichts mehr geregelt!“, „Mir ist alles zu viel!“, „Nicht einmal für meine Beziehung habe ich Zeit!“, „Nie weiß ich, wann ich fertig bin!“, „Alles soll ich gleichzeitig tun und es wird immer noch mehr!“. So klingen typische Äußerungen von Lehrkräften. Berichtet wird über ein Schwinden der Kräfte mit Erschöpfungserleben, permanente Zeitnot, täglichen Kampf mit „schwierigen, störenden Schülern“, Unzufriedenheit mit misslichen Arbeits- und Organisationsbedingungen.

Dr. Peter Vogt, Facharzt für Innere Medizin, Psychosomatische Medizin, Physikalische und Rehabilitative Medizin.

Das Thema „Lehrergesundheit“ ist zu einem viel diskutierten Thema der Schulpolitik geworden. Der Lehrberuf ist anspruchsvoll und sowohl psychisch als auch körperlich belastend. Das Thema verdient Beachtung, weil der Lernerfolg der Schüler wesentlich von der Leistungsfähigkeit der Lehrkräfte abhängt. Krankschreibungen, Frühpensionierungen und die hohen Kosten für Pensionen waren ein starker Anreiz für Politiker und Wissenschaftler sich mit dem Problem der Lehrergesundheit zu beschäftigen. Tatsächliche und „gefühlte“ Überlastung, chronische Stresseinwirkung oder empfundene Zumutungen führen zum Burnout-Syndrom und schaden der Gesundheit.

Was ist Gesundheit eigentlich? Viel mehr als um ein „Wohlbefinden an Körper Seele und Geist“ (WHO), geht es um Stabilität, Energie, Balance und Erhalt von Leistungsfähigkeit. Diese sind abhängig von den persönlichen Qualitäten, mit denen man in den Beruf hineingeht oder diesen ausübt. Mit dem Testinstrument „Fit-für-den-Lehrerberuf“, das im Internet auszufüllen ist, haben Schaar-schmidt und Mitarbeiter¹ ein Instrument geschaffen, das Qualitäten abfragt, deren Besitz die Berufsausübung ermöglicht und erleichtert. In 21 Skalen werden die Bereiche psychische Stabilität, Aktivität, Motivation und Motivierungsfähigkeit, soziale Kompetenz, sowie fachliche Grundfähigkeiten und -fertigkeiten überprüft.

Offenbar wird vieles in der Ausbildung nicht vermittelt, was für den Beruf wichtig ist. Dazu gehören meiner Meinung nach Stimmbildung, Körpersprache, Beziehungsgestaltung und Möglichkeiten der Disziplinierung im Unterricht. Außerdem hängt die Ausübbarkeit eines Berufes immer von Arbeits- und Organisationsbedingungen ab. Dies betrifft die Versorgung mit Lehrkräften, die Klassenstärken, die Stundenzahl, die räumlichen Verhältnisse und den baulichen Zustand der Schule. In einem zweiten online ausfüllbaren Test, nämlich dem Arbeitsbewertungsscheck für Lehrkräfte (www.abc-l.de) bieten Schaar-schmidt und Mitarbeiter die Gelegenheit die eigenen Arbeitsbedingungen zu reflektieren.

Der Lehrberuf ist ein Beziehungsberuf und ist nun einmal ohne Beziehungen nicht auszuüben. Schlechte Beziehungen sind chronischer Stress und damit ein Gift, das Gesundheit beeinträchtigt. Wenn die Beschwerden über „schwierige Schüler“ eine der Hauptklagen im Lehrberuf sind, so ist das ein Hinweis auf problematische Beziehungen. Beurteilung und Benotung, die zu den Berufsaufgaben jeder Lehrkraft gehören, können die Lehrer-Schüler-Beziehung belasten. Moderne Hirnforschung weiß, dass Lernen am besten in guten Beziehungen, bei emotionaler Ausgeglichenheit und mit Einsicht in die Bedeutsamkeit des zu Lernenden geschieht. Stress, Angst und Langeweile behindern dagegen das Lernen.

Die Arbeitsbelastung im Lehrberuf ist von mehreren Faktoren abhängig z. B. von der Klassengröße, von Lernbereitschaft und Fähigkeit der Schüler, von Fächerkombinationen und Arbeitsstilen. Ein Phänomen, das ich als Reha-Mediziner oft erlebe ist, dass Frauen, die ca. 70% der Lehrkräfte ausmachen, oft mit Familie und Pflege zusätzlich belastet sind und sich nur selten Kinderfrauen oder andere bezahlte Unterstützung gönnen, die für andere in Vollzeit berufstätige Frauen, je höher sie auf der Karriereleiter aufsteigen, selbstverständlich sind.

Im Lehrberuf fällt es oft schwer, die Balance zwischen Arbeit und privatem Leben zu bewahren. Während andere Arbeitnehmer heimgehen und fertig sind, arbeiten Lehrkräfte an zwei Arbeitsplätzen und haben oft Probleme, Beruf- und Privatleben zu trennen. Die Aufgabe ist an sich unbegrenzt, die Arbeitsabläufe häufig unterbrochen. Idealistische und perfektionistische innere Haltungen sind verführerisch. Auf der Ebene der jeweiligen Schule hat es sich als für die Gesundheit schützend erwiesen, wenn im Kollegium bei allen Meinungsverschiedenheiten, die ganz normal sind, Konflikte rasch beseitigt werden. Hierzu können regelmäßige Teamgespräche oder auch Supervisions- bzw. Coachinggruppen hilfreich sein. Eine große Rolle dabei spielt auch die subjektiv erlebte oder fehlende Unterstützung

durch die Schulleitung. Diese hat auf Burnout-Niveau und Krankenstand Einfluss, wengleich die Schulleitung für das Thema Lehrergesundheit nicht alleine verantwortlich ist.

Eine Hausordnung, die den Umgang von Schülern, Lehrern und Eltern miteinander in wichtigen Punkten regelt, entlastet einzelne Lehrkräfte. Es ist ein hoffnungsloser Zustand, wenn einige Lehrkräfte für die Einhaltung von Regeln kämpfen und andere dies nicht tun. Es muss klar sein, wie Fehlverhalten sanktioniert wird.

Wenn die Stressoren überwiegen und Bewältigungsressourcen nicht mehr ausreichen, entstehen körperliche Beschwerden und am Ende Krankheiten. Häufige Klagen sind Erschöpfungserleben, Schlafstörungen, Stimmprobleme, Ohrgeräusche, diverse Schmerzzustände, Infekte, Ängste und Depressionen. Seelische Erkrankungen machen über die Hälfte der Frühpensionierungsgründe aus. Körperliche Symptome als Warnsignale wahrzunehmen und gegenzusteuern bedeutet kluge Selbstfürsorge. Ein Bewusstsein für die Wichtigkeit der eigenen Gesundheit zu entwickeln, ist ein hohes Ziel.

Der salutogenetische Ansatz fragt nach Faktoren, die Gesundheit fördern und schützen. Neben dem Schaffen möglichst günstiger Arbeitsbedingungen und dem Erwerb der für den Lehrberuf notwendigen Kompetenzen, gehören dazu auch eine gesunde Lebensführung mit ausreichender körperlicher Bewegung, genug Schlaf, einer befriedigenden sozialen Einbindung (Kontakte, Gespräche, Unterstützung), Erleben täglicher Freuden, einer realitätsorientierten, womöglich leicht optimistischen Einstellung, einer guten Zeitstruktur mit Einhalten von Pausen, Entspannungs- und Erholungszeiten. Das Erlernen eines Entspannungsverfahrens kann ich Ihnen nur wärmstens ans Herz legen! Sie finden in diesem Heft eine ganze Reihe der erwähnten Bereiche in eigenen Artikeln angesprochen.

1) Schaar-schmidt, Uwe, Kieschke, Ulf: Gerüstet für den Schulalltag, Weinheim 2007

Gutes für die Stimme – für eine gute Stimme

Im Klassenzimmer herrscht Unruhe, die Kinder sind aufgereg, die Lehrkraft möchte mit dem Unterricht beginnen und muss sich mit lauter Stimme Gehör verschaffen. Kurzfristig mag diese Strategie erfolgreich, manchmal auch notwendig sein, langfristig bewirkt eine laute Lehrerstimme jedoch eine Zunahme an Lautstärke im Klassenzimmer. Lärm schädigt Ohren und Nerven von Lehrern und Kindern, beim Versuch, den Lärm der Kinder zu übertönen, schädigt der Lehrer zusätzlich sein wichtigstes Werkzeug, nämlich die Stimme, ohne die Unterricht nicht denkbar ist.

Durch gezielten Einsatz der Stimme im Unterricht kann die Lehrkraft Inhalte spannend vermitteln und die Aufmerksamkeit der Kinder auf sich ziehen oder auf wichtige Inhalte hinweisen. Gleichzeitig drückt die Stimme mehr als Worte die Absicht und Befindlichkeit eines Menschen aus. Eine Stimme, die gestresst, angespannt, gelangweilt oder schrill klingt, kann Schüler nur schwer motivieren. Sie erschwert, dass gut vorbereiteter Unterricht die Schüler erreicht. Für Lehrer ist es langfristig gesundheitlich belastend und wenig erfolgversprechend, Lärm im Klassenzimmer durch eigene Lautstärke bekämpfen zu wollen.

Stimmhygiene: bewusster Einsatz der Stimme

Für jeden Lehrer stellt sich deshalb die Frage, wie die Stimme wirkungsvoll eingesetzt werden kann, ohne Schaden zu nehmen.

Vielen Probleme, die oft von Lehrern im Hinblick auf die Stimme geäußert werden, kann mit kleinen Übungen entgegenge wirkt werden:

- Wie kann der Stimme Volumen geben werden, ohne zu schreien?

- Warum kippt die Stimme und wird zu schrill?
- Wie kann ich verhindern, dass Schüler oft nachfragen, weil sie zu wenig verstehen?
- Was kann ich gegen häufiges Räuspern beim Sprechen tun?

Ist die Stimme morgens belegt, hilft es, vor dem Sprechen in der Klasse bereits einige Übungen zum Aufwärmen der Stimmbänder zu machen.

Praxistipps

- **Aufwärmen der Stimmbänder**
 - Balsam für die Stimmbänder stellt ein Dehnen und Strecken bis in die Fingerspitzen dar, wobei herzhaft gegähnt und geseufzt wird. Dadurch wird der Atem angeregt und der gesamte Organismus mit Sauerstoff versorgt. (Abb. 1)
- **Verbesserung der Klangqualität**
 - 5-minütiges, genüssliches, ausgiebiges Kauen mit geschlossenem Mund und dabei „mmm“ summen, lockert die Stimmbänder und löst Verspannungen. Der Resonanzraum wird erweitert. (Abb. 2)

- Auf einem Gymnastikball wippend die Arme abwechselnd hoch nehmen und dabei in Dreiergruppen Vokale aussprechen (aea – oeo – iai – uau ...) dient ebenso der Lockerung der Stimmbänder und der Resonanzraumweiterung. (Abb. 3)

- **Die Zunge fit machen**

- Die Zunge wird bei einem Spaziergang im gesamten Mundraum mobilisiert. Sie führt dabei an den Innen- und Außenseiten der Zähne und der Lippen entlang und wird weit herausgestreckt. Im Anschluss den Unterkiefer weit öffnen und dabei ho – ho – hu – he aussprechen. (Abb. 4)
- Diese Übungen eignen sich auch für Bewegungsphasen mit den Schülern.

Um der Stimme mehr Volumen zu verleihen, sollte man auf eine tiefe Atmung (Bauch-, Flanken-, Brust-Atem) und auf Körperspannung achten. Beim Tiefatmen erhöht sich die Sauerstoffzufuhr und führt zur Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

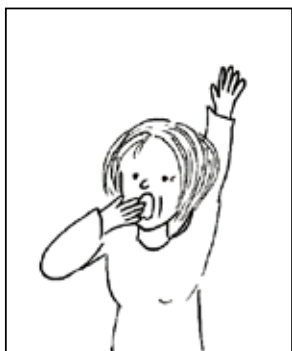


Abb. 1

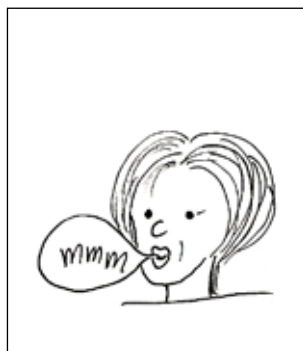


Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

Praxistipps

• Steigerung des Stimmvolumens

- Im Stehen vom Brustbein ausgehend aufrichten (sich vorstellen, es zieht sie ein Faden an der Brust nach vorne)
- Am Scheitel einen fiktiven Faden Richtung Decke ziehen, dabei die Knie leicht gebeugt halten, nicht durchdrücken und Körperspannung in der Körpermitte aufbauen
- Zunächst vor dem Sprechen einmal tief ein- und ausatmen. Nach dem nächsten Einatmen mit dem Sprechen beginnen und beim Sprechen ausatmen.

• Die eigene Stimmlage finden

(eventuell Lautsprecher einbauen)

- In Art der Teletubbies: O – Oh sagen, wobei das zweite Oh tiefer als das erste klingt, hilft dabei, die eigene Sprechtonart zu finden. Überprüft wird dies, indem eine Hand auf die

Brust gelegt wird, um ein leichtes Vibrieren zu erspüren.

- In dieser Stimmlage kann nun durch lautes Sprechen – nicht Schreien – auch der Schüler in der hintersten Bank erreicht werden. Die Stimme bleibt dabei stabil, überschlägt sich nicht, und die Stimmbänder werden geschont.
- **Stimmtipps für den Alltag**
 - Husten anstatt sich zu räuspern
 - Flüstern ist Gift für die Stimme, bei Heiserkeit lieber bewusst leise sprechen
 - vor längeren Sprechsituationen Kaffee, zuckerhaltige Getränke oder Milchprodukte vermeiden
 - viel Wasser oder Tee trinken oder Salbeibonbons lutschen
 - die Stimme durch deutliches Artikulieren schonen
 - angestregtes Sprechen gegen Lärm vermeiden: Akustische Signale nützen

Einsatz von nonverbalen Signalen

Der Einsatz nonverbaler Signale hilft dem Lehrer den eigenen Redeanteil zu minimieren, trägt zur Schonung der Stimme bei und unterstützt ein ruhiges Klassenklima.

Struktur durch Gesten

Es bietet sich an, im Kollegium Absprachen über gleiche Zeichen im Unterricht zu treffen. Die Vereinheitlichung bietet Kindern und Kollegen Sicherheit.

Gesten, die den Kindern Sozial-, Gesprächs- oder Aufstellungsformen signalisieren:

- Mit dem Finger nach unten zeigend einen Kreis auf den Boden zeichnen: Komm in den Sitzkreis. (Abb. 5)
- Mit dem Finger nach oben zeigend einen Kreis in die Luft zeichnen: Ruft euch gegenseitig auf. (Abb. 6)
- Einen „Einser“ Finger zeigen: Ich bin mit der Arbeit fertig. (Abb. 7)
- Winken: Ich möchte direkt auf den Vorredner antworten. (Abb. 8)
- „Hasenohren“: Stellt euch bitte mit eurem Partner auf. (Abb. 9)



Abb. 5

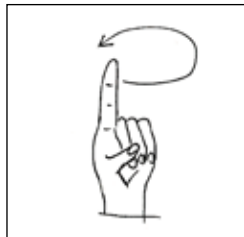


Abb. 6

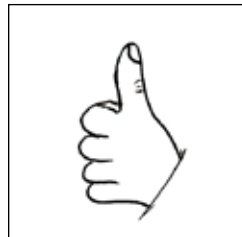


Abb. 7

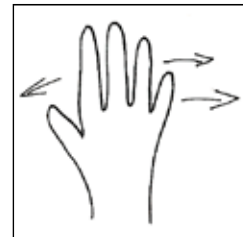


Abb. 8

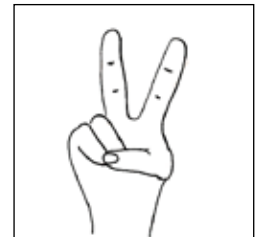


Abb. 9

Give me five

Die Lehrkraft zeigt fünf Finger:

Ist dieses Signal in allen Klassen bekannt, so wissen die Schüler sofort, es gibt etwas Wichtiges zu sagen:

1. die Unterhaltung einstellen,
2. sich zum Sprechenden drehen,
3. den Sprechenden anschauen,
4. zuhören,
5. den Nachbarn aufmerksam machen, wenn dieser das Zeichen noch nicht wahrgenommen hat.



Praxistipps

• Struktur durch Musik

„Wir fangen an“; „Wir hören auf“: Einsatz von Musik eignet sich als Zeichen für Beginn oder Ende fest vereinbarter Unterrichtsphasen. Für die Kinder ist dies das Zeichen, ihren Arbeitsplatz entsprechend vorzubereiten. Beim Ende der Musik sollten dies alle Kinder erledigt haben und z. B. im Sitzkreis sein. Wenn die Kinder die Musik kennen, wissen sie auch bald, wie lange sie in etwa Zeit haben, um sich bereit zu machen.

• Struktur durch Symbole

Werden Bilder von Heften und Büchern an die Tafel gehängt, so wissen die Schüler, in welchem Heft bzw. Buch sie arbeiten müssen. Die Lehrkraft muss das nicht lange erklären. Ihr Redanteil vermindert sich und den Kindern, wird eine optische Merkhilfe geboten.

Eine „Lärmampel“ misst die Lautstärke im Klassenzimmer und gibt den Kindern durch grünes, gelbes oder rotes Licht Bescheid, ob diese noch im Rahmen ist. Die Lehrkraft vereinbart mit ihren Schülern eine Belohnung, wenn

die Ampel in einer bestimmten Phase z. B. Gruppenarbeit nur dreimal auf rot steht. Im Lehrmittelhandel kann eine Lärmampel für ca. 80 € bestellt werden. Es ist sinnvoll, die Ampel unter den Klassen auszutauschen, weil bei häufigem Einsatz der Effekt nachlässt.

Einsatz von Ruhestiftern

Ruhiger Anfang: Es wirkt beruhigend, wenn Kinder mit entspannender Musik im Klassenzimmer empfangen werden. Oft ist zu beobachten, dass die Kinder durch die Musik leiser miteinander sprechen.

Stiller Stuhl: Ein Stuhl im Klassenzimmer ist der „Stille Stuhl“. Auf diesem liegt ein Kästchen mit dem Zauberstein. Fällt es einem Kind schwer ruhig mitzuarbeiten, darf es sich auf diesem niederlassen, um wieder Kraft und Ruhe zu tanken. Während dieser Zeit hält es den Zauberstein, der ihm dabei hilft. Wenn das Kind das Gefühl hat, wieder bereit zum Lernen zu sein, legt es den Zauberstein in die Box und verlässt den Stuhl.

Beruhigende Beschäftigungsmöglichkeiten vor Unterrichtsbeginn

Unruhe oder Streit entsteht, wenn die Kin-

der am Tagesanfang keine sinnvolle Beschäftigung haben. Diese Phase sollte vielmehr die Möglichkeit bieten, spielerisch in Kontakt zu treten und sich auszutauschen.

Spiele von zu Hause

Jeweils drei Kinder dürfen ein Spiel von zu Hause mitbringen und eine begrenzte Zeit in der Vorphase damit spielen.

Bastel- und Malangebote

Für die Kinder werden jahreszeitlich passende Bastelarbeiten vorbereitet, die als Dekoration des Klassenzimmers verwendet werden.

Lese – Bibliothekszeit

Die Kinder nehmen sich ein Buch und dann ist es „so leise wie in einer Bibliothek“.

Malmappe

Kinder haben unter der Bank eine Malmappe, in die sie vor acht oder in Zwischenphasen malen.

Malen im Sand

Im Klassenzimmer steht eine Sandschale bereit, in welche ein Kind Muster malen darf. Die Schale kann im Morgenkreis in die Mitte gestellt werden.

Zeitmanagement

Lehrer haben zwar eine Vollzeitstätigkeit mit 42 Stunden Arbeitszeit und 30 Tagen Urlaub pro Jahr, aber nur der Teil der täglichen Unterrichtsverpflichtung, die Viertelstunde vor Unterrichtsbeginn, die Aufsichten und Konferenzen sind zeitlich festgelegt und werden von der Öffentlichkeit als Arbeitspensum wahrgenommen. Die Unterrichtsvor- und -nachbereitungen, ebenso wie Elterngespräche und Fortbildungsverpflichtungen sind wesentliche, nach außen hin wenig sichtbare Tätigkeiten von Lehrern. Diese erfordern einen erheblichen Zeitaufwand und sind fester Bestandteil der Arbeitszeit. Die Freiheit einen Teil der Arbeitszeit selbst einteilen zu können, bietet Chancen für ein selbstbestimmtes Zeitmanagement, birgt aber auch Gefahren.

„Das Gefühl „nie fertig“ zu werden, ist eine unter Lehrerinnen und Lehrern verbreitete Form des Belastungserlebens“ (Kretschmann, 2008, S.18).

Da ist der Aufsatzstapel, der korrigiert werden muss und von einem Schreibtisch

zum anderen geschoben wird. Da sind die Berichte, die termingerecht abgegeben werden müssen und schon längst geschrieben sein sollten. Treten unvorhergesehene Ereignisse wie eine Erkrankung ein, kann der Termindruck überhand nehmen und die Anforderung schnell zu einer Überforderung werden.

Um die notwendige Balance zwischen Arbeit und Phasen der Regeneration zu finden, bedarf es eines hohen Maßes an Selbstdisziplin und Selbstorganisation. Die folgenden Anregungen möchten dabei unterstützen, langfristig zu einem professionellen Umgang mit der Zeit zu finden. Jeder Lehrer muss entsprechend seiner Lebenssituation den Umgang mit der frei zu gestaltenden Arbeitszeit immer wieder neu für sich gestalten.

Ist-Stand erfassen

Die Dokumentation der Arbeitsstunden (Formular siehe Download) über einen längeren Zeitraum zeigt, wie viele Stunden für die Bewältigung der anfallenden Arbeiten tatsächlich verwendet werden.

Der Arbeitszeit von 42 Stunden entspricht es, wenn die Zeit für Vorviertelstunden, Aufsichten, Konferenzen, Elternkontakte, Vor- und Nachbereitung etwa gleich groß ist wie die Unterrichtsverpflichtung. Ein durchschnittlicher Arbeitstag könnte dann wie in der Grafik dargestellt aufgeteilt sein. Weicht die tatsächliche Arbeitszeit langfristig erheblich von diesem Durchschnittswert ab, ist zu überlegen, wie man die Arbeit anders gestalten kann.

Praxistipps

Die Zeitplanung aktiv gestalten

- Anlegen eines Zeitplans für die Woche, in dem neben Unterricht und Vorbereitungsarbeit auch bewusst Erholungsphasen ausgewiesen sind. Dieser Zeitplan trennt eindeutig zwischen Arbeit und Freizeit.
- Einrichtung von Rückzugsräumen im Schulhaus: Die Schule kann einen Silentiumraum zur Verfügung stellen, in dem die Lehrkräfte sich frei von Gesprächen in Ruhe vorbereiten oder erholen können.

- Erstellen einer Prioritätenliste der zu erledigenden Tätigkeiten: Diese hilft, wichtige und termingebundene Aufgaben zuerst anzupacken. Wünschenswerte, aber nicht unbedingt nötige Tätigkeiten werden verschoben oder gegebenenfalls fallen gelassen.
- Nicht alles ist planbar, daher sollte ein Zeitpuffer mitgedacht sein. Seiwert als Experte zum Thema Zeitmanagement spricht von 60% verplanter Arbeitszeit und 40% Pufferzeit (vgl. Seiwert, S. 37).

Zeit gewinnen

Das Angebot von Arbeitsmaterialien mit der Möglichkeit zur Selbst- oder Partnerkontrolle kann dabei helfen, zeitaufwändige Korrekturen zu reduzieren. Stillarbeitsphasen sind Zeitfenster, die die Lehrkraft nutzen kann zur individuellen Förderung, zur Beobachtung von Schülerverhalten, zu Einzelgesprächen oder um sich selbst auf die nächste Unterrichtsphase einzustellen.

Praxistipps

- Damit Schüler lernen, festgelegte Zeitfenster für eigenverantwortliches Lernen sinnvoll einzuteilen, werden die Arbeitsphasen mit Hilfe von Wand- oder Sanduhren visualisiert.

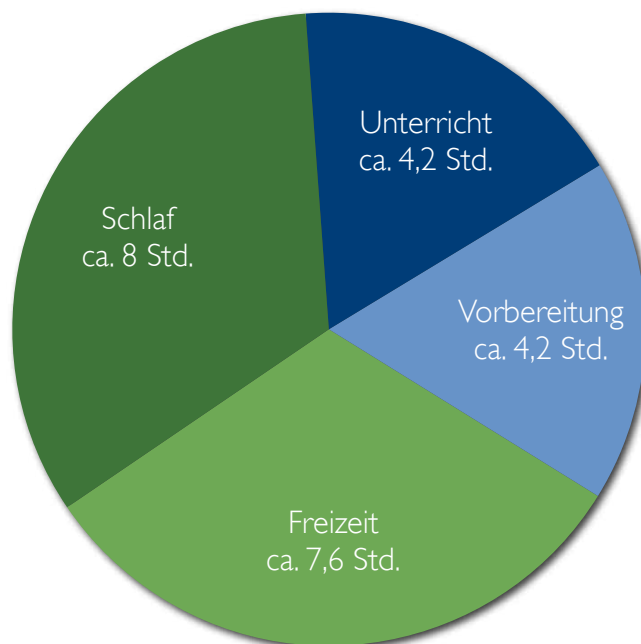
Entspannung

Einfache Entspannungsübungen unterbrechen die Alltagsroutine. Sie rhythmisieren, ermöglichen Kindern eine Atempause und bieten ihnen Bewegungsmöglichkeiten an.

Praxistipps

Bewegungs- und Entspannungsspiele (siehe auch ErziehungKonkret 1, S. 8)

- „Simon says“: Die Lehrkraft gibt englische Anweisungen, z. B. „Stamp your feet!“ oder „Clap your hands!“ ... Die Kinder führen diese Anweisungen nur dann aus, wenn vorher „Simon says“ gesagt wurde. Dieses Spiel gibt es auch mit unterschiedlichen deutschsprachigen Signalwörtern (z. B. Kommando...).
- Wasser-Feuer-Sturm-Regen: Die Kinder gehen zu ruhiger Musik langsam durch das Klassenzimmer. Bei Nennung eines der Signalwörter müssen sie sich an einen „schützenden Ort“ zurückziehen: Wasser – Stuhl, Feuer – Ecken des Klassenzimmers, Sturm – auf den Boden legen, Regen –unter einen Tisch



- Atemübungen bei geöffnetem Fenster: Vertiefung der Bauchatmung – Hand auf Brust und Bauchdecke legen und spüren, wohin der Atem fließt.
- Partnermassage als **Wettermassage**
Regen prasselt (mit den Fingern den Regen auf dem Rücken nachahmen), Donner rollt über den Rücken (Handballen fest aufdrücken), Sonne wärmt den ganzen Rücken (mit der flachen Hand über den Rücken streichen) ...

Trennung von Arbeits- und Familienzeit

Gerade für viele Lehrerinnen geht der Unterrichtsvormittag nahtlos in häusliche Verpflichtungen über. Die Möglichkeit, die Unterrichtsvorbereitung im häuslichen Umfeld erledigen zu können, birgt die Gefahr, dass sich berufliche und häusliche Arbeit nicht klar voneinander abgrenzen. Notwendige Entspannungsphasen werden häufig nicht eingeplant. Das Gefühl der permanenten familiären Verfügbarkeit führt auf Dauer zu einem Gefühl der Überlastung und des Ausgebranntseins. Selbstmanagement und Selbstfürsorge müssen entsprechend der Lebenssituation individuell gestaltet werden.

Praxistipps

- Um nach einem anstrengenden Unterrichtsvormittag den eigenen Ruhebedürfnissen zu entsprechen und eine Zäsur zu setzen, kann ein kleines Ritual hilfreich sein:

- Sich erst 10 Minuten hinsetzen und in Ruhe eine Tasse Tee trinken, die Zeitung oder ein Buch lesen, bewusst die Kleidung wechseln oder einen kurzen Mittagsschlaf halten.
- Bewegung hilft übermäßigen Stress abzubauen. So empfiehlt Peter Vogt in Päd. Extra (Ausgabe 3/2009, S. 4) tägliche Bewegungsaktivitäten von ca. einer halben Stunde oder jeden zweiten Tag 45 Minuten, um verloren gegangene Energiereserven wieder aufzutanken.
- Festlegen von klaren Arbeitszeiten in Absprache mit der Familie ermöglicht zeiteffizientes und konzentriertes Arbeiten. Hilfreich ist ein optisches Signal an der geschlossenen Arbeitszimmertür. Genauso sollten aber auch Familienzeiten und Ruhephasen fester Bestandteil der Tagesplanung sein.

Grenzen setzen

Der Lehrerberuf verführt insbesondere engagierte Kollegen dazu, eigene Belastungsgrenzen nicht oder zu spät wahrzunehmen. Dabei ist es immer notwendig, Sinn und Aufwand einer Tätigkeit im Hinblick auf das angestrebte Ziel zu überprüfen. Gegebenenfalls ohne schlechtes Gewissen begründet „Nein“ zu sagen, ist manchmal notwendig, um gesund zu bleiben und seine Arbeitskraft langfristig zu erhalten.

Arbeitsorganisation

Lehrkräfte organisieren mindestens zwei verschiedene Arbeitsplätze. Am häuslichen Arbeitsplatz finden Vor- und Nachbereitung des Unterrichts statt. Im Klassenzimmer ist das Unterrichtsgeschehen zu organisieren. Die Einarbeitung in unterschiedliche Unterrichtsthemen, die methodisch-didaktische Aufbereitung, die Erstellung von Lernmaterialien und die Durchführung des Unterrichts sind Kernaufgaben, die langfristig zu planen und täglich durchzuführen sind. Die Organisation der Arbeit und der Arbeitsplätze hat eine hohe Bedeutung für die Prävention von Stress im Lehrerberuf.

Organisierter Arbeitsplatz

Für einen abwechslungsreichen und schüleraktivierenden Unterricht benötigen Lehrkräfte vielfältige Unterrichtsmaterialien. Schlecht verwaltete Materialien und überfüllte Arbeitsplätze können jedoch zur Belastung werden, wenn die Lehrkraft den Überblick über ihre Bestände verliert und kostbare Zeit für die Suche aufwenden muss. Für die Freude an der Arbeit ist es wichtig, sich an einen gut organisierten Arbeitsplatz zu setzen, Platz für das Ausbreiten aktueller Arbeitsmaterialien zu haben und passende Unterlagen rasch zu finden. Um diesen Zustand erhalten zu können, ist es nötig, ein strukturiertes Ablagesystem zu haben und die Kraft aufzubringen, nach Beendigung einer Arbeit ordentlich aufzuräumen. Dies gilt für den realen Arbeitsplatz genauso wie für den PC. Bedingt durch die individuelle Situation, Vorerfahrungen und Vorstellungen wird eine passende Arbeitsorganisation bei jeder Lehrkraft etwas anders aussehen. Die nachfolgenden Tipps wollen anregen, die eigene Arbeitsorganisation zu reflektieren und gegebenenfalls zu verbessern.

Praxistipps Arbeitsplatz

• Raum

- Ein zu anderen Lebensbereichen abgegrenzter Arbeitsraum ermöglicht die notwendige Ruhe und Konzentration für die Vorbereitungen.
- Ein heller, lärmgeschützter und individuell gestalteter Raum unterstützt das Wohlbefinden.
- Unnötige „Ablenker“ wie Radio oder privates Telefon im Raum erhöhen die Gefahr, dass die Arbeit unterbrochen oder aufgeschoben wird und später Zeitdruck entsteht.
- Möglichst alle Arbeitsmittel für die aktuelle Arbeit sollten darin untergebracht sein.
- Zettel an die Tür: „Ich arbeite bis ...“ informiert die restlichen Familienmitglieder und schützt vor Störungen.

• Schreibtisch

- Eine ausreichend große Arbeitsfläche ermöglicht das parallele Arbeiten am PC und das Gestalten von größeren Plakaten.
- Gut zugängliche Schubladen und Fächer in ausreichender Zahl für häufig genutzte Materialien sind Voraussetzung für eine funktionelle Büroausstattung.
- Der Arbeitsplatz im Klassenzimmer hat besondere Vorbildwirkung für die Schüler, deshalb sollte auch er übersichtlich und ordentlich sein.

• Regale – Schränke

- In Regalen mit unterschiedlichen Fächergrößen sind Materialien gut sichtbar und in entsprechender Ordnung aufzustellen. Schränke haben den Vorteil, dass sie fremden Augen verborgen sind und weniger verstauben.
- Geeignete Ablagesysteme sind notwendig für die Lagerung von unterschiedlichen Materialien, z. B. Ordner, Bücher, Papier, Plakate. Bücher

- können nach Fachzugehörigkeit oder alphabetisch geordnet werden. An Regalböden wird der Inhalt des Faches kurz benannt.
- Wenn Regale und Schränke überquellen, ist es an der Zeit, gründlich aufzuräumen und kräftig zu entrümpeln. Die dafür verwendete Zeit lohnt sich spätestens bei der nächsten Suche.

• Geräteausstattung

- Ein PC mit Internetzugang, Drucker und Scanner gehört mittlerweile zur Standardausrüstung.
- Eine funktionelle Bürotechnik erleichtert die Kooperation mit Kollegen und bietet Zugang zu didaktischen Materialien, die von kostenlosen Seiten genauso angeboten werden wie von Verlagen. So können Arbeitsblätter oder Unterrichtseinheiten problemlos heruntergeladen und per E-Mail zwischen Kollegen ausgetauscht werden.
- Ein Telefon mit Anrufbeantworter ermöglicht störungsfreies Arbeiten.



Arbeitsplanung

Eine professionelle Arbeitsplanung setzt realistische Ziele und einen realisierbaren Zeitplan voraus. Um Gefühle von Stress und Überforderung zu vermeiden ist es notwendig, die Arbeit kleinschrittig zu planen. Kleine Techniken und Strategien können dabei helfen, aus dem großen Berg der Arbeit überschaubare und nacheinander abzuarbeitende Aufgaben zu gestalten.

Praxistipps Arbeitsplanung

• Prioritätenliste

- Grundsätzlich ist es gut, alles aufzuschreiben, was zu erledigen ist. Professionelle Planung setzt eine schriftliche Form voraus.
- Das lähmende Gefühl „alles auf einmal“ wird abgelöst von der Haltung „eins nach dem anderen“.
- Prioritäten werden gesetzt nach inhaltlicher Wichtigkeit und zeitlicher Dringlichkeit.
- Erledigte Aufgaben regelmäßig abzuhaken macht Arbeitsfortschritte sichtbar, und es erhöht sich die Gewissheit, die Dinge unter Kontrolle zu haben.

Wichtigkeit und Dringlichkeit

	dringlich	nicht dringlich
wichtig	sofort erledigen	planen – später erledigen
unwichtig	nachrangig erledigen - delegieren	entsorgen

Ratsam ist es, **gleich zu handeln** – auch wenn es etwas Selbstüberwindung kostet. Was man hinter sich gelassen hat, beschäftigt einen nicht mehr und verursacht keinen Stress.

Ordnung schaffen

Klar strukturierte und übersichtlich gekennzeichnete Ablagesysteme helfen bei der Verwaltung zahlreicher Materialien. Hierzu gibt es verschiedene Varianten:

- Aktenordner oder Zeitungsboxen für umfangreiche Materialsammlungen. Ordnungsgrundlage kann der Lehrplan mit Einteilung in Lernziele sein.
- Hängeordner bzw. Taschen sind sinnvoll für Artikel, Aufzeichnungen, Zeitungsausschnitte, die gemeinsam zu einem Themenbereich ge-

hören. Dateien werden im Computer in Ordnern und Unterordnern organisiert. Aussagekräftige Ordner- und Dateinamen erleichtern das Wiederfinden. Datumsangaben in der Form JJ-MM-TT am Anfang von Dateinamen ordnen die Dateien in zeitlicher Reihenfolge.

- Ein regelmäßiges Durchforsten und Bereinigen von realen Regalen wie von Computerablagen befreit von unnützem Ballast und ruft vorhandene Materialien wieder ins Gedächtnis.

Auch wenn Arbeitsorganisation und Arbeitsplatz nach individuellen Bedürfnissen, Wünschen und äußeren Bedingungen gestaltet sind, sollten Lehrkräfte ihnen ausreichend Raum geben, damit sie im Lehrerberuf gesund bleiben.

Kooperation im Kollegium

Kooperation zwischen Lehrkräften wirkt für den Einzelnen entlastend. So stellt bereits das Angebot eines Kollegen aus dem Nachbarzimmer, einen schwierigen Schüler stundenweise aufzunehmen eine Entspannung und Entlastung dar.

Organisierte Formen der Teamarbeit für Lehrer stellen Klassenteams, Jahrgangsteams und Fachteams dar.

Diese Arbeitsforen erlauben es Lehrkräften, sich auf ein Arbeitsfeld zu konzentrieren, sich gegenseitig zu unterstützen, Materialien zugänglich zu machen und sich so zu entlasten.

Das Klassenteam

Das Klassenteam betrifft alle Lehrkräfte, die in einer Klasse unterrichten. Absprachen können für Regeln, die beim Klassenlehrer genauso wie bei Fachlehrern gelten, getroffen werden. Das gibt den Schülern Orientierung und Sicherheit und erleichtert den Lehrkräften das Einfordern abgesprochener Verhaltensweisen und die Durchsetzung entsprechender Konsequenzen. Auch sollten individuelle Fördermaßnahmen im Klassenteam abgesprochen werden.

Das Jahrgangsteam

Lehrkräfte, die parallel in einer Jahrgangsstufe arbeiten erstellen in Kooperation die Wochenpläne, tragen Materialien zu Inhalten zusammen oder realisieren gemeinsame Projekte oder Stationen zu Unterrichtsthemen.

Praxistipps

- Die Erstellung der benötigten Unterlagen wird auf alle Beteiligten entsprechend individueller Stärken verteilt.
- Lernwerkstätten oder Stationentraining werden in einem Raum gemeinsam aufgebaut und von allen Klassen genutzt.

Ein großer Vorteil des gemeinsamen Arbeitens von Wochenplänen, Lernwerkstätten und anderen Projekten liegt in der Vergleichbarkeit des unterrichtlichen Vorgehens in den verschiedenen Klassen einer Jahrgangsstufe. In der Phase des Übertritts vermitteln gemeinsame Arbeit der Parallelllehrkräfte sowie gleiche Proben den Eltern die Sicherheit gleich intensiver Förderung in jeder Klasse. Eine gesundheitsschädliche Konkurrenzsituation unter Lehrern wird auf diese Weise ausgeschlossen.

Das Fachteam

Lehrer mit didaktischen Arbeitsschwerpunkten erstellen gemeinsam Unterrichtskonzepte und Materialien für bestimmte Fachgebiete. Dazu gehören Aufbau und Betreuung einer Lernwerkstatt genauso wie die Erstellung eines Konzepts für individualisierten Unterricht in Bausteinen. Ihre Aufgabe ist es aber auch, die fachliche Entwicklung über die Jahrgangsstufen wie „Leseförderung an unserer Schule“ hinweg zu gestalten. Sie unterstützen auch die Organisation von jahrgangskombiniertem Unterricht.

Im Rahmen der Schulentwicklung ergeben sich bisweilen Aufgabenstellungen die das Schulleben betreffen. Diese Fachteams sind mit jahrgangsstufen- und fächerübergreifenden Themen des schulischen Miteinanders wie der Einführung des Sozialzielekatalogs (siehe Erziehung-Konkret III Soziales Lernen) oder der Vorbereitung von Schulfesten befasst.

Die Fachteams arbeiten sich in den jeweiligen Bereich ein und informieren das Kollegium über den aktuellen Arbeitsstand. Sie geben Konzepte, Unterlagen und Materialien an das Kollegium weiter, sodass nicht jede Lehrkraft für sich alleine die Entwicklungsarbeiten leisten muss. Die Teamarbeit schafft Entlastung, da die Lehrkraft nur in einem oder zwei Fachteams mitarbeitet, aber von allen profitiert.

Die Bildung von Teams ist sicherlich nicht in jedem Kollegium sofort möglich und es bedarf oft der Geduld und kreativer Einfälle, bis sich Arbeitsgruppen gefunden haben.

Die Kollegiale Fallbesprechung

Die Kollegiale Fallbesprechung ist eine strukturierte Methode zur Bearbeitung von schulischen Problemsituationen im Team. Sie lässt sich nach kurzer Einarbeitung im Kreis von bis zu sechs Kollegen an jeder Schule durchführen.

1. Ziele der Fallbesprechung

Die Fallbesprechung zielt vor allem auf folgende Bereiche:

- Differenzierte Wahrnehmung der eigenen und fremden Gefühle sowie der schwer zugänglichen Anteile einer Problemsituation
- Realitätsgerechte Einschätzung des eigenen Verhaltens und der eigenen Verhaltensmöglichkeiten Aufbau eines differenzierten Verhaltensrepertoires, das eine situationsgerechte Problemlösung ermöglicht

Ermutigung, in einer Problemsituation eigene Wege zu gehen

- Es wird die Entwicklung der Fähigkeit zur Analyse und zur emotionalen Bewältigung von Interaktions- und Beziehungsschwierigkeiten im pädagogischen Arbeitsfeld an Schulen angestrebt.

2. Adressaten und institutioneller Rahmen

Das Konzept der Fallbesprechungen ermöglicht es Lehrern, auch ohne Leitung durch Experten, die pädagogische Qualität der Arbeit kontinuierlich zu verbessern. Dies schließt nicht aus, dass insbesondere in der Anfangsphase der Fallbesprechung ein erfahrener Leiter in der Gruppe hilft, den Ablauf der einzelnen Arbeitsschritte zu verstehen und zu integrieren. Auch in fortgeschrittenen Gruppen kann die phasenweise Hinzuziehung eines Experten neue Vorgehensweisen zur Problemlösung eröffnen. Als Experten können neben den staatlichen Schulberatungsstellen auch Mitglieder der „Fit für V“ (Verhalten) Teams für eine Fallbesprechung angefragt werden. Diese Teams sind ein Zusammenschluss von qualifizierten Sonderschullehrkräften, die Fortbildungen im Bereich sozial-emotionale Förderung anbieten. Kontakte können über die Bezirksregierungen hergestellt werden.

3. Leitfaden für die Fallbesprechung

Wichtig bei der Handhabung des Leitfadens ist, dass alle Teilnehmer sich verpflichten, die einzelnen Arbeitsschritte und die damit verbundenen Kommunikationsregeln einzuhalten.

Im Downloadbereich zu diesem Erziehungsbrief findet sich eine Beschreibung des Leitfadens mit genauer Erläuterung der einzelnen Schritte. (**Download**)

Die Supervision

Eine Möglichkeit, berufliche Belastungen professionell aufzuarbeiten, stellt die Supervision dar. Oftmals empfinden Lehrkräfte, die den Anspruch haben jedes Problem des Unterrichtsalltags alleine zu bewältigen, Widerstände gegen dieses Verfahren. Es entsteht die Angst, eigene Unzulänglichkeiten öffentlich preis zu geben und sich einem Supervisor und einer Gruppe anzuvertrauen. In vielen anderen psychosozialen Berufszweigen gehört die Supervision jedoch zum professionellen Berufsalltag.

In einer Supervision nehmen sich die Teilnehmer bewusst Zeit, berufliche Fragen, Konflikte und Erfahrungen gemeinsam zu reflektieren. Dadurch eröffnen sich neue Sichtweisen und Handlungsalternativen für schwierige Situationen. Die angesprochenen Themen und Inhalte werden vertraulich behandelt. Der Supervisor leitet die Gruppe und lenkt die Gedankengänge der Gruppe. So erfahren Kollegen Entlastung im beruflichen Alltag, was einen wichtigen Beitrag zur Psychohygiene und damit zur Lehrgesundheit darstellt.

Über die Fortbildungsbroschüre der Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung Dillingen kann man sich Auskunft über Schulpsychologen einholen, die als Supervisoren ausgebildet sind. Ebenfalls Auskunft erhält man über die staatlichen Schulberatungsstellen und staatlichen Schulämter und externe Erziehungsberatungsstellen.

Leitfaden zur Kollegialen Fallbesprechung



Ein Fall im Sinn der Kollegialen Fallbesprechung ist eine Situation, eine Erfahrung, ein Stück Ablauf aus dem normalen Arbeitsalltag. Nichts ist zu unbedeutend, um als Fall berichtet zu werden. Fälle beziehen sich auf Probleme und Personen aus dem Alltag der Besprechungsgruppe.

Die Darstellung des Falles erfolgt spontan, ohne Vorbereitung, assoziativ, ohne Unterbrechung durch Fragen und Bemerkungen.

Die Leitung der Fallbesprechung orientiert sich an folgenden Schritten und achtet darauf, dass die Regeln dabei eingehalten werden. Erst dann ergeben sich tragfähige Ergebnisse und keine vorschnellen Ratschläge.

- 1. Fallbericht** (Spontan, ungeordnet, unvorbereitet, maximal 20 Minuten): Die Gruppe hört aktiv zu, beobachtet Mimik und Gestik und registriert die eigenen Reaktionen. Sie unterbricht den Fallgeber nicht.
- 2. Resonanzrunde durch die Gruppe:** Was hat der Fallbericht in mir ausgelöst? Wie fühle ich mich jetzt? Welche Szene des Fallberichts habe ich als Bild in mir? Der Fallgeber hört zu ohne sich zu äußern.
- 3. Auswahl aus den Resonanzen durch den Fallgeber:** Welche Resonanz gibt mir zu denken? Zu welcher Resonanz habe ich eine Nachfrage?
- 4. Fragen durch die Gruppe:** Die Gruppe stellt Nachfragen zu Details oder zum Verständnis von Zusammenhängen. Der Fallgeber antwortet knapp.

Kraftreserven gewinnen

Positive Wahrnehmung – Und außerdem: Das Glas ist halb voll! In jedem Lehrerleben gibt es Phasen, in denen man ein halbvolltes Glas nur als „halbleer“ erlebt. Den Blick zu wenden und das Glas halbvoll zu sehen, bedarf es bisweilen der bewussten Selbstbesinnung.

Manchmal werden in der Wahrnehmung von Lehrern die negativen Seiten des Berufs als sehr dominant empfunden. Als Folge von Überlastung und Stress rutschen Lehrer in solchen Zeiten leicht in die Rolle des „leicht reizbaren Nörglers“. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das, was gerade nicht klappt. Schüler, die bereitwillig und erfolgreich arbeiten, werden aus dem Blickfeld verloren. Im Fokus stehen überwiegend Schüler, die aus dem Rahmen fallen.

Bewusst durchgeführter, aktiver Perspektivenwechsel kann in solchen Situationen helfen.

Dies gilt für die Lehrkraft wie für die Kinder. Jeder Lehrer kann es sich zur Aufgabe machen nach dem Unterricht täglich in einer kurzen Verschnaufpause zwei oder drei Situationen zu überlegen, in denen ein Kind sozial aufmerksam reagiert hat, offensichtlich zu einer Erkenntnis gekommen ist, sich über etwas gefreut hat oder Kenntnisse und Fähigkeiten gezeigt hat, die vorher nicht zu beobachten waren. Eine positive Haltung wirkt günstig auf das eigene Erleben und gibt Kraft, Schwierigkeiten gelassen zu meistern.

Praxistipps

• Mein Tagebuch der positiven Erlebnisse

Das Führen eines beruflichen Tagebuchs regt an, positive Ereignisse zu sammeln und zu durchdenken. Die schriftliche Form hat den Vorteil, dass die Erlebnisse sich tiefer in das eigene Gedächtnis einprägen und wieder nachgelesen werden können.

• Murmel wandern lassen

Manche Kinder fallen immer wieder negativ auf und erhalten nur selten positive Rückmeldung durch die Lehrkraft. Um hier das eigene Bewusstsein zu sensibilisieren, gibt es einen einfachen Trick: In einer Jackentasche der Lehrkraft sind fünf Murmeln. Jedes Mal wenn das Kind positiv verstärkt wurde, wandert eine Murmel von der einen in die andere Jackentasche.

• Die Positiv-Denker-Gruppe:

Sicher finden sich im Kollegium Lehrkräfte, die den Weg mitgehen, im Lehrerzimmer bewusst über Unterrichtserfolge und positive Erlebnisse zu sprechen.

Lehrern, die einen geschulten Blick für positive Entwicklungen bei einzelnen Kindern und der Klasse entwickeln, fällt es auch leichter Lob und Anerkennung auszusprechen. Lob für erwünschte Verhaltensweisen und die Umlenkung der Aufmerksamkeit von Lehrkraft und Klasse auf die Kinder, die sich bemühen und anstrengen, bewirkt oftmals eine Verbesserung des Klassenklimas. Gerade Kinder, die Schwierigkeiten haben, sich in die Klasse einzufügen, suchen häufig nach Wegen, Aufmerksamkeit zu erhalten. Erhalten sie diese für positives Verhalten, sinkt der Drang, sie durch Tadel zu bekommen.

Folgende Anregungen dienen dazu, den Kindern bewusst positive Rückmeldung zu geben, Vorbilder zu schaffen und diese zu verstärken.

Praxistipps

Der Leuchttisch

Der Gruppentisch, an dem Kinder ruhig und konzentriert arbeiten, bekommt in die Mitte ein kleines Windlicht gestellt. „Es ist so toll, wie ihr eure Aufgabe erledigt, das soll auch zu den anderen Gruppen strahlen.“

Gruppenpunkte sammeln

Die Gruppe, die es schafft ihre Materialien zügig her- oder wegzuräumen, die sich gegenseitig hilft oder schnell fertig und leise ist, erhält einen Punkt. Die Gruppe mit den meisten Punkten darf als erste in die Pause, oder am Ende des Schultags zum Klassenzimmer hinaus. Das hat zudem den Vorteil, dass es zu weniger Unruhe an der Tür oder an der Garderobe kommt.

Unsere Sonnenkinder

An der Tafel hängt ein Sonnenschild und unter dieses werden die Kinder geschrieben, die besonders positiv auffallen. Das Kind, das die meisten Punkte gesammelt hat, lässt die Klasse am Ende des Tages hochleben. Beispielsweise wird es auf einem Stuhl sitzend von fünf bis sieben Kindern dreimal hochgehoben.

Tagesziele

Jedes Kind setzt sich sein persönliches Tagesziel, z. B., „Ich denke heute selbst daran, die Hausaufgabe abzugeben.“ Erreicht es dieses, so kann es eine oder mehrere Sonnen erwerben. In diesem Fall lässt die Klasse das Kind ebenfalls hochleben.

Positiv Tagebuch führen – Schüler

Nicht nur Lehrern fehlt bisweilen der Blick für das Positive. Auch für Schüler gibt es Zeiten, in denen „mal wieder alles schwierig ist“ und nichts gelingt. Dann kann es sehr hilfreich sein, dass auch jeder Schüler sich am Ende eines Schultages eine feste Zeit einplant, um gezielt zu notieren, was an diesem Tag gut gelungen ist. So kann der eigene Fokus verändert und ein wertschätzender Umgang mit sich selbst und den eigenen Ressourcen entwickelt werden.



Selbstkonzept: Ab heute reicht es, gut zu sein!

Besonders betroffen von Burnout sind Lehrer, die sehr ehrgeizig und idealistisch in den Lehrberuf starteten, genauso wie Lehrkräfte, die von Anfang an ungünstig motiviert waren. Häufig sind es vor allem die Ersteren, die an ihren eigenen Ansprüchen und Erwartungen scheitern. Kollegen, die ihre Chancen zur Veränderung und Einflussnahme realistisch einschätzen und in der Lage sind, positive Effekte

wahrzunehmen und ihre eigenen Grenzen zu achten, sind weitaus weniger betroffen (vgl. Vogt, S.3, Kretschmann, S. 24, 25).

Damit der Stressabbau durch eine realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten, durch Maßnahmen eines effektiven Zeitmanagements und einer professionelleren Arbeitsorganisation nicht selbst wieder zum Stress wird, empfiehlt es sich, Veränderungen in kleinen überschaubaren Schritten zu planen.

Praxistipps

- Formulierung einer persönlichen Affirmation, die auch als optische Erinnerungshilfe aufgeschrieben und aufgehängt werden kann: „Gut statt perfekt genügt!“ (vgl. Vogt, S. 4).
- Trennung von Pflicht und Kür: Welche Vorbereitungen und Maßnahmen sind den Aufwand an Zeit und Energie, der aufgebracht werden muss, tatsächlich wert?
- Um Veränderungen einzuleiten, sollten möglichst konkrete, positiv formulierte und zeitlich begrenzte Ziele

anvisiert werden, z. B.: Ich arbeite in dieser Woche, montags bis freitags von 15 bis 18 Uhr in meinem Arbeitszimmer. Am Ende der Woche überprüfe ich, ob diese Regelung für mich gewinnbringend war und überlege, wie ich weiter verfare (vgl. Kretschmann, S. 112, 113).

Auch die Anzahl der Veränderungswünsche sollte überschaubar bleiben. Bei einer Vielzahl von Veränderungsvorhaben wird eine Liste erstellt, aus der maximal drei Ziele ausgewählt werden (vgl. Kretschmann, S. 112, 113).

Lehrkräfte stehen meist allein in der Klasse. Die Gefahr bei auftretenden Schwierigkeiten, die Ursache in der eigenen Person zu suchen und die eigenen Fähigkeiten zu hinterfragen, ist groß. Umso wichtiger sind der Austausch und die Kooperation im Kollegenkreis (vgl. Fallbesprechung).

Praxistipps

- Das Rad muss nicht immer neu erfunden werden. Zu vielen pädagogischen Herausforderungen gibt es bewährte Verhaltensweisen, die gerade im Aus-

tausch mit Kollegen erfragt werden können.

Eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Regeneration trägt dazu bei, langfristig die Freude am Lehrberuf zu stärken und zu erhalten. Kretschmann geht sogar so weit, von Stressabbau durch Lebensfreude zu sprechen (vgl. Kretschmann, S. 107 ff).

Ein zufriedenstellendes privates Leben und eine gesunde Balance zwischen Erholung und Engagement für den Beruf sind die Voraussetzung, um gute Erziehungsarbeit leisten zu können.

Schüler haben ein Recht, auf ausgeglichene Lehrkräfte mit psychischer Kraft und Begeisterung für ihre Erziehungsarbeit.



Buchbesprechung

Kretschmann, Rudolf: Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim, Basel, 2008

Das vorliegende Buch versteht sich als Trainingshandbuch für Lehrkräfte, die in ihrem beruflichen Alltag Stress reduzieren wollen. Der Autor beschreibt Stressursachen Entwicklungen, die zu bedrohlichen Stresssymptomen führen können, und die Folgen von übermäßigen Belastungen im Lehrberuf. Es werden stressreduzierende Maßnahmen im Unterricht sowie wirkungsvolle präventive Maßnahmen vorgestellt. Auch die Arbeit am eigenen professionellen Selbstbild als Lehrkraft sowie die mentale Unterrichtsvorbereitung reduzieren Stress. Das Thema Lebensfreude und Balance von Beruf und Freizeit wird ebenfalls angesprochen.

Das Buch eignet sich für ein Selbststudium ebenso wie als Grundlage für eine Thematisierung in Lehrergruppen. Kopiervorlagen unterstützen die pragmatische Umsetzung des Programms. Auf diese Weise kann das Thema Stressreduktion bei Lehrkräften in Kollegien und in der Lehreraus- und Weiterbildung umgesetzt werden.



Uwe Schaarschmidt, Ulf Krieschke (Hrsg.): Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer. Weinheim, Basel 2007

Im vorliegenden Band werden Interventionsprogramme für Lehrkräfte, die bei der konkreten schulischen Arbeit und bei Lehrer- und Schulleiterfortbildungen eingesetzt werden können, konkret und praxisnah beschrieben.

Das Konzept der Potsdamer Lehrerstudie mit dem entsprechenden diagnostischen Material und die festgestellten Beanspruchungsmuster von Lehrern (Muster G: Gesundheit, Muster S: Schonung, Muster A: Selbstüberforderung und Muster B: Resignation) werden vorgestellt.

Der Fragebogen „Arbeitsbewertungscheque für Lehrkräfte (ABC-L) hilft Lehrkräften, die Ressourcen und Schwachstellen des eigenen Arbeitsplatzes zu erfassen. Das unterschiedliche Belastungserleben von Lehrkräften und die hohe zeitliche Arbeitsbelastung werden im Zusammenhang mit Schulgröße und Schulorganisation beschrieben.

Das Führungsverhalten von Schulleitern kann beeinflusst werden durch das Führungsfeedback von Lehrkräften, dies geschieht durch einen Führungsfragebogen. Dieser beurteilt Effizienz der Arbeitsabläufe, Gerechtigkeit bei der Aufgabenverteilung und den Informationsfluss an der Schule. Ein Gruppentraining bietet Interventionen für die Bereiche individuelle Stressanalyse, systematische Problemlösung, Zeitmanagement und Entspannung.

In einem weiteren Kapitel wird ein Fragebogen „Fit für den Lehrberuf?!-Ein Selbsterkundungsverfahren für Interessenten am Lehramtsstudium“ für Abiturienten angeboten, der helfen kann, sich für oder gegen ein Lehramtsstudium zu entscheiden.



Literaturverzeichnis

- *Bangert, Carsten: Mit aktivem Selbstmanagement zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit im Lehrberuf. Berlin, 2005*
- *Jatzek, Gerald: Die Zeit in Jo-Jo Lesebuch 3. Grundschule Bayern. Berlin, 2002*
- *Kretschmann, Rudolf: Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim, Basel, 2008*
- *Schaarschmidt, Uwe, Krieschke, Ulf: Gerüstet für den Schulalltag. Weinheim 2007*
- *Seiwert, Lothar: Das neue 1x1 des Zeitmanagement. München, 8. Auflage 2009*
- *Vogt, Peter: Gesundbleiben im Lehrberuf. in Paed in der KEG. Aus der Praxis für die Praxis. Ausgabe 3/ 2009*
- *Herbert Gudjons: Spielbuch Interaktions-erziehung. Bad Heilbrunn 1990.*

Impressum

Herausgeber: Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung – München

Redaktion: Dr. Ellen Kunstmann,
Karl Rauscheder

Autoren: aus Förder- und Grundschulen
Andreas von Schillde – Ursula Seybold
Christina Guderian – Nicole Werner
Pia Polyzansky – Katrin Burghart
Christopher Schädla – Sabine Freifrau Bock
v. Wülffingen
Christine Czap – Christiane Kiefer

Gestaltung: Word Wide KG

Der Rundbrief kann von der Homepage des ISB (www.isb.bayern.de) als Pdf-Datei heruntergeladen oder dort als Newsletter direkt abonniert werden.