

Gesund durch den Lehreralltag, geht das heutzutage (noch)?

...eine Frage, die mit vielen Herausforderungen des heutigen Schulsystems und der gesellschaftlichen Veränderungen einhergeht.

Wir haben dazu 4 Lehrerinnen unterschiedlicher Schulformen 3 Fragen gestellt, die ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Wünsche in punkto Lehrergesundheit näher beleuchten. Aus diesen Perspektiven wird der vielfältige Anspruch an das „Lehrer sein“ auf eine neue, echte Art - wie wir finden – mehr als deutlich.

Und diese vier befragten Lehrkräfte haben uns ihre Erlebnisse und Sicht auf die Dinge geschenkt:

- a. **Frau H.**, seit 13 Jahren als **Grundschullehrerin mit Klassenleitung** tätig.
- b. **Frau M. T.**, seit 7,5 Jahren **Lehrerin mit Klassenleitung** an einer **Gesamtschule**.
- c. **Frau Anne R.**, seit 7,5 Jahren als **sonderpädagogische Lehrkraft** an einer **Förderschule** tätig.
- d. **Frau G.**, seit 12 Jahren als **Lehrerin für Sonderpädagogik** an einer **Förderschule** (mit Schwerpunkt geistige Entwicklung) tätig.

1. Wie hat sich aus Deiner Wahrnehmung in den vergangenen Jahren der Schul- bzw. Lehreralltag am spürbarsten verändert?

- a. Es gibt immer mehr Aufgabenfelder seitens der Politik bzw. der Schulaufsicht. Anstatt sich intensiv um das Kind und den Unterricht zu kümmern, beschäftigt man sich immer mehr mit Konzepten, Evaluationsvorhaben, Arbeitsplänen, die dann eh nach kurzer Zeit wieder hinfällig sind oder verworfen werden... Dies sollten nicht Aufgaben der Lehrkräfte sein!
- b. Neue Herausforderungen durch inklusiven Unterricht und Flüchtlingskinder: bereichernd für die soziale Interaktion, aber hohe Anforderungen an die Lehrkräfte durch eine extrem vielschichtige Planung, denn es muss auf 5 verschiedenen Ebenen geplant werden: Dabei steht 0 als Basisniveau für Regelschüler, +1 für Kinder, die etwas mehr schaffen können und +2 als Forderniveau. -1 ist als Niveau für Regelkinder, die noch mehr Unterstützung brauchen und -2 als Vorbereitung für Kinder mit sonderpädagogischen Förderbedarf. Da viele Flüchtlingskinder noch kaum deutsch sprechen, gibt es auch hier noch einmal spezielles Material. Positiv ist, dass man öfter in Doppelbesetzung mit einem Sonderpädagogen zusammenarbeitet, was ich als sehr wertvoll für die Kinder als auch für mich empfinde... wenn das nur immer so sein könnte!

Eltern: die Schere geht immer weiter auseinander. Beklagte man vor einigen Jahren noch, dass sich viele Eltern zu wenig interessierten, hat man nun eher das Gefühl, dass einige Eltern ihre Kinder sehr stark unterstützen und auch beschützen wollen. Dabei muss manchmal das richtige Maß zwischen Eltern und Lehrern "ausgehandelt" werden, um an einem Strang ziehen zu können. Die Erwartungshaltung an Schule und Lehrer ist gestiegen.

Vorgaben, Ministerium, Lehrpläne, Paragraphen...und in schöner Regelmäßigkeit Neuerungen & Veränderungen: Positiv ist dabei, dass man bemüht sich, mit der Zeit zu gehen und sich augenscheinlich Gedanken macht. Allerdings sind manche Dinge einfach nicht alltagstauglich! Man muss nicht alles reglementieren:

das Unterrichten lebt meiner Einschätzung nach von Kreativität, Spontanität und Authentizität!

- c. Ich bin seit fast 7,5 Jahren im Schuldienst tätig. Mein Alltag als sonderpädagogische Lehrkraft hat sich gefühlt seit der extremen Wandlung des Bildungssystems in Deutschland sehr verändert. Eltern erhalten immer mehr Entscheidungsgewalt, Lehrern dagegen wird sie immer mehr genommen. So entsteht ein neues "Entscheidungsgefälle" und wir Lehrer rutschen in eine Art Bringschuld hinein, aus Handlungen begründen wird rechtfertigen. Das führt dazu, dass wir auch vor unseren Schülern und Schülerinnen einen Autoritätsverlust erleiden, denn sie bekommen natürlich die Grundhaltung von Eltern - uns Lehrern gegenüber - mit und nehmen diese an. Schon oft habe ich ein "Na und, dann machen Sie doch, meine Mutter weiß das und wird Ihnen sagen, dass ich das darf..." o.Ä. gehört oder angreifende Elternbriefe gelesen, die Fehlverhalten ihrer Kinder eindeutig nicht nur billigen, sondern sogar erlauben. Schwer wird das gerade in großen Systemen, die sich ggf. im Aufbau befinden oder sich einem starken strukturellen Wandel unterziehen. Ich persönlich bin dann betroffen, wenn wir Sonderpädagogen in inklusive Systeme abgeordnet werden und als Mahnmal für die Dinge degradiert werden, die gerade nicht laufen / wegen der Inklusion / dem Wandel nicht funktionieren. Alle Ärgernisse werden dann auf uns Sonderpädagogen projiziert und wir sollen es dann richten. Wir sind aber keine Heiler / Zauberer und können nicht innerhalb kurzer Zeit das reparieren, was an Schaden entstanden ist.
- d. Die Schülerschaft hat sich verändert, der Anteil sehr schwacher Schüler/innen mit Mehrfachbehinderungen ist größer geworden, denn Schüler/innen mit leichteren geistigen Behinderungen sind häufiger in der Inklusion. Hiermit zusammenhängend gibt es auch mehr Integrationshelfer. Die Unterrichtsinhalte haben sich somit z.T. verändert in eine basalere Richtung. Die Einarbeitung von Integrationshelfern beeinträchtigt den Schulalltag teilweise sehr. Da es sich meist um nicht qualifizierte Kräfte handelt, sind ganz neue Herausforderungen entstanden.

2. Was sind aktuell Deine 3 größten Herausforderungen mit Blick auf Deinen gesunden Lehreralltag?

- a. 1. Viel zu große Klassen mit teilweise sehr schlecht erzogenen Kindern, die wenig Werteerziehung vermittelt bekommen haben; dadurch verbunden viel Konfliktpotential, Unruhe, Lärm, Stress!!!
2. Seinen Ansprüchen und dem einzelnen Kind nicht gerecht zu werden und sich dadurch immer unter Druck zu setzen! D. h. man möchte guten, individuellen Unterricht machen, hat aber oft nicht die Muße und Zeit dazu!
3. Anforderungen haben sich extrem seit 2014 erhöht, insbesondere durch Inklusion und Flüchtlingsansturm! Ich persönlich habe 27 Kinder aus überwiegend sozial schwachen Familien bzw. mit Migrationshintergrund in der Klasse; 3 davon mit Sprachbehinderung; 1 mit Lernbehinderung; 3 teilweise traumatisierte Flüchtlingskinder ohne jegliche Deutschkenntnisse (allmählich sprechen sie gut Deutsch). Ich bin fast immer alleine in der Klasse und versuche, alle im Blick zu haben. Es gibt leider viel zu wenig personelle, finanzielle und fachliche Unterstützung.

- b.** **1.** eigene Grenzen ziehen: wie auch immer man es nennen möchte, an der "Work-Life-Balance" oder lieber dem "Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps" muss ich arbeiten. Als Lehrer hat man nicht so richtig Feierabend, denn irgendetwas vorbereiten, besser vorbereiten oder differenzieren, kann man immer. Davon muss ich mich, vor allem auch gedanklich, freier machen und auch zu Hause darauf achten, dass ich bestimmte Ruhezeiten einhalte. Zur Not muss ich entscheiden und priorisieren, was am wenigsten wichtig ist und somit hinten rüber fällt.
- 2.** Humor nicht vergessen: Über vieles im Schulalltag kann man sich vortrefflich aufregen und ärgern. Man kann aber auch sein lassen, weil dies normalerweise keine Veränderung bewirkt. Also öfter lachen und abhaken, statt grummeln und ewig nachsinnen.
- 3.** Wertschätzung suchen und finden: erhält man in vielen Jobs eine Wertschätzung seiner guten Arbeit über Beförderungen, Gehaltserhöhungen, einem früheren Feierabend am Freitag, ist das im Lehrerberuf eher nicht möglich. Also muss man für die Wertschätzung der eigenen Arbeit häufig Augen und Ohren sehr weit aufsperrern und auch einfach mal „interpretieren“.
- c.** **1.** Elterngespräche: Durch meine veränderten Umstände verliere ich gerade deutlich an Kontakt zu meinen Schülerinnen, bin aber auf dem Papier immer noch für sie zuständig. Wenn es Konflikte gibt, ich Zeugnisse oder Berichte schreiben muss, so beziehe ich immer die Eltern mit ein. Da ich aber nicht mehr in einem normalen Lehreralltag arbeite - da wg. Berufsverbot nur noch im Lehrerzimmer tätig - fällt es mir manchmal schwer, systemische Zusammenhänge (z.B. einer Streiterei) zu erkennen und dies dann mit den Eltern zu klären.
- 2.** Dadurch, dass wir ein System sind, welches aufgelöst wird, arbeiten wir derzeit noch mit 4 Kollegen an der Schule. Zwei der Kollegen müssen meine Stunden in meiner Klasse mit auffangen. Konflikte innerhalb so weniger Kollegen, die durch sämtliche Umstände belastet sind, bleiben da nicht aus - Zeit diese ausreichend zu klären haben wir auch nicht.
- 3.** Psychohygiene im Lehrerzimmer: Dadurch, dass ich dort sehr viel Zeit verbringe, bin ich für Kollegen immer Ansprechpartner bei Problemen. Häufig "platzen" Kollegen kurz ins Lehrerzimmer hinein, erzählen, was sie gerade bedrückt und gehen wieder. Es ist nicht leicht, für jeden ein offenes Ohr und spontan ein paar passende (Trost? Ratschlag? Beratung?) Worte zu finden.
- d.** **1.** Massive Verhaltensauffälligkeiten, die sich auch in Form von Gewalt gegen Mitschüler/innen und Lehrer/innen ausdrücken. Es ist eine große Herausforderung, professionell zu reagieren, wenn man physischer Gewalt ausgesetzt ist. Hierzu ist es extrem wichtig, dass alle Beteiligten (Schulleitung, Eltern, Therapeuten, Ärzte,...) an einem Strang ziehen. Besonders die Rolle der Eltern ist hierbei entscheidend.
- 2.** Im Alltag benötigt man viel Fachwissen in den verschiedenen Bereichen, wozu viele Fortbildungen notwendig wären. Diese müssen meistens selbst finanziert werden und es ist meistens von der Leitung nicht erlaubt, dass man dafür im Unterricht ausfällt (im Ganztagsbetrieb oft schwierig). Es bleibt einem manchmal nichts anderes übrig, als mit Halbwissen durch den Alltag zu steuern, denn überall kann man nun nicht ein Experte sein. Besonders in der Inklusion ist es schwer, da dort erwartet wird, dass man in sämtlichen sonderpädagogischen Bereichen ein Experte ist.
- 3.** In einer Förderschule für die geistige Entwicklung arbeitet man in einem Team. Damit das gut gelingen kann, wären regelmäßige Teamzeiten und am besten auch Supervision (regelmäßig!) oder ähnliches notwendig.

3. Wenn Du das Thema „Lehrergesundheit“ an Deiner Schule mit Leben füllen könntest: was würdest Du als allererstes angehen und warum?

- a. Bei uns an der Schule gibt es einen recht hohen Krankenstand mit teilweise Langzeiterkrankungen. Die Ursachen sind zumeist Überlastung und Erschöpfung. Ich würde zuerst das Thema Ruhe angehen. Mit dem Kollegium und den Kindern ein Konzept entwickeln (da wären wir wieder bei den Konzepten!!!), wie man für mehr Ruhe im Unterricht, im Schulgebäude etc. sorgen könnte. Zudem würde ich eine "Zwangspausen" einführen, in der der Lehrer Kaffee trinken muss bzw. entspannen muss! Keine Telefonate führen etc.
- b. Entlastung schaffen! Die Anforderungen steigen immer mehr: neben dem ganz normalen Unterrichten, Vor- und Nachbereiten und Korrigieren, kommen Klassenleitungen mit allem was dazu gehört, immer mehr Konferenzen und Sitzungen (Inklusion), Arbeitskreise, Materialerstellungen etc. dazu. Wo etwas dazu kommt, muss bei einer ohnehin schon 100 %igen Belastung irgendwo auch eine Entlastung folgen, sonst geht die Rechnung dauerhaft nicht auf. Dabei ist das "wie" und vor allem das "wie möglichst gerecht" sicherlich eine große und nicht ganz einfach zu lösende Herausforderung.
Entlastung ist aber nicht nur im großen System, sondern auch an manchen Schultagen ein Thema. Wie schafft man es, an einem vollen Tag mit Verpflichtungen in den Pausen, Gesprächen mit Schülern und Kollegen auf dem Flur, Streitschlichtungen etc. ein paar Minuten zu finden, in denen man zuverlässig Ruhe finden, einen Kaffee trinken, sein Brot essen kann? Wichtig ist dies meiner Einschätzung nach, um eine gewisse Zufriedenheit beim täglichen Arbeiten zu sichern. Diese ist wohl der Schlüssel zur Lehrergesundheit!!
- c. In unserer derzeitigen Situation fehlt uns eine Schulleitung - jemanden, der eine Führungsposition einnimmt und uns eine Marschrichtung vorgibt. Wir haben in den letzten Jahren erfolgreich BuG durchgeführt und konnten damit schon einige Erfolge erzielen und Dinge in unseren schulischen Alltag implementieren.
- d. Die erste Baustelle wäre das Schulklima: Wie geht die Leitung mit dem Kollegium um? Wie reagiert das Kollegium? Wie kann die gegenseitige Wertschätzung wieder hergestellt werden, um ein positives, produktives Miteinander zu schaffen? Nur in einer Schule mit einem positiven Klima unter den Mitarbeitern können gesunde Lehrer mit Freude und Engagement arbeiten. Im Moment ist die Kommunikation zwischen dem Kollegium und der Schulleitung gestört. (Hierzu gab es eine erste Mediation, die Schulleitung ist scheinbar nicht daran interessiert, diese fortzuführen...)

Wir bedanken uns ganz herzlich für diesen ehrlichen Einblick bei unseren befragten Lehrerinnen, die – wie Sie vielleicht herauslesen können– gerade alle einen höchst anspruchsvollen Schulalltag zu bewältigen haben und uns dennoch zu diesem wichtigen Thema ihre Zeit und Energie geschenkt haben.

Das macht eben auch deren Bedürfnis deutlich: **es ist mehr als an der Zeit ist, das Thema Lehrergesundheit wirklich wichtig zu nehmen** und mit allen Schulakteuren gemeinsam zu schauen, wie ein gesundes Miteinander für ALLE Beteiligten erlebbar wird. Da die Lehrer/-innen in diesem Zusammenhang eine ganz wichtige Rolle einnehmen, braucht es endlich Formate und Ideen, wie diese gesund mit all den Herausforderungen umgehen lernen.

Wie in jedem komplexeren System bringt dies Veränderungen auf mehreren Seiten mit sich: es gibt äußere Rahmenbedingungen, die sich (je nach individueller Situation vor Ort) mehr oder weniger gesund wandeln müssen und ebenso gibt es die Notwendigkeit, dass jede(r) einzelne Lehrer(in) für sich schaut, was und wie er/sie einen gesunden Umgang - aus sich selbst heraus - mit den Themen findet. Erst die Betrachtung und Berücksichtigung beider Aspekte – also die **Verhältnis- UND die Verhaltensprävention** - lassen das Thema „Lehrergesundheit“ im System Schule zu einem wirkungsvollen und wirklich nachhaltigen werden.

Glücklicherweise ist das Thema in der Landes-Schulpolitik schon vor einigen Jahren angekommen. Im NRW- Landesprogramm „[Bildung und Gesundheit](#)“ ist die Wichtigkeit der Lehrergesundheit ein ganz zentraler Bestandteil.

Nun gilt es, dass auch die vielen Schulen sich mutig diesem Thema stellen, gerade in diesen bewegten Zeiten, in denen es zunächst vielleicht einfacher scheint zu sagen: „Nicht noch ein Thema, um das wir uns kümmern müssen. Das schaffen wir nicht auch noch“. Das Wichtige ist doch: hier geht es um ein Ursachenthema! Mit wirkungsvollen Formaten wird den betroffenen Lehrern/-innen eine ganz wichtige Hilfe zu Selbsthilfe angeboten. Was zunächst als „Zusatz“ anmutet, wird schnell eine wichtige Quelle, die dem/der Einzelnen neue Kraft geben kann und neue Handlungsmöglichkeiten entdecken lässt, um die tagtäglichen Herausforderungen gesund zu meistern.

Wir Zwei von 2care entwickeln mit Schulen und deren Menschen gemeinsam individuelle und gesunde Formate, die machbar sind – nicht zu komplex, fair und vor allem am Bedarf der Menschen ausgerichtet – also auf den Punkt! Denn mit uns soll „Lehrergesundheit“ endlich Sinn machen und echte Wirkung zeigen.

Haben Sie Lust bekommen, sich diesem wichtigen Thema unserer Zeit auf erfrischend andere Art zu widmen? Dann machen Sie sich mit uns auf Ihren gesunden Weg: als Schule, als Lehrer(in), als Mensch!



Herzlichst,
Andrea Lawlor und Christine Kempkes

Wir I(i)eben Gesundheit!

Hier finden Sie uns im Netz: www.2-care.de

Oder schicken Sie einfach eine E-Mail an: info@2-care.de