

Liebe Leserinnen und Leser,

das Thema Lehrergesundheit wird immer wichtiger. Leider, möchte man fast sagen. Nur 65 Prozent der Lehrerinnen und Lehrer gehen mit 65 Jahren aus der Schule in Rente. Das durchschnittliche Pensionsalter ist zwar in den letzten 10 Jahren gestiegen, aber dies ist eher auf die schlechteren finanziellen Möglichkeiten für Frühverrentung zurück zu führen. Schaarschmidt rechnet 60 Prozent der Lehrerschaft zu den gesundheitlichen Risikogruppen. Dabei sind die meisten berufsspezifischen Erkrankungen von Lehrerinnen und Lehrern dem psychosomatischen Bereich zuzuordnen: Depression, Burnout, Tinnitus usw. Für viele gilt: **Schaffe ich die Schule oder schafft sie mich?**

Dass der Lehrerberuf für psychosomatische Erkrankungen anfällig ist, hängt sicher damit zusammen, dass alle Sinne – wie auf diesem Bild – im Unterricht maximal und dauerhaft beansprucht sind. Um gut zu unterrichten, sind Ohren, Augen, Hände, Nase, Mund und Tastsinn zu 100 Prozent aktiviert. Die Zahl der Entscheidungen, die jede Sekunde getroffen werden müssen, liegt genauso hoch wie die eines Flugleiters auf dem Tower von Frankfurt Airport. Diese arbeiten aber im Team und im Schichtdienst.

Dirk Kutting, Schulpfarrer und Schulseelsorger in Mainz, schrieb ein schönes Buch über Lehrergesundheit. Auf Seite 19 habe ich es besprochen. In dem Buch steht folgerichtig die Psychosomatik von Lehrerinnen und Lehrern im Mittelpunkt. Ich habe mich darum sehr gefreut, dass er bereit war, mit uns ein Schönberger Heft zu diesem Thema zu machen. Heil und Heilung ist ein wichtiges religiöses Thema und das Streben nach einer heilsamen Schule ist auch Aufgabe von uns Religionspädagog/-innen und insbesondere der Schulseelsorge.

Im ersten Beitrag geht die Trierer Schulpsychologin Elisabeth Gläßer der Frage nach Gesundheit im Lehrerberuf nach: **»Wie gesund oder krank sind Lehrer?«** Die oben erwähnten Zahlen und Fakten werden differenziert und die Brisanz der Thematik wird geschärft.

Im zweiten Beitrag finden Sie einen **Selbstcheck** Lehrergesundheit:

Wie gefährdet bin ich? Er wurde von dem bekannten, mittlerweile emeritierten Potsdamer Professor Dr. Uwe Schaarschmidt entwickelt. In elf einfachen Fragen können Sie herausfinden, zu welchem der vier Gesundheitsmuster Sie sich rechnen müssen.

Der Schnelltest ersetzt den ausführlichen AVEM-Test nicht, aber er hilft Ihnen, Ihre eigene Gefährdung einschätzen zu können und mögliche präventive Maßnahmen zu ergreifen. Schaarschmidt beschreibt

Sensus externi **Eufelische und inner.**
& interni. *litte Sinnen.*



auch die Ergebnisse aus seinen Forschungen mit diesem Instrumentarium. Für diejenigen, die ungerne derartige Tests ausfüllen, hat Dirk Kutting einen narrativen Zugang zum gleichen Thema gewählt, den Sie unter der Überschrift **Gesundheitsmuster im Gespräch** finden.

Unter dem Sammelbegriff »Burnout« lässt sich die häufig vorkommende psychosomatische Erkrankung von Lehrerinnen und Lehrern zusammenfassen. Auch wenn ein rationaler Zugang zu diesem Thema nur bedingt erfolgreich ist, ist es vor allem für beginnende Lehrer und Schulpfarrer sinnvoll, auf einige »Fallen« im Schulsystem hinzuweisen, die Burnout nach sich ziehen können. Aus meiner Arbeit in der Professionalisierung der neuen Schulpfarrer entstand das »Merkblatt«: **Sieben sichere Wege, um als Lehrer auszubrennen.**

Was aber nun tun? In den folgenden Beiträgen wird versucht, Wege aufzuzeigen, die zur Gesundheitserhaltung beitragen können. Michael Zimmer beschreibt in dem Artikel

Tinnitus – Leiden als Chance, wie ein Weg aus dem inneren Lärm möglich ist.

Mit Dirk Kutting zusammen formulierte ich einige Empfehlungen zur Kernfrage der tagtäglichen Belastung: **Schwierige Situationen im Religionsunterricht meistern.** Den roten Faden bilden hier die Forschungsergebnisse des Göttinger Psychologen Dr. H.-J. Nolting, der im September 2009 im RPZ in einem Studientag zu diesem Thema referierte. Insbesondere das Schema zur Prävention von Unterrichtsstörungen hilft, adäquat auf schwierige Situationen zu reagieren.

Dass Schulseelsorge nicht nur Schülerseelsorge ist, braucht nicht erklärt zu werden. In dem Artikel **Gesündere Schule? Schulseelsorge für das Kollegium!** finden Sie einen Erfahrungsbericht von Dirk Kutting, in dem er darlegt, welche Angebote er als Schulseelsorger macht, um das Kollegium zu unterstützen.

Zur weiteren Bearbeitung dieses Themas finden Sie auf Seite 26 einige Hinweise auf **Literatur und Internetadressen.**

Die **Wegzehrung** beschäftigt sich mit dem ältesten evangelischen Pädagogen Philipp Melancthon, an dessen 450. Todestag dieses Jahr gedacht wird: »Wie sie die Nase rümpfen und den Mund verziehen.« Es ist ein Plädoyer für heilsame Resignation.

Wie gewohnt, finden Sie in diesem ersten Heft 2010 ein **Register** zu den Beiträgen in den Schönberger Heften 2009. Beachten Sie bitte auch die Hinweise auf den Jugendkirchentag Mainz auf den letzten Seiten.

In diesem Sinne wünsche ich eine heilsame Lektüre!

Harmjan Dam
Harmjan Dam