

Gelassener durch den Schultag

Kennen Sie das? Mühsam hat man sich Zeit freigeschaufelt und schon ist sie wieder weg. E-Mails, Unterrichts- und Sitzungsvorbereitungen, Anfragen von Eltern, Schulleitung oder aus dem Team füllen bereits wieder den Alltag. Was treibt uns an und lässt uns Tag für Tag wie ein Hamster im Rad die Runden drehen?

Text: Tanja Kernland, Tanya Fuchs, Susanne Schveri, Gabor Kis, Schulberatung, Amt für Volksschule | **Grafiken:** Gábor Kis

Schon früh in unserem Leben erfahren wir, dass bestimmte Verhaltensweisen erwünscht sind. Mal geht's darum, dass wir angetrieben werden, uns zu beeilen oder es möglichst allen recht zu machen. Wer von uns kennt nicht den Anspruch, etwas perfekt machen zu wollen, sich anzustrengen oder möglichst keine Schwäche zu zeigen. Diese Antreiber waren und sind gut gemeint und oft hilfreich.



Sie werden während der Schulzeit mit Lob und guten Noten und später im Berufsleben entsprechend mit Karriere, Ansehen und Lohn honoriert. In belastenden Momenten jedoch kippt ihre Wirkung: Unter Stress spulen wir unbewusst unser vertrautes Programm ab, werden noch schneller, perfekter oder angestrenzter – und erzeugen so zusätzlichen inneren Stress. Die Stressspirale dreht sich weiter.



Die gute Nachricht: Mit zunehmender Erfahrung verlieren Antreiber an Macht – und wir können selbst aktiv dazu beitragen, aus dem Hamsterrad auszusteigen.

Antreiber	Erlaubnis
«Beeil dich»	«Nimm dir Zeit»
«Sei perfekt»	«Du bist gut genug, so wie du bist»
«Mach's allen recht»	«Gefalle dir selbst»
«Streng dich an»	«Tu es und habe Erfolg»
«Sei stark»	«Sei offen und drücke deine Wünsche aus»

Stressspirale deaktivieren

> Schritt 1

Diesen haben Sie bereits getan: Sie kennen jetzt die fünf Antreiber «Beeil dich», «Sei perfekt», «Mach's allen recht», «Streng dich an» und «Sei stark» (siehe Tabelle oben). Bestimmt haben Sie auch schon eine Ahnung, welche Antreiber Sie besonders auf Trab halten. Diese Erkenntnis ist der erste Schritt in eine stressfreiere Zukunft.

> Schritt 2

Verhalten Sie sich ab und zu bewusst entgegen Ihren Antreibern. Gehen Sie das nächste Mal langsam zum Kopiergerät. Hören Sie bei 80 Prozent Ihres Energielevels auf. Sagen Sie Nein. Beenden Sie eine begonnene Aufgabe und belohnen Sie sich dafür. Bitten Sie andere Menschen um Hilfe. Kurz: Geben Sie sich selbst die Erlaubnis für neue Verhaltensweisen.

> Schritt 3

Beobachten Sie sich selbst. Wie geht es Ihnen, wenn Sie Ihre Antreiber ignorieren? Wann gelingt es Ihnen, wann nicht? Seien Sie auch hier freundlich mit sich selbst: Sie müssen Ihre Antreiber weder los werden noch innerhalb von 24 Stunden Ihr Verhalten umkrempeln. Sie haben sich über viele Jahre ein Verhalten antrainiert, das Ihnen oft hilfreich ist, aber manchmal eben auch hinderlich. Da darf eine Veränderung auch etwas Zeit in Anspruch nehmen.

Und dann?

Vielleicht entstehen dadurch mehr Luft und Leichtigkeit im Alltag. Spätestens jetzt lohnt sich die Frage, wie frei gewonnene Zeit genutzt werden soll – und welche Impulse aus der Schulberatung dabei unterstützen können.

Mini-Pausen im Schulalltag individuell gestalten, gemeinsam sichern

Der Schulalltag ist dicht getaktet. Umso wichtiger sind kurze, bewusst gestaltete Mini-Pausen, die auch ausserhalb der offiziellen Pausen zur Entlastung und Regulation beitragen.

Bereits ein bis zwei Minuten können spürbar wirken:

- ein gemeinsames Durchatmen, kurzes Stretching oder einen bewussten Blickwechsel aus dem Fenster.
- eine ruhige Arbeitsphase für die Klasse, während die Lehrperson selbst kurz sitzt, trinkt oder innerlich «runterfährt».
- kleine Rituale, die die Lehrperson so wählt, dass sie für sie selbst regulierend wirken.

Mini-Pausen sind individuell. Unterschiedliche Sinneskanäle – Bewegung, Bilder, Klänge oder einfache Rituale – können als positive Trigger wirken und helfen, das eigene Nervensystem zu regulieren.

Gerade in stressigen Phasen braucht es einen bewussten Entschluss für Erholung – oft dann, wenn der innere Impuls sagt: Jetzt auf keinen Fall. Entscheidend ist nicht die Dauer der Pause, sondern die Erlaubnis, sie zu machen, und ihre bewusste Gestaltung.

Lehrerzimmer oder Pausenzimmer?

Namen sind nicht nur Worte, sie prägen auch unsere Haltung. Ein Lehrerzimmer wird oft als Arbeitsraum wahrgenommen – ein Ort für Organisation, Absprachen und To-do-Listen. Ein Pausenzimmer hingegen setzt einen anderen Akzent: Es lädt dazu ein, innezuhalten, durchzuatmen und neue Energie zu tanken. Vielleicht kann eine kleine sprachliche Veränderung dazu beitragen, dass Pausen wieder das werden, was sie sein sollen: echte Pausen.

Ein Pausenzimmer entfaltet seine Wirkung nur mit einer gemeinsamen Haltung. Klare Absprachen darüber, was in diesem Raum Platz hat und was bewusst draussen bleibt, schaffen Ruhe und ermöglichen es allen, die kurze Pausenzeit zur Erholung zu nutzen. Rücksichtnahme und eine passende Einrichtung sind dafür entscheidend.

Mögliche Leitgedanken für das Team:

- Das Pausenzimmer ist ein Ort der Erholung, nicht der Arbeitsorganisation.
- Ruhe hat Vorrang: Laute Geräte, Telefonate oder intensive Arbeitsgespräche gehören nicht in diesen Raum.
- Rücksichtnahme ist zentral. Jede Person nutzt die Pause auf ihre Weise, ohne Druck.
- Die Einrichtung unterstützt die Pause: bequem, ruhig und mit möglichst wenig Ablenkung.



Gemeinsam Pausen machen.

Mentale Pausen im Unterricht

Der Schulalltag fordert Schülerinnen und Schüler kognitiv und emotional in hohem Mass. Einfache Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen bieten einen wirksamen Ausgleich zu diesen Belastungen und lassen sich ohne grossen Aufwand in den Unterricht integrieren.

Mentale Pausen wirken regulierend auf das Nervensystem, fördern Konzentration und emotionale Ausgeglichenheit und verbessern das Lern- und Klassenklima – bereits wenige Minuten genügen. ■

Impulse für die Umsetzung im eigenen Klassenzimmer:



Leitfaden «Entspannung in der Schule»



So schafft die Klasse von Nathalie Bühler mehr Achtsamkeit im Alltag – Einstein – Play SRF



MoMento Swiss



Wenn Sie merken, dass die Antreiber sich hartnäckig halten und Sie sich dazu mit einem Vis-à-Vis austauschen wollen, melden Sie sich per E-Mail oder telefonisch bei der Schulberatung. Die Beratungen sind vertraulich und die ersten 6 Stunden kostenlos. Kontakt: info.sb@tg.ch