

Gesundheitsmuster im Gespräch

von Dirk Kutting

Um dem Thema »Lehrergesundheit« narrativ auf die Spur zu kommen, lassen wir fiktiv vier Lehrer sprechen. Gesine, Agnes, Schorsch und Bernd werden über ihre Arbeit als Lehrer befragt. Wir stellen uns vor, dass wir sie in ihrer Schule an ihrem Lehrertisch treffen. Sie sind nette Kolleginnen und Kollegen, die wir alle kennen. Wir mögen sie mit ihren Stärken und Schwächen. Manchmal müssen wir über sie schmunzeln, manchmal möchten wir ihnen helfen. Wir merken aber, dass wir alle mehr oder weniger Anteile von ihnen auch selbst verkörpern und natürlich alle Anteile auch Platz in der Schule und im Kollegium haben. Hören wir einmal zu, was die vier vielleicht auch über uns erzählen ...

Betrachtet Ihr Eure Arbeit als wichtigen Lebensinhalt?

AGNES: Mir ist meine Arbeit sehr wichtig, ich wollte immer raus, weg von zu Hause, schon früher war das so, als ich noch ein Kind war. Ich habe immer Aktivitäten gesucht, die ich außerhalb machen konnte. Ich war beim Turnen, habe Gitarrenunterricht gehabt, war Babysitten. Meine Arbeit ist wirklich mein wichtigster Lebensinhalt, es ist mir peinlich zu sagen, wichtiger eigentlich als meine Familie. Wenn ich mit den Kindern in den Ferien daheim bin, fällt mir ganz schnell die Decke auf den Kopf.

SCHORSCH: Mal ganz ehrlich gesagt, am wichtigsten sind mir die Ferien. Weihnachten sind wir mit den Kindern immer zu Hause, aber im Frühjahr wird der Wohnwagen startklar gemacht. Und Ostern geht es hoch nach Dänemark, da sind wir auch im Sommer. Im Herbst wird dann der Wohnwagen wieder mitgenommen. Manchmal, wenn wir da sind, denke ich, die Schule ist nur die Unterbrechung von den Ferien, während mein wirkliches Leben in Dänemark stattfindet. Ich habe mich schon dabei erwischt, dass die Schultasche bei Schulbeginn noch an der selben Stelle stand wie am letzten Schultag vor den Ferien.

GESINE: Das könnte mir nicht passieren. Ich brauche beides, die Ruhe in den Ferien, wie auch meine Arbeit, die ich liebe. Ich mache auch gerne in den Ferien etwas für die Schule, da kann ich ohne jeden Druck richtig kreativ werden. Was ist mir wichtiger: Beruf oder Familie? Wenn ich werten soll, dann kommt zuerst mein Mann und mein Sohn und dann die Arbeit. Aber, wie gesagt, ich liebe meinen Beruf.

BERND: Ich hasse meinen Beruf.



Jetzt, wenn wir hier zusammensitzen, kann ich ja gut darüber reden, aber wenn ich in der Schule bin, dann habe ich einen regelrechten Horror. Mich frisst das alles auf. Ich kann die Geräusche nicht hören. Überall ist es laut, im Klassenraum, bei der Pausenaufsicht, aber auch im Lehrerzimmer hat man keine ruhige Minute. Ich habe schon oft daran gedacht, alles hinzuschmeißen.

Geht es Euch auch so, wie es viele Lehrerinnen und Lehrer empfinden? Müsst Ihr Euch über ein gesundes Maß hinaus verausgaben, weil es die Arbeit verlangt?

AGNES: Ganz klar trifft das zu. Natürlich muss man sich verausgaben, das ist halt so im Lehrerberuf. Der Beruf verlangt das, die Eltern, die Schüler verlangen das und natürlich auch die Schulleitung. Ich verlange von mir selbst auch Leistung. Genauso muss man auch etwas von den Schülern erwarten. Alle haben Pflichten. Ich habe die Pflicht, meinen Stoff zu vermitteln. Dafür werde ich nicht nur bezahlt, dafür habe ich meine Fächer studiert, um ihre Inhalte weiterzugeben. Mein Problem ist wirklich nicht die Verausgabung, was ich schlimm finde, ist die mangelnde Anerkennung für die viele Arbeit.

GESINE: Ich finde, es kommt schon viel zurück. Letztens hatte ich meinen Stoff schnell durch und wollte nicht sofort etwas Neues anfangen, da habe ich vorgelesen, das war so schön, wie aufmerksam manche Kinder meiner Klasse waren. Wenn es mir zuviel wird, versuche ich immer,

eine kleine Pause einzubauen. Ich merke das auch bei den Kindern, die brauchen das auch.

BERND: Dann sollten »die Kinder«, wie du sie nennst, das auch mal zeigen. Die drehen doch dauernd wie die Hamster am Rad und so fühle ich mich auch, im Leerlauf. Ich habe nicht den Eindruck, dass ein Rad ins andere greift. Agnes hat Recht, alle wollen was von einem, aber keiner gibt etwas.

SCHORSCH: Dann mach Dich halt nicht so fertig. Ich halte es für ganz wichtig, dass man sich nicht über die Maßen verausgabt. Da hat niemand etwas davon. Ich mache meine Arbeit. Punkt. Ich denke, wenn ich Unterricht mache, nicht an die Eltern oder die Gesellschaft und daran, was die von mir verlangen. Und wenn ich nicht befördert werde, na und ...

Wie sieht es mit Konkurrenz aus? Wollt Ihr im Beruf mehr erreichen als andere?

SCHORSCH: Wie schon gesagt. Mir ist das egal, wenn andere an mir vorbeiziehen. Wenn ich sehe, wie die sich verbiegen, nächtelang am Computer sitzen und Papiere und Pläne schreiben, dann nervt mich das tierisch. Die haben nicht gelernt zu leben und es sich einmal gut gehen zu lassen. Ich fühle mich in der Schule nur wohl, wenn die Klassentür zu ist und ich meinen Unterricht machen kann. Da redet mir keiner rein. Die Vorstellung, noch mal wegen einer Beförderung einen Unterrichtsbesuch vom Chef zu bekommen, ist mir ein Graus.

BERND: Ich merke die Konkurrenz gewaltig. Ich finde, das grenzt schon an Mobbing. Ständig platzt jemand in meinen Unterricht. Mal wollen sie Kreide, mal einen Overhead-Projektor. Letztens kam die Sekretärin und sagte, es sei laut bei mir, der Schulleiter habe im Raum unter meinem eine Besprechung. Nichts als Kontrolle, egal, was man macht.

AGNES: Manchmal geht mir das auch so, dass ich mich kontrolliert sehe. Aber noch schlimmer finde ich, dass die anderen mehr erreichen als ich, obwohl ich wirklich meine Leistung bringe. Egal, was ich mache, es ist umsonst, wenn ich AGs anbiete, heißt es: Austauschprogramme bringen mehr Punkte für die Beförderung. Wenn ich eine bestimmte Fortbildung machen will, heißt es, das bringt sie aber beruflich nicht weiter. Andere haben es da irgendwie leichter, egal was die machen, es wird ein Erfolg und jeder redet darüber. So geht es mir übrigens oft mit dir, Gesine.

GESINE: Wie?

AGNES: Frag' nicht. Dich finden doch alle toll! Du kannst machen was du willst. Wenn du einen Dichterabend vorbereitest, ist der Musiksaal voll. Wenn ich das mache, ist die Resonanz bescheiden.

GESINE: Vielleicht sollten wir die nächste Lesung zusammen vorbereiten, dann haben wir beide weniger Arbeit und können uns den Erfolg teilen.

AGNES: Vielen Dank ... damit es anschließend wieder heißt: Die Gesine! Ach, wie toll.

Kommen wir zur nächsten Frage: Wollt Ihr alles immer perfekt machen, ohne Fehl und Tadel?

GESINE: Um an das Vorige anzuschließen, ich möchte nicht perfekt sein. Ich freue mich über positive Rückmeldungen, aber ich glaube nicht, dass ich davon abhängig bin. Ich arbeite gern mit anderen zusammen, auch wenn es manchmal schwierig ist. Ich möchte meine Arbeit nicht perfekt machen, sondern so, dass ich damit zufrieden bin.

SCHORSCH: Ich muss meine Arbeit auch nicht perfekt machen, um zufrieden zu sein und schon gar nicht ohne Fehl und Tadel, wie das schon klingt. Ich spiele doch nicht im Heeresmusikkorps. Ich bin Solist, ich selbst bewerte meine Arbeit und sonst niemand.

AGNES: Also, ich will schon alles perfekt machen und meistens ge-

lingt mir das auch. Über Fehl und Tadel müssen andere entscheiden, wenn sie sich mal dafür Zeit nehmen, meine Arbeit objektiv zu betrachten.

BERND: Mir gefällt die Frage gar nicht, weil es mir so geht, dass ich nicht, ob ich es will oder nicht, schlecht bewertet fühle. Ich kann leider nicht nach dem Motto leben: Du bist nicht OK, aber das ist OK. Meistens habe ich den Eindruck, meine Arbeit ist voller Fehl und Tadel. Leider.

Und wie ist es nach der Arbeit? Könnt Ihr problemlos abschalten und an andere Dinge denken?

BERND: Ich kann das überhaupt nicht. Mich verfolgt die Arbeit auch in meinen Träumen. Ich träume oft, dass ich durch das Schulgebäude laufe, zu spät bin, meine Klasse suche und wenn ich sie endlich gefunden habe, kenne ich die Schüler nicht, obwohl ich sie anscheinend schon lange Zeit vorher unterrichtet habe. Mir fallen einfach diese blöden Namen nicht ein. Und dann stehe ich da und weiß nicht, was ich unterrichten soll. Ich habe vergessen, woran wir gerade im Stoff sind und bin überhaupt nicht vorbereitet. Am schlimmsten sind diese Träume in den Ferien.

AGNES: Ich habe keine Alpträume. Bei mir ist das eher so, dass ich viel über die Arbeit nachdenke, oft kann ich dann nicht einschlafen und wälze mich hin und her. Ich weiß zwar genau, wie es geht, einzuschlafen, aber dann juckt mir das Gesicht, dann drehe ich mich auf den Bauch, dann weiß ich nicht mit den Armen wohin, dann ärgere ich mich darüber, dass ich an die Klasse denke, über die ich mich geärgert habe, dann ärgere ich mich darüber, dass ich mich über sie geärgert habe und dann beginne ich mich zu ärgern, dass ich nicht einschlafen kann.

GESINE: Sorry wenn ich das sage, aber ich kann normalerweise problemlos abschalten. Da bleibt mir auch nichts anderes übrig. Zuhause ist mein Kind, das braucht erst mal meine volle Aufmerksamkeit. Ich denke meistens auch nicht an das, was hinter mir liegt, eher denke ich, wenn ich Zeit habe, an das, was vor mir liegt, die Unterrichtsvorbereitung etwa. Aber auch da mache ich manchmal einen Schnitt. Was nicht geht, geht nicht. Außerdem habe ich inzwischen Routine: Ich weiß, wenn es abends mit der Vorbereitung nicht mehr klappt, dann stehe ich halt morgens eine halbe Stunde frü-

her auf und bekomme es dann recht ordentlich hin.

SCHORSCH: Ich mache es wie die Gesine. Ich nehme mir auch nichts mit nach Hause, außer dem, was ich unbedingt erledigen muss. Und wenn es nicht hinhaut, wenn z. B. die Korrekturen überhand nehmen, dann ist man halt mal einen Tag lang krank und bekommt es dann hin.

Könnt Ihr Misserfolge verkraften oder neigt Ihr leicht zur Resignation?

BERND: Wie soll ich sagen, inzwischen gehört Misserfolg fast schon zu meinem Selbstbild. Obwohl das Referendariat bei mir lange zurückliegt, kann ich mich gut daran erinnern. Ich dachte immer, du darfst nie leer dastehen. D. h. ich wollte immer genügend Stoff haben, weil ich Angst davor hatte, wie man mit einer Klasse umgeht, ohne Stoff. Das war für mich die schlimmste Vorstellung. Ich bin mit allem durch. Mir fällt nicht ein, wie es weiter geht. Die Klasse merkt es und ist plötzlich stumm und schaut mich erwartungsvoll an. Mein Hirn fühlt sich an wie so eine alte ausgedrückte Zahnpastatube aus Metall, die es früher gab. Im Grunde bin ich also von Anfang an ein wenig resigniert gewesen. Ich habe mich einfach nie getraut, nicht resigniert zu sein und aus mir rauszugehen.

AGNES: Ist das nicht total schlimm?

BERND: Ich halte das aus, weil ich mir das heutzutage so deute: Mein Misserfolg ist ein Schutz. Keiner erwartet etwas von mir. Die Eltern nicht. Die Schüler nicht. Die Kollegen nicht und die Schulleitung schon gar nicht.

AGNES: Das wäre mir zu wenig. Ich habe trotz einiger Rückschläge noch nicht resigniert. Ich werde weiter machen, auch wenn es mir manchmal schwer fällt. Ich sehe meine Arbeit auch nicht als Misserfolg. Meine Schüler können viel bei mir lernen. Für mich ist es eher schwer, dass meine Erfolge nicht bemerkt werden. Es wird viel zu sehr auf die Probleme geschaut. Wenn alles korrekt und reibungslos läuft, wird davon keine Notiz genommen.

GESINE: Vielleicht muss man sich auch selbst wertschätzen? Für mich bedeutet Misserfolg eigentlich ein soziales Versagen. Man kann nicht für alle und alles verantwortlich sein. Man braucht halt einfach ein soziales Netz. Als ich einmal wegen unseres Schulfestes gestresst war, sagte mir eine Mutter von unserem



Leseclub. »Machen Sie sich keine Sorgen. Bei uns an der Schule klappt doch immer alles.« Diese Aussage rufe ich mir immer ins Gedächtnis, wenn ich mal gestresst sein sollte.

AGNES: Ich sehe das anders. Bei uns an der Schule heftet sich die Schule die Erfolge an die Brust und läuft rum wie ein russischer General. Die Misserfolge muss man persönlich verantworten und verkraften.

SCHORSCH: Ganz so schlimm ist es auch nicht. Man sollte sich mit seinen Aktivitäten nicht so weit aus dem Fenster hängen, dann hat man auch keine Probleme mit Misserfolgen. Ich halte es so, wie es früher in der DDR üblich gewesen ist. Am besten, man fällt nicht auf. Man darf nicht zu gut sein, dann bekommt man immer neue Pflichten und Verantwortlichkeiten. Man darf auch nicht zu schlecht sein, sonst bekommt man die schlimmsten Klassen und schlechtesten Stundenpläne oder endet am Schluss bei der Betreuung des Schularchivs.

Wie geht Ihr mit Aufregung und Hektik, mit Schwierigkeiten und Hindernissen um?

SCHORSCH: Ich habe dazu ja schon etwas gesagt. Ich versuche der ganzen Aufregung möglichst schon von vornherein aus dem Weg zu gehen. Dosierte arbeiten, keine Klagen hervorrufen, das Kollegium ihre Studientage etc. machen lassen. Wenn es sein muss, auch dabei sein. Am Ende der Stunden eine gewischte Tafel, ein sauberer Klassensaal, das muss reichen. Ja, und auf dem Gang noch ein freundliches Gesicht, fertig!

AGNES: Da machst Du es Dir aber zu einfach. Der Hektik in der Schule kann man nicht entkommen. Ich

jedenfalls nicht. Schon ein ganz normaler Unterrichtstag ist voller Hektik. In der Pause kommt man, auch wenn man keine Aufsicht hat, kaum bis ins Lehrerzimmer, weil immer jemand irgendetwas will. Im Lehrerzimmer hat man auch keine Ruhe, außerdem wird man da auch wieder mit irgendwelchem Kram konfrontiert, muss diverse Absprachen treffen, zum Geburtstag gratulieren und was weiß ich noch ... Wenn es dann weiter geht, hatte man noch nicht mal Zeit gefunden für einen Toilettengang.

SCHORSCH: Wir haben einen netten Pausentisch. Da wird über alles geredet, nur nicht über Schule. Da sitzen fast nur Männer, nehmt es mir nicht übel, liebe Kolleginnen, aber das ist sehr erholsam. Ihr wisst gar nicht, wie entspannend es sein kann, über die Unterschiede und die Vor- und Nachteile von Umluft- und Abluftdunstabzugshauben zu sprechen oder über die Frage, ob ein Bausparvertrag noch ein geeignetes Modell zum Immobilienerwerb darstellt.

GESINE und AGNES: Ho! Ho! Hört! Hört!

BERND: Ich habe, was die Hektik angeht, kein Modell, ich schaue, dass ich möglichst kurzfristig in die Schule reinkomme, also um kurz vor acht und so schnell wie möglich wieder rauskomme. In den Pausen schaue ich auch, dass ich nicht so viel reden muss, ich halte mich da am liebsten alleine auf. Um meine Ruhe zu haben, bin ich schon manchmal ins Arztzimmer geflohen, weil da fast nie jemand ist.

GESINE: Die Pausen sind mir auch zu kurz und oft auch die Hektik im Lehrerzimmer zu groß. Ich habe deswegen darum gebeten, jeden Unterrichtstag mindestens eine Freistunde zu haben. Ich brauche einfach ein wenig mehr Zeit, ein wenig Leerlauf. Ich könnte nie, wie du, Bernd, um fünf vor acht in die Schule kommen. Ich muss mindestens zwanzig Minuten vor der ersten Stunde da sein, am liebsten aber eine halbe Stunde. Am schönsten ist es manchmal für mich, nach Unterrichtschluss noch etwas mit Kollegen zu palavern. Das können nämlich auch Frauen, lieber Schorsch. Manchmal hatte ich schon ein richtig erhabenes Gefühl, wenn ich nach dem Unterricht durch die leeren Gänge der Schule ging. So ein Gefühl: Das ist meine Schule! Das ist meine Arbeit!

Bekommt Ihr Unterstützung? Habt Ihr Menschen, auf die Ihr Euch verlassen könnt?

SCHORSCH: Ich habe da einiges zu bieten. Meine Familie, die ist mir am wichtigsten. Meine Freunde natürlich, aber sehr wichtig ist mir auch mein Fußball. Im Sommer draußen, im Winter in der Halle. Oft kommt es vor, dass ich abends überhaupt keine Lust habe, dahin zu gehen, weil ich es mir zu Hause gemütlich machen möchte. Und dann später nach dem Training beim Bier, da bin ich jedes Mal zufrieden und richtig fit, obwohl ich körperlich ausgepowert bin.

AGNES: Da geht es mir anders. Natürlich habe ich auch meine Familie, aber wie gesagt, die reine Entspannung ist das nicht, dann manchmal lieber den Stress in der Schule. Und die Freunde, da spüre ich auch oft Konkurrenz, wer macht den besten Salat für die Klassenfeier der eigenen Kinder, wessen Kinder haben die größten Erfolge, wer fährt am weitesten in den Urlaub, wer entspannt sich am meisten ... Wenn du als Lehrerin in den Ferien ins Schwimmbad gehst, da denkt doch jeder: »Siehste!« Oder wenn man wochentags nachmittags einkaufen geht, wehe, dich sieht jemand. Da denkt doch jeder wieder: »Siehste! Die hat es gut, Lehrerin halt eben.« Aber dass die, die mich treffen, auch da sind, wo sie mich treffen, darüber haben die noch nicht nachgedacht!

GESINE: Das ist doch deren Problem. Den Schuh zieh ich mir nicht an. Ich weiß, was ich leiste. Aber Unterstützung brauche ich natürlich auch. Mein Mann ist da Klasse. Wenn ich abzuheben drohe, oder mir doch mal zu viele Projekte an Land gezogen habe, dann holt er mich wieder auf den Boden zurück oder gibt mir Halt. Je nach dem, was ich brauche. Das ist schon toll mit ihm.

BERND: Ich habe da eigentlich wenig zu bieten. Familie habe ich keine. Mein Freundeskreis ist auch nicht groß. Mir hat sehr geholfen, was ich einmal bei Doris Lessing gelesen habe. Sie sagte in einem Interview: »Einsamkeit ist ein Luxus. Man muss darum kämpfen. In meinen Augen ist Einsamkeit etwas schwer zu Erwerbendes und dann etwas schwer zu Erhaltendes.« Daran versuche ich mich zu halten, in meinem Beruf und in meinem Privatleben.

Für die 4 Typenmuster: vgl. Seite 6

Dirk Kutting ist Schulpfarrer und Schulseelsorger am Rabanus Maurus Gymnasium in Mainz.