

Lehrer-Typen

Forscher der Universität Potsdam haben untersucht, wie sehr der Schulalltag die Gesundheit von Pädagogen belastet. Bei der Befragung kristallisierten sich schwerpunktmäßig vier verschiedene Verhaltenstypen heraus:

1. Der Gesunde

Er schafft es, genügend Distanz zur Arbeit zu halten und mit dem Leben zufrieden zu sein. Er investiert viel Zeit und Energie in seine Arbeit. Nur jeder sechste Lehrer ist dieser Kategorie zuzuordnen.

2. Der Sich-Schonende

Dieser Lehrer-Typ hat den geringsten beruflichen Ehrgeiz. Er ist kaum bereit, sich im Beruf allzu viel anzustrengen. Er führt ein ruhiges und zufriedenes Dasein. 18 Prozent der Lehrer gehören zu dieser Gruppe.

3. Der Frustrierte

Das ist der Power-Typ, der bis an die Grenzen seiner Leistung geht. Er verausgabt sich und kann selten abschalten. Er ist eher unzufrieden, weil sein Engagement nicht genügend Anerkennung findet. Jeder dritte Lehrer zählt dazu.

4. Der Ausgebrannte

Er ist Opfer des Burn-out-Syndroms. Zu lange fuhr er auf Höchsttouren und nun geht gar nichts mehr. Das Arbeitsengagement nimmt ab und es fällt ihm immer schwerer, Belastungen und Enttäuschungen auszuhalten. Zu dieser Gruppe kann man bundesweit rund ein Drittel der Lehrer zählen.



Der Gesunde



Der Sich-Schonende



Der Frustrierte



Der Ausgebrannte

Wo würden Sie sich einordnen?

Wie kam es dazu?

Welche Möglichkeiten einer Veränderung sehen Sie?

Die Entdeckung der Gelassenheit



Ich fahre mit hoher Geschwindigkeit auf der Autobahn. Plötzlich erblicke ich in riesengroßer Schrift auf einem Plakat am Straßenrand die Formulierung: Die Entdeckung der Gelassenheit. Daneben ein Schiff, das auf der Straße dahinschwebt.

Was soll das? Macht die Kirche jetzt schon Werbung auf der Autobahn? Nein, das große Plakat will auf die Sicherheit im Straßenverkehr aufmerksam machen und fordert zu einer ruhigen Fahrweise auf. Ich trete auf die Bremse.

Unsere Zeit ist bestimmt von einer zunehmenden Unruhe. „Wer rastet, der rostet“ sagt der Volksmund. Nur wer keine Zeit hat, gilt als wichtig und kompetent. Die Zeit rast und die Uhr tickt. Schritt zu halten fällt immer schwerer. Das Leben wird schneller und komplizierter und so wird das „eigentliche“ Leben auf später verschoben: Urlaub, Rente, Leben nach dem Tod. Es wächst die Anspannung. Entspannung wird nicht zugelassen. Immer mehr Menschen haben trotz Arbeitszeitverkürzung immer weniger Zeit für das, was sie lieben. Hektik, Stress, Unruhe, ständige Erreichbarkeit, „Just in Time“, „Fit for Fun“ treiben die Menschen immer wieder an, selbst in der arbeitsfreien Zeit. Man könnte ja etwas verpassen.

Die Nonstop-Gesellschaft kennt keine Faulheit und keinen Müßiggang. Die Folgen sind Unaufmerksamkeit, Gereiztheit, Übermüdung, Stress und Burn-out.

Der Dichter Joachim Ringelnatz fasste dies in folgende Worte: „Du weißt nicht mehr, wie Blumen duften, kennst nur die Arbeit und das Schuften – ... so gehn sie hin, die schönsten Jahre, am Ende liegst du auf der Bahre und hinter dir, da grinst der Tod: Kaputt gerackert – Vollidiot!“ Doch sie wächst, die Sehnsucht nach Entschleunigung (eine Wortschöpfung vom Beginn der 90er-Jahre). Die Menschen machen zunehmend die Erfahrung, wie wichtig es ist, auf die Bremse zu treten und die Dinge ruhiger und gelassener anzugehen.

In Japan, wo viele Menschen an Überarbeitung sterben, hat die Regierung eine Kampagne mit dem Motto „Langsames Leben“ ins Leben gerufen. Die Menschen sollen sich mehr Zeit nehmen, der Tempowahn soll ausgebremst werden. Die Kabylen in Algerien bezeichnen die Eile als „Mangel an Anstand“. Die Kapauku, ein Volk von Jägern und Sammlern auf Papua-Neuguinea, halten es für unanständig, an zwei aufeinander folgenden Tagen zu arbeiten. In Italien wird an einigen Schulen das Fach „Ozio“ (Müßiggang) unterrichtet.

Auch in Deutschland gibt es immer mehr Initiativen, die sich für einen neuen Umgang mit der Zeit einsetzen. Es entstehen Vereine zur Verzögerung der Zeit, die auf unnötige Hektik und Beschleunigung aufmerksam machen und eine neue Zeitkultur einüben wollen.

Zeichen setzen gegen Hast und Unruhe ist nicht unbedingt etwas für jeden Menschen. Für manchen ist es die Angst, die einen davon abhält. Man könnte ja auf sich selbst zurückgeworfen werden, ins Nachdenken und Grübeln geraten.

Wir brauchen Nachhilfe in der Kunst der Gelassenheit. Die langsamere Gangart bringt mehr Lebensqualität. Die Gelassenheit macht die Menschen zufriedener, liebesfähiger, freundlicher und letztlich auch glücklicher. Nutzen wir die Chance, um so auch vielleicht einen neuen Zugang zu den wesentlichen Fragen unseres Lebens zu entdecken.

Wie ich bin

	1 = stimmt genau/7 = stimmt überhaupt nicht						
	1	2	3	4	5	6	7
× = so sehe ich mich ○ = so sehen mich meine Schüler □ = so sehen mich meine Kollegen							
selbstbewusst							
egoistisch							
lustig							
ängstlich							
herzlich							
lebenslustig							
einfühlsam							
sportlich							
cool							
scheu							
spontan							
neidisch							
höflich							
hilflos							
angeberisch							
beliebt							
schwach							
launisch							
optimistisch							
stur							
umgänglich							
zuverlässig							
kritisch							
ehrlich							
sparsam							

Spielanleitung

Sie benötigen:

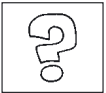
- einen Würfel
- Figuren entsprechend der Anzahl der Spieler
- einen Spielplan
- Spielkarten, nach Symbolen sortiert

Spielregeln:

Wer die höchste Zahl würfelt, darf beginnen.

Entsprechend der gewürfelten Augen wird auf dem Spielplan vorgerückt.

Das erreichte Spielfeld gibt durch das Symbol vor, welche Karte gezogen wird; die Frage oder Anweisung soll umgesetzt werden:



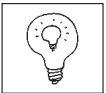
Fragekarte – Beantworten der Frage.



Aktionskarte – Darstellen des Begriffs ohne Worte.



Anekdotenkarte – Zum Stichwort eine Begebenheit aus dem Lehrertag erzählen.



Assoziationskarte – Begriff umschreiben, sodass Mitspieler ihn erraten können.



Wortkettenkarten – Begriff vorlesen; bilden einer Wortkette mit zusammengesetzten Hauptwörtern rund um den Schulalltag durch alle Mitspieler:
Unterricht - Unterrichtszeit - Zeitplan - Planerfüllung ...



Satzfetzenkarte – Begonnenen Satz zu Ende führen.



Joker – Beliebige Karte wird gezogen und einem Mitspieler überreicht, der die Aufgabe auf der Karte dann umsetzt.

Da es sich hierbei um ein Kommunikations- und Selbsterfahrungsspiel handelt, gibt es keine Sieger und Verlierer. „Lehrer, ärgere dich nicht!“ will vor allem dazu anregen, sich über den Berufsalltag und die Schule zu unterhalten und die eigenen Erfahrungen zu reflektieren. Das Spiel eignet sich hervorragend für Freistunden:

Das Spiel kann beginnen!