

## **"Luft holen und ausschnauften" ((maximal 35 Zeichen))**

### **Über den Umgang mit den eigenen Ressourcen ((maximal 210 Zeichen))**

Essen und trinken, arbeiten und schlafen oder auch lachen und weinen gehören zum Leben. Sie bestimmen unseren Atem; sie tragen zum Wohlbefinden und sogar zum Glück der Menschen bei. Bei allen Tätigkeiten muss Luft geholt und dann ausgeschnauft werden. In der Vergangenheit galt dies besonders auch für die Lehrerinnen und Lehrer der Volksschule und des Kindergartens. Dabei denke ich zum Beispiel an das Luftholen für die Einführung des Englisch an der Primarschule, die Durchführung von externen Evaluationen oder die Umsetzung der neuen Instrumente zur Beurteilung der Schülerinnen und Schüler. Diese Beispiele - und es gäbe noch mehr davon - haben von den Lehrpersonen immer wieder extra Schnauf, zusätzliche Energie und einige Zeit gefordert. Solche Parforceleistungen verdienen Respekt und Anerkennung; sie können aber nur dann erfolgreich und gesund geleistet werden, wenn dazwischen Zeit fürs Ausschnauften bleibt.

### **Zeit für schöne Dinge nehmen**

Auch im Lehrberuf gibt es dafür immer wieder kürzere und manchmal auch etwas längere Phasen. Sie müssen für die schönen Dinge im Leben genutzt werden. Für die einen ist dies das Betrachten eines fliegenden Blatts im Wind, für andere, wie zum Beispiel den Autor dieses Textes, ist dies das Zusammenfalten der frisch gewaschenen Kleider, und für wieder andere ist es das Zusammensein mit Freunden und Bekannten. Und, und, und .... All diesen Dingen ist gemeinsam, dass sie einen in eine leichtere, sorgenfreie und schöne Welt entführen. Sie sind Elixier für die Bewältigung des nicht immer gleich schönen Alltags und geben Kraft für weitere Herausforderungen im Leben.

### **Änderungen können bereichern**

Solche stehen immer und immer wieder an. Auch Lehrerinnen und Lehrer sehen sich fast täglich davor gestellt. Sei es im Unterricht und Schulhaus oder durch Änderungen in der Volksschule. Schon im Schuljahr 2013/14 werden die Kindergärtner/-innen zeitweise durch eine schulische Heilpädagogin oder einen schulischen Heilpädagogen unterstützt. Ab Schuljahr 2014/15 ist es dann möglich, dass eine bisherige

Oberstufenlehrperson, während ein paar Jahren, eine vierte, fünfte oder sechste Klasse an der Primarschule unterrichtet. Oder dass eine Lehrperson in einer sozial belasteten Oberstufe ihr Arbeitspensum so aufteilt, dass ihr mehr Zeit für die Unterstützung der Schülerinnen und Schüler bei der Lehrstellensuche zur Verfügung steht. Die genannten Beispiele können im beruflichen Alltag der Lehrpersonen als Bereicherung, Abwechslung und Chance gesehen werden. Es lohnt sich, den Blick aufs Positive im Leben zu richten. Diese Sichtweise gelingt dann besonders gut, wenn man zuerst etwas Luft holt und dazwischen immer wieder ausschnauft.

Christian Aeberli, Leiter Abteilung Volksschule