

# 1. Lehrerbelastung aus medizinisch-psychologischer Sicht

*von Dr. med. Peter Vogt*

Als Patienten in einer Reha-Klinik wirken Lehrer-innen verzweifelter, elender und klagender als Rehabilitanden anderer Berufsgruppen: „Ich fühle mich psychisch down, funktioniere nicht mehr, es geht alles über meine Kräfte“.

Lehrer/-innen, die das Sprechzimmer betreten, haben, wenn sie sich hinsetzen, oft dieses Ausatmen, das beim Gegenüber als eine Mischung aus Seufzen und Erleichterung über das „Endlichdasein“ ankommt.

Fast immer kommt neben der Klage über Erschöpfung („ausgelaugt“, „verschlissen sein“) die Klage über das Zeitproblem im Beruf: „Ich bekomme nichts mehr geregelt“, „ich werde nicht mehr fertig“, „alles wird mir zu viel“, „ständige Hetze und Anspannung“, „ich kann Beruf und Freizeit nicht trennen“.

Bemerkenswerterweise klagt Vergleichbares keiner der vielen LKW-Fahrer, die wir als Patienten haben, auch wenn diese oftmals 90 Stunden pro Woche unterwegs sind. Es scheint also mehr als nur die Zeit-Belastung zu sein, die dieses „Zeitnot-Gefühl“ verursacht.

Im AVEM-Test (der Begriff steht für Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebens-Muster nach Professor Schaarschmidt von der Universität in Potsdam - vgl. Literaturliste), den ich mit allen Lehrern und /-innen, die zu Beratung und Behandlung kommen, durchführe, ergibt sich häufig ein hundertprozentiges Burnout-Profil, somit ein gesundheitsgefährdendes Verhaltens- und Erlebensmuster. Dieses resultiert aus eingeschränkter „Distanzierungsfähigkeit gegenüber Arbeitsproblemen“, starker „Resignationstendenz“ bei gleichzeitigen Einschränkungen in „psychischer Widerstandsfähigkeit gegenüber Arbeitsbelastungen“ und deutlichen Einschränkungen im „Lebensgefühl“. Insbesondere finden sich erniedrigte Werte in den Skalen für die „Offensive Problembewältigung“, „Innere Ruhe und Ausgeglichenheit“, „Erfolgsereben im Beruf“ und „berufliche Lebenszufriedenheit“.

## **Kommentare und Beobachtungen aus meiner Sicht als Reha-Mediziner zu den Problemen im Lehrberuf:**

Die zum Modebegriff gewordene Diagnose „Burnout-Syndrom“ beinhaltet Erschöpfung, nachlassende Leistungsfähigkeit und Veränderungen in den Beziehungen zu den Menschen, mit denen man beruflich zu tun hat, also im Lehrberuf Schüler, Kollegen/-innen und Eltern. Es gibt eine Überschneidungsmenge zu depressiven Erkrankungen, es gibt aber auch Überdruß und Aversion ohne Burn-out.

Oft steht in den geäußerten Klagen „die Unmöglichkeit der Berufsausübung“ im Vordergrund, es entsteht der Eindruck, Lehrer-innen erklären ihren Beruf für unausübbar. Reaktiv stellen sich oft depressive Verstimmungen und Ängste im Sinne von Anpassungsstörungen ein. Manchmal ist aber der beherrschende Eindruck der einer depressiven Erkrankung schon als vorbestehende depressive Struktur (manchmal mit vorausgegangenen depressiven Episoden), woraus natürlich Einschränkungen in Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit resultieren. Ganz oft stellt sich auch die Situation so dar, dass es nach körperlichen Erkrankungen zu anhaltenden Einschränkungen in der Belastbarkeit kommt.

Eine Besonderheit der beruflichen Praxis bei Lehrkräften ist der zweigeteilte Arbeitsplatz (der zweite Teil der Arbeit geschieht zu Hause) und die damit verbundene Zeitflexibilität (es gibt eine Wahl, wann die häusliche Arbeit geleistet wird, ob nachmittags, abends und/oder am Wochenende).

Wahlmöglichkeiten zu haben kann einerseits ein Geschenk sein, weil Spielräume für die unterschiedliche Nutzung von Zeit entstehen, kann aber andererseits bei Problemen mit Arbeitsorganisation, Selbstdisziplin und Zeitmanagement auch zur Falle werden.

Dies scheint mir häufig bei Frauen der Fall zu sein, die ja im Lehrberuf schon zwei Drittel des Lehrpersonals ausmachen, wenn sie an eine gute Vereinbarkeit des vollen Stunden-Deputats mit der Familien-Rolle glauben. Frauen wurden ja für den Lehrberuf auch mit dem Argument geworben, dass Beruf und Familie in diesem Beruf gut miteinander vereinbar seien.

Die annähernde Verdoppelung der Unterrichtszeit als Gesamtarbeitszeit (abhängig natürlich vom Fach, vom Schultyp und der Klasse - aber bei unseren Befragungen nach häuslichen Arbeitszeiten ergab sich die annähernde Verdoppelung) scheint nicht genügend eingeplant zu sein.

Wenn zu Hause eigene Kinder warten, diese bekocht und betreut werden wollen, der Haushalt und Einkäufe anstehen, eventuell noch ein Mittagsschlaf, die Atem- oder Krankengymnastik gemacht werden will und vielleicht Zeit für eine Runde Tennis bleibt, dann ist es Abend. In der Regel kommt der Ehemann nach Hause, es steht wieder Haushalt an, Zeit für familiäre Kommunikation ist angesagt.

Es ist ein hartes Programm, sich nach einem langen anstrengenden Arbeitstag nach dem Abendessen, wenn der Rest der Familie ausgelassen fernsieht, ins funktionale, ästhetische und unstörbare Arbeitszimmer zurückzuziehen, um die restlichen vier Stunden des Arbeitstages zu erledigen.

Störungen und Ablenkungen sind die Regel. Oft wird der Abend dann zu lang, das Herunterregulieren, Entspannen, Genießen kommt zu kurz, Ein- und Durchschlafstörungen sind die Folge, das morgendliche Aufwachen ist unerholt.

Wenn bei Frauen/Lehrerinnen noch Belastungen durch die Pflege von Angehörigen hinzukommen, geht es energetisch und damit gesundheitlich rasch bergab.

Bei Männern/Lehrern kann es passieren, dass bei wenig straffer Arbeitsorganisation oder durch zusätzliche Engagements und Aufgaben der Nachmittag viel zu schnell verstreicht und das Problem mit der abendlichen Arbeit auf ganz ähnliche Weise entsteht.

Leider ist das Vorurteil „Halbtags-Job Lehrer“ in der Bevölkerung auch ein häufiges Modell in den Köpfen von Lehrkräften selbst, und was manche meisterhaft für zusätzliche Engagements und Aufgaben nutzen, wird anderen zum Verhängnis.

### **Häufig genannte Symptome und Beschwerden im Zusammenhang mit Lehrer-Burnout**

Lehrer/-innen beklagen ein Nachlassen ihrer Leistungsfähigkeit viel früher, als dass jemand diesbezügliche Kritik an ihnen übt. Sie spüren eine Veränderung in der Beziehung zu den Kindern bzw. Jugendlichen, die mit Motivationsverlust und Freudlosigkeit einhergeht, was im Umgang mit Menschen andere Auswirkungen hat als bei jemandem, der nur am Schreibtisch sitzt. Neben der Freudlosigkeit stellen sich auch eine depressive Verstimmung, Selbstunsicherheit, Versagensängste, Konzentrationsstörungen (nicht mehr richtig hinhören können), vermehrte Geräuschempfindlichkeit und Ohrgeräusche, Vergesslichkeit, gehäuftes Versprechen, Grübelneigung und die Unfähigkeit abzuschalten, verbunden mit Ein- und Durchschlafstörungen und morgendlichem, unerholtem Früherwachen, gehäufte Infekte, Kopfschmerzen, Schulter-Nacken-Verspannungen, Kreuzschmerzen, verstärktes Herzklopfen, Bluthochdruck, Atembeklemmungen, Übelkeit und Druck in der Magengegend, gesteigertes Bedürfnis nach Süßigkeiten, Alkohol und Tabletten ein.

## Was machen Lehrer/-innen für ihren Zustand verantwortlich?

Zu den am häufigsten beklagten beruflichen Belastungen (siehe bei Schaarschmidt, Publikation 2004 „Top-Ten“) gehören: Verhalten schwieriger Schüler, Klassenstärke, Stundenzahl, Neuerungen im Schulsystem, administrative Pflichten, Koordination von Beruf und Privatleben, mangelnde Kooperationsbereitschaft der Eltern, Stoffumfang, zusätzliche Fortbildungen und außerunterrichtliche Pflichten sowie Probleme mit der eigenen Gesundheit.

Ein besonderes Problem scheint mir der Unterricht gegen Widerstand zu sein, also die Tatsache, dass Schüler zum Zeitpunkt nicht wollen, was Lehrer/-innen ihnen anzubieten haben. Ein Teil dieser Probleme scheint wohl der Preis für die „hierarchische Pflichtschule“ und den „Zwangsort Schule“ zu sein.

Lehrkräfte sind sich oft nicht bewusst, dass Autoritätsprobleme systemimmanent und sie selbst auch Vollzugsbeamte sind, die schon deshalb von den Schülern nicht nur gemocht werden können, weil sie auch selektionieren und über Zugang, Fortkommen und Ausschluss etc. entscheiden.

Die zunehmende Erziehungsfunktion des Lehrers / der Lehrerin, das schlechter werdende berufliche Image und Prestige, die mangelnde Unterstützung durch vorgesetzte Behörden bzw. die Schulleiter und die mangelnden Regenerationsmöglichkeiten während des Unterrichts werden beklagt.

Obwohl Lehrer/-innen geglaubt haben, ihren Beruf zu kennen, sind sie offenbar zu einem hohen Prozentsatz von dem überrascht, was sie erwartet. Offenbar lebt man in diesem Beruf sowieso von Qualitäten, die an der Universität nicht verlangt, nicht gelehrt, nicht geprüft werden und die mit Begriffen wie „Ausstrahlung“, „Souveränität“ und „Begeisterungsfähigkeit“ (auch die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren) nur annähernd beschrieben sind. Viele erlaubte Motive für die Berufswahl (Sicherheit durch den Beamtenstatus, ein hohes Maß an Freizeit und Zeitflexibilität, Möglichkeiten, in Teilzeit zu arbeiten u.a.) machen nicht gerade stressresistent. Nur ein bestimmtes Fach zu mögen, ist eine nicht ausreichende Voraussetzung für einen Beruf, in dem es auch darum geht, das Vermitteln von Inhalten zu beherrschen und Kinder und Jugendliche gern und ein ganzes Arbeitsleben lang um sich zu haben, während man die eigenen Kinder irgendwann ins Erwachsensein entlässt. Dieses Konfrontiertsein mit Heranwachsenden und damit auch mit den eigenen Kindheitsanteilen in der Lehrperson selbst stellt ein weiteres, nicht genügend beachtetes Problem dar. Der Lehrberuf ist ein Beziehungsberuf, die Tätigkeit ist eine tägliche Begegnung und ohne Beziehung nicht ausübbar (im Gegensatz zu vielen anderen Berufen) und während gute Beziehungen zu Schülern (und Eltern!) die Berufstätigkeit erleichtern, sind schlechte Beziehungen ein riesiger Stressfaktor.

**Literatur:** Schaarschmidt, Uwe: Bewältigungsmuster im Beruf. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht) 2001

Schaarschmidt, Uwe: Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf - Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Weinheim (Beltz-Verlag) 2004

Schaarschmidt, Uwe: Gerüstet für den Schulalltag. Hilfsangebote für Lehrkräfte. Beltz-Verlag 2007

## 2. Erfahrungen und Hilfen aus der Sicht eines Arztes

*(Dr. med. Peter Vogt)*

Was haben Lehrer, die bis über das 60. Lebensjahr hinaus durchhalten ?

Welche Fähigkeiten besitzen sie, die ihnen möglicherweise gar nicht als solche bewusst sind ?

Was macht im einzelnen Anpassungsfähigkeit, Widerstandsfähigkeit gegen Widrigkeiten aus ?

Hochwirksam im Sinne der Burn-out-Prophylaxe sind nach unserer Erkenntnis:

Kompetenz (fachliche, pädagogische, emotionale) und soziale

Unterstützung (privat, kollegial, „von oben“),

Selbstvertrauen,

eigene Energiereserven auffüllen können,

gutes Einstellungsvermögen auf jeden einzelnen Schüler,

die Fähigkeit, ein gutes Lernklima zu schaffen,

Genussfähigkeit und Humor als Distanzierungsstrategie für Perspektivenwechsel,

positive Rückmeldungen,

besondere Hobbys und Interessen sowie

eine Lebensorientierung über das Berufliche hinaus

Bewegungstraining, Entspannung, Meditation u v. a.

Wenn Burn-out-Lehrer sich in sozialen und emotionalen Kompetenzen schlecht bewerten, dann auch, weil sie nicht gelernt haben, mit schwierigen Schülern und Situationen, vor allem auch Interaktionen und gruppendynamischen Prozessen umzugehen.

Nach Schultz von Thun hat es der Lehrer leichter im Job, der „einen Schauspieler im inneren Team“ hat, im übrigen eine funktionsfähige Stimme und ein Maß an Selbstsicherheit und Konfliktfähigkeit besitzt und auch mit seinen eigenen Emotionen gut klar kommt

### **Erfahrungen aus der Reha - anwendbar auch für (noch) gesunde Lehrer**

Im Rahmen unseres Therapiekonzeptes pflegen wir einen ganzheitlichen Ansatz und beziehen neben somatischen Krankheitsbedingungen auch psychosomatische Betrachtungsweisen und soziale Aspekte mit in die Behandlung ein.

Zu den traditionellen balneo-physikalischen Maßnahmen kommen verschiedene Formen der Gymnastik, Bewegungstherapie, Ernährungs-Umstellung, psychologische Behandlungen mit Einzelgesprächen und Seminaren in Gruppen (verhaltenstherapeutisch orientiert), Entspannungstherapie (Jacobson-Muskelentspannung und Autogenes Training kombiniert), auch themenzentrierte Gruppen zu den Bereichen Stressbewältigung Schlafstörungen und Salutogenese(Gesundheitsförderung).

Wir legen großen Wert darauf, die Einsicht des Patienten in Zusammenhänge zwischen sozialen, seelischen und körperlichen Faktoren zu vermehren und Schritte in Richtung von Verantwortungsübernahme für die eigene Gesundheit zu ermöglichen. Dabei sind Beschwerden auch Signale für erforderliche Veränderungen der Lebensweise. Lehrkräfte können lernen, dass

- **Bewegung** die Erholungsfähigkeit verbessert,
- das **Praktizieren eines Entspannungs- oder Meditationsverfahrens** (Jacobson-Muskelentspannung, Autogenes Training, Tai chi, Qi gong u.a.) zwar auch „Zeit kostet“ und sogar Atemlenkung zur zusätzlichen Belastung werden kann, wenn sie zeitlich nicht gut einplanbar ist, dass aber die Beherrschung dieser Verfahren Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit und somit die seelische Stabilität verbessert.

Erstaunlicherweise haben gerade Lehrkräfte bei einem enormen Maß an Zeitflexibilität (oder vielleicht gerade deswegen!) Probleme, Erholungs-, Entspannungs-, Bewegungszeiten konsequent einzuplanen.

Zeit für den täglichen Spaziergang muss man sich eben einplanen und nehmen, obwohl noch nicht alles erledigt ist.

Es geht ja hinterher oft leichter und umso schneller. Man holt die Zeit wieder herein.

Im Sinne der **Arbeitsorganisation** und des **Zeitmanagements** vermitteln wir Lehrkräften auch, dass die im Prinzip unbegrenzte Aufgabe (es ist nie ganz klar, wann jemand gut genug vorbereitet ist und seine Aufgaben in ausreichendem Umfang wahrgenommen hat, auch, welche Zusatzaufgaben und schulischen Veranstaltungen nun zum Job gehören oder welche man sich auch sparen kann) eine **Zeitlimitierung** (evtl. mit Stoppuhr bei Vor- und Nachbereitungen/Korrekturen) erfordert, dass „gut“ genügt und „perfekt“ nicht sein muss, dass **Prioritäten** gesetzt werden müssen (Dringliches vor Wichtigem) und dass trotz drückender Aufgaben („große Kiesel“) kleinere Aktivitäten, die der Erholung dienen, nicht vernachlässigt werden dürfen.

Selbst Ferien können zur Falle werden, wenn während der Unterrichtszeit das **„In-Balance-bleiben“** vernachlässigt wird, so, als wären Ferien das „rettende Ufer“, und wenn das Bewusstsein nur noch von Ferien zu Ferien denkt. Ferien unterbrechen Handlungsabläufe und machen Druck, der plötzliche Abbruch der Arbeitsroutine führt bei manchen zu Erkrankungen (Migräne, Infekte).

Oft reichen 14 Tage Ferien nicht mehr zur Erholung aus. Inmitten der großen Ferien entsteht ein Horror vor Schule, und Schule türmt sich wieder wie ein Berg auf („nur noch zwei Wochen Ferien“).

Besser ist es, **tagtäglich für seine innere Balance und für Belastungsausgleich zu sorgen** und freie Zeit dann für Fortbildung, Kurse, Vorbereitungen, irgendwelche Arbeiten oder eben auch Reisen zu nutzen.

Lehrkräfte lernen hier auch,

- **sich körperlich besser wahrzunehmen.** Viele sind erstaunt, wenn sie erfahren, wie sich Stress körperlich auswirkt, zum Beispiel, dass Schwitzen etwas mit erhöhtem Anspannungs- und Erregungsniveau zu tun haben kann, dass der rote Kopf hohen Blutdruck anzeigt u.v.a.m.
- **Einsichten in Körper-Seele-Geist-Zusammenhänge zu gewinnen.**

Sie erkennen Verbindungen zwischen ihrer Lebens- und Lerngeschichte und ihren gegenwärtig erlebten Schwierigkeiten. Diese können z. B. auch bedingt sein durch die Neigung zu Perfektion, durch das Streben nach Anerkennung und Zuwendung mit Hilfe von Leistung u.ä.

- **das WAAGE-Programm** (M. Stollreiter et al.: Mehr Erfolg mit weniger Stress. BeltzVerlag 2000) **anzuwenden**. Die Bezeichnung „Waage“ stellt einerseits eine passende Metapher dar: ein Bild für das, worum es geht, nämlich die Erhaltung des Kräftegleichgewichts. Zusätzlich ist sie als Akronym (d.h. jeder Anfangsbuchstabe bedeutet etwas) gut einprägnant:

**W** = Wahrnehmen des Problems oder Konflikts, des jeweiligen Gegenübers, auch der eigenen Reaktionen und evtl. der Übererregtheit. Genaue Feststellung eigener Stärken und Schwächen. Wahrnehmen bedeutet auch, auf vorschnelle Deutungen und Schuldzuweisungen zu verzichten.

**A** = Akzeptieren oder Annehmen der Gegebenheiten, möglicherweise auch in ihrer Unübersichtlichkeit und Unlösbarkeit. Annehmen heißt nicht zwangsläufig etwas auch für gut zu befinden. Annehmen ist nicht passives Erdulden, sondern beinhaltet, den Realitäten ins Auge zu schauen und diesen gegenüberzutreten. Annehmen auch der eigenen Person so, wie sie ist, was ein Arbeiten an sich selbst nicht ausschließt.

**A** = Abkühlen, "cool down": den meist zu hohen Erregungsgrad herunterfahren, und zwar vor, in und nach Belastungssituationen. Dazu sind die auch in diesem Heft beschriebenen Entspannungsverfahren hilfreich. Dieses A kann auch für Aktivieren von Reserven stehen.

**G** = Gewohnheiten bilden, die bewältigungstauglich sind. Schlechte Gewohnheiten können hinderlich sein. Oft ist, um solche aufzuspüren, ein Durchmessen des Tagesablaufs in 15-Minuten-Schritten notwendig. Schwächen abbauen beinhaltet auch Kompetenzerwerb. Die Themen Arbeitsorganisation, Umgang mit Zeit, Belastungsausgleich durch Entspannung, Bewegung, Kontakt, Erholungsaktivitäten etc. gehören hierher. Auch das Erledigen unvermeidlicher ungeliebter Aufgaben kann zur Gewohnheit gemacht werden.

**E** = Einstellungen entwickeln, die Hinwendung zum Beruf beinhalten („gerne tun“) und Widerstandsfähigkeit verbessern. Verzicht auf Idealismen und Perfektionismus. Schon die Betrachtung einer Aufgabe als Herausforderung macht einen anderen Stress-Hormon-Mix als deren widerwillige Übernahme und Durchführung.

Der Körper dankt es und macht sich wenig bis nicht mit Beschwerden bemerkbar, wenn er von Kümmernissen der Seele und von Unruhe des Geistes freigehalten wird.

**Salutogenetisches Handeln** ist gesundheitsförderliches (Gesundheit erzeugendes) Handeln, das *nicht vor* allem nach *Ursachen* für Leiden fragt (wie die oft beschuldigten „schwierigen Schüler“ oder die vielzitierten „Rahmenbedingungen“), sondern sich bemüht, die Seite der Waagschale zu füllen, die geeignet ist, das *Gleichgewicht zu* wahren - und zwar auf der Ebene der Person des Lehrers/der Lehrerin, im Kollegium der jeweiligen Schule vor Ort und, soweit politisch beeinflussbar, im System.

Ergänzend zu den vielen Anregungen in diesem Heft kann es auch stimulierend wirken, die positiven Seiten des Berufs - in der Selbstschilderung von Lehrkräften - nicht aus dem Auge zu verlieren.

### **Positive Aspekte des Lehrerberufes**

Für Bewältigung und Berufszufriedenheit kann es auch hilfreich sein, den Blick nicht nur auf die Belastungen, sondern auch auf **positive Aspekte des Berufes** zu richten - wie zum Beispiel

- die Unkündbarkeit durch den Beamtenstatus
- die vollständige und unbegrenzte Lohnfortzahlung im Krankheitsfall
- das hohe Maß an Zeit-Flexibilität
- die pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Sie wird in einer überalterten Gesellschaft von vielen als etwas Zukunftsorientiertes erlebt
- die relative Freiheit im Klassenzimmer
- die Erfüllung einer sozialen Aufgabe mit der Möglichkeit, die Berufspraxis als befriedigend und erfüllend zu erleben.
- die in den Augen der Öffentlichkeit langen Ferien

Kampagnen zur Image-Verbesserung von Lehrkräften erreichen die Gesellschaft oft wegen dieser - teilweise falsch verstandenen - „Privilegien“ nicht.

### 3. Vorschläge eines Mediziners

*(Dr. med. Peter Vogt)*

Wir übersehen nicht, dass auch Veränderungen der Verhältnisse (Prävention im „System Schule“) notwendig sind, zum Beispiel

- die bessere Vorbereitung der Lehrkräfte auf das, was sie erwartet (Interaktionen und gruppendynamische Situationen mit Schülern und Eltern) zur Vermeidung des „Praxis-Schocks“
- mehr institutionelle Unterstützung auch in Form arbeitsmedizinischer und -psychologischer Begleitung und Betreuung
- Integration von Schulpsychologen und Sozialarbeitern in das „System Schule“ (Erziehungsarbeit kann nicht von Lehrkräften allein bewältigt werden)
- Betreuung von Kindern, die dem Unterricht vorübergehend nicht folgen können oder wollen, in Extra-Räumen (Trainingszimmer- oder Auszeitenzimmer-Modell)
- Beschränkung der Klassengröße auf 25 Schüler, weil die Klassengröße nur bei lernbereiten Schülern keine Rolle spielt
- mehr Supervision
- mehr Austausch und Kooperation unter Lehrkräften im Sinne kollegialer Hilfe
- Nutzung von Videoaufzeichnungen zur Erarbeitung von Handlungsanleitungen für schwierige Situationen
- Der 45-Minuten-Takt sollte flexibilisiert werden, um Lehrmethoden zu ermöglichen, die ganzheitliche und nachhaltige Lernerfolge möglich machen
- Späterer Unterrichtsbeginn (8:30 - 09:00 Uhr) und mehr Pausen für Schüler und Lehrer (nach 90 Minuten Unterricht 20 Minuten Pause)
- Bei einer Umsetzung der derzeit erhobenen Forderungen nach mehr Präsenz der Lehrkräfte in der Schule wären Rückzugs- und Ruheräume sowie Einzelbüros für Korrekturen und Vorbereitung erforderlich, wenn Schule auch für Lehrkräfte zum Ort des Gernedaseins“ werden soll
- Weniger durch Stoffdruck hoch belastete Unterrichtsstunden zugunsten entspannterer Formen des Zusammenseins (z.B. Klassleiterstunden, Zeit für Gespräche) unter Anrechnung auf die Arbeitszeit
- Möglichkeiten des Berufswechsels und berufliche Alternativen sind für Lehrkräfte, die diesen Beruf nicht mehr ausüben können oder wollen, zu entwickeln
- Möglichkeit, bei Genügen der erworbenen Pensionsansprüche ohne ärztliche Diagnose aufzuhören;
- Genehmigung von Altersbeurlaubung:

Gerade die im Beruf zahlreichen Frauen, die in Ehen mit älteren Männern leben wollen spätestens bei deren Berentung/Pensionierung aufhören, weitgehend unabhängig vom eigenen Gesundheitszustand. Warum soll dies immer nur mit ärztlichen Attesten möglich sein?!

- Alters-Teilzeit, auch aus Gesundheitsgründen sollte ermöglicht und nicht wieder gestrichen werden. Mit Frühpensionierungen geht viel Kreativität und Erfahrungspotential verloren !
- Befragungen ergaben, dass Lehrkräfte sich regelmäßige Rehaverfahren wünschen zum Erwerb und Erhalt von Kompetenzen für das Standhalten im Beruf, vergleichbar den Heilverfahren, die Schichtarbeitern in manchen Betrieben, auch Polizisten und Feuerwehrleuten, gewährt werden.

Wünschen würde ich mir, da ich Schule derzeit auch als Vater zweier Kinder im Gymnasium und als Vorsitzender des Gymnasium-Fördervereins erlebe, dass

- Schule mehr zum „Lebensraum“ für alle Beteiligten wird,
- alle an diesen Ort lieber hingehen und dort bleiben, als dies der Fall zu sein scheint;
- Schüler von kompetenten und möglichst heiteren Lehrkräften unterrichtet werden und alle Beteiligten am „System Schule“ in geringerem Maße traumatisiert werden,
- eben nicht gelten muss, was eine Verbandszeitschrift titelte: „Achtung, Schule gefährdet Ihre Gesundheit“ (von Lehrern und Schülern sowie Eltern)
- Karl Valentins seinerzeitiger Ausspruch nicht pauschal gilt: „Mir graut's vor Schule, aber ich gehe gerne hin, weil ich muss.“

**Mögen Schüler und Lehrer (und Eltern) in diesem oder einem verwandelten SchulSystem gesund bleiben.**