

Gesund im Lehrerberuf! Wie geht das denn?

Der Lehrerberuf gilt als einer der gesundheitlich belastetsten Berufe. Gesundheitliche Beeinträchtigungen sind aber vermeidbar – hier stellen wir Kraftquellen für Ihre Gesundheit vor.

Eine andere Betrachtungsweise

Die regelmäßige Erinnerung an Ihre berufsbedingten Gesundheitsrisiken hilft Ihnen nicht dabei, gesund zu bleiben. Natürlich ist es gut zu wissen, was potentiell krank macht und welche Belastungsquellen es gibt. Doch wahrscheinlich wurde Ihnen bereits im Studium oder durch Ihr Umfeld oft genug erzählt, wie Burnout gefährdet Sie seien und wie belastend der Lehrerberuf ist. Wahrscheinlich wurden Sie nach solch einer Aussage durch Kolleginnen oder Kollegen, Freunde oder Familie dann einfach stehen gelassen. Wie Sie die angesprochenen Gesundheitsrisiken bewältigen sollen und Belastungen minder können, welche gesundheitliche Chancen der Lehrerberuf mit sich bringen kann und wie Sie das Ganze nutzen können, um gesund zu bleiben, das wissen Sie dann leider immer noch nicht. Wechseln wir doch einfach mal die Sichtweise auf die Dinge und schauen uns an was uns gesund hält und nicht was krank macht!

Wie geht gesundheitsförderliches Handeln?

Fangen wir einmal von vorne an: Was ist Gesundheit überhaupt? Gesundheit bedeutet sich körperlich, psychisch und sozial wohlfühlen und den normalen Alltagsbelastungen gewachsen zu sein (WHO 1946, S. 1). Sie sehen also Gesundheit ist etwas sehr individuelles - gesundheitsförderndes Handeln ist es ebenso (Barkholz et al. 1998, S. 41). Jeder weiß, dass Sport uns gesund hält und fit macht, doch Sport ist nicht gleich Sport. Ihr Kollege kann sich vielleicht als begeisterter Läufer, nach einem langen Tag, bei einem flotten Lauf auspowern und kann dadurch dem Stress entkommen und entspannen. Während Sie diese Empfindung vielleicht nie beim Laufen, dafür aber beim Yoga haben. Daraus lässt sich ableiten, dass es keine universellen Lösungen gibt und Sie müssen einfach Ihrem Gefühl vertrauen – es gibt kein richtig oder falsch! Wichtig ist jedoch, dass Sie einen gesunden Weg finden, mit beruflichen Belastungen umzugehen.

Wie tanke ich Kraft Schulalltag?

Auch im Schulalltag gibt es viele Quellen, aus denen Sie Kraft schöpfen können. Diese finden Sie zum einen im sozialen System in der Schule - zu nennen sind hier beispielsweise eine gute Atmosphäre im Kollegium, ein wertschätzender Umgang der Schulleitung, den Eltern sowie freundliche und engagierte Schülerinnen und Schüler (vgl. Barkholz et al. 1998, S. 78). Dass diese Beziehungen in der Realität häufig anders aussehen ist klar, wenn Sie jedoch offen und unvoreingenommen mit Ihren Mitmenschen umgehen, dann können Sie aus den positiven Beziehungen viel Kraft schöpfen. Gehen Sie aktiv auf die Mitmenschen zu und sprechen Sie Probleme und konfliktgeladene Beziehungen im Schulalltag an. Sprechen Sie zum Beispiel das Thema Verbesserung des sozialen Umgangs im Kollegium in der nächsten Konferenz an, machen Sie den ersten Schritt und gehen auf andere zu oder planen Sie gemeinsame Aktivitäten, wie einen Ausflug, ein gemeinsames Fußballtraining oder einen gemeinsamen Kochabend.

Tip: Auf der Seite des Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW gibt es einen tollen [Plan](#) um ein gutes soziales Klima zu etablieren.

Wie finde ich Kraft in mir selbst?

Auch die Schulorganisation und die Arbeitsaufgaben können Kraft schenken. Der Spaß an der Arbeit mit jungen Menschen, dem abwechslungsreichen Berufsfeld und dem relativ hohen Grad an Autonomie (vgl. Barkholz et al. 1998, S. 78) und den langen Erholungsphasen in der Freizeit. Versuchen Sie sich auf die Gründe zu besinnen, weshalb Sie damals genau diesen Beruf ergriffen haben! Eine hohe Motivation und ein erfülltes Privatleben sind persönliche Ressourcen, die Sie als Lehrkraft mitbringen und sich über die Jahre erhalten sollten (Barkholz et al. 1998, S. 78).

Nehmen Sie sich in Ihrer Freizeit also auch einmal Zeit für sich und hören Sie auf ihr Bauchgefühl, ob eine bestimmte Aktivität Ihnen gerade guttut. Sie empfinden zum Beispiel die Treffen mit Ihrer Freundin als belastend, weil Sie die Lautstärke im Café nach einem ohnehin schon lauten Schultag schlecht ertragen? Zeit etwas zu ändern! Ein Spaziergang in der Natur oder ein Kaffee bei Ihnen zu Hause - es gibt so viele Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen.



Foto | © reichdernatur, stock.adobe.com

Tip: Sie sind offen dafür etwas Neues zu probieren? Vielleicht interessiert Sie auch unser Beitrag zum Thema Entspannungsübungen für den Schulalltag. Diese lassen sich auch ganz

einfach in den Unterricht integrieren. Ob im Unterricht, in den Pausen oder auch zu Hause, Entspannungsübungen sind hilfreich für Lehrkräfte und Lernende!

Quellen:

Barkholz, U.; Israel, G.; Paulus, P.; Posse, N. (1998). Gesundheitsförderung in der Schule. Ein Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen. 1. Aufl. Bönen: Verl. für Schule und Weiterbildung Dr.-Verl. Kettler (Lehrerfortbildung in Nordrhein-Westfalen).

Weltgesundheitsorganisation (WHO) (1946). Verfassung der Weltgesundheitsorganisation. dt.; New York.