



**Dirk Kutting,
Lehrer und Gesundheit.
Vandenhoeck & Ruprecht,
Göttingen 2009. 110 S. € 12,90**

Wieso sollte man als Lehrer oder Lehrerin ein Buch eines Theologen über Lehrerergesundheit lesen und nicht direkt zum Arzt gehen? Weil Worte heilen können! Genauso wie ein falsches Wort zur falschen Zeit jemanden krank machen kann, kann ein gutes Wort zur richtigen Zeit Menschen helfen, an Körper und Seele gesund zu bleiben.

Dirk Kutting geht in seinem Buch davon aus, dass es einen Unterschied gibt zwischen der Wahrnehmung der eigenen Situation (im Beruf, in der Schule, im Körper) und dem Erleben dieser Situation. Aus dieser Spannung kann eine »gesunde Haltung« entstehen, eine Haltung, die ein gesundes Umgehen mit den tagtäglichen Herausforderungen ermöglicht. Ziel seines Buches ist es, die Ressourcen des Alltags besser wahrzunehmen und diese für ein gutes und gesundes (Berufs-)leben zu nutzen.

Es geht in dem Buch somit nicht um »typische Lehrerkrankheiten«, um Statistiken über Berufsgefährdungen oder um Instrumente zur medizinischen Selbstdiagnose, sondern um Einsicht in den komplexen Zusammenhang von Körper und Seele, von Leib und Geist. Darum tragen die Kapitel feinsinnige Titel, wie »Herz und Gemüt«, »Kreuz und Gang«, »Atem & Seele«, »Stimme & Stimmung«. Mit dem sensiblen Gespür für Sprache, das gute Philosophen und Theologen ausmacht, entdeckt Kutting vieles am Verhalten von Lehrerinnen und Lehrern, das hilft, die eigene Haltung im Berufs-

leben zu reflektieren. Das Kapitel »Kreuz und Gang« fängt zum Beispiel (S. 32) mit folgender Wahrnehmung an:

»Lächeln, atmen, schreiten oder stieren, hecheln, hetzen? Wie bewegen wir uns in der Schule auf den Gängen und in den Räumen? Bekommen wir das hin? Lächeln, atmen, schreiten? Gehen wir unseren Weg oder lassen wir uns wie ein Billardball zwischen all den anderen Kugeln hin und herschubsen? Gehen wir mitten hindurch, wie Mose durch das Meer und lassen die Schüler zur Seite springen, bevor sie umgerannt werden (manche Kollegen rasen wirklich so durch Schülergruppen hindurch, die nicht sofort zur Seite gehen, wenn sie »angerollt« kommen) oder schauen wir, wo man am besten berührungslös vorbeikommt? Können wir im Klassenraum, je nachdem, was gerade dran ist, sitzen, stehen und gehen oder müssen wir wie ein gefangener Tiger im Käfig von einer Seite zur anderen ruhelos hin und her wandern? Üben wir den aufrechten Gang auch in unserer körperlichen Haltung oder hängen wir herum wie ein Sitzsack?«

Dirk Kutting führt dann fort über Rückenschmerzen, die Haltung im Klassenraum und Übungen zum Handeln in schwierigen Unterrichtssituationen. Hier gilt (S. 37):

»Meine Haltung ist meine Visitenkarte, die ich beim Gang in den Klassenraum vorzeige. Ich nehme Raum mit meiner Haltung ein und gestalte den gemeinsamen Raum auch. Der Klassenraum mag derselbe sein, die Klasse mag dieselbe sein, aber mein Auftreten in ihr unterscheidet sich vom Auftreten anderer Kollegen. Wir machen den Unterschied aus, wie sich für uns und die Schüler der immer gleiche Raum anfühlt. Unsere innere Sammlung beeinflusst die vor uns sitzende Versammlung.«

Herrlich sind die Ausführungen zu »Darm und Bauch«. Auch hier nur der Anfang (S. 41):

»Je zwei Damen- und Herrentoiletten für ein über achtzigköpfiges Kollegium, zu denen sich immer auch noch eine Reihe von Praktikanten gesellen, ist sehr wenig. Stau gibt es zwar dennoch selten, aber der Ort lädt nicht gerade zum Verweilen ein. Man wird auch nicht allzu gern mit den Geräuschen aus der Nachbarkabine konfrontiert. Und umgekehrt geht es einem manchmal auch so, dass man lieber noch ein wenig wartet, bis der Nachbar fertig ist

und sich die Hände gewaschen hat, bevor man seine Zelle verlässt, um nicht gesehen zu werden. ... «

Im Kapitel wird dann noch kurz das unappetitliche Thema »Kaffee« (seit wann brüht er schon??) erwähnt, um sich eingehend mit allem zu beschäftigen, was auf den Magen schlagen kann oder den Darm verdirbt. Kutting rät: »Hören Sie auf Ihren Bauch!«

Im zweiten Teil des Buches tritt der Leib zurück und es geht um die ethisch-philosophische Frage, was ein guter Lehrer ist: »Unser Wollen – unser Dürfen«. Es reicht, so Kutting, dass wir ein »ausreichend guter Lehrer« sein dürfen. Überhaupt dürfen wir Lehrer sein, auch wenn es fast zum guten Ton gehört, seinen Lehrerberuf zu verleugnen und sich dafür zu entschuldigen. »Wenn uns die Rollensicherheit fehlt, dann versuchen wir immer, anders zu sein.« (S. 105). Der Zuspruch »ausreichend guter Lehrer sein zu dürfen« bedeutet auch, dass wir gut sein dürfen, dass wir den Raum einnehmen dürfen, der uns gebührt. Wir dürfen gut sein und unsere Schülerinnen und Schüler mit unserem Wissen und Können bereichern. Was ist aber mit »ausreichend« gemeint? Hier finden wir einen wichtigen Hinweis gegen Burnout:

»Gedacht ist daran, dass unser Perfektionswahn oft daran hindert, wirklich zur Sache zu kommen. [...] Nur wer ausreichend gut sein darf, kann ein guter Pädagoge sein. Er muss nicht für alle und alles verantwortlich sein und steht nicht in der Gefahr, bei den Schülern gnadenlos sein Ding durchzuziehen und im schlechten Sinne alles besser zu wissen. Wer ausreichend gut sein darf, weiß, dass Erziehung im Grunde ein unmögliches Geschäft ist. Es muss gemacht werden, aber der Erfolg lässt sich nicht kalkulieren. [...] Für Schüler kann es nichts Schlimmeres geben, als perfekte Lehrer zu haben. [...] Daher: Lasst uns bitte nur ausreichend gut sein!«

Der Lehrerberuf ist riskant. Die Stärke der Lehrerschaft ist aber, dass sie durch Einsicht ihre Haltung im Beruf verbessern und sich damit präventiv um ihre Gesundheit sorgen kann.

Lesen Sie dieses Buch darum nicht erst, wenn Sie krank sind!

Harmjan Dam