

Das Schulsekretariat

Organisieren. Koordinieren. Kümmern.

Ausgabe 2
Sommer 2025



**Atmen gegen
Stress –
aber effektiv**

Stehen, sitzen, gehen –
aber richtig

Weihnachtliches Büro –
aber sicher

Durch Atmen Stress abbauen

- Bewusstes Atmen stellt in akuten Stresssituationen eine gute Möglichkeit da, um erst einmal „herunterzukommen“
- Dauerhafter Stressabbau kann durch regelmäßige Atemübungen erleichtert werden
- Weil jeder Mensch anders atmet, kann ein professioneller Coach wichtige Hilfestellung geben
- Als erste Maßnahme ist es wichtig, das eigene Atmen zu erforschen



Viele Sekretariatskräfte stehen permanent unter Druck und müssen nicht selten im Beruf extreme Situationen überstehen. Die richtige Atemtechnik kann helfen, solche Momente besser zu verarbeiten, erklärt der Entspannungstrainer Marc Bendach.

Als Sekretariatskraft kennt man solche Tage: Es geht hoch her, weil mal wieder viele Aufgaben gleichzeitig und bitteschön sofort zu erledigen sind – und alle natürlich sehr wichtig sind. Das kann auch der routiniertesten Schulsekretariatskraft schon mal kurzzeitig über den Kopf wachsen. Wenn gar nichts mehr geht, weil einfach alles zu viel wird, hilft es, innezuhalten und sich selbst zu sagen: Erst einmal tief durchatmen. Tatsächlich ist dieser althergebrachte Tipp genau die richtige Reaktion, sagt Marc Bendach.

Denn bewusstes Atmen helfe bei Stress ganz hervorragend, sich im wahrsten Sinne des Wortes zu beruhigen, erklärt der Entspannungstrainer an der Klinik für Integrative Rehabilitation des Unfallkrankenhauses Berlin. Atmen sei eine der wirkungsvollsten und einfachsten Techniken zur Entspannung und Stressreduktion.

Wenn jemand Stress hat, wirkt sich das unmittelbar auf die Atmung aus, denn in einer solchen Situation atmen wir automatisch mehr in den Brustkorb hinein, weil der Körper

versucht, mehr Sauerstoff zu bekommen. Zugleich vernachlässigen wir die Bauchatmung. Das bedeutet, dass wir flacher atmen – mit nachteiligen Folgen. Denn bei einer flachen Atmung gelangt nicht mehr ausreichend CO₂ ins Blut. Es ist jedoch wichtig für den Körper, weil es die Gefäße weitet und dadurch die Durchblutung anregt. Und es hat einen leicht sedierenden Effekt auf das Nervensystem und wirkt dadurch beruhigend. „Daher ist es immer wichtig, tief und länger aus- als einzuatmen“, so Bendach.

Das lange Ausatmen wirkt sich auch positiv auf die Wechselbeziehung zwischen Sympathikus und Parasympathikus aus. Der Sympathikus ist ein Teil des vegetativen Nervensystems (auch autonomes Nervensystem genannt) und übernimmt die unwillkürliche Steuerung vieler lebenswichtiger Körperfunktionen. Er ist unter anderem zuständig für die Steigerung der Herzfrequenz und die Erweiterung der Bronchien zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme. Der Parasympathikus ist für die Regeneration, Entspannung und die Förderung lebenswichtiger Funktionen im Ruhezustand verantwortlich. Er tritt allerdings bei Stress in den Hintergrund. Folgeerscheinungen können zum Beispiel permanente Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen sein.

Der Vagusnerv baut Stress ab

Die gute Nachricht: Der Parasympathikus kann durch die Atmung beeinflusst werden. Denn sein Hauptnerv ist der Vagusnerv, und dieser Hirnnerv tritt am ersten Wirbel aus dem Kopf aus und läuft nicht wie andere Nerven über das Rückenmark, sondern direkt in den Körper und über das Zwerchfell. Wenn er besser funktioniert, baut er Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ab. „Somit ist eine sehr wichtige Erkenntnis, dass wir direkten Einfluss auf den Vagusnerv haben und über das bewusste Atmen Stress abbauen können“, sagt Marc Bendach.

Aber natürlich ist es nicht mit dem einmaligen tiefen Durchatmen in einer Stresssituation getan. „Man kann und sollte das bewusste Atmen trainieren und in seinen Alltag integrieren“, so

Bendach. Das gelte gerade für Menschen in herausfordernden Berufen wie Pädagogen, die häufig stressigen Situationen ausgesetzt sind. Das bewusste und richtige Ein- und Ausatmen hilft sowohl im Alltag als auch gezielt, wenn es mal hoch hergeht. „Gerade im Klassenzimmer kann es eine gute Achtsamkeitsübung sein, die einen aus einer konkreten Situation herausführt.“

Ein professioneller Atemcoach hilft

Allerdings muss das richtige Atmen gelernt sein. Und da gelte es einen Grundsatz zu beachten, so Bendach: „Jeder Mensch atmet anders. Jeder macht seine eigenen Fehler beim Atmen. Sei es, dass jemand nur durch den Brustkorb oder viel zu flach atmet.“ In den sozialen Medien, zum Beispiel auf Youtube, finden sich viele Anleitungen, die gute Tipps geben. Aber der Experte rät, zum Erlernen von Atemtechniken einen professionellen Coach aufzusuchen. Oft reiche bereits eine Einführung, aber es gebe auch Menschen, die sich schwerer tun und mehr Unterstützung benötigen. Zum Beispiel, wenn sie vom Zwerchfell her blockiert sind.

Marc Bendach empfiehlt, das eigene Atmen zu überprüfen und sich folgende Fragen zu stellen: Wie spüre ich meinen Atem überhaupt? Welche Qualitäten hat er? Ist er langsam, ist er schnell, ist er tief oder flach? Ist er schwer oder leicht? „Dafür muss ich mir Zeit nehmen, mich hinsetzen und überprüfen, wie ich meinen Atem empfinde.“

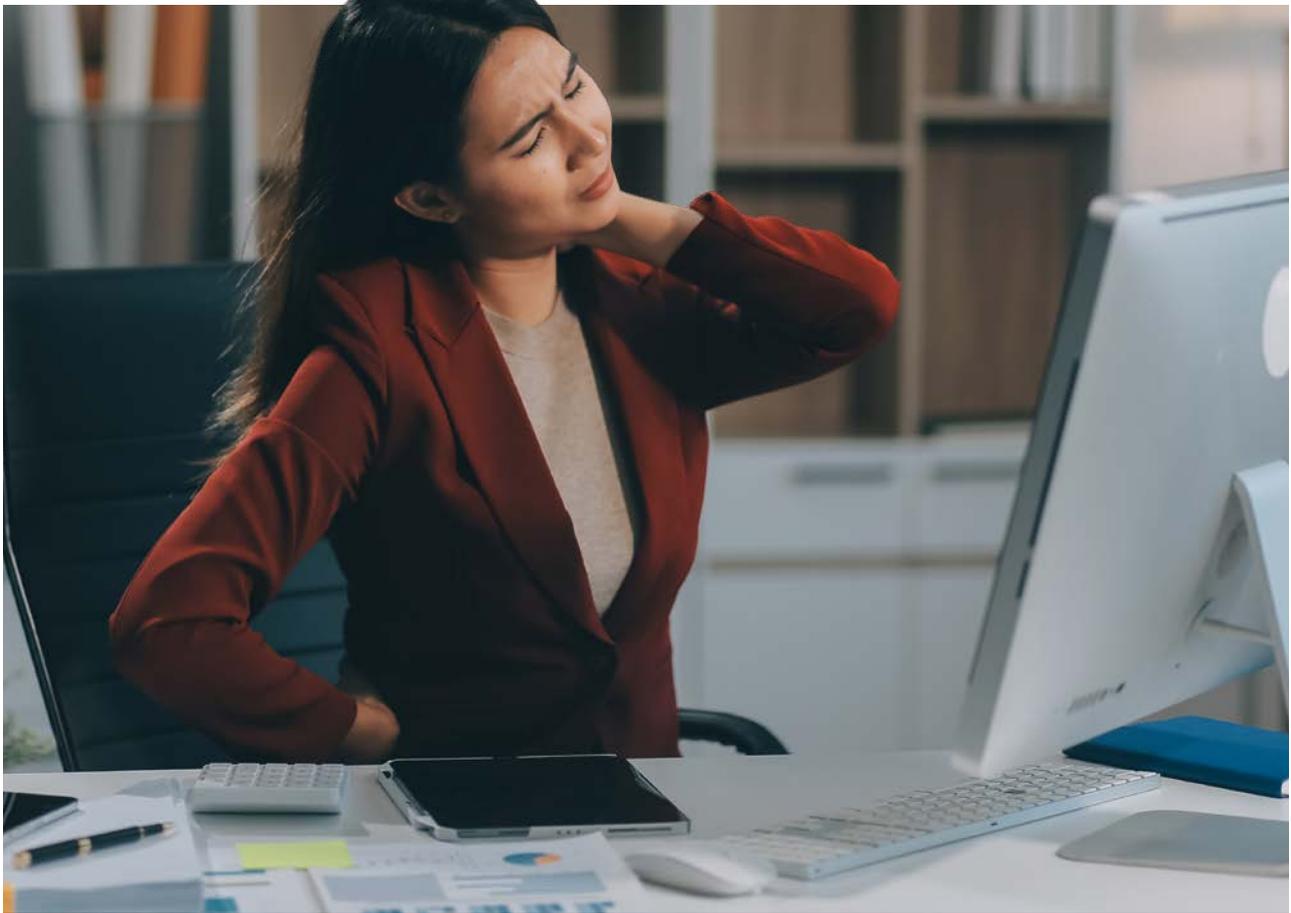
Um anschließend die richtige Atemtechnik zu lernen, finden sich eine Reihe von Übungen.

- Auf eine aufrechte und feste Haltung achten.
- Ruhig, gleichmäßig und tief atmen. „Tief“ bedeutet allerdings nicht, zu überblähen.
- Immer durch die Nase atmen.
- Bewusst atmen, also mit der Hand auf dem Bauch oberhalb des Nabels die Bewegung der Bauchmuskeln beim Atmen spüren.
- Verschiedene Atemtechniken ausprobieren. Zum Beispiel beim Einatmen bis drei, beim Ausatmen bis sechs zählen. Denn es ist wichtig, länger aus- als einzuatmen. Fortgeschrittene können eine Technik wie das 4711-Atmen probieren. Es bedeutet: vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden anhalten, elf Sekunden ausatmen.

Wer sich zweimal am Tag zehn Minuten Zeit nimmt, hat solche Übungen bald drauf und profitiert davon. Noch einen weiteren wichtigen Tipp hält Marc Bendach parat: „Es ist hilfreich, Atemübungen durch Dehnübungen, wie man sie zum Beispiel aus dem Yoga kennt, einzuleiten. Und es hilft auch sehr, beim Ausatmen zu summen, denn die dadurch erzeugten Vibrationen wirken sich positiv auf den Vagusnerv aus.“

Klar ist: Wer solche Atemtechniken anwendet, geht stressfreier durch den Alltag und kann konkrete Stresssituationen besser überstehen. Allerdings sind sie kein Ersatz für möglicherweise notwendige strukturelle Veränderungen im Berufsalltag oder im Privatleben. Sie sind nur ein Mittel, um Resilienz gegen Stress aufzubauen. Genauso wichtig sind beispielsweise das Schaffen von Wohlfühlmomenten und ein Freundeskreis, so Bendach.

Der richtige Mix macht's



Durch das viele Sitzen am Schreibtisch kann es zu Verspannungen und Schmerzen bis hin zum Bandscheibenvorfall kommen. Mit einer Mischung aus Sitzen, Stehen und Bewegen kann man dem vorbeugen.

- Permanentes Sitzen führt zu Verspannungen, die Schmerzen und möglicherweise auf lange Sicht einen Bandscheibenvorfall auslösen.
- Auch die Konzentration leidet darunter.
- Wer regelmäßig während der Arbeit steht und sich bewegt, beugt solchen Problemen vor.
- Ein höhenverstellbarer Schreibtisch macht Arbeiten im Stehen unkompliziert.

Wer kennt das nicht: Man sitzt sehr lange am Schreibtisch, arbeitet konzentriert an einer wichtigen Aufgabe – und plötzlich ist der Schmerz da. Es sticht im Lendenwirbel, zieht im Nacken, spannt in den Schultern. Und schnell können

diese Schmerzen zum ständigen unangenehmen Lebensbegleiter werden. Der Grund ist klar: Viele Menschen, wie auch Schulsekretariatskräfte, üben ihren Beruf heute fast ausschließlich nur noch sitzend aus. Dafür aber ist der

menschliche Körper nicht gemacht – und in der Folge kommt es zu Schmerzen.

Durch langes Sitzen wird der Druck auf die Bandscheibe stark erhöht, was schnell zu Schmerzen führen kann. Und schlimmer noch: Auf Dauer

kann sich aus der permanenten einseitigen Belastung ein Bandscheibenvorfall entwickeln. Er ist sehr schmerzhaft und der Heilungsprozess kann sehr langwierig sein. Nicht zuletzt leidet unter dem dauerhaften Sitzen auch die Konzentrationsfähigkeit.

„Die gute Nachricht ist: Man kann diesem Problem effektiv vorbeugen, indem man darauf achtet, während der Arbeit nicht nur zu sitzen, sondern auch regelmäßige Phasen einzulegen, in denen man steht und sich bewegt“, erklärt Katrin Steinhöfel, Aufsichtsperson bei der Unfallkasse Berlin und

ausgebildete Physiotherapeutin. Es ist also wichtig, in jeder Stunde im Büro solche Steh- und Gehphasen systematisch einzubauen. Die Aufteilung sollte etwa so aussehen: 60 Prozent Sitzen, 30 Prozent Stehen, zehn Prozent Gehen.

Für das Stehen empfiehlt die Expertin einen höhenverstellbaren Schreibtisch, denn ein solcher macht es unkompliziert, stehend zu arbeiten. Um auf den richtigen Anteil des Gehens zu kommen, sollte man jeden Weg bewusst machen – wer zum Beispiel Kaffee und Wasser aus der Küche holen möchte, sollte zweimal gehen. Mit einem

Headset kann man beim Telefonieren im Büro herumlaufen und Pausen kann man für einen kleinen Spaziergang nutzen. „Hilfreich sind zudem integrierte Mikrobewegungen, bei denen man zum Beispiel die Schultern kreisen lässt, sich dehnt oder sich mal auf die Zehenspitzen oder Fersen stellt“, betont Katrin Steinhöfel. Die Abwechslung ist also sehr wichtig für ein entspanntes und konzentriertes Arbeiten. Fazit: Der richtige Mix macht's.

Ein ausgewogener Mix aus Sitzen, Stehen und Gehen hält gesund und hat viele Vorteile.

- fördert die Durchblutung
- reduziert Muskelverspannungen
- verbessert die Haltung
- beugt Schmerzen im Hals- und Lendenwirbelsäulenbereich vor
- kann die Konzentration steigern

Günstige Verteilung während des Arbeitstages: 60 Prozent dynamisches Sitzen, 30 Prozent Stehen und 10 Prozent gezieltes Umhergehen.

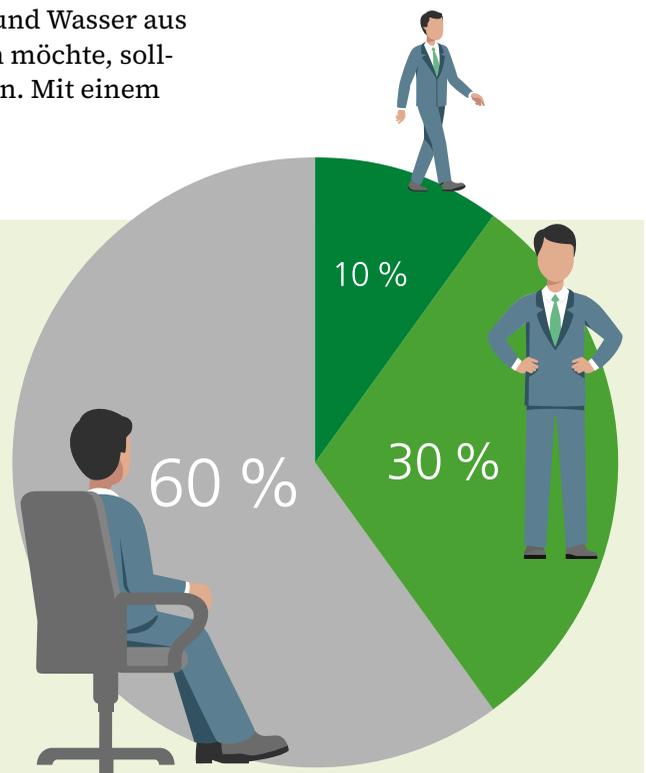
Sitzen: Ändere deine Sitzposition alle 30 Minuten (vorne/hinten auf Stuhlfläche)

Stehen: Höhenverstellbare Schreibtische/Pulte, Wippen, Knieheben

Gehen/Bewegen: Kurz aufstehen und den Arbeitsplatz verlassen, um zum Beispiel in die Teeküche, zum Drucker, zum/zur Kollegen/Kollegin zu gehen, beim Telefonieren umhergehen

Weitere Tipps:

- Integriere Mikrobewegungen – z. B. Schulterkreisen, Wippen, Gewichtsverlagerungen
- Bewegungspausen bewusst und regelmäßig einplanen:



- » Die Mittagspause so oft wie möglich für einen Spaziergang nutzen.
- » „40–15–5“-Regel: 40 Minuten sitzen, 15 Minuten stehen, 5 Minuten gehen. Ideal ist, wenn in einer Arbeitsstunde alle drei Elemente vorkommen – ein gesunder Mix eben.

Fazit:

Ein gesunder Mix aus Sitzen, Stehen und Bewegung ist wichtig für einen gesunden Arbeitsalltag im Büro. Durch bewusste Haltungswechsel, ergonomische Anpassungen und regelmäßige Bewegung können Sie Beschwerden kurz- und langfristig vorbeugen und Ihre Gesundheit fördern.

Weihnachten – aber sicher!

- Kerzen unbedingt von brennbaren Materialien fernhalten.
- Lichterketten sollten darauf überprüft werden, ob sie noch voll funktionstauglich sind.
- Achtung: Verlängerungskabel können zu Stolperfallen werden.

Alle Jahre wieder werden viele Schulsekretariate in der Adventszeit liebevoll mit Lichterketten, Adventskranz oder gar einem Weihnachtsbaum geschmückt. Aber Vorsicht, es lauern einige Gefahrenquellen. Mit ein paar Maßnahmen lassen sie sich aus dem Weg räumen.

Für viele Menschen ist Weihnachten neben dem Urlaub die schönste Zeit des Jahres und sie lieben es, ihre eigenen vier Wände weihnachtlich zu dekorieren, mit Weihnachtsbaum, Adventskranz und Lichterketten. Viele dekorieren auch ihren Arbeitsplatz gerne entsprechend – das gilt natürlich auch für viele Schulsekretariatskräfte.

Wenn die Schulleitung die Dekoration genehmigt, kann losgelegt werden. Aber vorher gilt es, einige Dinge zu beachten. Denn die Dekoration birgt einige Gefahrenquellen – die aber leicht mit ein paar Vorsichtsmaßnahmen ausgeräumt werden können. „Vor allem sollte man mit offenem Feuer sehr vorsichtig sein“, rät Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion Das Sichere Haus e.V (DSH). Dazu gehören auch Kerzen auf dem Adventskranz, denn sie



können in einem unbeaufsichtigten Augenblick den Vorhang oder den Teppich in Brand setzen – ein kleiner Windstoß durch einen Durchzug kann da schon ausreichen. Außerdem wird im Schulsekretariat

häufig mit Papier gearbeitet, das durch einen dummen Zufall in Brand gesetzt werden kann. Susanne Woelks Tipp lautet daher: „Wenn es echte Kerzen sein sollen, dann sollte man sie unbedingt so aufstellen, dass sie nicht mit brennbaren Materialien in Kontakt kommen können.“ Klar ist ohnehin, dass die Brandschutzbestimmungen der Schule eingehalten werden müssen.

Sicherer als echte Kerzen sind flackernde LED-Kerzen. An einem Weihnachtsbaum sollten im Sekretariat ausschließlich elektrische Kerzen verwendet werden. Doch auch elektrische Lichterketten bergen Gefahrenpotenzial. „Beim Anbringen sollte man unbedingt überprüfen, ob sie noch voll funktionsfähig sind, zum Beispiel ob die Kabel während der Lagerung brüchig geworden sind“, so Woelk.

Schließlich sollte man sich beim Dekorieren vor echten Stolperfallen hüten, indem man darauf achtet, dass Stromkabel so verlegt werden, dass niemand darüber stürzt und sich verletzt. Wer solche Vorsichtsmaßnahmen beachtet, der kann auch im Sekretariat eine schöne Advents- und Weihnachtsstimmung aufkommen lassen, so dass die Arbeit mehr Spaß macht – ohne sich Sorgen um die Sicherheit machen zu müssen.

Oh Weihnachtszeit, oh Weihnachtstress ...

- Die Vorweihnachtszeit bringt oft besondere Herausforderungen
- Gerade jetzt ist es wichtig, etwas gegen Stress zu tun
- Einige Maßnahmen helfen, entspannt durch diese Zeit zu kommen

Die Adventswochen sollen eigentlich eine Phase der Besinnung sein, doch ausgerechnet jetzt muss häufig der Turbo angelegt werden, denn im Sekretariat türmen sich kurz vor dem Ende des Jahres die Aufgaben. Mit ein paar Maßnahmen geht's trotzdem gelassen den Feiertagen entgegen.

Gerade eben waren noch Herbstferien – und dann, ganz plötzlich, steht die Vorweihnachtszeit schon wieder vor der Tür. Und das bedeutet gemütliche Adventssonntage mit den Lieben daheim, Geschenke besorgen,

Vorfreude auf die Weihnachtstage und die Zeit „zwischen den Jahren“. Aber das bedeutet auch noch etwas anderes, denn alle Jahre wieder kommt im Sekretariat – so sicher wie die Lust auf Lebkuchen – der Stress der

Vorweihnachtszeit. Es geht in die letzten Wochen des Jahres, vieles muss noch erledigt und manches schon für das nächste Jahr vorbereitet werden. Und dann soll ja schließlich auch das Sekretariat möglichst eine vorweihnachtliche Atmosphäre ausstrahlen. Die Arbeit der Schulsekretariatskraft als Managerin oder Manager des Schulalltags ist ohnedies schon herausfordernd und anspruchsvoll, aber die Vorweihnachtszeit setzt oft nochmal einen drauf. Gerade jetzt ist es wichtig, etwas gegen den täglichen Stress zu tun.

Dabei können einige Tipps helfen, die nicht nur, aber besonders auch in der Weihnachtszeit, wertvoll sind.

1

Gehen Sie Ihre weihnachtlichen Verpflichtungen entspannt an.

2

Eine angenehme weihnachtliche Dekoration kann bei der Entspannung helfen, denn wenn Sie sich über schönen Weihnachtsschmuck freuen, geht die Arbeit leichter von der Hand.

3

Nicht aus der Ruhe bringen lassen: Regelmäßige Pausen bei der Arbeit, Bewegung zwischendurch (ob mit ein paar Dehnübungen oder als Spaziergang draußen) und Entspannungstechniken wie Atemübungen (siehe vorne in diesem Heft) können sehr effektive Unterstützung beim Entspannen bieten.

4

To-Do-Listen anlegen und Prioritäten setzen: Entscheiden Sie, welche Aufgaben unbedingt noch in der Jahresendrallye erledigt werden müssen und welche auch noch am Anfang des neuen Jahres angegangen werden können.

5

Aufgaben delegieren: Lassen Sie sich nicht alles aufhalsen, sondern delegieren Sie Aufgaben, wenn Sie durch die Flut der zu erledigenden Dinge überfordert sind.

6

Schalten Sie nach Feierabend bewusst ab. Sie müssen dann auch nicht mehr ständig erreichbar sein.

Wenn Sie solche Maßnahmen ergreifen, fällt der Stress von Ihnen ab wie im Januar die Nadeln vom Weihnachtsbaum. Wer sie bisher noch nicht befolgt hat, hat damit vielleicht auch ein paar gute Vorsätze für 2026, denn sie können das ganze Jahr angewendet werden.

„Die Schule bleibt in der Aufsichtspflicht“

Ein Kind ist während der Unterrichtszeit krank geworden oder hat sich verletzt und die Eltern sind nicht erreichbar – wie muss sich die Schule in diesem Fall verhalten? Auf keinen Fall alleine nach Hause schicken, sagt Judith Häusler, Leiterin Rehabilitation und Leistungen der Unfallkasse Berlin.

Frau Häusler, es passiert immer wieder, dass gerade jüngere Schülerinnen und Schüler beispielsweise über Übelkeit oder Kopfschmerzen klagen. Sofern die Symptome keinen Arztbesuch erforderlich machen, sollten die Eltern kontaktiert werden, damit sie das Kind abholen können. Doch was, wenn diese nicht erreicht werden?

Auch wenn das Kind krank in der Schule ist, hat die Schule die Aufsichtspflicht. Nicht selten werden kranke Kinder aus dem Unterricht herausgenommen und warten im Sekretariat. Das ist eine gute Lösung, denn hier ist es ruhiger und es ist möglich, den Zustand des Kindes weiter zu beobachten. Die Aufsichtspflicht der Schule bleibt bestehen und muss von der Schulleitung organisiert werden.

Was ist zu tun, wenn auch zum Unterrichtsschluss die Eltern sich noch nicht zurückgemeldet haben?

Die Schule bleibt in der Aufsichtspflicht und kann das Kind nicht einfach nach Hause schicken, wenn der Zustand dafür zu kritisch ist. Die Schulleitung kann nicht einfach Freunde oder Nachbarn der Familie ansprechen, es sei denn, sie sind

als Notfallkontakte in der Schule hinterlegt. So hart es klingt: Das Kind muss durch schulisches Personal beaufsichtigt werden, bis die Erziehungsbechtigten das Kind in ihre Obhut nehmen.

Was ist zu tun, wenn sich der Zustand des Kindes verschlechtert?

Dann gilt es, einen Arzt hinzuzuziehen. In den allermeisten Fällen wird es ausreichen, wenn das Kind zum Arzt begleitet wird. Es kann aber auch mal notwendig sein, einen Rettungsdienst zu rufen.

Wie verhält sich das aufsichtspflichtige Schulpersonal rechtssicher, wenn die Eltern nicht erreicht werden und die Betreuung durch die Schule nicht mehr sichergestellt werden kann?

Sind Eltern, Sorgeberechtigte oder hinterlegte Kontakte immer noch nicht erreichbar, muss das Jugendamt hinzugezogen werden, um zu organisieren, dem Kind eine sichere Obhut zu gewährleisten.

Die Aufsichtspflicht der Schule endet erst mit der Übergabe an die Eltern, Sorgeberechtigte oder von den Eltern benannte Kontaktpersonen oder nach einer stationären Aufnahme im Krankenhaus.



Impressum

Das Schulsekretariat
Organisieren. Koordinieren.
Kümmern.

Nr. 2/2025

Das Schulsekretariat erscheint
halbjährlich. Nachdruck oder
Vervielfältigung nur mit Zu-
stimmung der Redaktion und
Quellenangabe.

Konzeption: Unfallkasse Berlin/
Unfallkasse NRW

Inhaber und Verleger:
Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2
12277 Berlin

Redaktion: Armin Fuhrer

Verantwortlich: Kirsten Wasmuth

Redaktionsbeirat: Carla Rode-
wald, Dr. Gerrit Schnabel

Gestaltung: Gathmann, Michaelis
& Freunde; Essen

Druck: KEUCK Medien GmbH &
Co. KG, Max-Planck-Straße 8,
47638 Straelen

Bildnachweis: ©shutterstock.com/ Ground
Picture (Titel)/ Monkey Business Images (8);
©freepik.com (Titel, 2, 4, 6, 7; Bild wurde mit
Hilfe von KI erstellt (6 m.)

Ihr Draht zur Redaktion:
presse@unfallkasse-berlin.de

© Unfallkasse Berlin/Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen 2025