

Mehr Klarheit, weniger Ballast

Minimalismus im Schulalltag

Lehrkräfte jonglieren täglich mit einer Vielzahl von Aufgaben, Anforderungen und Erwartungen – und stehen dabei nicht selten am Rande ihrer Belastungsgrenzen. Wie aber lässt sich inmitten von Informationsflut, Konsumdruck und schulischem Alltag ein klarer Kopf bewahren? Beim diesjährigen VBE-Gesundheitstag gibt der Speaker, Trainer und Podcaster **Alexander Metzler** als Hauptreferent Antworten auf genau diese Fragen. Unter dem Motto „Minify Your Life“ zeigt er auf, wie die Philosophie des Minimalismus dabei helfen kann, Stress abzubauen, Resilienz zu stärken und neue Freiräume zu schaffen – nicht durch Verzicht, sondern durch bewusstes Auswählen und Loslassen.



© Lisa-Marie Hecht

Wir haben mit Alexander Metzler über seine Ansätze gesprochen – und darüber, warum gerade Lehrkräfte von einem minimalistischen Lebensstil profitieren können.

Schule heute: Herr Metzler, Ihr Vortrag beim VBE-Gesundheitstag trägt den Titel „Minify Your Life“. Was genau verstehen Sie unter einem minimalistischen Lebensstil – und warum ist dieser gerade für Menschen im Lehrberuf relevant?

Alexander Metzler: Wir leben heute in einer Welt, in der wir über nahezu unendliche Informations-, Medien-, Konsum- und Freizeitangebote verfügen. Die Philosophie hinter einem minimalistischen Lebensstil möchte diesem Überfluss mit Gelassenheit begegnen. Statt von



© www.kirschkuermann.de

Werbeversprechen geködert zu werden oder FOMO (Fear of Missing Out) beim nächsten verpassten Event zu entwickeln, sucht der Minimalist gezielt und bewusst aus, welche Angebote er annehmen möchte und welche nicht. Lehrkräfte stehen oft vor emotionalen, organisatorischen und strukturellen Herausforderungen. Minimalismus bietet pragmatische Ansätze, sowohl für die Außen- als auch für die Innenwelt.

Sh: Lehrkräfte sind im Alltag oft mit einer Vielzahl an Anforderungen konfrontiert – von Unterrichtsvorbereitung bis zu emotionaler Arbeit. Wie kann Minimalismus konkret helfen, Stress abzubauen und die eigene Resilienz zu stärken?

Metzler: Minimalismus kann auf verschiedenen Ebenen helfen. Äußere Ordnung führt zu mehr Klarheit und steigert die Selbstwirksamkeit. Ein aufgeräumtes Umfeld trägt dazu bei, die Energie auf das Wesentliche zu fokussieren. Ein weiterer Aspekt ist der Umgang mit Gedanken und Emotionen. Wie viel Sorgen oder Grübeln sind wir bereit, einem bestimmten Thema zu widmen? Wo ziehen wir klare Grenzen, um unseren mentalen Raum zu schützen? Das ermöglicht es uns, in stressigen Situationen ruhiger zu bleiben und die eigene Resilienz zu stärken.

Sh: *In Ihrer Arbeit als Biohacker und Resilienz-experte kombinieren Sie moderne Erkenntnisse mit persönlichen Routinen. Gibt es eine Methode oder Praxis, die Sie besonders empfehlen, um den Alltag zu „entschlacken“?*

Metzler: Neben anderen Tools nutze ich eine kleine Morgenroutine, um den Tag zu starten. Entweder eine kurze Laufeinheit oder ein Spaziergang an der frischen Luft. Ich tauche in die Natur ein und profitiere vom frischen Sauerstoff und Sonnenlicht. Diese Praxis löst biochemische Prozesse in meinem Körper aus, die mein Energielevel positiv beeinflussen. Diese Minuten am Morgen geben mir aber auch das Gefühl von Kontrolle und Selbstbestimmung, bevor sich das Hamsterrad zu drehen beginnt.

Sh: *Viele junge Lehramtsstudierende oder Referendar/-innen empfinden bereits zu Beginn ihrer Laufbahn eine enorme Belastung. Welche minimalistische Denkweise oder Gewohnheit kann hier frühzeitig unterstützen?*

”
Äußere Ordnung führt zu mehr Klarheit und steigert die Selbstwirksamkeit
“

Anzeige



ÖFFENTLICHER DIENST

IHR SORGT FÜR
BILDUNG

WIR BILDEN EURE
ABSICHERUNG



Ihr für uns. Wir für Euch.
Das **Füreinander** zählt.

Debeka

Versichern und Bausparen

Metzler: Belastung und Stress sind individuelle Reaktionen auf Situationen, die uns überfordern. Eine hilfreiche Methode ist es, die eigenen Gedanken zu beobachten und zu reflektieren. Wie ist die Situation wirklich? Und was interpretiert mein Geist daraus? Mache ich mir zu viele Sorgen um die Zukunft oder leide ich unter Dingen, die in der Vergangenheit passiert sind? Unser Gehirn hat die Fähigkeit, stressige Eindrücke zu verstärken. Dem kann man entgegenwirken, indem man bewusst ruhige Auszeiten für den Geist einplant – zum Beispiel durch Meditation oder Spaziergänge in der Natur. Auch Sport, besonders Mannschaftssportarten, kann helfen, Stress abzubauen. Wichtig ist aber auch, sich darüber klar zu werden, dass es eben sehr belastende und dauerhaft stressige Situationen gibt. Fühlt man sich dauerhaft überfordert, kann mit professioneller Hilfe gelernt werden, mit den Belastungen achtsamer umzugehen. Niemand ist mit diesen Herausforderungen allein.

Sh: Was dürfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Ihres Vortrags beim VBE-Gesundheitstag erwarten – und welchen Impuls möchten Sie ihnen besonders mit auf den Weg geben?

Metzler: Wir werden uns ansehen, wie sich unsere Kultur in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat und warum es in unserer heutigen Konsumgesellschaft selbstverständlich ist, nahezu alles kaufen zu können – von der Kartoffel des Landwirts aus der Nachbarschaft bis zur exotischen Frucht aus Übersee. Wir schauen uns die Bedeutung von Dankbarkeit und Achtsamkeit an und machen klar, wie uns Werbeversprechen zum Konsum verleiten. Außerdem werde ich untersuchen, ob kaufen wirklich glücklich macht und was das mit Feuer zu tun hat. Am Ende möchte ich, dass das Publikum für sich selbst entscheidet, ob es bereit ist, in seinem Leben „auszumisten“ – sowohl im Innen als auch im Außen.

Sh: Vielen Dank für das Gespräch!

” *Fühlt man sich dauerhaft überfordert, kann mit professioneller Hilfe gelernt werden, mit den Belastungen achtsamer umzugehen.* “

Sh: Minimalismus wird oft mit Verzicht assoziiert. Wie gelingt es, den Fokus weg vom Mangel hin zu mehr Erfüllung und innerer Klarheit zu lenken – auch im oft hektischen Schulalltag?

Metzler: Ich empfinde Minimalismus im Gegenteil als Bereicherung. Er schützt mich davor, immer alles haben zu wollen, was nur in den Sinn kommt. Diese Haltung würde Stress in mir auslösen. Aus einer entspannten, gleichmütigen Haltung heraus können wir viel besser in uns hinein spüren und fühlen, was wir wirklich brauchen. Manchmal ist es Ruhe, manchmal eine schöne Feier mit Freunden. Der hektische Schulalltag kann dann als das betrachtet werden, was er ist: das Leben. Wir lernen, bewusst zu entscheiden, wie sehr wir uns davon mitreißen lassen.

Alexander Metzler ist Speaker, Trainer und Podcaster für mentale Gesundheit im digitalen Zeitalter.

Als Diplom-Mediendesigner mit über 20 Jahren Erfahrung weiß er, wie Bilder, Worte und Medien auf unseren Geist wirken – und wie wir die Kontrolle darüber zurückgewinnen können.

Seine Vorträge verbinden bewährte Prinzipien aus Achtsamkeit, Wahrnehmung und Stressregulation mit klaren, alltagstauglichen Impulsen. Humorvoll, inspirierend und immer mit einem Ziel: mehr Bewusstheit – für sich selbst und für die Welt.

Alexander begleitet Menschen und Unternehmen dabei, Resilienz zu stärken und den Fokus auf das Wesentliche zu richten.