

# Rund um die Uhr im Einsatz

## Zwischen Perfektionismus, Workaholic und Burnout

*Frederick Hamster wollte alles: ein Top-Vater sein, Verantwortung für Familie und Haushalt übernehmen, in der Arbeit an der Sonderschule sowohl in Unterricht wie in vielfältigen Projekten ganz dabei sein. Ein Zusammenbruch hat ihm deutlich gemacht: So geht es nicht weiter.*

Morgens um 6 Uhr hieß es aufstehen, Kinder wecken, frühstücken, Vesperbrote für die Kinder einpacken, Haustiere füttern und sich selbst für die Arbeit richten. Den Rest übernahm meine ebenfalls berufstätige Frau. Nach einer dreiviertel Stunde Fahrt zur Arbeit auf der noch Fachartikel gelesen, Berichte oder Protokolle geschrieben wurden, um 7.45 Uhr Ankunft in der Schule. Nun blieb i.d.R. noch eine halbe Stunde um das Unterrichtsmaterial bereit zu stellen, bevor die ersten Schülerinnen und Schüler eintrafen. Kleine Persönlichkeiten welche mir täglich meine ganze Aufmerksamkeit abverlangten. Kaum Zeit zum Luft holen. Kaum eine Pause, da es immer irgendwelche Streitigkeiten zu schlichten oder Absprachen mit Kollegen zwischendurch zu tätigen gab.

### Zu Hause angekommen warteten schon die Kinder

Nach Schulschluss meist noch ein Arbeitsgruppentreffen, eine Besprechung mit schulischen oder außerschulischen Partnern oder ein Elterngespräch. Dann mit dem nächst erreichbaren Zug nach Hause. Auf der Fahrt meist die ersten Nachbereitungen des Tages. Zu Hause angekommen warteten auch schon die eigenen Kinder und hofften auf Hausaufgabenunterstützung oder eine gemeinsame Freizeitbeschäftigung. Das Abendessen fertigten meine Frau und ich im Wechsel, während sich der andere darum kümmerte, dass die Schulsachen der Kinder für den nächsten Tag gerichtet wurden. Kaum waren

die Kinder im Bett hieß es: ab an den Schreibtisch. Schließlich musste der Unterricht für den nächsten Tag vorbereitet werden. Wenn alles gut lief, reichte es noch für die Spätnachrichten im Fernsehen.

### Immer öfter vergaß ich Dinge

So sah mein gewöhnlicher Tagesablauf aus. Bis vor ca. einem Jahr! Erst dachte ich es sei die Frühjahrsmüdigkeit, eine in mir steckende Erkältung die nicht zum Ausbruch kommen wollte oder einfach nur ein vorübergehender Erschöpfungszustand. Waren doch erst kurz zuvor meine beiden Töchter krank gewesen und die Arbeitszeit meiner Frau aufgestockt worden, so dass ich von den täglichen Arbeiten zu Hause einen größeren Teil als bisher zu übernehmen hatte. Morgens hatte ich Schwierigkeiten, überhaupt aus dem Bett zu kommen. Immer öfter vergaß ich Dinge und konnte mich zunehmend weniger konzentrieren. Und dann kam der Tag an dem ich völlig erschöpft einfach zusammenbrach. Mein Körper hatte mir ein eindeutiges Signal gesetzt.

### Zum ersten Mal beraten lassen

Die Situation war ernsthaft genug, um nicht darüber nachdenken zu müssen, wann ich wieder arbeiten gehen könnte. Mein Arzt diagnostizierte »Burnout« und schrieb mich erst mal krank! Ich begab mich in therapeutische Behandlung. War ich bis vor kurzer Zeit noch derjenige, welcher als Sonderpädagoge bei Schülern und Eltern beratend tätig war, musste ich mich nun zum ersten Mal selbst

beraten lassen. Mit therapeutischer Unterstützung erkannte ich die Ursachen meines Problems und wusste sehr schnell, dass ein Volkshochschulkurs zum autogenen Training nicht ausreichen würde, sondern dass ich an meinem Anspruch und an meinem Lebens- und Arbeitsstil grundsätzlich etwas ändern musste.

*Frederick Hamster, Oberschletzen*

Bisher bestand mein Bemühen im Privat- und Arbeitsleben darin, perfekt zu sein. Keine meiner Töchter sollte zu kurz kommen. Ich wollte für sie gleichsam Vater, Nachhilfelehrer, Freizeitgestalter, Seelentröster u.v.m. sein. Und dies rund um die Uhr. Inzwischen eruieren wir zu Beginn der Woche was ansteht und legen fest an welchen Tagen und Zeitfenstern ich mir Zeit für sie nehmen kann. Ich verlange ihnen mehr Selbstständigkeit, Selbsttätigkeit und Eigenverantwortung ab. Und das Gute ist: Unser Verhältnis ist nach wie vor toll!

## statement

### Ich träume ...

**Wie erhalte ich meine persönliche Lebensenergie?**



*Jörgen Bayer lebt im ambulant betreuten Wohnen des Martinshof Rothenburg Diakoniewerk.*

*Ich träume von meiner Rückkehr nach München  
An Entspannung echter Bayerisches Bier  
Ab ins Revier katur beobachten I*



### Einfach eine Runde ums Schulgelände

Beruflich habe ich noch immer einen sehr hohen Perfektionsanspruch. Daran arbeite ich noch! Bedingt durch die Heterogenität der Schülerinnen und Schüler mit sehr unterschiedlichen Beeinträchtigungen benötige ich immer sehr viele und differenzierte Unterrichtsmaterialien, welche ich bis zu einer nicht definierbaren Perfektion zu gestalten versuche. Obwohl ich davon überzeugt bin, dass meine Schülerinnen und Schüler sich auch mit einem geringeren Aufwand die Bildungsinhalte aneignen könnten!

Was den Tagesablauf betrifft, so plane ich inzwischen meine Pausen fest ein und suche hierzu auch einen entsprechenden Rückzugsraum auf, bzw. gehe einfach auch einmal eine Runde ums Schulgelände. Diese Zeiten sind mir wertvoll geworden und ich merke, wie diese kurze Auszeit der Entspannung gut tut.

### Das Ende am Anfang definieren

Besprechungen und Arbeitstreffen versuche ich in der Anzahl sehr zu begrenzen. So achte ich darauf, dass ich höchstens drei zusätzliche Termine in der Woche wahrnehme. Eine Fortbildung zum Thema Zeitmanagement hat mir wichtige Impulse vermittelt, so dass

ich u.a. nun immer auch darauf achte, dass im Vorfeld einer Besprechung das zeitliche Ende definiert wird.

Ein ganz neues Gefühl für mich sind die festen Zeitfenster, welche ich für mich selbst einplane. So gehe ich wie in alten Zeiten nun wieder zwei Mal die Woche joggen. Ich habe eine tolle Waldstrecke ausfindig gemacht, die nicht nur einen guten Laufuntergrund, sondern auch eine entspannende Umgebung bietet. Die physische Beanspruchung wirkt ausgleichend und ich habe danach immer das Gefühl völlig frei im Kopf zu sein.

### Gute Ideen – nicht alle umsetzen

Beruflich habe ich gelernt, meine Ressourcen gut einzuteilen. Anfragen von Seiten der Schulleitung bezüglich zusätzlicher Tätigkeiten in Gremien, Arbeitsgruppen o.ä., lehne ich inzwischen auch schon einmal ab.

Mein Zusammenbruch hat in unserem überschaubaren Kollegium Diskussionen ausgelöst und dazu geführt, dass unsere Schule die Gesundheit der Mitarbeiter/-innen als einen Entwicklungsbereich in den Fokus genommen hat. Gemeinsam haben wir unsere Tätigkeitsfelder analysiert und ermittelt welche Ressourcen wo hinein fließen und an welcher Stelle sie sinnvoll eingespart werden können. Wir haben eine Materialbörse entwickelt auf die jede Kollegin / jeder Kollege Zugriff hat und somit die Vorbereitungszeit minimiert werden kann. Am Freitag nach Schulende setzen sich die anwesenden Kolleginnen und Kollegen kurz zusammen und berichten darüber was sie in der Woche bewegt hat. Für das kommende Schuljahr haben wir zusätzlich eine kollegiale Beratung geplant. Wir erhoffen uns dadurch eine weitere Entlastung und eine gegenseitige Beratung und Unterstützung. Beim Brainstorming kamen uns noch viele andere gute Ideen, die wir aber in Anbetracht unserer Zielsetzung, dann doch nicht alle realisieren werden.

