

Work-Life-Balance im Griff – 10 Tipps zur Abgrenzung von Privat- und Berufsleben

Marc Horn, Förderschullehrer



© RAABE 2020

© Koldunova_Annal/Stock/Getty Images Plus

Sie als Lehrkraft haben sich für einen vielseitigen und verantwortungsvollen Beruf entschieden, der aber auch mit hohen emotionalen Belastungen einhergeht. In Ihrem Alltag müssen Sie eine Vielzahl verschiedener Aufgaben bewältigen, die Sie auch mit nach Hause nehmen. Eine Abgrenzung zwischen Privat- und Berufsleben ist hier oft schwierig. Psychische Erkrankungen sind im Lehrerberuf weit verbreitet und immer mehr Lehrkräfte scheiden vor dem Erreichen der gesetzlichen Altersgrenze aus dem Schuldienst aus. Wie können Sie es schaffen, Privat- und Berufsleben gekonnt voneinander abzugrenzen, um möglichst lange gesund zu bleiben und Spaß am (Schul-)Leben zu haben? In diesem Artikel erhalten Sie **10 Tipps zum Aufbau einer gesunden Work-Life-Balance**.

KOMPETENZPROFIL

Zielgruppen:	Lehrkräfte
Schlüsselbegriffe:	Stressmanagement, Work-Life-Balance, Abgrenzung
Einsatzfeld:	Im Schulalltag
Thematische Bereiche:	Resilienz, Work-Life-Balance

Inhaltsverzeichnis

1. Lehrer*beruf und Work-Life-Balance – geht das überhaupt?	3
2. Lehrer*beruf und Work-Life-Balance – ja, das geht!	4
3. Fazit: 10 Tipps für eine gesunde Work-Life-Balance	12

VORANSICHT

1. Lehrerberuf und Work-Life-Balance – geht das überhaupt?

Sie haben sich für den Lehrerberuf und damit einerseits für einen vielseitigen und verantwortungsvollen Beruf entschieden. Ihnen werden Schülerinnen und Schüler anvertraut, die mit und von Ihnen lernen (sollen). Indem Sie Ihre Schülerinnen und Schüler auf dem Weg in ein möglichst selbstbestimmtes Leben begleiten, leisten Sie einen wertvollen Beitrag. Und ja, das Lob dürfen und sollten Sie jetzt gerne an dieser Stelle genießen. Mit dem Lehrerberuf haben Sie sich andererseits für einen Beruf mit einer hohen emotionalen Belastung ausgesucht. In Ihrem Alltag müssen Sie eine Vielzahl unterschiedlicher Aufgaben bewältigen. Sie...

- unterrichten Schülerinnen und Schüler mit ganz **individuellen Lernvoraussetzungen** und behalten dabei den jeweiligen **Bildungsplan** im Blick,
- müssen viel **Geduld im Umgang** mit den Schülerinnen und Schülern haben,
- gehen mit **Unterrichtsstörungen** um bzw. vermeiden diese möglichst vorausschauend,
- leisten **Pausenaufsicht**,
- führen **Schlichtungsgespräche**,
- müssen als Fachlehrer schnell zwischen verschiedenen Klassenstufen, Lerngruppen und je nach Lehramt zwei oder mehreren Fächern **umschalten**,
- übernehmen **Vertretungsstunden**,
- nehmen an diversen **Konferenzen** und Besprechungen teil,
- sind ggf. **an mehreren Schulen/Standorten** tätig,
- kommen ihrer umfangreichen **Dokumentationspflicht** nach,
- agieren gemäß diverser **Verordnungen**,
- beanspruchen Ihre **Stimme** stark,
- kümmern sich um die **Vor- und Nachbereitung** inklusive der vorgeschriebenen Leistungsnachweise und Notengebung,
- schreiben **Zeugnisse** und Beurteilungen,
- beschäftigen sich mit **individuellen Schicksalen** Ihrer Schülerinnen und Schüler und können teilweise nichts daran ändern,
- arbeiten mit Personen anderer **Institutionen** zusammen (Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, Jugendamt, Agentur für Arbeit, ...),
- kommunizieren mit (nicht immer verständnisvollen) **Eltern** bzw. **Erziehungsberechtigten** und
- werden trotzdem mit Vorurteilen wie „*Lehrkräfte haben vormittags recht und nachmittags frei*“ konfrontiert.

Das waren nur einige der vielen Aufgaben, die Lehrkräfte tagtäglich zu bewältigen haben. Da ist es kaum verwunderlich, dass psychische Erkrankungen im Lehrerberuf weit verbreitet sind und immer mehr Lehrkräfte nach Erreichen der gesetzlichen Altersgrenze aus dem Schuldienst ausscheiden.

Mangelnde Abgrenzung

Ein zentraler Grund dafür ist, dass die Abgrenzung zwischen Privat- und Berufsleben nicht oder nur unzureichend gelingt. Während Menschen in vielen anderen Berufen ca. 8 Stunden arbeiten, nach Hause kommen und entspannen können, leisten Lehrkräfte nach dem Unterricht in der Schule einen nicht geringen Teil der Arbeit zu Hause. Problematisch bei der Planung von Unterricht ist, dass man eigentlich nie fertig ist, denn mehr und durchdachter geht immer. Hier macht auch das Wochenende keinen Unterschied, denn gerade sonntags ist man schon gedanklich in der neuen Unterrichtswoche. Neben den nicht fest geregelten Arbeitszeiten beschäftigen Sie sich emotional mit Problemen Ihrer Schülerinnen und Schüler (z. B. Familiensituation) und sind dabei oft machtlos. Häufig kontaktieren Sie auch Eltern mit den unterschiedlichsten Anliegen.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de