



Auf schmalen Wegen vorwärts wagen –
und neue Aussichten entdecken.

Foto: Martin Novotny

Mach mal Pause!

Kleinere und grössere Auszeiten für Lehrpersonen.

Laut Duden ist eine Pause «eine kürzere Unterbrechung einer Tätigkeit, die der Erholung, Regenerierung oder Ähnlichem dienen soll oder eine (unbeabsichtigte) kurze Unterbrechung, vorübergehendes Aufhören von etwas». Gerade im Berufsalltag von Lehrpersonen sind Pausen wichtig. Die drei folgenden Beiträge zeigen, dass diese Phasen auf unterschiedliche Weise genutzt werden und – entgegen der Dudendefinition – auch länger dauern können.

In Pausen Kraft schöpfen

von Shanti Wendel Diener

Wer sich regelmässig Pausen gönnt, ist weniger angespannt, weniger schnell erschöpft und schneller wieder erholt. Pausen im Alltag helfen nicht nur, sich kurzfristig zu erfrischen und damit den Tag besser zu bewältigen, sondern

tragen dazu bei, langfristig bei Kräften zu bleiben. Man kann mehrere kleinere Pausen pro Tag machen oder nur alle paar Stunden eine – dafür länger.

Mittagspause

Was es auf jeden Fall braucht, ist eine Mittagspause, die diesen Namen auch verdient – das heisst mindestens eine halbe Stunde ohne Arbeit. Wer «durcharbeitet», hat am Nachmittag weniger Energie und abends einen grösseren Erholungsbedarf. Sehr wirkungsvoll kann ein Spaziergang sein. Ein Sofa im Schulzimmer, ein Schild «Bitte nicht stören» an der Tür oder ein Entspannungsraum für Lehrpersonen bieten Gelegenheit für einen kurzen Mittagsschlaf. Weitere Möglichkeiten sind Sport (z. B. joggen, «Lehrer-Tschutche»), auswärts essen, den Kaffee an der frischen Luft trinken... Alles, was gut tut, Abwechslung verschafft und Freude macht, ist hilfreich.

10-Uhr-Pause

Für die einen mögen die Begegnungen im Lehrerzimmer wohltuend sein, für andere hingegen weniger, beispielsweise weil oft über berufliche Schwierigkeiten gesprochen wird oder weil es zu laut ist. Da Lehrpersonen den Grossteil ihrer Arbeitszeit mit vielen Menschen verbringen, kann es zum Ausgleich hilfreich sein, sich hin und wieder einen Moment der Ruhe zu gönnen. Speziell empfehlenswert ist ein kurzer Spaziergang. Frische Luft (Sauerstoff), Sonnenlicht und Natur haben einen hohen Erholungswert. Andere Möglichkeiten sind beispielsweise eine Atemübung, Musik hören oder ein Austausch im kleineren Kreis. Es kann auch hilfreich sein, die Gespräche über berufliche Probleme im Lehrerzimmer während der Pause zu beschränken, beispielsweise indem in einer dafür reservierten gemütlichen Ecke nicht über die Arbeit gesprochen wird.

Idealerweise sollten auch Kindergärtnerinnen Pause machen können. Manchmal wird das möglich, wenn sich die Lehrpersonen beispielsweise bei der Pausenaufsicht abwechseln (Doppelkindergärten, Kindergarten neben dem Schulhaus). Die Pausenaufsicht zu zweit zu machen entlastet und bietet Gelegenheit zum Austausch. Ist eine Pause nicht möglich, stellt sich die Frage, wie man trotzdem zu ein wenig Erholung kommt. Eine Möglichkeit ist, für zwanzig Minuten mit den Kindern nach draussen zu gehen. So kommen alle an die frische Luft und der Lärmpegel sinkt. Die Lehrperson kann herausfinden, wie sie die Aufgabe der Aufsicht erfüllen und gleichzeitig etwas für sich tun kann, beispielsweise ein Getränk mitnehmen, bewusst die Sonne geniessen, sich auf eine Bank setzen und mit einem Kind plaudern.

Kleinere Unterbrechungen

Gezielt genutzt machen auch kleinere Unterbrechungen – zum Beispiel zwischen den Lektionen – Sinn: Fenster öffnen, tief durchatmen, strecken, dehnen, Füsse massieren, jonglieren, aus dem Fenster schauen, Wasser trinken, eine anregende oder entspannende Körper- oder Meditationsübung durchführen. Lehrpersonen können solche Minipausen auch in die Lektionen einbauen, zum Beispiel mit Bewegungspausen oder Meditationsübungen mit der Klasse.

Als Orientierung für die Gestaltung aller Pausen dient das eigene Erleben: Sind meine Pausen für mich belebend und regenerierend? Geht es mir danach besser?

Weiterführende Literatur

- Frick, Jürg (2015). *Gesund bleiben im Lehrberuf. Ein ressourcenorientiertes Handbuch*. Bern: Huber.
- Franz, Gunter/Storch, Maja (2011). *Die Mañana-Kompetenz. Auch Powermenschen brauchen Pause*. München: Piper.
- Eichhorn, Christoph (2006). *Gut erholen – besser leben: Das Praxisbuch für den Alltag*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Peter, Micaela / Peter, Ulrike (2013). *Burn-out-Falle Lehrberuf? Infos, Tests und Strategien zum Vorbeugen, Erkennen, Bewältigen*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Trennen von Beruf und Freizeit

Vielen Lehrpersonen fällt das «Abschalten» schwer. Es gäbe doch noch so viel zu tun! Um dennoch zur Ruhe zu kommen, ist es hilfreich, den Übergang von der Arbeit in die Freizeit bewusst zu gestalten:

- die (Erwerbs-)Arbeit bewusst abschliessen (z. B. das Erreichte notieren und/oder die wichtigsten Pendenzen für den nächsten Tag planen) – und mit dem Erreichten zufrieden sein;
- den Heimweg rechtzeitig antreten und ihn fürs «Runterfahren» nutzen; Bewegung, um Anspannung abzubauen oder zehn Minuten auf dem Sofa helfen, sich zu entspannen.

Damit die Familien- oder Freizeit nicht allzu stark von der Arbeit vereinnahmt wird, hilft es, Arbeiten wie Vorbereitung und Korrekturen entweder in der Schule zu erledigen oder die entsprechenden Zeitfenster zu Hause zu begrenzen. Hilfreich sind weiter verbindliche Absprachen über die Erreichbarkeit.

- In der Schule: Bis wann werden E-Mails verschickt? Bis wann müssen sie gelesen werden?
- Mit Eltern, Schülerinnen und Schülern: Über welche Kanäle und bis um welche Zeit ist man für sie erreichbar?

Und nicht zuletzt: Smartphone ausschalten hilft selber abzuschalten.

Intensivweiterbildung

von Katharina Merz

«Lehrerinnen und Lehrer an Volksschulen, Mittelschulen und Kindergärten des Kantons Aargau können sich während eines Semesters im Rahmen eines besoldeten Urlaubs ganz ihrer beruflichen und persönlichen Weiterbildung widmen.»

Nach 32 Jahren Schuldienst an der Unterstufe in Menziken/AG überlegte ich mir, dieses Angebot zu nutzen und mich für die Intensivweiterbildung anzumelden, obwohl ich nach wie vor sehr zufrieden und bei der Arbeit mit den Kindern motiviert war. Die Aussicht auf eine kompetente Stellvertretung erleichterte mir die Entscheidung.

Nun hatte ich ein ganzes Semester ohne Unterricht vor mir! Ehrlich gesagt, konnte ich mir das nicht so recht vorstellen.

Anfang Februar 2016 war es soweit. Mit einer Einstiegswoche an einem externen Kursort begann die spannende Zeit an der FHNW in

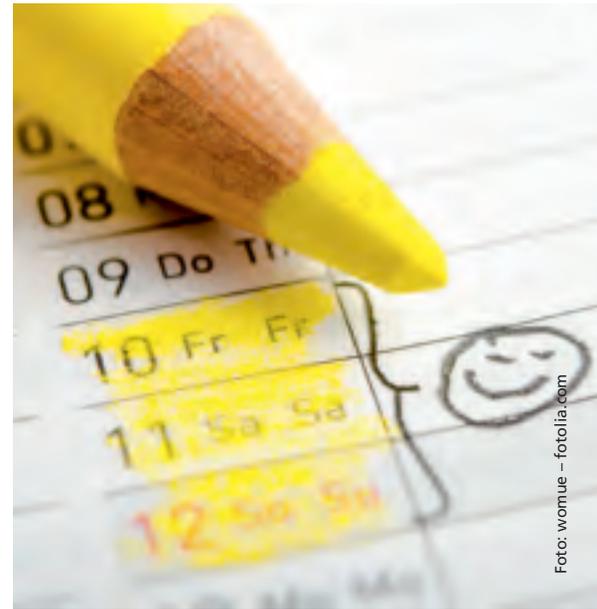


Foto: womue – fotolia.com

Freizeitplanung: schriftlich und mit hoher Priorität – so erhält auch Erholung Platz im Leben.

Brugg. Die neunzehn Teilnehmenden unterschiedlichen Alters, berufstätig vom Kindergarten bis zur Oberstufe, lernten sich kennen.

Anregende Vielfalt

Der Blick auf das Kursprogramm für die zwanzig Weiterbildungswochen zeigte eine reiche Vielfalt an interessanten Angeboten: persönliche Standortbestimmung, eine Woche Theaterpädagogik, gesellschaftliche Aspekte, Kommunikation und Interaktion, Schulen als soziale Systeme, unterrichten – lehren und lernen, gesund bleiben im Beruf und sportliche Aktivitäten. Es gab viele Themen, bei denen ich an Bekanntes anknüpfen konnte und die mich zum Weiterdenken motivierten.

Der Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen war extrem anregend. Ein Tag pro Woche war dem «Lernen von- und miteinander» gewidmet. Leute aus der Gruppe organisierten jeweils einen Event für alle. Ob Trickfilm, Kunst, Stadtbesichtigung, Kochen, Tanzen, Rebbau und vieles mehr – die Tage waren jedes Mal ein Highlight und wir genossen die gemeinsame Zeit beim Entdecken neuer Perspektiven.

Ein Gewinn – in jeder Hinsicht

In den vier unterrichtsfreien Wochen, die für unsere persönlichen Ziele reserviert waren, befasste ich mich intensiv mit dem Mathematikunterricht der 1. Klasse. Ich hatte Zeit, einige Fachbücher zu lesen und den gesamten Mathematikunterricht des ersten Schuljahres neu zu

planen. Das entstandene Material konnte ich am Weiterbildungstag vor dem Schulbeginn im August allen neun Unterstufenlehrpersonen unserer Schule präsentieren und weitergeben. Die Weiterbildung war – im Sinn einer Multiplikation– für das gesamte Unterstufenteam meiner Schulgemeinde gewinnbringend. Mein Selbstverständnis in beruflicher und persönlicher Hinsicht wurde durch die Intensiv-Weiterbildung deutlich gestärkt. Bei vielen Unterrichtsinhalten fühlte ich mich auf meinem Weg bestätigt. Mein zweites Semesterziel – den Walkingtrail im nahe gelegenen Wald in einer ambitionierten Zeit zu schaffen – machte mir Spass, brachte Erholung und Erfolgserlebnisse. Zur Entspannung beigetragen haben auch die langen Wochenenden ohne Unterrichtsvorbereitungen und administrative Arbeiten – einfach unglaublich gut!

Im August bin ich gelassen, ruhig, voller Energie und Freude mit 22 Erstklässlern ins neue Schuljahr gestartet. Meine persönlichen Reserven haben sich durch die Intensivweiterbildung klar erholt. Vom Schulalltag Abstand nehmen, meine Arbeit reflektieren, meine Freude am Unterrichten und meine Motivation erneut bewusst wahrnehmen – all das war in diesem Semester möglich. Unzählige interessante Inputs bereicherten die spannende Zeit und konnten in den Berufsalltag integriert werden.

Loslassen

von Martin Novotny

Je älter man wird, desto schneller vergeht die gefühlte Zeit. Das hat damit zu tun, dass die Gedanken selten in der Gegenwart sind. Der Verstand verarbeitet ständig die Vergangenheit oder sehnt die Zukunft herbei: die Ferien, die Pensionierung, das neue Haus. Für ein Kind ist jeder Tag aufregend, bringt neue Erfahrungen. Es lebt den Augenblick. Für Erwachsene wiederholt sich täglich das Gleiche. Das Vergangene lässt sich zeitlich schwer zuordnen. Habe ich das letzte Woche gemacht, gestern, oder vor einem Monat? Zeit verpufft. Zu Silvester überrascht die Kürze des Jahres.

Ins Jetzt finden

Es gibt viele Möglichkeiten, kurzzeitig ins Jetzt zu finden: ein Fallschirmsprung, ein Tauchgang oder ein Drogenrausch. Ich habe vor siebzehn

Jahren einen nachhaltigeren Weg gewählt und bin für unbestimmte Zeit auf Reisen gegangen. Dabei durfte ich das Kind in mir wiederentdecken. Jeder Tag brachte Aufregung, die persönliche Zeit begann sich zu dehnen. Zu Silvester konnte ich nicht fassen, dass alles Erlebte in einem Jahr Platz gefunden hatte.

Es war wichtig ohne Zeitlimit abzureisen. Der Prozess der Befreiung wäre mir nicht gelungen, wenn von vornherein klar gewesen wäre, dass ich nach einem Jahr mit dem werde weitermachen müssen, wovor ich geflüchtet war. Nach zwei Monaten reisen konnte ich mich von der Armbanduhr befreien, nach vier brauchte ich die Krankenversicherung nicht mehr und nach fünf meldete ich das Auto, mit dem ich auf dem Landweg nach Südostasien gereist war und das ich nach Australien verschifft hatte, ab und schickte die Kontrollschilder dem Strassenverkehrsamt zurück. Mit selbst gemalten Blechtafeln ging es weiter.

Zuversichtlich loslassen

Dieser Entwicklungsprozess ist heute noch gegenwärtig. Ich konnte mich seither von den Zeitfressern Mobiltelefon und Fernseher befreien und begnüge mich meistens mit dem Notwendigen. Ein teureres Haus oder Auto würde mich in finanzielle Abhängigkeiten treiben. Freiheit ist wichtiger geworden als Status. Das gelingt nicht immer, aber es gibt nichts Materielles mehr, mit dem ich emotional verbunden bin. Besitz darf nicht belasten.

Eine Auszeit nehmen oder den Job kündigen, ohne zu wissen wie es weitergeht, sind für mich keine unüberwindbaren Hürden mehr. Ich habe die Zuversicht, dass sich eine Türe öffnen wird. So ist es mir gelungen vom Ingenieur- zum Lehrerberuf zu wechseln. Acht Jahre lang konnte ich diese sinnvolle und erfüllende Tätigkeit ausüben. Doch an Silvester musste ich mir ein weiteres Mal eingestehen, dass das letzte Jahr verpufft war. Ich habe mich erneut zu einer Veränderung entschlossen und bin gespannt was die Zukunft bringt.

Ich vergleiche diese Entscheidungen gerne mit einem Sprung vom Zehnmeterturm. Mut war dazu nur kurz nötig. Nach dem Absprung gibt es kein Zurück mehr. Der Kick des Sprunges ist gewiss. Selbst Bauchlandungen sind Erfahrungen und immer werden Weichen neu gestellt.

Jetzt werden beim Lesenden möglicherweise Einwände laut: das Geld, die Familie, die Arbeit. Alles Vorwände! Das einzige was hindert ist der

eigene Verstand. Den musste ich – zumindest hin und wieder – ausschalten. Er ist manchmal unser grösster Feind. Ich kenne Menschen, die trauen sich nicht zu reisen – oder brauchen ständig ein Fünfsternehotel in der Nähe – weil ihre Sorge dem Toilettengang gilt. Träume versenden aus Angst, der Stuhlgang könnte ausbleiben.

Klein anfangen

Auf Reisen begegneten mir mutige Menschen. Einer war mit ein paar hundert Euro abgereist und ohne weitere Absicherung für Jahre auf Achse. Paare bekamen Nachwuchs oder unterrichteten ihre Kinder unterwegs. Vieles ist möglich und im Nachhinein fragte ich mich, warum ich so lange zugewartet habe.

Gutes Leben ist selten Bequemlichkeit, sondern Veränderung inklusive dem damit verbundenen Schmerz und der Angst. Wem der Drang oder der Mut für Radikales fehlt, kann auch kleiner anfangen – zum Beispiel mit einem «Vipassana Meditationskurs»: zehn Tage keine Sprache, keine Ablenkung, nur Kopfarbeit. Ich habe dort gelernt im Jetzt zu leben und es gelang mir, mich für kurze Momente vom Denken zu befreien. Ein Abenteuer im Kopf – aber das ist eine ganz andere Geschichte!

Shanti Wendel Diener

ist Psychologin (lic. phil.) und bietet Beratungen und Seminare an. Sie ist spezialisiert auf Burn-out-Prävention – auch bei Lehrpersonen.
www.timeout-statt-burnout.ch

Katharina Merz

ist Primarlehrerin und unterrichtet in Menziken/AG.

Martin Novotny

ist Vater dreier Kinder und arbeitete zuletzt als Lehrperson für Physik an der Gewerblichen Berufsschule Chur (GBC). Er schrieb «Erfahren; Mit dem Auto durch 30 Länder – Ein Reisebericht und eine Liebesgeschichte» (ISBN 3-85546-159-7) und «Verfahren; Bangladesch retour – Eine Momentaufnahme». (ISBN: 978-3-85948-148-0) www.v-erfahren.ch