

Selbstmanagement

Die folgenden Seiten enthalten eine Zusammenstellung einzelner Beiträge aus aktueller Pädagogischer und schulpraktischer Literatur, Zeitschriften, Arbeitszeit- und Belastungsstudien (ZLV/ LCH, 2000) und dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM, ergänzt durch eigene Gedanken.

Sämtliche Zeitschriften und Bücher sind im beiliegenden Literaturverzeichnis vermerkt, stehen den BesucherInnen im PPZ zur Einsicht zur Verfügung und können über die PPZ-Buchhandlung (www.ppz.ch) bestellt werden.

1. Belastungen ernst- und wahrnehmen

Der Arbeitsaufwand und die körperlich-seelischen Belastungen sind weitaus höher als bisher angenommen. Die Gesundheit der Lehrer hat in den letzten zehn Jahren erheblich gelitten. Als wichtigste Erkrankungen sind zu verzeichnen: Angina pectoris, Infarkt, Bluthochdruck, Migräne, Bronchitis, Diabetes und Magen-Darm-Geschwüre. Die Organe des Lehrers arbeiten fast ständig im Grenzbereich. Fast alle untersuchten Symptome beziehen sich auf die vegetative Steuerung: Erhöhte Pulsfrequenz, verstärkte Atemtätigkeit, erhöhter Blutdruck, Dämpfung der Abwehrreaktionen. Der permanente Adrenalinpegel ist höher als beispielsweise bei Fahrprüfungen oder Schichtarbeitern - und er erreicht manchmal das Niveau von Formel-1-Rennfahrern. Müller-Limmroth fordert dringend eine Verkürzung der Arbeitszeit.

2. Was tun? -> Aktiv nach Entlastungen suchen

Zur Entspannung und Ruhe kommen:

Atemübungen, Muskelentspannung, Training, Yoga, Autogenes Training, Meditation

Gesund leben:

Vollwertige Ernährung: Vitamin- und ballaststoffreich, zucker- und fleischreduziert, nikotin- und alkoholfrei

Verstärkte körperliche Bewegung: Laufen, Schwimmen, Velofahren, Langlauf

Gespräche führen:

Probleme nicht mit sich alleine herumschleppen, sondern „Unverdauliches“ zur Sprache bringen

Nicht alles auf sich selbst beziehen

Grenzen beachten:

Ich stosse an meine eigene Grenze:

Ich habe pädagogische Ideen, umfangreiche schulische Erfahrungen, wüsste inzwischen, wie ich es „richtig“ machen würde ... aber ich bin älter geworden, habe weniger Energien, habe jetzt eine Familie, fühle mich nicht mehr in der Lage, meine Vorstellungen alle umzusetzen

Ich stosse an die Grenzen anderer: Ich wünschte mir, ...

... meine Vorgesetzten wären offener und nicht so sehr auf Formalitäten bedacht ... doch sie scheinen ihnen Sicherheit zu geben;

... manche KollegInnen wären kooperativer und würden sich schulisch stärker engagieren ... doch sie ziehen sich in private Nischen zurück;

... die SchülerInnen wären aktiver im Unterricht ... doch sie fühlen sich ausserhalb der Schule wesentlich wohler;

... die Eltern würden ich stärker am schulischen Leben beteiligen ... doch sie signalisieren Interesselosigkeit, Hilflosigkeit und Gleichgültigkeit;

... die Stoffpläne wären „entstaubt“ und „gelichtet“, doch die Fülle erschlägt immer noch ...

Es ist wichtig, wieder zu lernen, wann es angemessen und verantwortungsvoll ist, zu gegebener Zeit „Ja“ oder eben „Nein“ zu sagen.

Die häufigsten „Ja's“, die der Mensch im Nachhinein bereut, geschehen unter Zeitdruck. Bevor du zu einer Arbeit „Ja“ sagst, nimm dir Zeit: „ich überlege es mir und gebe dir dann später Bescheid.“

Einstellungen ändern, Ansprüche relativieren:

Grenzen zu beachten und angemessen mit ihnen umzugehen, kann auch bedeuten, eigene Ansprüche zu relativieren: ein manchmal schmerzliches Unterfangen:

Früher habe ich ohne grosse Probleme in grossen Klassen unterrichtet, einen hohen Lärmpegel ertragen, viele Korrekturen erledigt, Lager organisiert, lernunwillige SchülerInnen motiviert, alle Erwartungen, die an mich gestellt wurden, erfüllt, im Grunde genommen alles geschafft ...

Heute schaffe ich noch viel, aber nicht mehr alles (und merke oft zu spät, wie es mich schafft). Zu viel hat sich verändert: Ich bin älter geworden, meine Kräfte haben nachgelassen, die Kinder, Jugendlichen, die Familien, die Eltern, die Umwelt .. ahben sich verändert ... ich bin unglücklich, weil ich es so (wie früher) nicht mehr schaffe! Es ist manchmal schwer, die Unterschiedlichkeit zwischen den Ansprüchen an sich selbst und die Machbarkeit in der Realität anzusehen und auszuhalten. Noch schwerer mag es für viele sein, die entsprechenden für sich „stimmigen“ Konsequenzen zu ziehen, wenn sie - in einer Leistungsgesellschaft - gewohnt sind, ihre Identität, ihren Selbstwert und ihre Selbstakzeptanz von ihren Leistungen abhängig zu machen: „Sei perfekt!, erst dann wirst du von uns angenommen.“

Meine Ansprüche müssen in erster Linie mit meiner Leistungsfähigkeit übereinstimmen. Dies bedeutet, sich „auszuloten“ und zu erfühlen, was geht und was nicht geht. Die Einfühlung in mich selbst und die Wahrnehmung körperlicher und seelischer Befindlichkeit sind die besten Gradmesser für das Niveau und die Qualität der Ansprüche an mich selbst - und nicht die oft wenig einfühlsamen Erwartungen der anderen!

Überforderungen zurückweisen:

Wann haben Sie einen Druck als unangenehm, als Belastung, als Überbelastung, als Überforderung empfunden?

Ab wann hätten Sie diese Überforderung durch „stopp!“, „halt!“, „nein, jetzt reicht es!“ ... gerne ausgesprochen/ mitgeteilt?

So wie es wichtig ist, Grenzen wahrzunehmen, so wichtig ist es auch, Überforderungen klar zu erkennen und angemessen zu handeln. Dies ist leider des öfteren nicht der Fall:

- sich schicksalhaft und geduldig fügen = brav sein
- aufbegehren, aber schliesslich doch machen = folgsam sein
- zustimmen, sich aber bei Dritten beschweren = scheinheilig sein

Überforderungen zurückzuweisen ist nicht gleichzusetzen mit Verweigerung oder Streik, sondern heisst, zu klären, wo aus Erwartungen und Forderungen Überforderungen entstehen.

Überforderungen zurückweisen heisst auch „Nein“ sagen können ... dabei geht es um ein verantwortliches und berechtigtes „Nein-Sagen“ nicht aufgrund von Beliebigkeit oder Bequemlichkeit, sondern aufgrund subjektiv erlebter Überforderung.

Wer „Ja-Sagen“ als gehorsames und folgsames Verhalten internalisiert hat, für den mag „Nein-Sagen“ ungewohnt oder sogar lieblos erscheinen, weil aus der Kindheit immer noch der Satz - in allen Varianten - nachklingt: „Wenn du mich lieb hast, dann mach bitte dies oder das ...“.

Das einseitige „Nur für dich“ ist ebenso schädlich wie das einseitige „Nur für mich“. Bei dem Verhalten herrscht die Angst vor, bestraft bzw. nicht mehr geliebt zu werden, bei dem anderen Verhalten die Angst, sich selbst zu wenig zu lieben.

Um unserer Selbst willen - und weil den anderen unsere Selbst-Aufopferung nichts nützt - ist es lebensnotwendig, Überforderungen zu erkennen und sie durch Nein-Sagen zurückzuweisen, und zwar selbst- und verantwortungsbewusst ohne Schuldgefühle!

Schwächen auch als Stärken betrachten und akzeptieren:

Ist es eine Stärke oder eine Schwäche, wenn ich etwas schon kann oder noch nicht kann, wenn ich sicher oder unsicher bin, wenn ich mich aufrege und direkt bin oder wenn ich entspannt bin und mit meiner Meinung zurückhalte?

Bewertungen von Stärken und Schwächen sind von Erwartungen und Sichtweisen abhängig; was die einen als Schwäche bezeichnen, betrachten andere als Stärke. Hilfreich kann es sein, die von sich als Schwäche empfundenen Verhaltensweisen durch die Sichtweise anderer, die diese als Stärke ansehen, zu relativieren und zu akzeptieren. Bsp: Früher war ich viel aktiver, heute unternehme ich zwar weniger, aber intensiver! oder: Früher hatte ich alles im Griff, heute kann ich eher loslassen!

- Realistische Erwartungen an sich selbst und die anderen haben
- Eigene Wege und Ausgänge suchen, sich aktiv bestimmten Belastungen entziehen (Menschenmengen, Lärmsituationen, Arbeitsanhäufungen, ...)

Positive Verhaltensmuster suchen und trainieren:

Kreative Verhaltensweisen suchen und üben, wie man sich Verhalten kann, wenn man unter Druck gerät. Der Mensch wendet in der Regel 6 bis 10 Verhaltensweisen an, könnte aber weitere trainieren.

Bsp: Ein Schüler regt auf - ich will zwar sofort reagieren, mir fällt aber keine geeignete Massnahme ein: Wie kann ich Zeit gewinnen? Ziel: Ich möchte mich zuerst mit einer Kollegin absprechen, wie ich reagieren soll.

Prioritäten setzen:

Negativer Stress entsteht nicht einfach durch die Menge der Probleme, die gelegentlich in schneller Folge gelöst werden müssen. Die Menge ungelöster Probleme war schon immer unendlich viel höher, als dass sie ein einzelner Mensch bewältigen könnte. Negativer Zeitstress entsteht dann, wenn ich dem fatalen Irrtum verfallende, in der mir aktuell zur Verfügung stehenden Zeit - und sei sie noch so kurz - mehr als ein Problem auf einmal lösen zu können. Wissen, was ich will: Kurz-, mittel- und längerfristige Ziele setzen. Prioritäten klären.

Pragmatisch:

Ich empfinde etwas als dringend und wichtig: Ich erledige es selbst / möglichst gleich
Ich empfinde etwas als wichtig, aber nicht dringend: Ich plane es zu einem späteren, geeigneten Zeitpunkt fix ein.

Ich empfinde etwas als dringend, aber nicht wichtig: Ich versuche zu delegieren

Ich empfinde etwas als nicht dringend und nicht wichtig: Ich werfe es in den Papierkorb (sobald es dringend oder wichtig wird, kommt es sowieso wieder auf mich zu)

Zielgerichtet und ganzheitlich (beruflich und privat) planen:

Entsprechend meiner Prioritäten verfüge ich über eine übersichtliche Planung (auf einen Blick), in welcher Termine mit mir selber und meine Freizeit (Oasen), berufliche und private (Familie, Hobbies, Verwandtschaft etc.) fix eingeplant sind.

Exemplarisch arbeiten:

Schuladäquates Bildungsverständnis: In Ruhe, ohne die SchülerInnen zu überfordern, arbeiten können; weniger ist mehr; Tiefe anstelle von Oberflächlichkeit

Teamarbeit dort, wo sie Sinn macht:

Arbeitsteilung; zum Beispiel gegenseitig von vorhandenen Ressourcen profitieren: Einzelne Fächer werden von einer Lehrperson an verschiedenen Klassen unterrichtet

Unterricht geschickt organisieren: Vernetzt und fächerübergreifend unterrichten:

Vernetzung (SSS-Kompetenzen) und fächerübergreifendes Arbeiten

Motivationsgrundsätze (Passung, Mitverantwortung, Interesse, Feedback) beachten

Zeiteffiziente Verhaltensmodelle erarbeiten und trainieren:

Im Unterricht: Konkrete Modelle - einmal investieren, dann profitieren

Geschickte Arbeitsmittel einsetzen:

Weniger ist mehr (z. Bsp. keine riesigen Werkstätten, sondern systematisch aufgebaute Trainingseinheiten)

Möglichkeiten zur Selbstkorrektur / Selbstkontrolle

Ohne Zeitinvestition - kein Zeitgewinn!

Ich muss lernen, mir aktiv Zeit zu nehmen, wenn ich das Gefühl habe, keine Zeit zu haben.

Literatur

Seiwert, Wenn du es eilig hast, gehe langsam (s. PPZ)

Arnold, E./ Bastain, J./ Combe, A.: Schulentwicklung und Wandel der pädagogischen Arbeit. Hamburg, 2000

Gudjons, H.: Entlastungen im Lehrerberuf, Hamburg, 1993

Gudjons, H.: Die Moderationsmethode in Schule und Unterricht, Hamburg, 1998

Meis, A.: Zeit besser einteilen. Arbeit planen, um Zeit zu gewinnen. Heisenberg: Arbeitsplatz Schule. Friedrich Jahresheft. Seelze IIX/ 1998

Miller, R.: Sich in der Schule wohlfühlen, Beltz-Verlag, 1993

Miller, R.: Schullabyrinth, Hilfe im Umgang mit Veränderungen, Beltz-Verlag, 1992⁵

Müllener J./ Leonhardt R.: Unterrichtsformen konkret, Klett-CH, 2000²

Müllener J./ Leonhardt R.: Unterricht beurteilen - konkret, Klett-CH, 2001

Pädagogisches Praxis-Zentrum PPZ. www.ppz.ch

Prof. Dr. Müller-Limmroth: Studie zur Arbeits-Belastung von Lehrerinnen und Lehrern, Hamburg. 1993

Tausch, R.: Lebensschritte. Umgang mit belastenden Gefühlen. Reinbek, 1989

Wagenschein, M.: Wissenschafts-Verständlichkeit. Neue Sammlung, 1975

Wahl, D.: Handeln unter Druck. Weinheim. 1991

Zeitschrift Pädagogik, Grenzen der Belastbarkeit. 6/ 1994

Zeitschrift Pädagogik: Teamarbeit. 6/ 2000

Zeitschrift Pädagogik: Umgang mit der Zeit. 3/ 2001

Zürcher Ressourcen-Modell. www.zrm.ch