



SCHOOL-SCOUT.DE

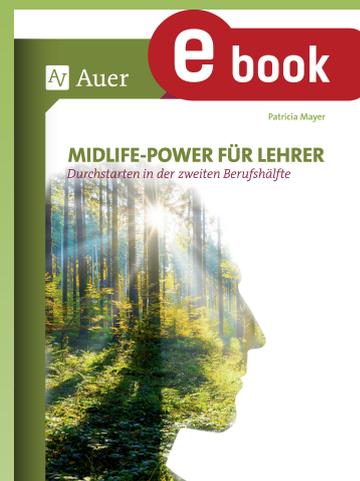
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Midlife-Power für Lehrer - ein Ratgeber

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

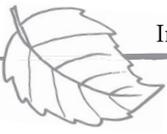




Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Veränderungen im Berufsalltag	7
Ein neuer Lehrplan	8
Neue Methoden	9
Die neuen Medien im Unterricht	10
Die neuen Medien im eigenen Arbeitszimmer	14
Medienerziehung und Medienkompetenz	15
Vermehrte Erziehungsarbeit	16
Teamarbeit	18
Individuelle Förderung	19
Inklusion	20
Betreuung und Beratung	21
Schulentwicklung	22
Knallharte Probleme	25
Arbeitsdichte und Zeitdruck	25
Die Frage aller Fragen: Warum drückt die Zeit?	26
Erste Hilfe im alltäglichen Wahnsinn	27
Erste Hilfe in Phasen besonderer Arbeitsbelastung	31
Beurteilung	32
Tipps für den Umgang mit Lärm	33
Weitere Belastungen	36
Die Gelassenheit	37
Betriebsmüdigkeit	39
Der Start in den Tag	39
Spannung, Spaß und Spiel nicht nur im Lehrerzimmer	42
Neues Schuljahr, neues Glück	44
Am Abend: Zurückzublicken hilft, nach vorne zu schauen	45
Und wenn die Zweifel doch einmal aufkommen	46
Wohlfühlen	49
Achtsamkeit	49
Selbstachtsamkeit	50
Seelenschmeichler	52
Körperschmeichler	54





Yoga-Übungen fürs Arbeitszimmer	55
Weitere Entspannungsübungen für zwischendurch	56
Progressive Muskelentspannung im Wohnzimmer	57
Vorteile des Ausdauersports	58
Vorteile von Team- und Sportsportarten	59
Denksport	59
Life Hacks	60
Gestaltungsmöglichkeiten der letzten Dienstjahre	65
Hilfreiche Internetadressen und Lektüre	67
Quellenverzeichnis	71





Vorwort

Um unsere Midlife-Power zu behalten, müssen wir auf uns achten und sorgfältig mit unseren Ressourcen umgehen. Wie das alles möglich ist, will dieser Ratgeber zeigen.

Lehrer bilden eine Berufsgruppe, die mit hohen Belastungen der unterschiedlichsten Art zu kämpfen hat. Das wissen alle, die dieses Buch in Händen halten. Deshalb werde ich nicht darstellen, wie schlecht es uns geht, sondern aufzeigen, was wir tun können, damit es uns – noch oder endlich wieder – besser geht. Wer mag, kann aus einschlägigen Studien, Fachbüchern oder Gutachten Zahlen und Fakten zur psychischen und physischen Lehrergesundheit sammeln. Ich hingegen werde hier alltagsnahe Einblicke mit hohem Wiedererkennungswert schildern und somit Anregungen für einen herzerfrischenden, belebenden und angenehmen Schulalltag bieten.

Es geht nicht darum, Forderungen nach mehr Lehrerstellen, nach einer praxisnäheren Ausbildung, nach Einrichtung von Servicestellen für überlastete Lehrkräfte oder nach einer flächendeckenden Implementierung von Trainingsprogrammen für mehr Lehrergesundheit breitzutreten. Sie werden auch keine wissenschaftliche Beleuchtung der unterschiedlichen Stressreaktionen wie Angstzustände, Depression, Burn-out oder Ähnliches finden, sondern einfache, praktikable Tipps und Anregungen, die Ihr Leben als Lehrer¹ bereichern. Wir wollen uns alle wohler fühlen und den Alltag unbeschwert meistern.

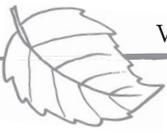
Somit geht es auch nicht darum, Ihnen vorzuschreiben, wie Sie leben oder arbeiten sollen. Teilweise werden Sie Tipps finden, die so ganz und gar nicht zu Ihnen passen, sich vielleicht innerhalb dieses Ratgebers sogar widersprechen. Aber nur so kann ich Ihnen eine ganze Bandbreite an Anregungen liefern.

Vieles wird nicht neu sein, da Sie, lieber Leser, einige Dienstjahre auf dem Buckel haben und Ihre Gewohnheiten, Vorlieben, Rituale, Eigenheiten ... festgefahren sind. Lassen Sie sich dennoch auf unsere Ratschläge, Tipps und Tricks ein. Bestimmt ist doch die eine oder andere Idee für Sie dabei. Abseits vom Mainstream haben meine Kolleginnen, die ich für dieses Buch befragt habe, und ich auch Körper- und Seelenschmeichler in einem Wohlfühlteil zusammengestellt, mit deren Hilfe Sie vielleicht Ihre Komfortzone verlassen und neue Wege einschlagen können, um Ihre Midlife-Power zu bewahren.

In den vielen Gesprächen habe ich gerade von den in Vollzeit arbeitenden Kolleginnen erfahren, wie sehr sie doch unter den Belastungen des modernen Lehrerberufs leiden. Meine spontanen Einwände und Fragen gingen immer in eine

¹ Das generische Maskulinum bezeichnet hier und in den folgenden vergleichbaren Fällen beide natürlichen Geschlechter.





Richtung wie: „Aber ihr habt doch so viel Erfahrung, hilft euch die denn nicht weiter?“ Ich bekam zur Antwort: „Ja, aber ... Nein. Die Anforderungen werden immer mehr.“ Mein nächster Einwand lautete oft: „Unser Beruf hat doch so viele Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung und vor allem im Klassenzimmer schaut niemand durchs Schlüsselloch zu.“ Und wieder kam ein „Ja, aber ... Nein. Wir fühlen uns gehetzt und getrieben von so vielen unterschiedlichen Erwartungen.“ Dann liefen die Unterhaltungen oft in eine Richtung des Jammerns und ich dachte mir: „Warum legen die zum Beispiel nicht ab und zu mal einen Film ein, damit sparen sie sich eine aufwendige Vorbereitung und haben vor allem auch am Vormittag eine kurze Auszeit.“ Oder: „Warum nehmen sie die vielen neuen Herausforderungen als Belastungen wahr und so schwermütig auf und sind nicht souverän genug, Nischen zu finden, wie auch mit wenig Aufwand einiges erreicht werden kann. Es kommt doch immer darauf an, wie ich die Dinge, die ich angehe, meine Taten, die ich vollbringe, nach außen darstelle und verkaufe?“ Ein weiteres Fragezeichen, das immer wieder in meinem Kopf aufploppte, war: „Wenn ich weiß, dass ich drei Stunden zur Verfügung habe, in denen ich schulische Dinge erledigen muss, aber auch noch Zeit für mich haben möchte, warum verwende ich dann die drei Stunden für die Schule und bleibe selbst auf der Strecke?“ Ich möchte hier natürlich niemanden dazu verleiten, sich auf Kosten anderer einen faulen Lenz zu machen. Ein verantwortlicher Umgang mit Schülern, Kollegen und Eltern ist das A und O unseres Berufs. Aber wir müssen auch uns selbst gegenüber Verantwortung übernehmen. Und das bedeutet, auf uns zu achten und die Flexibilität, die uns unser Beruf erlaubt, vollumfänglich auszukosten.





Veränderungen im Berufsalltag

„Erwachsensein ist kein stabiler Zustand.
Auch wenn wir uns das so vorgestellt haben, als wir jünger waren.“
(Antje Gardyan, 2016)

Der Start ins Berufsleben liegt schon ein paar Jahre zurück. Damals dachte man bei sich, dass man, nach bestandener Prüfung, nun endlich erwachsen und gefestigt sei und seinen Berufsweg in der Schule sicher gehen werde. Antje Gardyan, Autorin und Expertin für Veränderung, widerspricht dieser Vorstellung deutlich und sie hat recht. Unser Leben ist in einem steten Wandel. Erwachsensein, sich im Berufsleben behaupten, war noch nie ohne Flexibilität und den Mut zur Veränderung möglich. Allerdings wurden insbesondere Sie in der Schule in den letzten Jahren stark gefordert und mussten zahlreiche grundlegende Neuerungen meistern. Darunter haben oft Ihre gute Laune, Ihre Gesundheit und Motivation gelitten.

Immer wieder gibt es hierzu Umfragen renommierter Meinungsforschungsinstitute, die belegen, dass die Lehrkräfte in Deutschland sehr motiviert sind und auch gerne zur Arbeit gehen. Pädagogen bis zum Alter von ca. 39 Jahren würden ihren Beruf auch immer wieder empfehlen. Diese Einstellung schwindet allerdings mit zunehmendem Alter. Nun gibt es Stimmen, die diese Entwicklung der Politik zuschreiben. Oft ist zu hören, dass sich die Pädagogen aller Schularten in ihrer Verantwortung von der Politik nicht ernst genommen fühlen. Natürlich müsste dieser Aspekt dringend in den Fokus der Öffentlichkeit geraten, eine Diskussion darüber ist längst fällig. Genauso wie über die zunehmende Belastung durch die veränderten Anforderungen, die die Gesellschaft, die Schulbehörden oder die Eltern stellen, die immer größer werdenden Klassen oder das immer schlechter werdende Verhalten der Schüler. Dies ist aber nicht die Aufgabe des vorliegenden Ratgebers. Ich habe mich vielmehr auf den Weg gemacht und Kolleginnen in fortgeschrittenem (Dienst-)Alter befragt, was sich für sie mit den zunehmenden Dienstjahren im Berufsalltag verändert hat und wie sie damit umgehen.

Ein Lichtblick vorweg: Es wird mit den Jahren nicht alles schwieriger. Im Gegenteil, viele Lehrer sprechen freudig von neuen Herausforderungen, die ihren Berufsalltag der Eintönigkeit entreißen und immer wieder Spannung und Enthusiasmus generieren.

Ich selbst habe schon mit dem Überschreiten der 40 irgendwie einen neuen Abschnitt gefühlt, und dieses Gefühl habe ich von vielen Seiten bestätigt bekommen. Es begann die Zeit, die sich irgendwie schöner und einfacher anfühlte. Schöner und einfacher, weil viel Anstrengendes der Sturm-und-Drang-Phase wegfiel, beruflich wie privat. Auf viele dieser Aspekte werde ich im Laufe dieses Ratgebers genauer eingehen und auch Tipps bereithalten für all diejenigen, bei denen sich die Leichtigkeit noch nicht eingestellt hat. Ein paar Gedanken aber schon einmal vorweg – se-





hen Sie es als Motto des Buches, das Sie gerade in Händen halten: Genießen Sie die Zeit Ihrer Midlife-Power! Genießen Sie es, dass Sie sich an Ihrer Schule ein gewisses Standing erarbeitet haben. Genießen Sie es, dass Sie über einen großen Fundus an Arbeitsmaterialien, Methoden, Ideen und Know-how verfügen, der Ihnen die Vorbereitung auf den nächsten Schultag erleichtert. Genießen Sie es, sich auf Ihren Erfahrungen und Ihrem Wissen auch mal ausruhen zu können. Und genießen Sie es, souverän und gelassen zu korrigieren, Noten zu geben und pädagogisch zu wirken. Genießen Sie zudem Ihre privaten Freiheiten, die sie hoffentlich nach einer anstrengenden Familienaufbauphase wiedererlangt haben. Genießen Sie die Freiheit, nicht mehr an allen Socializing-Events teilnehmen zu müssen, sondern guten Gewissens Ihre Zeit selbstbestimmt verteilen zu dürfen. Und nutzen Sie die durch all die aufgezählten Aspekte gewonnene Zeit für sich. Sie haben noch einige Berufsjahre vor sich, neue Herausforderungen warten trotz alledem auf Sie und wollen gemeistert werden. Und das funktioniert nur, wenn Sie selbst nicht zu kurz kommen.

Ein neuer Lehrplan

„Ich verstehe nicht, warum sich die Menschen vor neuen Ideen fürchten.
Ich fürchte mich vor den alten.“
(John Cage)

Ändert sich der Lehrplan, bedeutet das – da sind sich alle einig – zunächst Arbeit. Das führt im Kollegium oft zu Stress und Ängsten, die Sorge ist groß, die letzten Jahre umsonst gearbeitet zu haben. Die sauber in den Ordnern abgelegten Stundenentwürfe müssen nämlich oft in Teilen oder sogar komplett verworfen werden. Es ist schon arbeitsintensiv genug, wenn die Inhalte und Ziele einer Stunde geändert werden müssen. Aber in vielen Fällen passt auch die einst ausgewählte Methode nicht mehr, da ganz andere Kompetenzen vermittelt werden sollen. So sieht man sich schnell am Schreibtisch sitzen und ganze Sequenzen neu entwerfen. Die Furcht vor den neuen Lehrplaninhalten, Ideen und Vorgaben ist oft groß. Vielleicht hilft Ihnen hier der neue Blickwinkel weiter, den John Cage im oben dargestellten Zitat beschreibt. Immerzu das Gleiche tun, bereitet dem Komponisten größere Sorgen als die Angst vor Veränderung im Alltag, Angst vor neuen Herausforderungen.

Hier scheint es meinen Kolleginnen und Kollegen ähnlich zu gehen:

Immer wieder habe ich gehört, dass gerade das oben beschriebene Szenario eine Chance darstellt und – trotz des Arbeitsaufwands – als erfrischend wahrgenommen wird. Aus eigenem Antrieb heraus – so die einhellige Meinung meiner Gesprächspartnerinnen – würde niemand auf die Idee kommen, die in Klarsichtfolien





und Ordern archivierten Unterrichtseinheiten in die Tonne zu treten, um das Rad neu zu erfinden. Sei man aber von höherer Stelle quasi dazu gezwungen, mache es Spaß, gehe man enthusiastisch ans Werk und freue sich über die großartigen Ergebnisse und über das ganz neue Unterrichtsgefühl, das dieser frische Wind mit sich bringt.

Scheuen Sie sich also nicht vor der Aufgabe, Unterrichtsstunden neu zu entwickeln. Weichen Sie von Ihren ausgetretenen Pfaden ab und entdecken Sie Neuland. Die Abwechslung, die damit in Ihren Schulalltag treten wird, ist dies wert!

Neue Methoden

„Nichts ist absolut.

Alles ändert sich, alles bewegt sich, alles dreht sich, alles fliegt und verschwindet.“

(Frida Kahlo)

Klar, früher war alles besser ... Der Lehrer stand vor der Klasse und sprach, die Schüler saßen an ihren Tischen und schwiegen – und hörten natürlich aufmerksam zu, weil sie sich das Gesagte haarklein merken wollten. Mal ehrlich: So möchte doch keiner von uns mehr unterrichten. Selbst wenn die Vorstellung des ruhigen Klassenzimmers und der konzentriert arbeitenden Schüler irgendwie traumhaft klingt, ist es im wahren Leben unser Ziel, selbsttätig arbeitende und selbstständig denkende Schüler heranzuziehen, die mit ihren eigenständig entwickelten Einstellungen und Wertvorstellungen die Gesellschaft von morgen bilden. Frei nach dem Motto der bekannten Malerin Frida Kahlo: „*Alles ändert sich, alles bewegt sich, alles dreht sich, alles fliegt und verschwindet.*“ unterliegt unsere Gesellschaft – glücklicherweise – genauso einem stetigen Wandel wie die Lehrpläne, die Fachdidaktik und der Unterrichtsalltag. Deshalb ist es nur konsequent, die Unterrichtsmethoden, die zu diesem Bildungs- und Erziehungsziel führen sollen, regelmäßig zu hinterfragen und zu modifizieren. Und dabei kann es helfen, die Gedanken der bekannten Malerin Frida Kahlo zu verinnerlichen: Nichts bleibt immer gleich. Seien Sie also offen für Neues!

Probier's mal

Lassen Sie sich inspirieren von den Methoden der neuen, jungen Kollegen. Tauschen Sie sich mit den Referendaren aus, um zu erfahren, was denn momentan der neueste Stand in der Lehrerbildung ist. Blättern Sie fachdidaktische Zeitschriften durch, die mit Sicherheit an Ihrer Schule abonniert sind. Oder surfen Sie in einer ruhigen Minute durch das Internet, um einen Eindruck zu bekommen, welchem Wandel auch Ihr Beruf unterworfen ist. Sie können in Ihrer Fachschaft natürlich auch Fortbildungen zur Fachdidaktik anregen oder selbst immer wieder externe Fortbildungen besuchen. Ein neuer Blickwinkel lohnt sich immer!





SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Midlife-Power für Lehrer - ein Ratgeber

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

