

Vorwort

Viele Pädagoginnen und Pädagogen haben mit Begeisterung den Lehrer- oder Erzieherberuf ergriffen, sind eigentlich sehr engagiert, und doch lässt ganz allmählich, zunächst unbemerkt, die Freude am Beruf nach. Das Erleben von Stress nimmt immer weiter zu. Viele Pädagogen, manche Statistiken sagen sogar 50 %, klagen über psychosomatische Beschwerden bis hin zum Burnout. Der Krankenstand ist deutlich höher als in anderen Berufsgruppen und hat in den letzten Jahren zugenommen. Vor der Einführung der Versorgungsabschlüsse 2001 erreichten nur 6 % der Lehrer die Regelaltersgrenze. Wo es möglich ist, werden Altersteilzeitregelungen beantragt, und viele Kolleginnen und Kollegen unterrichten mit reduzierter Stundenzahl (und reduziertem Einkommen), um das Arbeitspensum zu schaffen.

In allen Bundesländern gibt es dauernde Änderungen und Reformen, die für den Einzelnen mit Mehrbelastung verbunden sind. Dazu kommt der Druck durch PISA, der bis in die KITAs hineinreicht. »Belohnt« wird diese ganze Mühe mit einem schlechten Image in der Bevölkerung. Lehrer sind »faule Säcke«, haben vormittags Recht und nachmittags frei. Das klingt zynisch angesichts dessen, dass viele Schulen bereits Ganztagschulen sind, und der weiteren Arbeitsbelastung, die zu Hause erledigt werden muss. Als Lehrer können wir uns zwar um Änderungen in unseren Vertretungen bemühen, aber grundsätzlich ist die Situation, wie sie ist.

Wollen wir eine Änderung in Richtung mehr Berufsfreude erleben, also als Lehrer wieder glücklich werden, so können wir das nur in unserer Person erreichen. Wenn wir nicht Opfer der Verhältnisse sein wollen, sondern Antworten auf diese finden, also Verantwortung für uns und unsere Situation übernehmen, so müssen wir lernen, uns besser um uns selbst zu kümmern. Dieses Buch wendet sich an alle Lehrer, die nicht angesichts der Situation resignieren, sondern alle Möglichkeiten ausschöpfen wollen, um sich von der objektiven Belastung subjektiv weniger belastet zu fühlen.

Im ersten Teil dieses Buches beschäftigen wir uns mit unserem persönlichen Stresserleben als Lehrer, um unsere Ausgangsbasis zu analysieren, d. h. um uns danach neue Ziele setzen und uns neu programmieren zu können. Wir lernen uns besser kennen und erfahren, wie wir aufgrund unserer Biographie auf die Situation reagieren und wo wir uns selbst im Weg stehen. Es geht hier um Änderung von schädlichen Programmierungen aus der Kindheit, der Familie, der Gesellschaft, der Ausbildung und der Sozialisation als junger Lehrer. Durch Selbstreflexion können wir Einstellungen und Gewohnheiten dauerhaft verändern und neue Programmierungen erarbeiten.

Im zweiten Teil folgen die Veränderungen, mit denen wir unsere Beziehung zu uns selbst radikal verbessern können. Auf dieser Grundlage entwickeln wir mentale Möglichkeiten u. a. Entspannung und Achtsamkeit. Wir überdenken unsere

kommunikativen Gewohnheiten, damit sie unseren Wünschen entsprechen. Insbesondere untersuchen wir unser Zeitmanagement, nicht um mehr arbeiten zu können, sondern damit wir nicht in Arbeit ersticken. Es ist unsere Lebensfreude, die uns zu besseren Lehrern macht.

Im dritten Buchteil werden die neuen Programmierungen auf den Schulalltag angewandt. Wir betrachten zunächst alle Bereiche der Arbeit ohne Schüler, vor allem auch unseren Arbeitsplatz zu Hause. In der Unterrichtsarbeit befassen wir uns mit Motivation, Disziplin und Umgang mit Verhaltensproblemen. Vieles davon wenden Sie längst an, für manches werden Sie vielleicht wieder neu motiviert. Zur Illustration der praktischen Umsetzung finden Sie in allen Kapiteln viele Beispiele. Sie sind alle authentisch.

Um die Anregungen des Buches umzusetzen, damit sie Ihnen helfen, als Lehrer wieder glücklich zu werden, dient der letzte Teil der persönlichen Erarbeitung von individuellen Zielen. Da gute Vorsätze oft im Sande verlaufen, müssen wir anders vorgehen, um zu erreichen, was wir wirklich wollen und nicht nur vage wünschen.

Das Buch muss natürlich nicht von vorne bis hinten gelesen werden. Jeder Leser wählt die Kapitel aus, die für ihn wichtig sind. Ich, selbst Lehrerin, möchte einen Beitrag leisten, damit es überanstrengten und erschöpften Lehrern wieder besser geht, damit sie in ihrem Beruf wieder glücklich werden.

Aus Gründen der flüssigeren Lesbarkeit wird in diesem Buch weitgehend nur der Begriff »Lehrer« gebraucht und auf die weibliche Form verzichtet. Ebenso schließt der Begriff hier Erzieherinnen und Erzieher in den meisten Abschnitten des Buches ein, da es in beiden Berufen nicht nur um Wissensvermittlung, sondern auch um emotionale und soziale Erziehung geht. Ich wünsche allen meinen Kolleginnen und Kollegen alles Gute!

Désirée Linde

Wedel Februar 2015

<http://www.springer.com/978-3-662-47005-3>

Burnout vermeiden - Berufsfreude gewinnen
Praxisleitfaden zum Restart für Lehrer und
pädagogische Fachkräfte

Linde, D.

2015, X, 176 S. 7 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-47005-3