

Aromaöl aufs Lehrerpult

Tolle Tipps aus einem Handbuch für die Bildungsfront

von Gabriele Frydrych



Ihr Leben könnte so schön sein! Statt gebetsmühlenartig über Disziplinprobleme und Korrekturbelastungen zu klagen, kaufen Sie sich einfach einen Stapel dieser wunderbaren Ratgeberbücher: „Sei locker, sei lustig, sei Lehrer!“, „Sieg im Klassenkampf“ oder „Mantras fürs Lehrerzimmer“. Schon Kleinigkeiten machen Ihren Alltag entspannter, ja geradezu paradiesisch. Man muss den Schulsenator nicht ständig mit Boykottandrohungen und Brandbriefen erpressen und völlig überzogene Forderungen stellen. Stattdessen ein paar Plakate mit Sonnenuntergang ins Klassenzimmer, ein Schälchen Aromaöl aufs Lehrerpult und Kräutertöpfe aufs Fensterbrett – schon sind Schüler und Lehrerin friedlicher und konzentrierter. Kauen Sie im Unterricht hin und wieder ein Blatt Koriander. Spüren Sie, wie das die Hirnströme belebt?



Ihr neues Leben beginnt frühmorgens beim Zähneputzen. Sagen Sie Ihrem Spiegelbild etwas Nettes wie „Ich bewundere dich!“. Auch die Wahl der Kleidung beeinflusst Ihre Stimmung. Nein, nicht schon wieder betongrau und erdbraun! Warum nicht mal rote Unterwäsche mit kecken Bärchen drauf? Das zaubert ein Lächeln in Ihr Gesicht! Eine orange Bluse macht gleich viel unternehmungslustiger. Lackieren Sie jeden Fingernagel in einer anderen Farbe. Gurke im Gesicht und auf dem Frühstücksbrot erfrischt! Haben Sie sich für die große Pause einen Spieß mit sechs Sorten Obst gebastelt, eine Thermoskanne mit heißem Wasser gefüllt und ein paar Gläser Gemüsedip angerührt? Dann kann es ja losgehen. Allerdings nur, wenn Sie am Vorabend eventuelle Ängste und Zweifel auf kleine Zettel geschrieben und selbige auf dem Balkon verbrannt haben.



Im Lehrerzimmer greifen Sie erst mal in die Energiebox. Dort sammeln Sie und Ihre Kollegen muntere Weisheiten, mit denen Sie sich gegenseitig stärken. Spielen Sie im Morgenkreis nicht immer biedere Kinderlieder, sondern **Ihre** Lieblingsmusik: z.B. „I want to break free“! Haben Sie Handschmeichler und Massagebällchen eingesteckt? Überbrücken Sie brenzlige Situationen, indem Sie damit kneten. Auch ein Beißring hilft, Wut und Frust abzubauen. Tränken Sie eine Mullwindel mit Lavendelöl und riechen Sie mit geschlossenen Augen daran, wenn Patrick Ihnen mit seinem Gekippel und Gezappel auf den Keks geht. Wechseln Sie häufiger den Fokus. Fixieren Sie abwechselnd die Krähe auf dem Dach und Merlin in der ersten Reihe, der wieder kein Arbeitsmaterial dabei hat. Atmen Sie tief und bewusst und trinken langsam zehn Schluck heißes Wasser, bevor Sie auf Cheyennes Unflätigkeiten reagieren.





Unterricht muss nicht nur kräftezehrend sein! Trainieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur, wenn die Schüler etwas im Internet suchen, machen Sie kleine isometrische Übungen und Finger-Yoga. Gehen Sie abwechselnd auf den Zehenspitzen und auf den Außenkanten der Füße durchs Klassenzimmer. Erkunden Sie Ihre Akupressur-Punkte an Hinterkopf und Oberschenkel. Verwöhnen Sie sich heimlich mit einem heißem Fußbad hinterm Lehrerpult. Nach fünf Stunden empfiehlt sich ein kleines „Power-Napping“ in der Sporthalle oder im Materialraum. Sehr belebend sind auch barfuß durchgeführte Aufsichten. Steigen Sie in den Pausen zu Ihren Schülern auf die Kletterwand. (Seltsam, noch nie bin ich auf die Idee gekommen, mit meiner Klasse auch mal privat zu reden und zu scherzen! Da muss erst der Ratgeber „Mensch werden, Mensch bleiben – das Handbuch für die Bildungsfront“ erscheinen!).



Gestalten Sie Ihre schulischen Rückzugsräume, also die Lehrertoiletten, gemütlich und ästhetisch. Kaufen Sie Palmen und Farne, Spitzengardinen und weiches Klopapier. Streichen Sie mit den Schülern die Klobrillen bunt an.

Selbst öde Konferenzen werden zur Wellnessoase, wenn Sie unter dem Tisch Fußroller aus dem Orthopädiefachgeschäft einsetzen. Oder sammeln Sie mit den Zehen Murmeln ein, wenn Ihr Direktor über die nächste Schulevaluation/inspektion/reform doziert. Bringen Sie Ihren Balance-Sitzball mit. Wer zwingt Sie, Ihr Arbeitsleben auf wirbelsäulenfeindlichen Holzstühlen zu verbringen? Tragen Sie im Schulgebäude Gesundheitsschlappen und Massagesandalen. Man darf die Bedeutung der Fußreflexzonen nicht unterschätzen!



Und abends halten Sie in Ihrem Schmunzelbuch alle Situationen fest, die Ihnen heute ein Lächeln entlockt haben! Falls Sie glauben, ich hätte mir das alles nur ausgedacht: Weit gefehlt! Ich bin von dem Buch „Relax! Entspannt Lehrer sein“ inspiriert worden und danke der Autorin Lütge von ganzem Herzen dafür, dass sie mein Leben so grundlegend verändert hat.



Über die Autorin:

Gabriele Frydrych, geb. in Jena, lebt seit ihrem vierten Lebensjahr in Berlin. Studium der Slawistik, Germanistik und Publizistik. Anschließend Referendariat an einem pfälzischen Landgymnasium, danach im Dienst an Berliner Gesamtschulen, meistens an sog. Brennpunktschulen. Die Eindrücke, die sie in den verschiedenen Schulen (inkl. drei Jahre Realschule), in vielen Unterrichtsfächern, Klassen und Kollegien gewann, hält sie seit einigen Jahren in ironischen Texten fest, die in diversen Zeitungen und Zeitschriften erschienen sind. Dabei machen ihr besonders „Bildungsexperten“ und –journalisten große Freude....

Veröffentlichungen

Frydrych, G. (2006): Du hast es gut!: Aberwitz im Schulalltag. Geschichten und Gemeinheiten über Kinder und andere Besserwisser. Books on Demand

Frydrych, G. (2006): Dafür hast du also Zeit!: Wenn Lehrer zu viel Spaß haben. Books on Demand

Kontakt:

GFrydrych@aol.com

AUSWEGE – Perspektiven für den Erziehungsalltag

Online-Magazin für Bildung, Beratung, Erziehung und Unterricht

www.magazin-auswege.de

auswege@gmail.com