

ANN-MARIE BACKMANN

Schule ohne Burnout

Ann-Marie Backmann

SCHULE OHNE BURNOUT

**WIE DU ALS LEHRKRAFT
MENTAL GESUND UND
BEZIEHUNGSSTARK BLEIBST**

10 Strategien einer Lehrerin gegen Mental Load



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle Behandlungsvorschläge, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden.
Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung.
Im Zweifelsfall muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt aufgesucht werden.
Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlags wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Umschlagfoto: © Gabi Mladenovic
Innenteilabbildungen: Denkblase: © AdobeStock/Red Stripe;
Glühbirne: © AdobeStock/yana; Interview: © AdobeStock/Creative Design IT;
Zusammenfassung: © AdobeStock/ThE MHM; Baum: © AdobeStock/MrMijan
Redaktion: Diane Zilliges
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-466-31245-0

www.koesel.de

für R, M & D

INHALT

Einleitung	9
Wieso brauchen wir dieses Buch?	11
Wer schreibt hier?	13
So unterstützt dich dieses Buch	14
Dein Umgang mit Belastungen	17
Du bist nicht allein	18
Mental Load in der Schule	21
Emotional Load in der Schule	30
Das Bild vom starken Beziehungsbaum	42
Zehn Strategien gegen die Überlastung	47
Erste Strategie: Schenke dir Selbstmitgefühl	47
Zweite Strategie: Teile Verantwortung zu Hause fair (Interview mit Laura Fröhlich)	61
Dritte Strategie: Verändere deine begrenzenden Überzeugungen	77
Vierte Strategie: Profitiere von echter Teamarbeit	89
Fünfte Strategie: Beachte Bedürfnisse und Gefühle	98
Sechste Strategie: Finde einen neuen Umgang mit herausfordernden Situationen	113
Siebte Strategie: Sei authentisch statt perfekt	132
Achte Strategie: Gib Verantwortung an Schüler*innen ab	149
Neunte Strategie: Passe Vertretungsstunden deinem Energielevel an	160
Zehnte Strategie: Sei nicht die gute Fee für alles!	167

Gestalte dein Schulleben mental gesund und beziehungsstark	175
Sechs klassische Schulsituationen und mental gesunde, beziehungsstarke Alternativen	176
Resonanz statt Entfremdung	181
Die eigene Schule als Lebensraum (Interview mit Romy Möller)	188
Schlusswort	206
Danksagung	209
Zum Weiterlesen	213
Anmerkungen	214

EINLEITUNG

*Ich öffne die Tür zum leeren Klassenraum. Alle Stühle sind hochgestellt, die Fächer ausgeräumt. Heute war Zeugnistag und die Schüler*innen sind schon längst weg. Ich bin noch hier – und werde diese Klasse an der Gesamtschule im nächsten Jahr übernehmen.*

Ich will noch ein paar Ordner mitnehmen, um mich in den Ferien vorzubereiten. Aber mir schnürt sich plötzlich alles zu, ich bekomme keine Luft mehr, Panik kommt hoch. Ich schnappe mir einen Ordner und renne raus, direkt zu meinem Auto. Kaum lasse ich mich auf den Fahrersitz fallen, fange ich an zu weinen. Ich rufe meine Freundin an, weil ich den Weg nach Hause sonst nicht schaffe. Sie bleibt 20 Minuten dran, bis ich zu Hause bin. Die ganze Fahrt über weine ich weiter. Ich habe keinen Schimmer, wie ich das allein schaffen soll. Neu an der Schule, ein neues Konzept, 50-Prozent-Stelle und drei eigene Kinder unter sechs Jahren zu Hause.

Als ich ankomme, geht es mir etwas besser. Was war da eben los? Überforderung, Hilflosigkeit, Angst. Während ich zu Hause die Wand anstarre, erinnere ich mich an meine Anfangszeit als Lehrerin: Mein damaliger Co-Klassenleiter und ich übernahmen gemeinsam eine neue fünfte Klasse, so wie es an Gesamtschulen

üblich ist. Er war schon 20 Jahre im Dienst und ich lernte von ihm nicht nur das Geschäft der Klassenleitung, sondern auch Beziehungsarbeit.

Jetzt stehe ich also zum ersten Mal allein vor der Herausforderung, eine neue Klasse zu übernehmen. Ich habe so viel Handwerkszeug: Erfahrung in der Klassenleitung, sehr viel Wissen über Pädagogik, eine Coachingausbildung. Ich liebe die Beziehungsarbeit mit den Schüler*innen, die an Gesamtschulen besonders wichtig ist. Man würde bei mir nicht vermuten, dass ich Angst habe. Ich bin ziemlich groß, gelte als stark und als »gestandene Kollegin«.

Ich gehe in den folgenden Tagen nicht über meine Gefühle hinweg. Ich kann nicht einfach so weitermachen. Ich weiß: Wenn ich mich nicht damit auseinandersetze, tut es keiner für mich. Die Verantwortung für mich nimmt mir niemand ab. Ich spreche mit den Menschen, die mir wichtig sind, über Be- und Entlastung. Ich möchte wissen: Welche Erwartungen glaube ich erfüllen zu müssen, Erwartungen an mich als Lehrerin und als Mama? Welche Bedürfnisse stecken hinter meinen Gefühlen? Wo darf ich noch eine Grenze sichtbar machen? Was hilft mir jetzt, um meine neue Rolle authentisch zu gestalten? Wie schaffen wir zu Hause Übergänge, sodass ich zwischen Lehrerin und Mama eine Pause habe?

Meine Gefühle am Zeugnistag im leeren Klassenraum haben mir deutlich gezeigt, dass ich mich in den Sommerferien anders auf das nächste Schuljahr einstimmen sollte. So fahre ich zum Möbelschweden und kaufe, was ich in diesem Klassenraum brauche, um mich wohlfühlen. Ich mache eine genaue Planung der ersten Tage, um mir Sicherheit zu geben. Dabei plane ich auch Zeit ein, um mit der Klasse zu besprechen, was mir wichtig ist. In der letzten Ferienwoche beginnen die Vorbereitungsstage mit dem Kollegium.

Ich spüre, wie mir die Vernetzung mit meinem Jahrgangsteam und dem multiprofessionellen Team Erleichterung bringt.

*Der Start nach den Ferien läuft gut. Ich wachse in die Aufgabe hinein, erwarte von mir aber keine Perfektion. Ich stelle immer wieder fest, dass der direkte Kontakt mit meinen Schüler*innen der Grund ist, warum ich diese Arbeit mache. Im Jahrgangsteam werde ich von meinen Kolleg*innen selbstverständlich unterstützt. Die Panik vom letzten Zeugnistag kam nicht wieder hoch.*

WIESO BRAUCHEN WIR DIESES BUCH?

Wir Lehrkräfte brauchen einander, wir brauchen Verbindung. Gerade in diesen Jahren des Lehrkräftemangels können wir uns Einzelkämpfertum nicht mehr leisten, egal in welcher Schulform. Wir leisten eine herausfordernde Arbeit, auch wenn das in der Öffentlichkeit gern zur Diskussion gestellt wird. Wir wissen, wie es sich anfühlt, in diesem System Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, ihre Potenziale zu entdecken, während es an allem mangelt: Personal, Zeit, Geld, Räume und so weiter. Viele von uns haben eigene Kinder zu Hause, sind Eltern und meistern jeden Tag einen Spagat zwischen Schule und Zuhause.

Mein Beispiel soll dir zeigen, dass wir mit unserer eigenen Weiterentwicklung Einfluss auf unsere Beziehungen und auf die mentale Gesundheit in der Schule nehmen. Es geht nicht darum, einfach weiterzumachen, wenn es uns nicht gut geht, oder gar Perfektion zu erreichen. Im Gegenteil: **Wenn wir Lehrkräfte als ganze Menschen in der Schule sein dürfen, mit unseren Gefühlen und Grenzen, dann kann Schule ein Lebensort werden.**

Wir können unsere äußeren Arbeitsbedingungen nur bedingt beeinflussen und egal, welche Methode du anwendest: Ein Besuch auf dem Ponyhof wird die schulische Arbeit dadurch sicherlich nicht. Gleichzeitig kannst du viel mehr beeinflussen, als du denkst. Deine eigene Weiterentwicklung ist der Schlüssel, um die Tür zu Begeisterung, Gesundheit, Inspiration und Verbundenheit zu öffnen. In meiner Arbeit als Coach und als Lehrerin erlebe ich jeden Tag, was möglich wird, wenn wir den passenden Schlüssel finden und durch diese Tür hindurchgehen. Dahinter warten auch Selbstwirksamkeit und Ganzheit.

Ein Phänomen fällt mir in meiner Coachingarbeit immer wieder auf: **Lehrkräfte glauben, sie wären die Einzig im Kollegium, die es »nicht hinbekommen«**. Die anderen wirken immer souveräner, resilienter oder mutiger. In meinem Coaching und meinen Kursen zu Mental Load und beziehungsstarker Schule ist deshalb stets die große Erkenntnis: »Ich bin nicht allein! Die Ursachen sind vielfältig. Und ich kann etwas tun!« Wir arbeiten heraus, woher die Belastung eigentlich kommt. So gehen die Kursteilnehmenden mit offenen Augen durch ihren Schulalltag und erkennen Stellschrauben, an denen sie zur eigenen Entlastung und Begeisterung drehen können. Und das wirst du hier jetzt auch tun.

WER SCHREIBT HIER?

Ich arbeite seit über 13 Jahren als Lehrerin in den Fächern Latein und Pädagogik an einer Gesamtschule. Ich liebe es, mich kontinuierlich weiterzuentwickeln und profitiere heute von meiner zusätzlichen einjährigen Coachingsausbildung.

Meine pädagogische Haltung bringe ich seit 2023 auch in meine Arbeit als didaktische Leiterin ein. Seit einigen Jahren begleite ich außerdem beziehungsstarke Lehrkräfte, entweder im 1:1-Coaching, in meinen Gruppenprogrammen, Online-Kursen oder Fortbildungen. Mehrere Tausend Lehrkräfte – die allermeisten davon Lehrerinnen – haben diese Angebote schon genutzt und verändern jeden Tag in ihrer Schule vor Ort unser Schulsystem von innen heraus, indem sie mental gesund und beziehungsstark bleiben. Auf Instagram (@beziehungsweise_schule) bin ich mit über 15 000 Menschen verbunden, die für beziehungsstarke Schule losgehen. Daneben kennen Lehrkräfte meine Stimme aus meinem Blogcast oder aus Podcastinterviews und melden mir zurück, was sie dadurch erkannt und umgesetzt haben.

Meine Gesamtschule hat sich dem Netzwerk »Schule im Aufbruch« angeschlossen und wir haben den klassischen Unterricht abgeschafft. Stattdessen lernen die Schüler*innen in Lernbüros, Projekten und Werkstätten.¹ Die Strategien gegen Mental Load und die beziehungsstarken Impulse aus diesem Buch kann man aber genauso an klassischen Regelschulen anwenden.

In diesem Buch führe ich meine Erfahrungen aus über einem Jahrzehnt im Lehrberuf und die Inhalte meiner einzelnen Coachingangebote zusammen, sodass du einen beziehungsstarken Fahrplan in den Händen hältst! Der ist für unseren Beruf essenziell wichtig, denn wir brauchen mental gesunde und be-

ziehungsstarke Lehrer*innen in allen Schularten und in jeder Ecke dieses Landes. Indem du dieses Buch liest, leistest du dazu schon einen Beitrag.

SO UNTERSTÜTZT DICH DIESES BUCH

Im ersten Teil nehmen wir die Situation der Lehrkräfte an unseren Schulen genauer unter die Lupe: Welche Belastungen treten auf? Welche Herausforderungen meistern wir täglich? Zwei Aspekte will ich dabei hervorheben, die bisher kaum Beachtung finden: *Mental Load* und *Emotional Load*.

Im zweiten Teil stelle ich dir zehn Strategien vor, mit denen du dich entlastest. Es handelt sich dabei nicht um eine Trickkiste, die nur oberflächliche Hacks liefert. Jede Strategie beleuchtet einen Punkt auf deiner inneren Landkarte, sodass du dich selbst besser kennenlernen wirst. Wir haben alle unterschiedliche Ausgangspositionen, sodass du dich in diesem Buch nicht von vorn bis hinten durcharbeiten musst. Du entscheidest, mit welcher Strategie du beginnen möchtest. Gleichwohl lade ich dich ein, zu Beginn des Strategieteils deinen Lektürebegleiter kennenzulernen: den Beziehungsbaum.

Um dein Bewusstsein weiter zu schärfen, lenken wir im dritten Teil den Blick auf Ungleichheiten, denen wir täglich in Schulen begegnen. Schließlich betrachten wir deine Schule als deinen Lebensraum: Wie trägt es zur Entlastung bei, wenn du dort nicht nur in deiner professionellen Rolle als Lehrkraft zählst, sondern als Mensch? Wenn du dieses Buch als Mitglied der Schulleitung liest, könnte das letzte Kapitel besonders interessant für dich sein.

In den folgenden Kapiteln wirst du in Reflexionsübungen immer wieder Gelegenheit haben, die Inhalte auf deine persönliche Situation zu übertragen. Wenn du magst, rüste dich mit Zettel und Stift aus. An einigen Stellen gibt es dafür Vorlagen und anderes Zusatzmaterial, das du über den QR-Code unten herunterladen kannst. Wann immer du das Bedürfnis hast, die Inhalte sacken zu lassen, lege das Buch beiseite. Du darfst dir Zeit nehmen, denn es geht hier um nichts weniger als um deine Gesundheit und deine Beziehungsstärke im täglichen Schultrubel. Mal ehrlich, das ist doch unser wahres Kerngeschäft!



DEIN UMGANG MIT BELASTUNGEN

Eine große Herausforderung in unserem Beruf ist es, dass wir mit vielen Menschen zurechtkommen müssen und auch immer wieder wechselnde Gruppen oder Konstellationen vor uns haben. In Kombination mit der Verantwortung für diese Menschen hallen die Gedanken und Gefühle aus den Interaktionen länger in uns nach, als wenn wir uns beispielsweise mit Akten oder Maschinen beschäftigen würden. Dann kann es leicht passieren, dass wir zu Hause noch in Gedanken an vergangene Situationen sind und es uns dadurch schwerer fällt, abzuschalten. Das gilt umso mehr, wenn oft negative Emotionen im Spiel sind: Ärger, Enttäuschung, Kränkungen oder Angst.

Maßgebliche Gesundheitsressourcen, die du beeinflussen kannst, sind deine beruflichen Bewältigungsmuster in diesen drei Bereichen: **Arbeitsengagement, Widerstandskraft gegenüber Belastungen und emotionale Auseinandersetzung mit den Arbeits- und Berufsanforderungen.**² Es wirken immer alle drei Bereiche zusammen, wie Uwe Schaarschmidt und sein Forschungsteam in der Potsdamer Lehrerstudie zeigen konnten. Die Studie untersuchte die Belastungssituation

von Lehrkräften über sechs Jahre hinweg und zeigte, dass hohes Engagement kein Gesundheitsrisiko birgt, wenn individuelle Widerstandskraft vorhanden ist und positive Aspekte wie Erfolg, Anerkennung und Unterstützung erlebt werden.³ Hohes Arbeitsengagement ohne persönliche Belastbarkeit und ein positives, unterstützendes Umfeld gefährdet also potenziell deine Gesundheit.

DU BIST NICHT ALLEIN

Insgesamt zeigen sich in der Potsdamer Lehrerstudie vier Bewältigungsmuster bei Lehrkräften, die ich hier kurz darstelle.

Das **Muster G** ist Ausdruck von Gesundheit und Hinweis auf ein **gesundheitsförderliches Verhältnis** gegenüber der Arbeit. Wir finden hier ein deutliches, doch nicht exzessives Arbeitsengagement, gute Widerstandskraft gegenüber Belastungen und ein positives Lebensgefühl. Es überrascht nicht, dass Menschen mit diesem Bewältigungsmuster bereit und in der Lage sind, sich den beruflichen und auch den darüber hinausgehenden Lebensanforderungen mit Zuversicht, Elan und Freude zu stellen. So gesehen handelt es sich um das wünschenswerte Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens.

Beim **Muster S** ist das Verhältnis zur Arbeit durch eine **Schoonungs- oder auch Schutzhaltung** charakterisiert. Bei verhaltenem Engagement, relativ guter Widerstandsfähigkeit und eher positivem Lebensgefühl kommt eine geringe Identifikation mit den beruflichen Anforderungen zum Ausdruck. Im Vordergrund steht die Bewahrung der eigenen Ressourcen. Nicht selten ist dies eine Folge des Erlebens nicht (mehr) ausreichender

beruflicher Herausforderung oder aber defizitärer Arbeitsbedingungen und/oder eines belastenden Arbeitsklimas, was eine »innere Kündigung« nach sich zieht.

Das **Risikomuster A** für **Anstrengung** ist durch überhöhtes Engagement und die Neigung zur Selbstüberforderung gekennzeichnet. Gleichzeitig findet diese hohe Anstrengung keine positive emotionale Entsprechung. Es besteht hier ein Widerspruch, den Siegrist als Gratifikationskrise bezeichnet.⁴ Damit stellt dieses Muster ein Gesundheitsrisiko dar und erhält eine entscheidende Bedeutung für die Herausbildung des Burnout-Syndroms.

Das **Risikomuster B** für **Burnout** ist zweifellos das problematischste Muster und gekennzeichnet durch stark verminderte Widerstandskraft, ein negatives Lebensgefühl und eher eingeschränktes Engagement. Solche Erscheinungen zählen zum Kern des Burnout-Syndroms. Doch setzen wir Muster B und die medizinische Diagnose Burnout nicht unbedingt gleich. Nicht jede Person, die die Charakteristika des Risikomusters B zeigt, muss eine Burnout-Entwicklung hinter sich haben.

Um der Entwicklung von Burnout entgegenzuwirken, dürfte es besonders wichtig sein, persönliche Leistungsansprüche zu relativieren und Widerstandsressourcen zu stärken. Ist es zum »Ausbrennen« gekommen, sind Entlastung und Schonung sinnvoll, um wieder Ressourcen aufbauen zu können. Die Wiederherstellung der Gesundheit erfordert jedoch, es nicht bei einer Schutzhaltung zu belassen, sondern ein aktives Bewältigungsverhalten gegenüber Anforderungen zu entwickeln. Die Erfahrung zeigt, dass dies ohne Unterstützung nur schwer gelingt. Es ist also wichtig, dass du dir rechtzeitig Hilfe holst, bevor deine Erschöpfung zu groß wird.



REFLEXION

Bevor du weiterliest: Welchem Muster würdest du dich zuordnen? Und welches Muster nimmst du in deinem Kollegium am häufigsten wahr?

Die Befragung in der Potsdamer Lehrerstudie zeigte folgende Verteilung der Bewältigungsmuster:

- Muster G(esundheitsförderliches Verhalten): 17 %,
- Muster S(chonungshaltung): 23 %,
- Risikomuster A(nstrennung): 30 %,
- Risikomuster B(urnout): 30 %.

Die Studie fand also bei 83 Prozent der Lehrkräfte ein nicht gesundheitsförderliches Muster! Wir sehen zudem einen direkten Zusammenhang von starken schulischen Beziehungen und Gesundheit, denn die Autoren führen an, dass die Betroffenen in Risikomustern zum Beispiel oft Schwierigkeiten in der Kommunikation speziell mit Schüler*innen und Eltern erleben.⁵

Die Autoren schlussfolgern nicht überraschend, dass die Arbeitsbedingungen für Lehrkräfte verbessert werden müssen. Gleichwohl halten sie fest, dass auch das Miteinander entscheidend ist: Die Bewältigungsmuster waren vorwiegend gesünder an Schulen, an denen ein guter Umgang herrscht und man sich nicht »als Einzelkämpfer auf verlassendem Posten« fühlt.⁶

Diese Erfahrung durfte ich bisher an allen drei Schulen machen, an denen ich gearbeitet habe. Solange ich mich im Kollegium gut unterstützt fühle, habe ich ausreichend Ressourcen für meine Arbeit und für mein Privatleben.

Auffallend ist die ungleiche Verteilung zwischen Lehrern und Lehrerinnen, so befinden sich nur 14 Prozent der Lehrerinnen im Muster Gesundheit. Schaarschmidt und Fischer erklären das durch die Doppelbelastungen von Frauen mit Arbeit und Familie sowie durch eine größere Verletzlichkeit gegenüber schwierigem Verhalten von Schüler*innen und Eltern.⁷

Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass aktuell drei Viertel aller Lehrkräfte weiblich sind, ist dieses Thema sehr relevant! Die aktuellen Zahlen zum Ausstieg aus dem Lehrberuf zeichnen zudem ein düsteres Bild: Knapp 700 Lehrer*innen haben beispielsweise 2024 den Schuldienst in Nordrhein-Westfalen wieder verlassen. Im Jahr davor gaben sogar insgesamt 930 Lehrkräfte auf. Jede dritte Lehrkraft, die den Schuldienst 2024 quittierte, war unter 40 Jahre alt.⁸ Die Gründe für die Kündigungen wurden statistisch nicht erfasst, aber die mentale und emotionale Belastung im Lehrberuf dürften dazu beigetragen haben.

MENTAL LOAD IN DER SCHULE

Ich fuhr vor ein paar Jahren nach Feierabend mit dem Auto von der Schule nach Hause. Damals hatte ich noch einen Weg von 50 Kilometern. Als ich zu Hause ankam, entdeckte ich auf meinem Handy mehrere entgangene Anrufe und ein paar Nachrichten. Und dann fiel es mir ein: Ich hatte meinen Kollegen vergessen. Der saß noch in der Schule! Wir hatten eine Fahrgemeinschaft, morgens waren wir auch zusammen hingefahren. Ich hatte aber vergessen, ihn wieder mit zurückzunehmen.

Da merkte ich, hier läuft irgendwas falsch. Mein Kopf war so vollgestopft, mein Arbeitsspeicher so belegt, dass ich an basale

Dinge nicht mehr dachte, zum Beispiel an meinen Kollegen. Er hatte noch mehrfach versucht, mich zu kontaktieren, aber mein Handy war in der Tasche und ich hörte es nicht. Meine Schlussfolgerung: Die Arbeit als Lehrerin darf nicht so viel Raum einnehmen, dass ich im Alltag nicht mehr klarkomme!

Mental Load entsteht durch die alleinige Verantwortung für Planung, Durchführung und Evaluation von Aufgaben in Kombination mit bestimmten Rollenerwartungen. Eine lange To-do-Liste oder viel Arbeit führt also nicht automatisch zu Mental Load. Wenn du aber verantwortlich für das Drumherum bist, hast du den Hut der Sorgearbeit auf. In Anlehnung an Jo Lücke, Trainerin für Equal Care und Mental Load, bezeichne ich **Mental Load als Überlastung durch kognitive Sorgearbeit**. Sorgearbeit an sich ist nichts, das wir vermeiden wollen – im Gegenteil. Wir sollten sie nur auf mehrere Schultern verteilen!

Der Lehrerberuf ist ein Managerberuf und geht mit einer hohen mentalen Belastung einher. In den letzten Jahren hat sich der Aufgabenbereich ausgeweitet, Unterricht stellt nur noch eine von vielen Aufgaben dar. Die Arbeit findet oft im Einzelkämpfertum statt, was sie noch einmal besonders macht. Während Manager*innen Teile ihrer Arbeit delegieren können, ist das in der Schule meist nicht der Fall. Wie in vielen anderen Berufen stehen außerdem nicht nur viele To-dos auf einer Liste, sondern weit mehr auf der gedanklichen Agenda. Zum Beispiel der Punkt »Material für die 8b hochladen (heute!)«: Das eigentliche Hochladen würde vielleicht drei Minuten dauern. Doch für den langen Rattenschwanz an gedanklichen Aufgaben sind wir zuständig. Würde es bei wenigen Aufgaben dieser Art bleiben, wäre ja alles gut. Tatsächlich macht gerade das diesen Beruf aus! Im agilen Projektmanagement würde man die Teilschritte

benennen, Aufgabenpakete definieren und an Einzelne übertragen. In der Schule gibt es aber keine Autor*innen, Grafikdesigner*innen, ITler*innen, Kurierdienste und anderes mehr. Das managen Lehrer*innen alles selbst. Gewerkschaften machen damit manchmal sch(m)erzhaft Werbung: »Du wolltest immer schon mal Superheldin werden? Werde Lehrerin!« Genauso wie die Kultivierung der Mütter-Erschöpfung führt das aber eher am Ziel vorbei. So wird die Verantwortung nämlich wieder komplett den Lehrer*innen aufgebürdet und der Arbeitgeber ist fein raus!

Es ist eigentlich absurd. Mit Ausnahme des Sekretariats, der Hausmeister*innen und des Mensapersonals halten durchweg Lehrer*innen den Laden am Laufen. So verwaltet eine die ganze Bibliothek, der andere die schulische Online-Plattform, die nächste ist verantwortlich für Drogenprophylaxe und wieder eine andere erstellt Stundenpläne für 20 Klassen. Manchmal ist damit eine »Beförderungsstelle« verbunden (mit ein paar Euro netto mehr, yeah!) oder eben nicht. Unser Verantwortungsbereich ist also längst nicht auf die Schüler*innen in den eigenen Kursen beschränkt! Gleichzeitig wird das Bildungssystem durch gekürzte Investitionen immer weiter entwertet, weil Pädagogik zum Care-Bereich gehört.

Ein weiteres Kennzeichen von Mental Load in der Schule ist der starke Kontrast zwischen tatsächlicher Belastung und mangelnder Anerkennung von außen. Einerseits erlebt Pädagogik – eben als Care-Bereich – wie die Pflegeberufe wenig Anerkennung. Andererseits haftet den Lehrkräften immer noch das Vorurteil an, dass wir einen lauen Job hätten: Der Rhythmus von Unterrichts- und Ferienzeit und die Struktur von Präsenz-, Vor- und Nachbereitungszeit wird von vielen Menschen außerhalb der Schule genutzt, um belasteten Lehrkräften eben diese