

Stress im Schulalltag

Entlastung für Lehrkräfte aller Schulformen – vom ersten Klingeln bis zum Feierabend. Mit 26 Werkzeugen und 4-Wochen-Plan

Katharina Berg

INHALT

Wenn es Ihnen gerade nicht gut geht	1
Einleitung	2
1 Was Sie wirklich belastet – und was Burnout ist	7
2 Vor dem ersten Klingeln	15
3 Ärger im Unterricht: die eigene Reaktion steuern	22
4 Pause, Aufsicht, Vertretung	29
5 Die Elternmail am Sonntag	36
6 Der Korrekturberg	44
7 Konferenzen, Kollegium, Schulleitung	52
8 Feierabend, Wochenende, Ferien	60
9 Wenn der Kopf abends nicht aufhört	67
10 Schlaf in Zeugnis- und Prüfungszeiten	74
11 Teilzeit, allein im Fach, allein mit Kindern	81
12 Neu im Beruf, quer eingestiegen, an der Berufsschule	89
13 Wenn es mehr ist als Stress	96
Schluss	104
Anhang A: Der 4-Wochen-Plan	107
Anhang B: Die 26 Werkzeuge auf einen Blick	112
Anhang C: Hilfe und Ansprechpartner	114
Quellen	117
Über die Autorin	123

KAPITEL 1

Was Sie wirklich belastet – und was Burnout ist

Der Satz fällt zwischen Kopierer und Postfächern, kurz bevor es zur dritten Stunde klingelt. Frau Lindemann, zweiundfünfzig, Klassenlehrerin einer dritten Klasse an einer Grundschule und mit voller Stelle, legt einen Stapel Lesetagebücher ab und sagt, ohne jemanden anzusehen: „Ich glaub, ich hab Burnout.“

Einen Moment sagt niemand etwas. Der Kopierer zieht weiter Blätter ein. Dann ruft ein Kollege vom Fenstertisch herüber: „Willkommen im Club, wir gründen eine AG.“ Zwei lachen kurz, eine Kollegin sucht in ihrer Tasche nach dem Schlüssel für den Werkraum. Frau Arslan, vierunddreißig, die nebenan die Ib hat, stellt ihren Becher ab. „Wie meinst du das, Anja? Seit wann geht das so?“

„Seit den Herbstferien. Oder länger, keine Ahnung.“ Frau Lindemann zuckt mit den Schultern. „Ich bin nur noch müde, Derya. Auch am Wochenende.“ Dann klingelt es, und alle gehen in ihre Klassen.

Ob Burnout das passende Wort ist, kann im Lehrerzimmer niemand beurteilen, Frau Lindemann selbst auch nicht. Auf „Seit wann?“ lässt sich nur mit Einzelheiten antworten – mit einer Vertretung, die seit Wochen läuft, oder mit Kindern, die ohne Begleitung kaum arbeiten können.

Schreiben Sie heute Abend vier bis sieben Dinge auf einen Zettel, die in dieser Woche schwer waren – ohne Rangfolge und ohne Begründung, so wie sie Ihnen einfallen. Das ist der erste Schritt von Werkzeug I. Kommt morgen in der Pause noch etwas dazu, schreiben Sie es darunter.

Ganz oben steht das Verhalten in der Klasse

Für das Deutsche Schulbarometer hat die Robert Bosch Stiftung Lehrkräfte in drei Wellen jeweils im Spätherbst repräsentativ befragt, jedes Mal mehr als 1.500. In einer offenen Frage, bei der mehrere Antworten möglich waren, nannten sie in der jüngsten Welle, dem Schulbarometer 2026 (Befragung Ende 2025), diese Herausforderungen am häufigsten:

Herausforderung	Nennungen
Verhalten der Schülerinnen und Schüler	46 %
Heterogenität, z. B. Inklusion	34 %

Herausforderung	Nennungen
Arbeitsbelastung, Zeitmangel	27 %
Bildungspolitik und Bürokratie	22 %
Eltern	20 %
Personalmangel	18 %

Das Verhalten der Kinder und Jugendlichen ist als einziger dieser Punkte in jeder Welle häufiger genannt worden, von 35 über 42 auf 46 %. Die Arbeitsbelastung lag zwischen- durch höher und ist in der jüngsten Welle wieder auf 27 % gesunken, ein Trend ist darin nicht zu erkennen.

In Frau Lindemanns „Seit den Herbstferien“ stecken zwei dieser Zeilen. Die Kinder, die ohne Begleitung kaum arbeiten können, gehören zur Heterogenität, die Vertretung in der Parallelklasse zum Personalmangel. Die eine Last trägt sie jeden Vormittag selbst im Raum, über die andere wird im Schulamt entschieden.

Burnout beschreibt eine Lage bei der Arbeit

Die Weltgesundheitsorganisation führt Burnout in ihrer Klassifikation ICD-II unter dem Code QD85. Sinngemäß beschreibt sie es als Syndrom, das als Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz verstanden wird, der nicht erfolgreich bewältigt wurde. Drei Merkmale gehören dazu: ein Gefühl von Erschöpfung, eine innere Distanz zur Arbeit, oft mit Zynismus, und das Gefühl, beruflich weniger zu bewirken. Im Schulalltag klingt das zweite manchmal wie ein halber Satz beim Abheften – „Ist doch egal, was ich vorbereite“ –, das dritte wie der Eindruck, eine ganze Unterrichtsreihe sei ohne Spur geblieben.

Die WHO führt Burnout im Kapitel über Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen, und dort unter den Problemen im Zusammenhang mit der Beschäftigung. Sie nennt es ein berufsbezogenes Phänomen, stellt klar, dass es sich um keine medizinische Erkrankung handelt, und will den Begriff nur auf den Arbeitskontext angewendet wissen. Sagt eine Kollegin, sie habe Burnout, hilft deshalb die Frage nach ihrer Arbeit seit dem Sommer weiter, nach Vertretungen oder neuen Aufgaben.

Unter Fachleuten ist der Begriff umstritten. Eine Arbeit von Hillert, Albrecht und Vorderholzer aus dem Jahr 2020 zählt mehr als 140 Definitionen von Burnout und hält fest, dass es keinen Konsens über Diagnosekriterien gibt. Modelle, nach denen Burnout in festen Phasen oder Stufen verläuft, ließen sich empirisch nicht bestätigen. Schon 2013 schrieben Hillert, Koch und Lehr, die verbreitete Ansicht, Burnout sei ein lehrerspezifisches Schicksal, müsse kritisch geprüft werden.

Das Kernmerkmal Erschöpfung ist zudem unspezifisch, es kann viele Ursachen haben. Ob hinter einer Erschöpfung, die nicht mehr weggeht, mehr steckt, klärt die Hausärztin oder der Hausarzt – dieses Buch ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Wohin Sie sich wenden können, steht in Kapitel 13.

Lassen Sie deshalb die Burnout-Checklisten aus dem Netz liegen, die nach zwanzig Fragen eine Punktzahl ausrechnen und Ihnen eine Stufe zuweisen. Für solche Stufen gibt es keinen empirischen Beleg.

Für die eigene Lage ergeben sich aus alldem zwei Ebenen. Auf der einen können Sie selbst etwas verändern – wann Sie Mails öffnen oder wie ausführlich Sie eine Klassenarbeit am Rand kommentieren. Auf der anderen liegen die Menge der Arbeit und die Stellen, die nicht besetzt sind, und darüber wird oberhalb der eigenen Klasse entschieden, von der Schulleitung bis zur Bildungsverwaltung. Fehlt Ihnen nach fünf zusätzlichen

Vertretungsstunden in zwei Wochen die Kraft, liegt das nicht an mangelnder Haltung. Über diese Stunden muss mit der Schulleitung gesprochen werden.

Ein Blatt für eine gewöhnliche Woche

Werkzeug 1: Die Belastungs-Landkarte

Wie gut belegt? Praxiserfahrung. Verwandte Bausteine sind Teil von Stressbewältigungskursen für Lehrkräfte; eine Studie, die ihren Anteil an der Wirkung für sich untersucht, ist nicht bekannt. Das Blatt steht hier, weil es eine Viertelstunde kostet und nach vier Wochen zeigt, ob sich etwas bewegt hat.

Die Landkarte ist eine Bestandsaufnahme auf einer Seite: was Sie in einer normalen Schulwoche belastet und wem welcher Teil davon gehört. Sie brauchen einen Abend, an dem der Stapel eine Viertelstunde warten kann, und nach einem Monat noch einmal so viel. Am Ende liegt eine Liste mit einigen Zeilen und drei eingekreisten Belastungen vor Ihnen. Die Seite lässt sich auch ohne Schreibtisch ausfüllen, etwa im Wartezimmer beim Kinderarzt.

Wenn vieles drückt, liegt der Reflex nahe, an allem gleichzeitig ein wenig mehr zu arbeiten, die Elternnachrichten noch schneller zu beantworten und die Förderpläne noch am selben Abend fertig zu machen. Das geht selten auf. Abende und Pausen fließen dann auch in Dinge, die sich durch mehr Einsatz nicht verändern, und fehlen an den Stellen, an denen ein kleiner Schritt etwas bewegen würde. Deshalb kommen in Schritt 2 erst die Markierungen, und geplant wird in Schritt 4.

1. Schreiben Sie vier bis sieben Belastungen einer typischen Woche auf, so konkret wie möglich. „Die Eltern“ ist zu groß, „Nachrichten über die Schulplattform, die ich abends noch lese“, „die Klausur der QI, die seit vierzehn Tagen im Fach liegt“ oder „der Rückruf beim Betrieb wegen Fehlzeiten, den ich in der Pause erledigen soll“ lässt sich bearbeiten. Privates gehört dazu, wenn es den Alltag mitbestimmt, und in Teilzeit auch die Tage ohne Unterricht, an denen trotzdem korrigiert oder telefoniert wird.
2. Markieren Sie jede Zeile mit *ich* (kann ich ändern), *mit anderen* (kann ich mit anderen beeinflussen) oder *nicht* (kann ich nicht ändern). Der erste Eindruck zählt. Hat eine Zeile zwei Teile, zum Beispiel eine Aufgabe, die Sie behalten müssen, deren Zeitpunkt sich aber vielleicht verschieben lässt, machen Sie zwei Zeilen daraus.
3. Kreisen Sie die drei Belastungen ein, die am schwersten wiegen, egal wie sie markiert sind. Gemeint ist, was am meisten Kraft kostet oder am längsten nachhallt.
4. Schreiben Sie zu jeder dieser drei einen ersten Schritt, der in diese oder die nächste Woche passt und sich in zehn Minuten erledigen lässt, zum Beispiel eine Mail mit der Bitte um einen Termin. Wo es keinen solchen Schritt gibt, schreiben Sie „gehört nicht mir“ und daneben, wer gefragt wäre. Für Zeilen mit *nicht* suchen Sie keine eigene Lösung. Erlaubt sind nur eine Notiz für die Stelle, die zuständig wäre, und alles, was Ihnen Arbeit abnimmt. An diesem Abend schreiben Sie dazu keine Mail, suchen keine Lösung und machen kein Extra-Material. Das Blatt hält fest, wer zuständig ist, und damit ist die Zeile für diese Woche erledigt.
5. Datum oben rechts, Blatt weglegen. Es bekommt keine Punkte und keine Auswertung. Stellen Sie sich gleich eine Erinnerung im Handy auf einen ruhigen Abend in vier Wochen.
6. Nach vier Wochen schreiben Sie auf einem zweiten Zettel eine neue Liste, ohne vorher auf die alte zu sehen. Erst dann vergleichen Sie und tragen das Ergebnis unten in die Felder ein.

Wenn Sie in Schritt 2 schwanken, überlegen Sie, was Sie ohne Zeitdruck daran ändern würden. Fällt Ihnen nichts ein, bleibt es bei *nicht*. Neu an einer Schule weiß man oft noch nicht, wer wofür gefragt ist. Dann steht vorerst ein Fragezeichen neben der Zeile, und eine erfahrene Kollegin oder das Sekretariat kann es auflösen.

Die Markierung *nicht* fällt vielen am schwersten, weil sie sich nach Aufgeben anfühlt. Landet eine solche Zeile unter den drei schwersten, steht in Schritt 4 daneben, wem sie gehört.

In eine Ausnahmewoche mit Krankheitswelle im Kollegium oder Zeugnischluss passt die Landkarte nicht, weil sie dann nur den Ausnahmezustand abbildet. Warten Sie dann, bis der Betrieb wieder normal läuft. Als einzige Lehrkraft in einem Fach oder in einem kleinen Kollegium ohne Jahrgangsteam tragen Sie bei *mit anderen* die Menschen ein, die es trotzdem gibt, zum Beispiel die Schulleitung oder die Schulsozialarbeit. An der Berufsschule gehört der Ausbildungsbetrieb dazu, meist in Gestalt der Ausbilderin oder des Ausbilders. Mit Kindern im Haus genügt es, wenn Sie Schritt 1 tagsüber auf einen Zettel im Fach schreiben und die Schritte 2 bis 4 abends in fünf Minuten nachtragen.

Datum:

Nr.	Belastung in einer typischen Woche	Markierung
1		
2		
3		