

**Zeitschrift:** Schweizer Schule

**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz

**Band:** 83 (1996)

**Heft:** 2: Arbeitsplatz Schule : mit Belastungen fertig werden

**Artikel:** Grenz-Erfahrungen : Lehrerinnen und Lehrer zwischen Anforderungen und Abgrenzungen

**Autor:** Miller, Reinholt

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-527282>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Grenz-Erfahrungen

## Lehrerinnen und Lehrer zwischen Anforderungen und Abgrenzungen

*Wie komme ich mit den vielfältigen Anforderungen der Schule an mich zurecht? Erkenne und anerkenne ich meine Grenzen als Lehrerin, als Lehrer? Bin ich fähig, auch einmal nein zu sagen? – Reinhold Miller gibt einige Anhaltspunkte, wie Lehrerinnen und Lehrer ihr Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Abgrenzungen finden können.*

Es ist inzwischen allgemein bekannt, dass Lehrerinnen und Lehrer einen der anstrengendsten und belastendsten Berufe ausüben. Deren Organe arbeiten fast ständig im Grenzbereich. Die Folge: erhöhte Pulsfrequenz, verstärkte Atemtätigkeit, erhöhter Blutdruck, Dämpfung der Abwehrreaktionen. Der permanente Adrenalinspiegel ist erheblich höher als beispielsweise bei Führerscheinprüflingen oder Schichtarbeitern. Als wichtigste Erkrankungen sind zu verzeichnen: Angina pectoris, Bluthochdruck, Migräne, Magen-Darm-Geschwüre. Die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer hat in den letzten zehn Jahren wegen der gestiegenen physischen und psychischen Belastungen erheblich gelitten. Umso bedeutsamer ist es, angemessen mit Belastungen umzugehen, nach entsprechenden Entlastungen zu suchen und Grenzen zu beachten.

### Belastungen wahrnehmen – Entlastungen suchen

*Unsere Sinne sagen uns, wann wir in «Grenzbereiche» kommen, und wann wir wieder zur Entspannung kommen sollten.*

Belastungen gehören zum Schulalltag; es ist jedoch wichtig, diese – über unsere Sinne – wahrzunehmen: Schweißausbruch, Herzklopfen, Muskelverspannungen, Magendruck..., wobei die körperlichen Symptome auch Aussagen über unsere psychischen Belastungen machen: innere Unruhe, Überforderungen, Versagensängste... Unsere Sinne sagen uns, wann wir in «Grenzbereiche» kommen, und wann wir – nach den Anspannungen – wieder zur Entspannung kommen sollten: Daueranspannung (organische Überforderung) ist genauso schädlich wie Dauerentspannung (organische Unterforderung). In einer «dynamischen Balance» ist ein Ausgleich zwischen diesen beiden Zuständen notwendig. Ich habe vier Bereiche im Visier:

1. *Zur Entspannung und Ruhe kommen* durch Atem- und Muskelentspannungsübungen, durch Autogenes Training, Yoga, Meditation oder Phantasiereisen.
2. *Gesund leben* durch vollwertige Ernährung (vitamin- und ballaststoffreich, zucker- und fleischreduziert, alkoholarm und nikotinfrei) und durch verstärkte körperliche Bewegung. Herz- und kreislauffördernd sind beispielsweise zügiges Gehen, leichtes Laufen, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf.
3. *Gespräche führen:* Probleme nicht mit sich allein «herumschleppen», sondern sie und sich mitteilen; «Unverdauliches» (Ärger, Wut, Enttäuschungen...) nicht hinunterschlucken, sondern zur Sprache bringen und Kritik, Vorwürfe oder Beleidigungen nicht (immer) auf sich beziehen, sondern sie (auch) als «versteckte Botschaften» anderer «übersetzen».

zen», z.B.: die Kritik des Schulleiters als *dessen* Meinung betrachten, die Schimpfkanaden des Schülers als *dessen* Gefühlsausdruck sehen, die Angriffe der Eltern als *deren* Erfahrungen deuten... Mitteilungen anderer also auch gegen sich abgrenzen und sich davor schützen: «Ich ziehe mir nicht gleich jeden Schuh an» beziehungsweise «Wer mich beleidigt, bestimme ich».

4. *Einstellungen ändern*, indem wir z.B. realistische Erwartungen an uns und andere haben und uns und andere nicht oder weniger be- und verurteilen; Perspektivenwechsel vornehmen, um andere besser zu verstehen; die «Wirklichkeit» anderer Menschen akzeptieren und nicht oder weniger an ihnen «herumschnitzen»; uns «raushalten» und nicht mehr «mitspielen», wenn uns dies als sinnvoll erscheint, und eigene Wege und Ausgänge suchen; uns bestimmten Belastungen entziehen (Menschenmengen, Lärmsituationen, Arbeitsanhäufungen...) – kurzum: Kräfte nutzen und mit ihnen produktiv und dosiert zugleich umgehen.

---

### **Grenzen beachten**

Die Aussage eines berühmten Ballettänzers hat etwas Tragisches an sich und drückt die Begrenztheit unseres Lebens aus: «Als ich jung war, hatte ich die besten körperlichen Voraussetzungen, um tänzerische Ideen umzusetzen. Nur: damals hatte ich noch zu wenig Ideen... Heute, da ich älter geworden bin, habe ich eine Fülle von Ideen, aber ich selbst kann sie durch mein Tanzen nicht mehr realisieren, da mir die körperlichen Voraussetzungen fehlen...» Grenzen damals, Grenzen heute. Wir stossen immer an Grenzen, scheinen also in einem «Grenzland» zu leben. Beispiele:

*Ich stosse an eigene Grenzen:* Ich habe pädagogische Ideen, umfangreiche schulische Erfahrungen, wüsste inzwischen, wie ich es «richtig» machen würde..., aber ich bin älter geworden, habe weniger Energien, fühle mich nicht mehr in der Lage, alle meine Vorstellungen auch umzusetzen...

*Ich stosse an die Grenzen anderer:* Ich wünsche mir beispielsweise,

- meine Vorgesetzten wären offener und nicht so sehr auf Formalien bedacht – doch sie scheinen ihnen Sicherheit zu geben;
- manche Kolleginnen und Kollegen wären kooperativer und würden sich schulisch stärker engagieren – doch sie ziehen sich in private Nischen zurück;
- die Schülerinnen und Schüler wären aktiver im Unterricht – doch sie sind häufig innerlich abwesend und fühlen sich ausserhalb der Schule wesentlich wohler;
- die Eltern würden sich stärker am schulischen Leben beteiligen – doch sie signalisieren Interesselosigkeit und Gleichgültigkeit;
- die Stoffpläne wären «entstaubt» und «gelichtet» – doch die Fülle erschlägt mich.

Ich erfahre in der Schule Grenzen, die in meiner Person, in meiner Beziehung zu anderen, in meinen unterrichtlichen Aktivitäten liegen. Ich erfahre sie auch deshalb, weil ich mich «bewege» und meine eigenen Räume dadurch auslote: *Nur in der Bewegung erfahre ich mich auch als begrenzt.*

*Es fällt uns häufig schwer, von uns aus Grenzen zu ziehen und nein zu sagen.*

Es fällt uns häufig schwer, von uns aus Grenzen zu ziehen und nein zu sagen, weil wir die Erfahrung gemacht haben, dann «bestraft», abgelehnt, ins Abseits gestellt und nicht mehr geliebt worden zu sein. Deshalb sagen wir ein Ja zu anderen, was einem Nein zu uns selbst gleichkommt, wobei es uns schlecht, den anderen aber gut geht, ein «Spiel», das uns das ganze Leben lang begleitet, weil wir es schon sehr früh gelernt haben. Deshalb ist es wichtig, wieder zu lernen, wann es angemessen und verantwortungsvoll ist, zu gegebener Zeit ja bzw. nein zu sagen, also Wege zu gehen und Grenzen zu beachten.

Das Ja zu meinen Möglichkeiten *und* Grenzen bedeutet immer auch ein Ja zu den Grenzen des/der anderen, z. B.: Ich kann nicht immer pünktlich, freundlich, offen, herzlich, verständnisvoll sein – und die anderen auch nicht; ich kann nicht immer optimal vorbereitet, didaktisch auf dem neuesten Stand, methodisch flexibel... sein – und die anderen auch nicht; ich kann nicht immer «rund» und ausgeglichen sein, habe meine «Ecken und Kanten» – und die anderen auch.

«Wer nach allen Seiten hin offen ist, ist nicht ganz dicht» lautet ein Spruch, der mir sehr vernünftig und schonend erscheint. Es gilt, eine Balance zu finden zwischen dem Sicheinbringen und dem Sichabgrenzen, und zwar verantwortungsvoll – und dann aber auch ohne Schuldgefühle.

---

### **Ansprüche relativieren**

Grenzen zu beachten und angemessen mit ihnen umzugehen, kann auch bedeuten, eigene Ansprüche zu relativieren, ein manchmal auch schmerzliches Unterfangen. Ein Beispiel:

*Früher* (und bis jetzt) habe ich ohne gravierende Probleme in grossen Klassen unterrichtet, einen hohen Lärmpegel ertragen, viele Korrekturen erledigt, alle paar Jahre mehrtägige Klassenfahrten unternommen, lernunwillige Kinder motiviert, alle Erwartungen, die ich an mich stellte und von anderen gestellt bekam, erfüllt...

*Heute* sieht dies anders aus: Ich bin älter geworden, meine Kräfte haben nachgelassen, die Kinder und Jugendlichen, die Familien, die Gesellschaft, die Umwelt... haben sich verändert. Ich schaffe nicht mehr alles, was ich mir vorgenommen habe – und merke oft zu spät, wie es mich schafft! – Ich bin unzufrieden, weil ich meinen Ansprüchen von früher nicht mehr gerecht werde.

*Es ist manchmal sehr schwer, die Differenz zwischen Anspruch und Machbarem anzusehen und auszuhalten.*

Es ist manchmal sehr schwer, die Differenz zwischen Anspruch und Machbarem anzusehen und auszuhalten. Noch schwerer mag es für viele sein, die entsprechenden «stimmigen» Konsequenzen zu ziehen, vor allem dann, wenn sie gewohnt sind, ihre Identität, ihren Selbstwert und ihre Selbstakzeptanz von ihrer Leistung abhängig zu machen: «Sei perfekt!» – erst dann bist zu angenommen.

Unsere Lebensgeschichte besteht zu einem (meist grossen) Teil aus der (unseligen) Koppelung von «Leistung erbringen» und «anerkannt werden», von «perfekt sein» und «geliebt werden» und zu einem (viel geringeren) Teil der Erfahrung des Geliebtwerdens um des Geliebtseins willen. Die Ansprüche müssen in erster Linie mit der *eigenen Leistungsfähigkeit* übereinstimmen. Dies bedeutet, sich «auszuloten» und zu erspüren, was geht und was nicht geht. Die Einfühlung in das eigene Ich und die Wahrnehmung körperlicher und seelischer Befindlichkeit sind die besten Gradmesser für das Erspüren von Niveau und Qualität der Ansprüche. Von Fritz Perls, einem der Begründer der Gestalttherapie, gibt es den Satz: Ich bin da, um deine Erwartungen anzuhören – und dann sehe ich in mir nach und entscheide, was ich erfüllen mag und kann und was nicht.

---

### Überforderungen zurückweisen

Überforderungen als Grenzüberschreitungen können drei Richtungen haben: die gegen sich selbst, die gegen andere und die durch andere. Wir stellen an uns und andere Erwartungen, steigern sie durch Forderungen und übersteigern sie durch Überforderungen. Die Übergänge sind fließend...

So wie es wichtig ist, Grenzen wahrzunehmen, so wichtig ist es auch, Überforderungen klar zu erkennen und angemessen zu handeln. Dies ist des öfteren nicht der Fall (und ist von klein auf auch gelernt worden). Beispiele:

- sich schicksalhaft und geduldig fügen (= brav sein),
- aufbegehren, aber schliesslich doch nachgeben (= folgsam sein),
- zustimmen, sich aber bei Dritten beschweren (= «scheinheilig» sein).

Überforderungen zurückweisen ist nicht gleichzusetzen mit Verweigerung oder Streik, sondern heisst, mit sich (innerer Dialog) und anderen (äusserer Dialog) ins Gespräch kommen, um zu klären, warum aus den Erwartungen und Forderungen Überforderungen werden können. Überforderungen zurückweisen heisst auch, nein sagen können: Es geht dabei um ein verantwortliches und berechtigtes Neinsagen nicht aufgrund von Beliebigkeit, Willkür oder Bequemlichkeit, sondern aufgrund *subjektiv erlebter* Überforderung. Wie beim Grenzziehen, so ist es auch beim Neinsagen: Wer Jasanen als gehorsames und folgsames Verhalten internalisiert hat (und nicht als Möglichkeit einer selbstbestimmten und selbstverantworteten Entscheidung), für den mag Neinsagen ungewohnt, renitent oder sogar lieblos erscheinen. Das einseitige «Nur für Dich» ist genauso schädlich wie das einseitige «Nur für mich». Bei dem einen Verhalten herrscht die Angst vor, bestraft und nicht mehr von anderen geliebt zu werden, bei dem anderen Verhalten die Angst, sich selbst zu wenig zu lieben und zu kurz zu kommen. Nächsten- und Selbstliebe sind aus dem Gleichgewicht gekommen. Um unserer selbst willen – und weil den anderen unsere Selbstaufopferung nichts nützt – ist es lebensnotwendig, Überforderungen zu erkennen und sie durch Neinsagen zurückzuweisen: Das Nein zum Du als Ja zum Ich!

*Überforderungen zurückweisen ist nicht gleichzusetzen mit Verweigerung oder Streik.*

---

## «Stärken» und «Schwächen» akzeptieren

Die Erkenntnis, dass eigene und fremde Ansprüche nicht in erwünschtem Masse zu erfüllen sind, dass manches nicht so wie früher geht und dass wir Menschen mit «Stärken» und «Schwächen» sind, ist bisweilen eine schmerzliche Erfahrung und bedeutet immer wieder auch Abschied nehmen

- von der Illusion, wir könnten alles in gleichem Masse leisten wie früher, allen Ansprüchen immer angemessen entsprechen, allen Erwartungen gerecht werden, fehlerlos und perfekt sein, nur unseren «Stärken» vertrauen und unsere «Schwächen» unbeschadet verdrängen;
- von der Vorstellung, «Schwächen» müsse man ablehnen, seien nicht erwünscht, passen nicht in eine Leistungsgesellschaft, seien zu verhindern.

«Stärken» und «Schwächen» vermischen sich, gehen ineinander über, lösen sich auf. Beispiele:

- Meine «Stärken» werden zu «Schwächen»: meine Aktivität wird zum Aktionismus, meine Dynamik zu Hektik, meine Gelassenheit zu Gleichgültigkeit, meine Genauigkeit zum Kontrollzwang, meine Hilfsbereitschaft zur Selbstaufopferung...
- «Schwächen» werden zu «Stärken»: meine Unruhe bringt etwas in Gang, meine Gleichgültigkeit erleichtert andere, meine Neugierde verrät Wachheit, meine Überaktivität verändert, meine Bequemlichkeit vermindert Hektik...
- «Stärken» verändern sich: früher war ich vielfältig aktiv, heute unternehme ich weniger, aber intensiver; früher hatte ich viele(s) im Griff, heute kann ich eher loslassen; früher hatte ich schier unbegrenzte Kräfte, heute kann ich mit meinen Kräften besser haushalten; früher waren meine Lebensäste ausladender, heute schlagen meine Wurzeln tiefer...

Es wird deutlich, wie sehr die Bewertungen von «Stärken» und «Schwächen» von unseren Erfahrungen und Sichtweisen abhängig sind: Was die einen als «Stärken» bezeichnen, betrachten die andern als «Schwächen». Für jemanden, der Durchsetzungsvermögen im Beruf als eine Maxime ansieht, sind Verhaltensweisen wie Ellbogenmentalität, Verschleierungstaktik, Überredungskunst und Eloquenz «Stärken», während er Einfühlungsvermögen, Nachgiebigkeit, Kompromissfähigkeit und Rücksichtnahme zu den «Schwächen» zählt. Für jemanden, der Dialogfähigkeit als seine Maxime ansieht, mag dies genau umgekehrt sein.

---

## Schluss

Wenn wir auf Symptome unseres Körpers achten und sie als Signale verstehen, die auf unsere Befindlichkeit hinweisen, wenn wir nach vielseitigen Entlastungsmöglichkeiten suchen, Grenzen beachten und Grenzüberschreitungen vermeiden, wenn wir unsere Ansprüche wahrnehmen und gegebenenfalls relativieren und in diesem Zusammenhang eigene und fremde Überforderungen zurückweisen und schliesslich akzeptieren, dass wir Menschen sind mit «Stärken» und «Schwächen», dann haben wir Voraussetzungen für den Umgang mit Belastungen geschaffen und sind auf

dem besten Wege, uns Entlastungen zu ermöglichen. Dies ist im wesentlichen das, was wir als einzelne tun können.

Aber dabei kann und darf es nicht bleiben, denn zur subjektiven Seite des Umgangs mit Belastungen gehören die sogenannten «objektiven Gegebenheiten», also die Rahmenbedingungen und Strukturen, die es ebenfalls zu (ver-)ändern und zu verbessern gilt. Mein persönliches Bemühen, Entlastungen zu schaffen, darf von anderen nicht als Alibi benutzt werden, sich Veränderungen und Verbesserungen der Rahmenbedingungen und Strukturen zu verschliessen und «alles beim alten zu belassen». Der Umgang mit Belastungen und Entlastungen im Schulalltag betrifft alle, die mit Schule zu tun haben: die Kinder und Jugendlichen, die Lehrerinnen und Lehrer, die Eltern, Personen der Schulverwaltung und Schulaufsicht und die für die Schul- und Bildungspolitik Verantwortlichen.

---

#### **Literaturhinweise**

*Herbert Gudjons (Hrsg.): Entlastungen im Lehrerberuf.* Hamburg 1993

*Reinhold Miller: Schul-Labyrinth. Hilfen im Umgang mit Veränderungen,* Weinheim 1993

*Reinhold Miller: Sich in der Schule wohlfühlen. Wege für Lehrerinnen und Lehrer zur Entlastung im Schulalltag,* Weinheim 1992 (5. Auflage)

*Reinhard Tausch: Lebensschritte. Umgang mit belastenden Gefühlen,* Reinbek 1989