

## EIN HERZ FÜR LEHRER #4: WAS LEHRERINNEN TUN KÖNNEN – ODER: WERDE ZUR MI-MOSE!

### Wiederholung:

In den vorangegangenen Folgen zum Thema Schule habe ich mich beschäftigt ...

1. mit den besonderen *Belastungen*, denen Lehrer in dem Tätigkeitsfeld Schule ausgesetzt sind;
2. mit der Frage, warum und wie Lehrerinnen ihre eigenen *Empfindungen abschalten* und warum ausgerechnet die Strategie, die ihnen zu überleben hilft, sie krank macht;
3. mit den Auswirkungen des *Crowdings*, also der Tatsache, dass Lehrkräfte immerzu in einer Masse Mensch arbeiten müssen.

In dieser Folge zeige ich auf, wie Lösungen und Auswege aussehen könnten:

### Die einzige sinnvolle Problemlösung ...

kann allein durch die Politik erfolgen!

Die Länder müssen viel mehr Geld in das Schulsystem investieren. Denn Geld gibt es genug: Ein Land wie Schleswig-Holstein leistet sich Jahr für Jahr ca. 50 % vorzeitig pensionierte Lehrkräfte, ganz zu schweigen von Milliarden-Subventionen des Bundes für Konzerne wie Lufthansa, Autoindustrie, DB.

<b>Schule muss grundlegend saniert werden! Geld dafür gibt's genug!</b>
---

Bis es soweit ist, sind Lehrerinnen auf sich allein gestellt. Folgende Methoden der Selbsthilfe können helfen:

### Mit Schwächen rechnen!

#### **Fehlerfreundlichkeit:**

Der Philosoph Walther Zimmerli beschäftigt sich mit komplexen technischen Abläufen. Im Umgang mit vielschichtigen, sensiblen oder gefährlichen Systemen fordert er *Fehlerfreundlichkeit*. Damit meint er, dass menschliche Fehler und Schwächen als *Normalfall* in die Abläufe eingespeist werden müssen.

Aus psychotherapeutischer Sicht gilt dies auch für das System Schule: Fehler, Schwächen, Unzulänglichkeiten, auch Abneigungen, Ängste, überhaupt: Emotionen müssen wieder Respekt erfahren, müssen *erlaubt*, als handlungsleitend und -optimierend anerkannt werden. Emotionen sind eine Chance, nicht nur mit den materiellen, sondern auch mit den menschlichen Ressourcen einen achtsamen, nachhaltigen und dadurch letztlich effektiveren Umgang zu pflegen. Dazu gehört nicht zuletzt ...

#### **Pausen machen!**

Zu diesem Thema schaue dir doch den wunderbaren Blog von Martina Schmidt an: *Die kleine Pause*. Hier findest du den Link: <https://www.diekleinepause.de/> Dazu gibt es auch eine lebendige und freundliche Facebook-Gruppe.

#### **Die pädagogische Grundregel:**

Zum Zwecke einer derart fehlerfreundlichen Bildungskultur sind strukturelle Änderungen in der Lehrerausbildung vonnöten, ebenso eine Institutionalisierung von Maßnahmen zur Verbesserung der

Gesundheitsprävention, uA Supervision, spezifische Fortbildungsmaßnahmen, Anleitung der Führungskräfte.

### Die wichtigsten Maximen lauten:

**Das Prinzip Mimose:**  
Lerne zu leiden, nicht ohne zu klagen! *Oder:* Es ist gesund, krank zu sein!

**Die pädagogische Grundregel:**  
Bei jedem pädagogischen Handeln steht das eigene Wohl im Vordergrund!

Die einleuchtende Begründung ist:

**Ein kranker Lehrer ist ein schlechter Lehrer.**

Im Folgenden demonstriere ich dir *Die Wichtigen 5* und anschließend lade ich dich ein zu einem Rundgang durch eine gar nicht so utopische *Utopie*.

### 5 Schritte sollst du gehen!

Nun gilt es aufzuzeigen, was Lehrerinnen und Lehrer tun können, um sich aus diesem Teufelskreis zu befreien. Wie so oft ist es leicht gesagt und schwer getan. Fangen wir mit dem Leichten an, der Theorie: Im Grunde geht es darum, das Dissoziieren wieder rückgängig zu machen und in der Schule eine Kultur der Fehlerfreundlichkeit zu errichten. Beginnen wir mit ...

#### **Schritt 1: Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein**

- Lerne, wieder in dich hineinzuhorchen, zu empfinden, dir Zeit dabei zu lassen!
- Lerne, dich selbst wahrzunehmen und für wahr zu nehmen!
- Lerne, deinen Körper zu befragen! Lerne deine Grenzen wieder kennen!
- Achte auf deine Gefühle! Emotionen sind Bewertungsreaktionen, die dir mitteilen, ob etwas gut oder schlecht für dich ist.
- Begründe ein neues Selbstbewusstsein, indem du lernst, *deiner selbst bewusst* zu sein!
- Lerne, dich wieder mit dem empfundenen Leid zu identifizieren!
- Lerne also, dir deine Schwächen wieder zuzugestehen.
- Lerne Fehlerfreundlichkeit dir selbst und deinen Kolleginnen gegenüber!

Schaue dir bitte das *Knautschzonen-Modell* noch einmal an. Du kannst einen ersten Schritt gehen, indem du deine Reaktionen auf Stress in dieses Schema einträgst. Wenn Du zB das Gefühl hast, dass *Lärm* zu *strukturellen Verschiebungen* führt oder schon geführt hat, trage *Lärm* dort ein. Mache weiter, indem du vielleicht *fehlende Würdigung* oder *Abwertung* entsprechend einordnest. Und wie ist es mit *überfüllten, engen Korridoren*?

Ich weiß: Dies ist kein Rezept, welches dich einfach auf einen *Knopf drücken* oder *3 x täglich Nein sagen* heißt. Es bedeutet Übung, Hemmung, Überwindung. Das kannst du vielleicht alleine für dich tun oder mit professioneller Hilfe.

Jetzt erfolgt der sicher nicht einfachere ...

## Schritt 2: Schwächen kommunizieren

Dies ist ein äußerst kritischer Schritt, vor dem viele Angst haben:

- Die Identifikation mit den eigenen inneren Prozessen ist noch brüchig, und jetzt soll ich mich auch noch der Kollegin offenbaren?!
- Renne ich so nicht ins offene Messer? *Wie? Damit hab' ich ja überhaupt kein Problem!*, ist eine häufige Replik, wenn jemand eine Schwäche oder ein Problem mit einer Schülerin zugibt.
- Hast du auch schon einmal eine solche (verdeckte) Ohrfeige erhalten oder ausgeteilt? Mache dir bitte klar: Der andere leidet auch. Und genau wie du hat er Angst, sein Leid anzuerkennen und mitzuteilen. Er wehrt alles ab, was sein inneres Gleichgewicht gefährden könnte.

Der Mut zur Offenbarung muss Zeit haben zu wachsen. Am Ende wirst du vermutlich erkennen:

**Wahren Mut kann nur der Ängstliche beweisen.  
Wahre Selbstsicherheit gibt's nicht ohne Unsicherheit.  
Stark ist nur diejenige, die zu ihrer eigenen Schwäche steht.**

*Hart bricht leicht!* – So hat das einmal ein Patient auf den Punkt gebracht. Besonders schwierig wird nun ...

## Schritt 3: Grenzen setzen

Die Innenperspektive:

- In uns selbst herrschen bestimmte Gesetze, Normen, Regeln, Verbote, Gebote, Werte. Diese haben oft eine lange Geschichte und sind manchmal nicht so leicht zu verändern. Du kennst vielleicht die innere Norm *Leistung* oder *Perfektion* oder auch – siehe oben – das innere Verbot, Schwächen zu zeigen oder Fehler zu machen.
- Wenn jemand von seinen Eltern für falsche Rechtschreibung bestraft oder gedemütigt wurde oder wenn man immer nur dann Anerkennung erfahren hat, wenn man dem kriegsversehrten Vater selbstlos gedient hat, ist die Loslösung von diesen inneren Normen nicht leicht, will heißen: braucht Zeit und vielleicht Hilfe.
- In der Auseinandersetzung mit inneren Normen kannst du also beispielsweise lernen, das eigene Anspruchsniveau zu reduzieren, Schuldgefühle in Zorn zu verwandeln, Misserfolgsängstlichkeit in eine positive Erfolgsmotivation zu überführen, weniger Verantwortung für andere zu übernehmen ...
- Wenn du dann in der Lage bist, dich nicht mehr für alles schuldig und zuständig zu fühlen, auch einmal *Fünfe gerade sein zu lassen* oder schlecht vorbereitet in die Stunde zu gehen, hast du gelernt, den inneren Kritiker in die Schranken zu verweisen.
- Mehr zu diesen sogenannten Introjekten findest du in meinem Youtube-Kanal in den Videos über Depressionen: <https://www.youtube.com/watch?v=86Bpw7poDvo>

Betrachten wir nun die ...

Die Außenperspektive:

- Du beginnst, deine Begrenzungen, dein Leiden, deine Schwächen zu offenbaren.
- Du benennst Überforderungen als solche.
- Du setzt jetzt Grenzen, sagst *Nein* zu Dingen, die dich krank machen, *Nein* zum Lärm. Du trägst in bestimmten Situationen Gehörschutz. Du gönnst dir Erholungspausen.
- Du sagst: *Mit diesem gewalttätigen Schüler kann ich nicht arbeiten. Dafür bin ich nicht ausgebildet.*

- Du machst deutlich, dass du nicht in schimmelbelasteten Räumen unterrichten willst.
- Du sorgst dich auch um das Wohlergehen deiner Kolleginnen.

Damit kommen wir zu ...

#### Schritt 4: Schlachtfelder exportieren

- *Jetzt haben wir den Salat!*, wirst du vielleicht einwenden. *Jetzt geht das Hauen und Stechen im Kollegium erst richtig los. Keiner ist mehr bereit, etwas zu leisten. Niemand will mehr Belastungen aushalten. Und der Leidtragende ist der leistungswillige Lehrer.*
- Du hast völlig Recht.
- *Aber, möchte ich dich fragen, läuft dieser Kampf nicht sowieso? Findet er nicht ebenso statt, nur verdeckt, subtil und hintenherum? Und eskaliert er nicht immer vor dem nächsten (Halb-) Jahr, wenn sich die Verteilungskämpfe einstellen?*
- Was aber noch viel bedeutsamer ist: Die Schlacht, die sich aus Mängeln des Schulsystems ergibt, findet vorwiegend im Inneren des einzelnen Lehrers statt.

**Im Inneren der Lehrerin tobt ein Krieg, den sie gegen sich selbst führt, indem sie sich zwingt, sich diszipliniert, sich anstrengt, sich hinterfragt, sich überfordert, sich krank macht.**

- Lerne also, den gegen dich selbst gerichteten Speiß wieder nach außen zu wenden, an den zuständigen Adressaten zu richten!
- Unter dem Thema *Retroflexion* gehe ich in einem meiner Youtube-Videos über Depressionen darauf näher ein: <https://www.youtube.com/watch?v=1vzslG629gc>

Diese automatisierte, gegen sich selbst gerichtete, ständig wirkende Kraft ist es, die krank macht. Wie oben schon gesagt:

- *Eine kranke Lehrerin ist eine schlechte Lehrerin!* Und:
- *Sie ist auch eine teure Lehrerin!*

Deshalb gibt es aus meiner Sicht keine andere Alternative, als den inneren Kampf nach außen zu verlegen, aber eben nicht Kollegin gegen Kollegen, Schulleiter gegen Lehrerin, Grundschul- gegen Gymnasiallehrer und alle gemeinsam gegen die Konrektorin!

Vielmehr gilt es, den kollegialen Konflikt, der ja vorwiegend aus systemischen Mängeln herrührt, in berufspolitische Forderungen zu verwandeln:

**Das Schlachtfeld ist aus dem Innenleben des Einzelnen und aus dem Kollegium ins Bildungsministerium zu verlagern.**

Die Krankheit des Systems *Schule* sollte den Entscheidungsträgern gegenüber dokumentiert werden. In einem GEW-Heft las ich einmal: „... hat das Ministerium keine Informationen zum ‚echten‘ Krankenstand an den Schulen.“ Daraus können wir doch nur folgern:

**Das politische System basiert auf Druck und Gegendruck. Es braucht Informationen und Widerstand von Lehrerinnen und Schulen, um zu zukunftsfähigen Entscheidungen in der Lage zu sein.**

Gehen wir nun über zum ...

## Schritt 5: Hilfe einfordern

- SCHILF-Tage zum Thema *Lehrergesundheit* sind ein guter Anfang.
- Das Angebot an Hilfe muss integraler Bestandteil des Berufsalltags werden, dh kostenlos und während der Dienstzeit.
- Gesundheitsfürsorge ist in der Ausbildung zu thematisieren und sollte in Form von regelmäßigen Gesundheitstagen, Supervision, Coaching, Erlernen von Achtsamkeit, Entspannungsverfahren, Rückengymnastik ... jeder Lehrkraft zur Verfügung stehen.
- In anderen psychosozialen Berufen ist so etwas bereits Standard: innerhalb der Arbeitszeit und oftmals bezahlt vom Arbeitgeber, der schließlich ein Interesse an einem gesunden Mitarbeiterstamm hat. Er weiß, dass diese Ausgaben eher für Effizienzsteigerung und Kostenminimierung sorgen.
- Die Unfallkassen für Lehrkräfte sollen endlich – wie auch die Berufsgenossenschaften – ihre aktive Verantwortung für die Gesundheit dieses Berufsstandes übernehmen!

## Eine konkrete Utopie

Begleiten wir Uta, eine 42-jährige Lehrerin, durch ihren „utopischen“ Arbeitstag:

- 7:45 Uhr: Sie betritt das Schulgebäude durch den Lehrereingang. Dort trifft sie auf einen Mitarbeiter einer Sicherheitsfirma, die für Aufsicht und Sicherheit der Schüler und des Lehrkörpers zuständig ist. Dieser Kollege berichtet ihr, dass wegen zunehmender Gewaltbereitschaft unter den älteren Schülern zwei speziell geschulte Polizeikräfte genehmigt worden seien.
- 7:50 Uhr: Uta betritt das freundlich gestaltete Lehrerinnenzimmer. Sie brüht sich einen Tee auf. Dabei bespricht sie sich mit dem Kollegen, der mit ihr zusammen die 5. Klasse führt. Als Sozialpädagoge hat er die Aufgabe, die Kinder aus zerrütteten und gewalttätigen Familien zu betreuen. Manchmal nimmt er eine Gruppe von drei oder vier Schülerinnen aus dem Unterricht heraus. Ihre Freundin, die in derselben Schule tätig ist, hat wegen des hohen Ausländeranteils eine Dolmetscherin als Zweitbesetzung. Darüber hinaus sind noch verschiedene Psychologinnen, Sozialarbeiter, Suchtberaterinnen und Heilpädagogen als Zweitkräfte eingesetzt. Für eine sehr aggressive Klasse konnte ein umgeschulter Berufssoldat gewonnen werden, der Kampfsport und Aggressionskontrolle unterrichtet.
- 8:00 Uhr: Uta geht in ihr Büro, um einige Blätter zu kopieren. Sie teilt sich das Arbeitszimmer mit zwei Kolleginnen. Für jeweils drei Büros gibt es einen Kopierer, so dass die langen Schlangen vor den Geräten der Vergangenheit angehören. Einige der Kolleginnen haben ihr Arbeitszimmer noch zuhause. Die anteiligen Miet- und Nebenkosten werden ihnen in vollem Umfang erstattet.
- 8:15 Uhr: Uta betritt ihre Klasse, die mit 17 Schülerinnen eine der größeren an dieser Schule ist. Der Klassenteiler liegt normalerweise bei 15. Mit Teppichboden, Vorhängen, gepolsterten Stühlen und einer frischen Farbgebung ist es gelungen, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Gleichzeitig konnten die Nachhallzeiten verringert werden, so dass sich die etwas kleinliche Berufsgenossenschaft nach langen Verhandlungen bereit erklärt hat, die Forderung nach Gehörschutz im Klassenraum fallen zu lassen. Als Ausgleich muss aber zur Vorbeugung gegen sensorische Hyperstimulation nach jeweils zwei Unterrichtsstunden eine Bürostunde eingelegt werden.
- 9:05 Uhr: Zurück in ihrem Büro bereitet sich Uta einen Kaffee und macht sich daran, einen Stapel Hefte zu korrigieren.
- 10:00 Uhr: Jetzt noch zwei Stunden, eine in ihrer Klasse und eine Stunde Physik in der Neunten.

- 11:45 Uhr: In ihrem Büro empfängt Uta eine besorgte Mutter und deren etwas ungezügelter Ehemann. Zuvor hat sie sich vergewissert, dass ihre Kollegin Doris zugegen ist. So fühlt Uta sich gut geschützt und kann das Gespräch recht erfolgreich beenden. Die restliche Zeit bis zur Mittagspause nutzt sie, um Telefonate mit Schulamt, Kultusministerium und einem Laientheater wegen der Durchführung eines Projektes zu führen.
- 13:00 Uhr: Sie trifft sich mit einigen Kollegen in der Mensa, wo die Lehrkräfte unter sich sind.
- 13:45 Uhr: Es geht weiter. Uta hat die Korrekturen noch nicht fertig und bleibt deshalb noch bis kurz vor drei in ihrem Raum.
- 15:00 Uhr: Uta hält eine Nachmittagsstunde ab. Heute betreut sie im Rahmen der verlässlichen Grundschule Schülerinnen bei den Hausaufgaben.
- 15:45 Uhr: Noch einige organisatorische Aufgaben und eine kurze Besprechung mit Kollegen sind zu erledigen.
- 16:30 Uhr: Uta verlässt ihre Arbeitsstelle. Weil die Zeiterfassung noch nicht installiert ist, trägt Uta ihre heutige Arbeitszeit in die entsprechende Datei ein. Im Monats-Durchschnitt dürfen auch bei Mehrbelastung nicht mehr als 40 Wochenarbeitsstunden anfallen.  
Zuerst hat sie sich, wie viele ihrer Kolleginnen auch, gegen diese Arbeitszeitregelung ausgesprochen, um ihre zeitliche Freiheit nicht aufzugeben. Nach und nach stellte sie aber fest, dass es Vorteile hat, wenn man die Arbeit nicht mit nach Hause nehmen und Abende und Wochenenden damit infizieren muss.
- 19:15 Uhr: Uta verlässt ihre Wohnung, um an der regelmäßigen Präventionssitzung teilzunehmen. Mit Hilfe der in den letzten Jahren erkämpften Veränderungen konnte der Anteil der ausgebrannten Lehrkräfte um die Hälfte gesenkt werden. Aber 15 Prozent sind immer noch zu viel. Heute steht das Thema *Fehlerfreundlichkeit* auf dem Programm, worunter Uta sich noch nicht so recht etwas vorstellen kann.
- 21:15 Uhr: Zuhause angekommen, freut sie sich darauf, morgen ausschlafen zu können. Das Stundenplanprogramm berücksichtigt automatisch den Ausgleich für Abendtätigkeiten.  
Bei einem Glas Rotwein fällt ihr die letzte Präventions-Veranstaltung wieder ein. Zunächst war ihr die Referentin etwas verrückt vorgekommen, als sie ihre Thesen verbreitet hatte. Eine davon hatte sie noch genau im Kopf, nämlich:

<p><b>Das erste und wichtigste Kriterium des pädagogischen Handelns ist das Wohl des Lehrers!</b></p>
---

Uta hatte viel über diese These nachgedacht und mit Kolleginnen diskutiert. Anfangs hatten sich alle empört *über so'nen Quatsch* gezeigt. Aber jetzt, da ihr dieser Satz wieder einfällt, erwischt sie sich dabei, wie sie schmunzelt.