

**Annemarie Eggerth**  
Landesberufsschule Schrems

# Atmen – Durchatmen – (neu) Durchstarten: vom Luxus des kreativen Innehaltens

## Ist es noch möglich, notwendigen Abstand zu gewinnen?

DOI: <https://doi.org/10.53349/sv.2021.i1.a45>

Ein herausforderndes Schuljahr geht zu Ende – ein Jahr, das psychisch und physisch für alle Beteiligten des Schulsystems belastend war. Der völlige Umbruch gewohnter Unterrichtsstrukturen brachte Mehrarbeit mit sich, ohne dass dafür wirklich (Vorbereitungs-)Zeit zur Verfügung stand: Coronabedingte, neue Verordnungen sollten nahezu zeitgleich mit dem Erscheinen umgesetzt werden. Für das Einbinden in ein organisatorisches Gesamt- bzw. Unterrichtskonzept fehlten die Ressourcen. Nun ist es an der Zeit, innezuhalten, Klarheit über die Geschehnisse des vergangenen Jahres zu gewinnen, durchzuatmen und tief Luft zu holen, um im Herbst gestärkt neu durchzustarten. Der Beitrag soll als Anregung dienen, achtsam mit sich selbst und seinen Ressourcen umzugehen und das vergangene Schuljahr als Chance für einen Neustart zu sehen.

*Innehalten, mentale Gesundheit, Reflexion*

Es ist Juni 2021.

Beim Thema „Durchatmen – Durchstarten“ der aktuellen Ausgabe des Web-Journals *Schule verantworten* liegt der Bezug zu den kommenden Sommerferien nahe: Endlich einmal wieder durchatmen können, endlich abschalten können, endlich von den nicht enden wollenden Herausforderungen dieses besonderen Schuljahres Abstand gewinnen! Und im Herbst, zu Beginn des neuen Schuljahres, wird alles besser sein als im vergangenen Schuljahr – dann starten wir wieder neu durch ...

Doch was bedeutet „durchatmen“ bzw. „durchstarten“? Sind dabei nicht höchst individuelle und situationsbezogene Zusammenhänge zu berücksichtigen?

Der Online-Duden (o. J.) definiert diese Begriffe folgendermaßen:

Atmen: Luft einziehen und ausströmen lassen,  
Durchatmen: tief einatmen und dann ausatmen,  
Durchstarten: loslegen, sich kräftig ins Zeug legen; in Schwung kommen, Erfolg haben.

Mein persönlicher Zugang zu diesen Definitionen ist im schulischen Kontext different. Für mich bedeuten die drei Begriffe:

### Atmen

Voraussetzungen für das Gelingen des täglichen Schulgeschehens: die Bereitschaft, Standardabläufe durchzuführen und zu stützen, sich geänderten Anforderungen zu stellen, für neue Wege offen zu sein und diese auch mitzutragen.

### Durchatmen

Beim Durchatmen geht es darum, Abstand vom schulischen Alltag zu gewinnen, Kraft zu tanken und einen klaren Kopf zu bekommen. Es geht auch darum, achtsam mit der eigenen Person umzugehen, um danach gestärkt einen objektiven Blick auf anstehende Entscheidungen, Aktivitäten und Prozesse entwickeln zu können. Ohne Durchatmen kein gelingendes Durchstarten.

### Durchstarten

Es ist die Chance, mit neugewonnenem Elan mutig und kreativ neue Wege zu beschreiten; um Altbewährtes übernehmen, Überholtes objektiv bewerten, modifizieren oder aussortieren und Neues planen, integrieren, umsetzen und zulassen zu können und zu wollen.

Im vergangenen Schuljahr 2020/21 waren die Herausforderungen groß: Corona-Regeln, Distance learning, Schichtbetrieb, Planungsunsicherheit, mangelnde technische Ausstattung, Überforderung – all dies belastete sehr, doch mit vereinten Kräften gelang die Bewältigung dieser Situation überraschend gut. Corona hat uns gezeigt, dass Schule durch engagiertes Agieren auch in Krisenzeiten funktioniert. Alle haben den Schulbetrieb am Laufen gehalten. Auf die plötzlich und unvermutet hereinbrechenden Anforderungen haben wir engagiert reagiert – zum „Durchatmen“ und neu „Durchstarten“ blieb leider keine Zeit. Warum eigentlich nicht?

## La dolce far niente – eine verlorene Kunst?

„Mama/Papa, mir ist soooo langweilig“, alle Eltern kennen diesen Satz – und haben ihn vermutlich in Kindheitstagen selbst ausgesprochen. Heute würde ich mir manchmal wünschen, dass mir „langweilig“ wäre, dass ich nichts zu tun hätte und einfach nur in den Tag hineinleben könnte. Doch die Realität ist eine andere:

Gehetzt laufen wir durchs Leben, immer im Bestreben, es allen recht zu machen und möglichst erfolgreich und kreativ den privaten und beruflichen Alltag zu bewältigen. Um die eigenen Kraftspeicher nicht völlig aufzubrengen oder auszubrennen, verbleibt als einzige Chance, kleinere und auch größere Auszeiten gezielt einzuplanen und dann auch verbindlich einzuhalten.

Denn gerade in Corona-Zeiten haben sich die zeitlichen Anforderungen noch verschärft. Egal, ob man die Leitung der Schule inne hat, als Lehrkraft oder als Schüler\*in in das System eingebunden ist – plötzlich ist man rund um die Uhr in Kontakt miteinander. Die Aufgaben werden zahlreicher und dringlicher.

Jene Schule, an der ich unterrichte, ist eine Lehrgangsberufsschule, d. h. unsere Schüler\*innen besuchen im Schuljahr an zehn aufeinanderfolgenden Wochen den Unterricht. Für den Rest des Jahres wird die Ausbildung im Lehrbetrieb fortgesetzt. Im vergangenen Schuljahr fand auch in der Berufsschule der Unterricht über Lernplattformen wie z. B. MS Teams großteils im Distance Learning statt. Bei zehnwöchigen Lehrgängen mit bis zu 48 Unterrichtseinheiten pro Woche bleibt kaum zeitlicher Spielraum für ein späteres Nachholen versäumter Lerninhalte – dies ist auch den Schüler\*innen bewusst. Gerade die besonders engagierten Jugendlichen lernen nach Unterrichtsende noch weiter, die weniger engagierten beschäftigen sich nach Unterrichtsende mit dem Lehrstoff, wenn Probleme auftauchen. Im Distance Learning verschwimmen dabei leicht die Grenzen zwischen Lernen innerhalb und außerhalb des Unterrichtes – beides findet am gleichen Ort, nämlich vor dem PC zu Hause, statt. Tauchen Fragen auf, suchen die Schüler\*innen über die gewohnte Lernplattform den Kontakt mit der Lehrkraft – die Luft zum Durchatmen wird für beide immer dünner. Das Engagement für die Schule in Verbindung mit nahezu ausschließlichem Kontakt über Online-Lernplattformen während wochen-/monatelanger Distance Learning-Phasen und die pandemiebedingt eingeschränkten Freizeitmöglichkeiten verhindern ein „Abschalten-“, ein „Durchatmen-Können“. Gerade dies ist aber in einer Zeit, die wir im schulischen Kontext nahezu vollständig vor PC und Handy verbringen, besonders wichtig.

Die Pandemie mit ihren Einschränkungen hat uns überrascht. Wir haben reagiert auf unvorhersehbare und rasch wechselnde Rahmenbedingungen. Spätestens jetzt sollten wir durchatmen, Pausen einplanen, Abstand zum Tagesgeschehen finden, um danach mit klarem und objektivem Blick Lehren aus dem vergangenen Schuljahr zu ziehen und mit den gewonnenen Erkenntnissen neu durchzustarten – vielleicht schon vor dem Schuljahr 2021/22?

## Erfolgreich durchatmen und neu durchstarten

Abstand zu den letzten Monaten gewinnen, Gedanken sammeln, positive Schul- bzw. Unterrichtsentwicklungen während der Pandemie als zukunftssträchtige Chancen entdecken, Zusammenhänge erkennen, Prioritäten setzen, mit Kreativität neue Ideen entwickeln, sich selbst und das eigene Tun neu definieren, neue Zugänge im/zum beruflichen Umfeld finden – wenn wir einige dieser Punkte beherzigen, kann aus dem herausfordernden letzten Schuljahr ein Gewinn für unser Schulsystem, aber auch für uns selbst, entstehen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie täglich, wöchentlich, monatlich und auf jeden Fall in den Ferien Zeit zum Durchatmen finden um danach – im Kleinen wie im Großen – neu durchstarten zu können.

## Literaturverzeichnis

Dudenredaktion (o.J.). Atmen. In Duden Online. <https://www.duden.de/rechtschreibung/atmen>, Stand vom 30. Mai 2021

Dudenredaktion (o.J.). Durchatmen. In Duden Online. [https://www.duden.de/rechtschreibung/durchatmen\\_tief\\_atmen](https://www.duden.de/rechtschreibung/durchatmen_tief_atmen), Stand vom 30. Mai 2021

Dudenredaktion (o.J.). Durchstarten. In Duden Online. <https://www.duden.de/rechtschreibung/durchstarten>, Stand vom 30. Mai 2021

## Autorin

**Annemarie Eggerth, BEd.**

Seit 2012 Lehrerin an der Landesberufsschule Schrems mit schwerpunktmäßiger Lehrtätigkeit im versicherungsfachlichen Kontext sowie in allgemeinbildenden und kaufmännischen Gegenständen, davor langjährige Berufspraxis in der Privatwirtschaft (u.a. in der Versicherungsbranche und in der Erwachsenenbildung).

Kontakt: [eggerthannemarie@lbsschrems.ac.at](mailto:eggerthannemarie@lbsschrems.ac.at)