

Was tun gegen Stress in der Schule: Wie schütze ich mich als Lehrer vorm Burnout?

<https://www.diebayerische.de/ratgeber/lehrer-tipps-gegen-stress-und-burnout/>

1. Schaffen Sie (in der Schule) Rückzugsorte zur Entspannung

Räume, in denen wir uns nicht wohlfühlen, steigern im Körper das Cortisol-Level, so zumindest das Ergebnis einiger Studien. Es ist also keineswegs ein abwegiger Gedanke, mit Kollegen und Kolleginnen das **Lehrerzimmer umzugestalten**. Was früher allenfalls gut genug dafür war, um in der Zehnminutenpause noch schnell zwei, drei Vokabeltests inmitten anderer Pädagogen zu korrigieren, soll nun wieder zu längeren Pausen einladen.

Also raus mit den alten Tischen, Stühlen und Schränken, die dort vermutlich bereits seit den 1980er Jahren einstauben. Wie wäre es stattdessen mit Grünpflanzen und einem großen Sofa?

Zusätzlich sollten Nischen und Rückzugsmöglichkeiten geschaffen werden, die dafür sorgen, dass man erholt und **mit neuer Energie in die nächste Unterrichtsstunde** starten kann.

2. Nehmen Sie sich bewusst Zeit zur Entspannung und Bewegung

Soziale Kontakte tun gut. Aber gönnen Sie sich auch täglich Zeit nur für sich selbst. Wenn Sie aus der Schule kommen, sollten Sie sich also nicht gleich wieder an den Schreibtisch im Arbeitszimmer setzen. Stattdessen kann ein langer **Spaziergang an der frischen Luft** dafür sorgen, dass Sie als Lehrkraft Abstand von der Schule gewinnen und Ihr Körper physisch wie psychisch zur Ruhe kommt. Neben Sport, Yoga und Meditation können (und sollten) Sie jedoch auch an eher unkonventionelle Entspannungsmethoden bei all der Belastungen im Beruf denken. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Sonnenbad oder etwas Shopping? Sie haben es sich verdient!

3. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise

Genügend Schlaf, eine **gesunde Ernährung** und **viel Flüssigkeit** machen Schüler und Schülerinnen nicht aufmerksamer und Bürokratie nicht kreativer – aber sie helfen enorm dabei, Unabänderliches gelassener zu nehmen. Gerade **proteinreiche Lebensmittel** fördern die Konzentration und halten das Energielevel im Schulalltag hoch. Wohingegen Kohlenhydrate auf ein kurzes Hoch schnell den Energieabsturz folgen lassen. Ersetzen Sie als gestresster Betroffener Leberwurstbrötchen und Schokomuffin also besser durch ein gekochtes Ei oder ein paar Mandeln.

4. Auch die kleinen Erfolge zählen

Großen Erfolgen gehen häufig viele kleine Erlebnisse im schulischen Dienst voraus, die Sie stärken und zum Weitermachen motivieren können. Machen Sie sich daher jeden Tag einen dieser kleinen Erfolge bewusst. Eine gelungene Unterrichtsstunde, eine gute Note eines Schülers oder auch die Erfahrung, selbst etwas dazugelernt zu haben. **Erlauben Sie es sich ruhig, stolz auf sich zu sein!**

5. Schulstress: Weisen Sie die Verantwortung ruhig auch mal zurück

Administrative, therapeutische, lebensberatende, juristische oder auch wirtschaftliche Aufgaben – als Lehrer muss man **vieles nebenbei machen**, was nicht zur Kernaufgabe, dem Unterrichten, zählt. Der Leistungsdruck kann hoch sein. Machen Sie sich jedoch ganz klar bewusst: Sie sind nicht für alles verantwortlich! Manches können vielleicht sogar Ihre Schüler erledigen. So müssen bürokratische Tätigkeiten wie das Führen von Anwesenheitslisten nicht zwangsläufig an Ihnen hängenbleiben.

6. Trennen Sie Arbeit und Freizeit für Ihre Gesundheit

Ein Großteil der Arbeit findet am heimischen Arbeitsplatz statt. Vielen Lehrern fällt es daher schwer, (emotionale) Distanz zum Job zu gewinnen. Und so werden Aufsätze noch im Bett gelesen und die Feedback-Bögen für den Elternsprechtag am Wochenende ausgedruckt. Schluss damit! Achten Sie ab jetzt auf eine deutliche **räumliche und zeitliche Grenze** zwischen Privatem und Beruflichem, so dass Sie sich in ihrer Freizeit voll und ganz erholen können. Manchmal hilft es schon, die Tür zum Arbeitszimmer nach Feierabend einfach zu schließen. Auch das kann der Gesundheitsförderung dienen und Prävention gegen eine drohendes Erschöpfungssymptom sein.

7. Reduzieren Sie Papierberge

Noch immer verläuft die Digitalisierung an deutschen Schulen schleppend. Und so verbringen auch Sie vermutlich noch immer einen Großteil Ihrer Zeit damit, einem riesigen **Papierchaos** Herr zu werden. Hilfreich kann es da sein, alles wegzuräumen oder -werfen, was man **nicht mehr oder noch nicht braucht**. Ordnen Sie außerdem verschiedene Materialtypen bestimmten Orten zu. Sinnvolle Kategorien könnten hier beispielsweise folgende sein:

- **Schulinterne Kommunikation:** Einladungen zu Konferenzen, Listen mit Terminen, Hinweise zur Pausenaufsicht etc.
- **Klassenlisten**
- **Entschuldigungsschreiben von Schülern oder Eltern**
- **Elternkommunikation:** Elternbriefe, Einladungen zum Elternabend etc.
- **Unterrichtsvorbereitung:** Stundenverlaufspläne ec.
- **Arbeitsmaterialien für die aktuelle Unterrichtsstunde**
- **Sonstige Arbeitsblätter und -materialien**

8. Führen Sie Tagebuch

Es muss wie gesagt nicht immer Meditation oder autogenes Training gegen Erschöpfung, Depression & Co. sein: Auch ein "Gespräch" mit dem Tagebuch zu führen, ist eine Form der Achtsamkeit. Studien belegen: Wer dokumentiert, was zu Stress und Ärger führt, kann **Stressfaktoren einfacher erkennen** und konkret gegen sie vorgehen. Bringen Sie zu Papier, was in ihrem Kopf herum spukt und schaffen Sie so Platz für neue (positivere) Gedanken.

9. Sprechen Sie mit Kollegen

Wer könnte Ihre Situation besser nachvollziehen als einer Ihrer Kollegen oder Kolleginnen? Sprechen Sie bei Überforderung mit Gleichgesinnten jedoch nicht nur über Ihre Wut und Probleme. Auch positive Anreize wie Unterrichtsideen oder die gemeinsame Suche nach Veränderungsmöglichkeiten sollten Platz in diesen „**Profi-Talks**“ finden. So haben Sie die Chance, den Fokus wieder auf die guten Gründe zu richten, warum Sie als Lehrer oder Lehrerin antreten, und gemeinsam neue Kraft zu tanken.

10. Holen Sie sich professionelle Hilfe

Sie haben bereits alles versucht und trotzdem das Gefühl, mit Ihren Problemen und vor allem dem Stress nicht fertig zu werden? Suchen Sie sich professionelle Hilfe! Das Angebot wächst seit einigen Jahren enorm und so hat mittlerweile jedes Bundesland **eigene Beratungsstellen** speziell für Lehrer und Lehrerinnen eingerichtet. Eine Therapie ist heute längst kein Tabuthema mehr und daher sollten auch Sie keine Angst davor haben mit einem Fachmann über Ihre Probleme zu reden.

