

Dirk Kutting

# Lehrer und Gesundheit

≡book

Vandenhoeck & Ruprecht

V&R



Dirk Kutting

# Lehrer und Gesundheit

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-70102-7

© 2009, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen

Internet: [www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Umschlagabbildung: [www.digitalstock.de](http://www.digitalstock.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Lehr- und Unterrichtszwecke. Printed in Germany.

Druck und Bindung: ⊕ Hubert & Co, Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier

# Inhalt

Einleitung 7

1. Unser Körper – unser Lehren 11

Lunge und Atem/Kehle und Seele 12

Herz und Affekt 15

Hirn und Haupt 22

Kreuz und Gang 32

Darm und Bauch 41

Auge und Blick 48

Ohr und Gehör 56

Nase und Geruch 65

Stimme und Stimmung 69

Hand und Griff 75

Haut und Nah 81

Leib und Tempel 86

2. Unser Wollen – unser Dürfen 93

Distanziert engagiert sein 93

Selbstvergessen bei der Sache sein 97

Lobend Anerkennung finden 99

Ausreichend gut sein 100

Schluss 109

Den holländischen Kollegen  
Renate van der Vegt  
und  
Henk van Rhijn

vom  
Groene Hart Lyceum  
Christelijke Scholengemeenschap  
Alphen aan den Rijn  
gewidmet

## Einleitung

Die meisten Lehrerinnen und Lehrer werden ihren persönlichen gesundheitlichen Gefahrenherd kennen. Bei mir ist es der Hals. Früher lief ich darum immer mit Halstüchern herum. Ich brauchte sie, um mich vor Halsschmerzen zu schützen. Denn eigentlich hatte ich fast immer Halsschmerzen. Dagegen tat ich einiges. Ich ging z.B. zu einem HNO-Arzt, der sah das Malheur und wusste eine Therapie. Er bepinselte den Rachen mit einer ätzenden Tinktur und schob mir mit dieser Tinktur getränkte feine Wattebäusche in die Nasenlöcher. Mit tränenden Augen musste ich daraufhin im Wartezimmer eine halbe Stunde lang Platz nehmen, ehe mir die Wattebäusche wieder aus der Nase (gefühlte aus dem Gehirn) gezogen wurden. Von Sitzung zu Sitzung konnte der Arzt eine Besserung wahrnehmen, was mir nicht gelang.

Ein Umzug beendete diese Therapie, nicht aber die Schmerzen. Ich ging also zu einem anderen HNO-Arzt. Nach seiner Untersuchung fragte ich ihn, ob nicht meine Mandeln entfernt werden müssten. Er antwortete: „Sie müssen sich einen anderen Arzt suchen. Ich kann Ihnen nicht helfen. Vielleicht findet ein Kollege etwas. Ich finde bei Ihnen keine Krankheit. Und was Ihre Mandeln angeht: Wenn ich Ihren Masochismus befriedigen soll, kann ich Ihnen die Mandeln entfernen.“ Ich ging einigermaßen bedient nach Hause. Zog jedoch nie mehr Halstücher oder Schals an und entschloss mich, allein schon aus Trotz und Rache gegenüber HNO-Ärzten, keine Halsschmerzen mehr zu haben.

Heute bin ich Dr. Kubitzka aus Mainz dankbar für seine uneigennützig heilenden Worte, die mir gesundheitlich halfen, auch wenn es für mich nicht fein war, wie er mich mit mir konfrontierte. Dennoch erfuhr ich: Worte, auch harsche Worte können heilen.

„Ein Teil der Heilung war schon immer, geheilt werden zu wollen“, sagt Seneca. Aber manchmal klammern wir uns



vielleicht dennoch mehr an unsere Krankheiten als es unserer Gesundheit zuträglich ist, weil sie uns erlauben, irgendeinen Gewinn aus ihnen zu ziehen und sei es nur der, uns die Erlaubnis zu geben, weniger Leistung bringen zu müssen und vielleicht (zumindest für eine Weile) das Mitleid der Kollegen zu ernten.

Dieses Buch handelt vom Unterrichten und Gesundbleiben. Es werden in ihm daher kaum Krankheiten vorkommen, dazu fehlen mir als systemisch-lösungsorientiertem Berater und Seelsorger allein schon die medizinischen Kenntnisse. Meine Entscheidung, auch auf Themen wie Mobbing, Burn-Out, Disstress, Human Fatigue Syndrom etc. *weitgehend* zu verzichten, hat einen guten hypnotherapeutischen Grund, den ich nicht verheimlichen will: Je mehr wir über bestimmte Symptome lesen, desto eher entwickeln wir sie selbst auch. Manche Symptome sind wieder verschwunden, seit ihnen die öffentliche Aufmerksamkeit abhanden gekommen ist. Dazu ein Beispiel, das Ihnen vielleicht bekannt vorkommt: hysterische Ohnmachtsanfälle. Ich habe sie als Kind bei einer meiner Tanten kennengelernt. Sie lebte in Frankreich und konnte quasi auf Kommando in Ohnmacht fallen und tat es auch immer, wenn es einen Streit in der Familie gab. Mein französischer Onkel stand dann jeweils schon bereit, sie aufzufangen.

Auch wenn beileibe nicht alle Krankheiten psychosomatischen Ursprungs sind, muss man sagen: Bestimmte Symptome unterliegen der Mode. Mir ist zumindest seit meiner Kindheit kein Ohnmachtsanfall mehr begegnet, der durch einen Familienstreit ausgelöst wurde. Dennoch gilt: „Die Krankheiten des Menschen sind nicht nur Grenzen seines physischen Vermögens, sie sind Dramen seiner Geschichte.“<sup>1</sup> Dementsprechend schreibt jede Berufsgeschichte wahrscheinlich auch ihr eigenes Drama. Es liegt dabei aber in unserer Hand dieses Drama nicht als Tragödie zu verstehen, sondern eventuell eher als eine Tragikkomödie, in der wir zumindest mit Stil leiden. Manchmal dient der Heilung, der Krankheit ins Auge zu schauen, manchmal dient ihr, sich geheilt zu verhalten.

Dieses Buch ist ein Beitrag zu einer gesunden Einstellung im Lehrerberuf. Ich will dabei auf zwei Dinge hinweisen: Unsere

---

1 Georges Canguilhem, *Gesundheit – eine Frage der Philosophie*, Berlin 2004, 41.

Körperwahrnehmung im Beruf wirkt auf unser Erleben. Und unser Erleben wiederum wirkt auf unsere Körperwahrnehmung. Ist beides in Balance, ohne dass man schwere organische Schäden hat, würde ich von Gesundheit sprechen.

Bei Kollegen über die eigenen Belastungen zu klagen, ist eine weitverbreitete und sicher auch hilfreiche Strategie, wenn es darum geht, sich mal kurz Luft zu machen. Manchmal nervt es aber gewaltig, inmitten von lamentierenden Kollegen zu sitzen und selbst auch mitzutun beim großen Lamento. Ein längerfristig reizvoller Weg könnte es sein zu schauen, ob es in der Schule auch wahrnehmbare Entlastungsmöglichkeiten gibt. Und wenn es solche Angebote gibt, wäre es gut, diese auch bewusst in Anspruch zu nehmen. Es geht darum krank machendes Verhalten zu thematisieren. Im Vordergrund steht dabei gesund zu bleiben oder die Genesung einer Krankheit zu unterstützen. Sie sollen ein paar diagnostische Hilfsmittel an die Hand bekommen, durch die Sie mögliche Gefährdungspotenziale erkennen. Das Ziel soll es sein, dass Sie Ihre gesundheitsfördernden Ressourcen entdecken und vielleicht öfter und verstärkter Ihre gesunden Potentiale im schulischen Alltag abrufen.

Ich freue mich, wenn dieses Buch hilft, dass die Ampel bei manchem Gefahrenherd zukünftig früher auf rot springt und Ihnen ein Halt signalisiert. Noch viel mehr freue ich mich aber, wenn Sie eigene Gesundheitsstrategien entwickeln, die Sie auf eine Vorfahrtsstraße bringen.