

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Als Lehrkraft glücklich? Trotzdem!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Kapitel I: Faktoren des Unglücklichseins	5 - 16
1. Was macht Lehrkräfte unglücklich?	5 - 6
2. Glücksbremse: Weltschmerz	7 - 9
3. Glücksbremse: Neid	10 - 12
4. Glücksbremse: Angst	13 - 14
5. Glücksbremse: Scheinautorität	15 - 16
Kapitel II: Faktoren des Glücklichseins	17 - 30
1. Was macht Lehrkräfte glücklich?	17 - 19
2. Glücksvitamin: Ein stabiles und vertrautes Berufsfeld	20 - 21
3. Glücksvitamin: Aufgehen in einer Sache	22 - 23
4. Glücksvitamin: Die „Schulfamilie“	24 - 26
5. Glücksvitamin: Dem eigenen Leben „Sinn“ geben	27 - 28
6. Glücksvitamin: Humor	29 - 30
Kapitel III: Berufliches Glück ist lernbar	31 - 44
1. Selbsterkenntnis	31 - 32
2. Verbesserung der Selbstorganisation	33 - 34
3. Abgrenzen und Neinsagen lernen	35 - 36
4. Mit Widersprüchen umgehen lernen	37 - 39
5. Außerberufliche Interessen wahrnehmen und pflegen	40 - 41
6. Meditation	42 - 44
Anmerkungen:	45 - 46
Literatur:	47 - 48

Vorwort

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

mit diesem Buch möchte ich Lehrkräften Mut machen. Ganz gleich, ob Berufsanfänger oder „Altgediente“, ganz gleich, in welcher Schulart oder Schulstufe im vielfältigen und unübersichtlichen Bildungsdschungel der Bundesrepublik Deutschland. Dieses Buch kann helfen, berufliche Zufriedenheit und vielleicht sogar das berufliche „Glück“ zu finden, bzw. akzeptieren zu lernen.

Nach vierzig Berufsjahren, in denen ich aus unterschiedlichen Perspektiven Einblicke in das Berufsfeld gewinnen konnte und in unzähligen Gesprächen und Diskussionen die Offenheit von Kolleginnen und Kollegen schätzen gelernt habe, erscheint es mir wichtig, das Feld nicht nur den schul- und lehrerkritischen Publikationen zu überlassen von Lotte Kühns „Lehrerhasserbuch“ (2005) über Sigrid Wagners „Das Problem sind die Lehrer“ (2018) bis zu Jürgen Kaubes „Ist die Schule zu blöd für unsere Kinder?“ (2019) oder Michael Winterhoffs „Deutschland verdummt. Wie das Bildungssystem die Zukunft unserer Kinder verbaut“ (2019).

Dass durch derlei Publikationen das Bildungssystem in Deutschland vorangebracht oder dass dadurch die Berufszufriedenheit von Lehrkräften befördert wird, erscheint mir höchst fraglich. Die physische und psychische Gesundheit der Lehrkräfte ist eine unabdingbare Basis jeder erfolgreichen Bildungsarbeit in der Schule. Wie Kolleginnen und Kollegen ihr Berufsfeld wahrnehmen und welche Rolle sie der Achtsamkeit und Selbstsorge einräumen, sind wesentliche Faktoren der Berufszufriedenheit. Auch berufliches Glück ist lernbar.

So werden hier in Kapitel I Faktoren, bzw. Gefahren aufgeführt und Zusammenhänge erläutert, die die Berufszufriedenheit von Lehrkräften gerade heute in einer (zumindest in den Medien) zunehmend sensibler und z. T. schon hysterisch reagierenden Gesellschaft beeinträchtigen. Kapitel II widmet sich sodann den Glücksfaktoren, die der Beruf bietet und die es wahrzunehmen und zu entwickeln gilt. Was die einzelne Lehrkraft konkret tun und wie und wodurch sie ihren Berufsalltag verändern kann, damit den beruflichen Glücksmomenten mehr Raum geboten wird, ist dann der Schwerpunkt von Kapitel III.

Jeder Tag

*Jeder Tag ist ein Geschenk,
Wenn ich ihn dazu mache.*

*Nicht nur an Unlösbares denk,
Mich freue, träume, lache.*

*Und ab und zu mein Denken lenk:
Der Tag ist ein Geschenk!*

*Das Meer ist oft stürmisch,
manchmal ist es glatt.*

*Das Leben geht weiter,
wenn man es noch hat.*

Sollte dieses Büchlein einen kleinen Beitrag zu einer humaneren Entwicklung der Schulen in Deutschland leisten, würde es mich freuen.

Viel Freude Ihnen und Ihren Schülern wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Klaus Vogel

1. Was macht Lehrkräfte unglücklich?

Sucht man im Internet unter den Stichwörtern „Belastungen im Lehrerberuf“, „Lehrergesundheit“ oder „Frühpensionierung von Lehrkräften“, so werden einem dramatische Informationen über die Arbeitssituation und den Gesundheitszustand von Lehrkräften in Deutschland geboten.

- ➔ Der Lehrerberuf ist unter den sozialen Berufen was psychische und psychosomatische Störungen angeht, „Spitzenreiter“.
- ➔ Jede fünfte Lehrkraft denkt an Frühpensionierung.
- ➔ Lehrkräfte müssen komplexe Beziehungsaufgaben meistern. Sie müssen lehren, Probleme lösen, schlichten, in eigener Verantwortung die unterschiedlichsten Erziehungsdefizite ausgleichen, die Abneigung von Schülern und ihr Desinteresse am Unterricht aushalten und Auseinandersetzungen mit den unterschiedlichsten Eltern zu positiven Ergebnissen führen.
- ➔ Lehrkräfte müssen eine ständig wachsende Flut von Vorgaben der Schulverwaltungsbehörden und der Schulleitungen umsetzen und als Vertretung für Stundenausfälle zur Verfügung stehen. Sie müssen an Lehrerkonferenzen und zum Teil wenig wirksamen Fortbildungen ohne Nachhaltigkeit teilnehmen und für Kooperationsveranstaltungen mit außerschulischen Partnern usw. zur Verfügung stehen.



- ➔ „Nach Zahlen des Statistischen Bundesamtes erreichten im Jahr 2009 rund 40 Prozent der Lehrkräfte die Regelaltersgrenze von 65 Jahren. 11 Prozent stellten einen Antrag auf Frühpensionierung mit dem 60. Lebensjahr. 22 Prozent der Lehrkräfte waren dauerhaft dienstunfähig und wurden zum „Versorgungsfall.“ (Anm. 1)
- ➔ Enttäuschte Erwartungen, z. T. unfähige Schulleitungen und Kollegien, in denen mehr gegeneinander als miteinander gearbeitet wird, räumliche und ausstattungsmäßige Gegebenheiten, die sinnvolles Arbeiten unmöglich machen, fördern zudem ein Gefühl der Hilf- und Machtlosigkeit und prägen den Arbeitsalltag vieler Lehrkräfte.

- Lehrkräfte müssen ihre Person und ihr Tun periodisch durch Vorgesetzte beurteilen lassen und werden in fragwürdigen Leistungsstufen eingruppiert.
- Sogenannte „Bildungsexperten“ fügen seit Jahrzehnten eine Studie an die andere und brillieren, was das deutsche Schul(un)wesen betrifft zusammenfassend immer mit dem gleichen Slogan, nämlich: „Auf den Lehrer kommt es an.“ Oder, mit den Worten des Chefs der Pisa-Studie, Andreas Schleicher, wie er es als Vorsatz für Lehrer für 2019 formulierte: „Die Lehrer werden viel zu oft wie Fließbandarbeiter behandelt, deren Meinung nicht gefragt ist. ... Jeder Lehrer sollte selbst so viel wie möglich darüber nachdenken, was der richtige Unterricht ist, um die Kinder auf die Welt von morgen vorzubereiten.“ (Anm. 2)
- Dabei ist den politisch Verantwortlichen all dies bekannt und doch macht jedes Bundesland bei der inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung des Schulwesens was es will. Für Familien, die z. B. aus beruflichen Gründen in ein anderes Bundesland ziehen müssen, werden die Schwierigkeiten oder gar das schulische Scheitern der Kinder billigend in Kauf genommen.
- Auch das persönliche und gesundheitliche Scheitern einer großen Zahl von Lehrkräften wird von den politisch Verantwortlichen zwar gesehen, doch geschieht kaum etwas, um die Missstände zu beheben.
- Die Grundspannung, in der Lehrkräfte sich befinden, wurde bereits in den Ausführungen der Bildungskommission NRW von 1995 klar formuliert und seither unzählige Male wiederholt, ohne dass sich Grundlegendes geändert hätte. Lehrkräfte „sind einerseits der individuellen Förderung und Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler verpflichtet, zugleich handeln sie im Auftrag der Gesellschaft, die von der Schule Vermittlung und Sicherung gemeinsamer kultureller Inhalte und verlässlicher Qualifikationen, die Integration des Einzelnen in die Gesellschaft und die Selektion nach überindividuellen Leistungskriterien verlangt.“ (Anm. 3)
- Allerdings hat sich im neuen Jahrtausend die Situation für viele Lehrkräfte dramatisch verschlechtert. Durch den gesellschaftlichen Wandel und eine gesteigerte Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit jedes Einzelnen, sowohl bei Lehrkräften, wie bei Schülern und Eltern auf der einen Seite und eine zunehmende Heterogenität der Schülerschaft, u. a. durch Inklusion und den vermehrten Zuzug von Migrant*innen, auf der anderen, sowie gestiegene Anforderungen an die Schule, sowohl inhaltlicher als auch technischer Art. So ist die Sensibilisierung des Selbst, wie der Kultursoziologe Reckwitz diagnostiziert, zwar ein Motor des Fortschritts, dass aber inzwischen die positive Kraft der modernen Empfindsamkeit ins Gegenteil umzuschlagen droht, ist eine bisher im Bildungsbereich von offizieller Seite kaum berücksichtigte Entwicklung. (Anm. 4)

Und doch trifft man trotz allem in vielen Schulen und Kollegien auch immer wieder Lehrkräfte, die sich in ihrem Berufsalltag glücklich fühlen. Sie strahlen Lebensfreude und Optimismus aus und können sich für sich keinen schöneren Beruf vorstellen. Sie sind „resiliente“ Persönlichkeiten, wie Psychologen meinen.

Ihre „Glücksvitamine“ verstehen und eventuell von ihrer Resilienz zu lernen, ist ein Ziel dieses Buches. Zunächst wollen wir allerdings einen Blick auf „Unglücksfaktoren“ werfen, unter denen in den Kollegien leider auch nicht wenige Lehrkräfte leiden.

2. Glücksbremse: „Weltschmerz“

Jeder Mensch sieht sich, seinen Beruf, sein Zeitalter und die Herausforderungen mit seinen Augen. Jeder erfindet sich und seine Wirklichkeit immer wieder neu. So wie Kollege A., der völlig abgekämpft zur Pause ins Lehrerzimmer kommt.

Lehrerzimmermonolog

*Sind die in Mathe blöd!
Ein Schnitt von 5,2!
Dabei war alles geübt.
Keine Fallen dabei.*

*Mich regt das so auf,
Ich schlaf schon nicht mehr.
Jetzt soll ich da wieder rein.
Wo nehm' ich die Kräfte nur her!*

*Der Daniel hat sich
Wie der erste Mensch angestellt!
Da wird das Gehalt
Zum Schmerzensgeld!*

Die Kolleginnen und Kollegen nicken verständnisvoll und rühren in ihren Kaffeetassen. Sie können diese Not und Verzweiflung recht gut verstehen. Geht es ihnen doch häufig nicht anders. Weltschmerz hat heutzutage Konjunktur in vielen Lehrerzimmern. Gründe gibt es ja zuhauf.

Der von Jean Paul geprägte Begriff „Weltschmerz“ ist ein Gefühl der tiefen „Traurigkeit über die Unzulänglichkeit der Welt“. So definiert ihn das Grimm'sche Wörterbuch. Etliche andere Sprachen, das Dänische, Englische, Polnische, Schwedische, Spanische und Portugiesische haben diesen Begriff als Germanismus in ihren Wortschatz aufgenommen, was vielleicht auch auf eine besondere „Weltschmerzhingabe“ der Deutschen verweist.

Auch viele Lehrerzimmergespräche lassen nicht selten die Unzulänglichkeit der Welt und die gesellschaftlichen Widersprüche besonders klar und deutlich aufscheinen. Da erzählt zum Beispiel eine Grundschullehrkraft von ihrer Not mit einem Kind aus einer schulfernen Familie, dem sie durch positive Verstärkung seit Wochen Mut gemacht hat, sich auf die schulischen Inhalte einzulassen, und das sie in den Probearbeiten und im Zwischenzeugnis nun gezwungen ist, mit schlechten Noten zu frustrieren.

„Dabei hat sich der Junge in den Diktaten von 40 auf 20 Fehler pro Diktat verbessert. Er hat jetzt eine gute Sechsl!“, meint die Kollegin resigniert. Oder eine andere Lehrkraft erzählt, wie in ihrer Klasse ein Akademikerkind von den Eltern so auf Leistung und gute Noten getrimmt wird, dass es bei der Note 2 in Probearbeiten weint, weil es keine 1 erzielt hat, und dass das Mädchen davon erzählt, dass es zu Hause geschimpft wird, wenn sie nicht die Beste war. Da erzählt eine Lehrkraft der Kollegstufe eines Gymnasiums von einer türkischen Schülerin, die durch gute schulische Leistungen für sich ein Studium in Deutschland anstrebte und die abrupt von ihrem fundamentalistischen Vater aus der Schule genommen und in die Türkei verheiratet wurde.

Nahezu alle Lehrkräfte starten mit viel Idealismus in den Beruf. Sie wollen die Schüler für ihren Unterricht begeistern, ihnen ein positives Weltbild vermitteln und ihnen Mut machen, sich in der Gesellschaft einzubringen und die Probleme der Zeit mit Tatkraft anzugehen. Doch dieser Idealismus der Lehrkräfte wird nicht selten durch eine Realität gedämpft, die viele mit zunehmendem Alter emotional und sozial in eine Sackgasse treibt, in der sie sich nur noch von ihresgleichen verstanden fühlen. Zynismus, Burnout, psychosomatische Erkrankungen oder Depressionen führen dann häufig zu einem vorzeitigen Ausscheiden aus dem Beruf.



Doch ist diese Negativspirale nicht zwangsläufig. Manche Lehrkräfte widerstehen diesem negativen Trend, nehmen die Herausforderungen an und entwickeln ihr eigenes „Anti-Stress-Programm“ oder „Anti-Burnout-Programm“. Wer allerdings im Weltschmerz gefangen ist denkt, dass das Leben, auch das berufliche Leben, nichts Lebenswertes bietet, ist unglücklich. Vielleicht ist er auch stolz auf sein Unglück, genießt seine hochmütige Unzufriedenheit, da er doch (als einer der Wenigen) das „System“ durchschaut.

Als Lehrkraft glücklich? Trotzdem!

Ein Ratgeber und "Glücksbuch" für Lehrer*innen

1. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Klaus Vogel
Coverbild: © veerapong - AdobeStock.com
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 420

ISBN: 978-3-96624-629-3

Bildquellen © AdobeStock.com

S. 5: © goodluz; S. 8: © studio11japan; S. 10: © Rido; S. 12: © by-studio; S. 17: © LIGHTFIELD STUDIOS; S. 18: © ASDF; S. 29: © Nomad_Soul; S. 35: © andreinwaren; S. 37: © Fotograf Daniel Mock; S. 38: © Krakenimages.com; S. 42: Racle Fotodesign; S. 44: insta_photos.

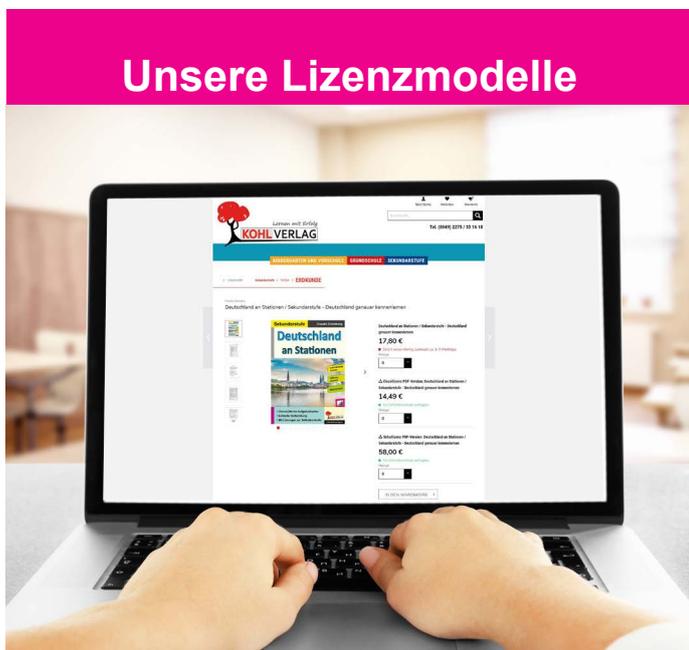
© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragzwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Als Lehrkraft glücklich? Trotzdem!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

