

## Schutzmantelmadonna für gestresste Lehrerinnen und Lehrer



Vielleicht ist es hilfreich, gleichgültig ob man religiös geprägt ist oder nicht, bisweilen Ressourcen aus der christlich-jüdischen Tradition zu aktivieren. So habe ich mir hier eine Schutzmantelmadonna ‚ausgeliehen‘, um zu illustrieren, was Lehrer/innen brauchen, um heil und gesund durch den Schulalltag zu kommen: Einen Schutzmantel, unter den sie sich angesichts ihres nervenaufreibenden Berufsalltags bergen können – man könnte auch ganz profan sagen: Sie brauchen ein dickes Fell, aber ich finde, das klingt nicht annähernd so gut wie ‚Schutzmantel‘ und es ist auch nicht dasselbe.

Aus den aktuellen Studien zur Lehrgesundheit lässt sich recht präzise erheben, wie so ein Schutzmantel für Lehrerinnen und Lehrer aussehen müsste. Der Mantel, den ich Ihnen nun vorstellen möchte, **wirft 10 Falten, in die sich die Lehrer/innen bergen können:**

© Text: Dr. Meinfried Jetzschke PI Villigst 2010 / Foto: Andreas Praefcke

- 1. Weg mit den übersteigerten, unerfüllbaren Ansprüchen! Setz Dir stattdessen kleine, realisierbare Ziele! Sag ‚Ja‘ zur Bescheidenheit!*
- 2. Erfreue Dich an dem Möglichen und dem Machbaren und an den kleinen Dingen, die Dir gelungen sind - statt über all das zu verzweifeln, was nicht möglich ist!*
- 3. Weg mit dem Aktivismus und konzentrier Dich stattdessen auf Weniges, mit dem Du dann aber auch wirksam wirst.*
- 4. Weg mit dem Einzelkämpfertum! Bekenne Dich endlich zur gegenseitigen kollegialen Unterstützung.*
- 5. Weg mit der Ideologie, dass immer alles klappen muss oder gar perfekt sein soll. Sag ‚Ja‘ zu Deinen Fehlern und lerne, verlieren zu können.*
- 6. Sage ‚Ja‘ zu Dir, zu Deinen Stärken und Schwächen, zu Deiner Unvollkommenheit. Wenn Du zu Dir selbst stehen kannst, wird Dich niemand mehr umhauen.*
- 7. Schaffe Dir ein soziales Netz und pflege es, würdige andere und erhalte auch von anderen Wertschätzung.*
- 8. Genieße das Leben, Sorge für einen angemessenen Ausgleich von Belastung und Entlastung und sei dankbar für die Unterstützung, die Du geben und von anderen empfangen kannst.*
- 9. Übe, die Schule guten Gewissens hinter Dir zu lassen und suche Dir Spielräume außerhalb der Schule.*
- 10. Nimm das Leben mit Humor; das ist die beste Stressbewältigung. Es gibt fortan für Dich keine Katastrophen mehr, sondern nur noch Situationen, die Deine kreative Intelligenz herausfordern.*

Dieser Schutzmantel wird niemandem zwangsübergestülpt. Die einzelnen Lehrer/innen müssen ihn schon suchen und sich in ihn bewusst einhüllen. Das geht auch nicht von heute auf morgen, sondern muss eingeübt werden. Dazu dienen z. B. Supervision, kollegiale Beratung oder auch personorientierte Trainings, in denen diese zehn Strategien erprobt werden können.