



netzwerk lernen

Inhalt

www.netzwerk-lernen.de

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

Augen und Blick 48

Ohr und Gehör 56

Nase und Geruch 63

Stimme und Stimmung 69

Hand und Griff 75

Haut und Nah 81

Leib und Tempel 86

2. Unser Wollen – unser Dürfen 93

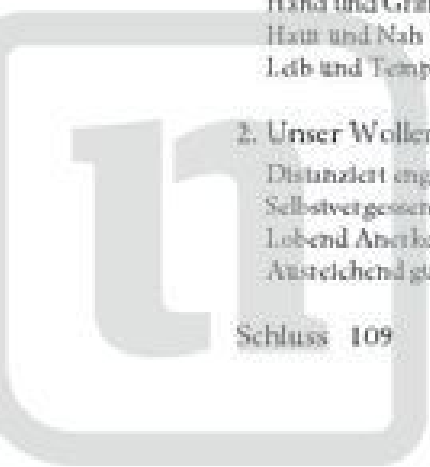
Distanziert engagiert sein 93

Selbstvergessen bei der Sache sein 97

Lobend Anerkennung finden 99

Ausreichend gut sein 100

Schluss 109



netzwerk lernen

www.netzwerk-lernen.de



netzwerk
lernen

zur Vollversion



netzwerk lernen

www.netzwerk-lernen.de

Den holländischen Kollegen
Renate van der Vegt
und
Henk van Rijn

von
Grethe Hart Lycklin
Christelijke Scholengemeenschap
Alphen aan den Rijn
gewidmet



netzwerk lernen

www.netzwerk-lernen.de



netzwerk lernen

Einleitung

www.netzwerk-lernen.de

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 bräuhete 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 Wattebüschel in die Nasenlöcher. Mit tränenden Augen musste ich daraufhin im Wartezimmer eine halbe Stunde lang Platz nehmen, ehe mir die Wattebüschel wieder aus der Nase (gefühl 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 Missochismus befriedigen soll, kann ich Ihnen die Mandeln entfernen.“ Ich ging einigmaßen bedrückt nach Hause. Zugleich 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. Kubisa aus Mainz dankbar für seine ungenutzten heilenden Worte, die mir gesundheitlich halfen, auch wenn es für mich nicht fein war, wie er mich mit mir konfrontierte. Dennoch erfüllt ich Worte, auch harsche Worte können helfen.

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

netzwerk lernen

www.netzwerk-lernen.de



netzwerk
lernen - 7 -

zur Vollversion



netzwerk lernen

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 dabei kaum Krankheiten vorkommen, dazu fehlen mir als systemisch-lösungsorientiertem Berater und Seelensorger allein schon die medizinischen Kenntnisse. Meine Entscheidung, auch auf Themen wie Mobbing, Burn-Out, Distress, 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 verschwinden, seit ihnen die öffentliche Aufmerksamkeit abhandeln 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 belletrist 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.“¹ 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 Tragikomödie, 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 Georg Christoph Lichtenberg, *Gesundheit – eine Frage der Philosophie*, Berlin 2004, 41.



netzwerk lernen

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 läsenillierenden Kollegen zu sitzen und selbst auch mitzutun beim großen Lamento. Ein längerfristig netzwerkter 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 verstärkt Ihre gesunden Potentiale im schulischen Alltag abrufen.

Ich freue mich, wenn dieses Buch hilft, dass die Ampel bei manchem Gefahrenbereich 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 Vorfahrtstraße bringen.



netzwerk lernen

www.netzwerk-lernen.de



netzwerk
lernen

www.netzwerk-lernen.de



netzwerk
lernen

www.netzwerk-lernen.de



netzwerk lernen

1. Unser Körper – unser Lehren

www.netzwerk-lernen.de

Wenn ich früher als Kind im Fernsehen einen Western sah, war ich fasziniert von den Rädern der Kutschen, die sich in voller Fahrt rückwärts zu bewegen schienen. Wie war das möglich?

Natürlich eine optische Täuschung! Ähnlich geht es mir heutzutage beim Fahrradfahren: Ich trete in die Pedale und stelle mir gleichzeitig vor, mit den Füßen eine Rückwärtsbewegung auszuführen. Das klappt wie bei der Betrachtung eines Vestibildes und erzeugt ein eigenartiges Körpergefühl. Wiederum ähnlich ging es mir früher in der Schule: Wir sollten uns in der Kutschhaltung hinsetzen und beim Atmen nur auf das Ausatmen achten. Tief ausatmen und dann die Luft nur hinstreimen lassen in den Körper. Das erzeugte nach einer Weile – auch wenn wir als Kinder dachten, „was macht der da mit uns, das ist doch lächerlich“ – eine interessante und entspannende Selbstwahrnehmung. Unser Lehrer erklärte uns das damals so: „Wir wollen immer alles in uns aufhängen. Immer wollen wir uns der Dinge bemächtigen. Aber wir müssen auch die umgekehrte Erfahrung machen. Wenn man loslässt, kommt vieles von allein. So atmet z. B. die Luft zum Atmen einfach in uns hinein. Sie ist ein Geschenk.“

Im Folgenden soll das lebhaftige Auftreten von Lehterinnen und Lehrern betrachtet werden. Wie sind wir körperlich im Unterricht anwesend bzw. wie ist unser Körper darin wahrnehmbar? Es wird also den besonders anfälligen „Körperregenern“ Aufmerksamkeit geschenkt. Die Atmungsorgane, die Kreislauforgane, die Verdauungsorgane, die Sinnesorgane und der Bewegungsapparat werden in verschiedenen Perspektiven in den Blick genommen: Psychosomatik, Unterrichtssituation und Körpererleben.² Alle Perspektiven sollen zusammenschmelzen

² Den Ausgangspunkt für meine Betrachtung bilden vor allem: Hans-Ulrich Seebeck von Pöts, *Das kranke Gehirn, Psychosomatik für Pädagogen* – Ver-



netzwerk lernen

unser lebhafter Erleben phänomenologisch deuten und dadurch
unser erlebbaren Leib in der schulischen Arbeit stärken.

www.netzwerk-lernen.de

Lunge und Atem/Kehle und Seele

Die Lunge ist ein interessantes Organ. Sie arbeitet völlig selbstständig und unwillkürlich. Auch wenn wir schlafen, schläft unsere Atmung nicht, sondern funktioniert einwandfrei. Die Atmung lässt uns auch nicht im Stich, wenn wir nicht bei Bewusstsein sind. Die Lunge reagiert aber auch auf unsere bewusste Beeinflussung. Wenn wir ruhig und gleichmäßig atmen, dann beruhigen wir uns. Die Lunge beeinflusst die nicht willentlich zu beeinflussenden Organe und wird gleichzeitig vom Atemzentrum des Gehirns gesteuert. Die willentlich beeinflusste Atmung wiederum vermag es, das Atemzentrum so zu beeinflussen, dass sich der gesamte Organismus beruhigt, selbst wenn er aufgeregt war. „Es ist unmöglich, gleichzeitig entspannt und regelmäßig zu atmen und aufgeregt zu sein.“³

Die Atmung spiegelt seelische Zustände wieder, wenn man hechelt, seufzt, keucht oder schluchzt. Umgekehrt gilt aber auch: Die seelischen Zustände reagieren auf die Atmung. Wenn man hechelt, kann man Schmerz unterdrücken; wenn man schnell tief ein- und ausatmet, kann man sich in Rage bringen; wenn man die Atmung cessiert und beruhigt, entspannt man sich. Ein einfacher Vorgang, den sich die Biathlon-Sportler zunutze machen. Wenn sie neben der Loipe am Schießstand stoppen, müssen sie innerhalb kürzester Zeit ihren rasenden Puls herunterbringen, damit sie eine ruhige Hand zum Schießen bekommen. Wer seine Atmung am besten unter Kontrolle hat, während er den Abzug drückt, trifft am ehesten. Das heißt möglicherweise, wer seine Atmung loslässt, um sich zu entspannen, hat Erfolg. Wir merken ein subtiles Geflecht aus Anspannung und Entspannung, mit dem wir es auch in unserem beruflichen Alltag zu tun bekommen.

³ stehen und Hellen psychosomatischer Ernährung (Jungianer 1978), und Maria Schöner/Thomas Stäubli, Die Körperpsychik der Bibel, Darmstadt 1988.

³ Hek/Pets., 89.

www.netzwerk-lernen.de

netzwerk lernen

www.netzwerk-lernen.de

Manchmal bleibt uns die Luft weg. Das passiert, wenn wir tief einatmen und nicht erleichtert ausatmen können, weil wir angespannt die Luft im Brustkorb halten. Bei Schreck ist dies eine sinnvolle Reaktion, ein kurzer „Atemstillstand“ ermöglicht uns, innezuhalten und gezielt zu reagieren.⁴ Wenn wir jedoch im Unterricht dauerhaft die Luft anhalten, nur eben kurz im Brustkorb atmen, weil wir unter Druck stehen, dann erhöhen wir dadurch zusätzlich unseren „Innendruck“, wir schnüren unseren Leib ab, wir belasten unser Herz, wir erzeugen Übelkeit. Was hilft?

Wir wissen alle, dass autogenes Training positiv auf unsere Atmung und damit auf unseren Organismus wirkt. Leider ist es aber manchmal so, wie es ein Kollege formulierter: „Autogenes Training wirkt bei mir wunderbar, wenn es mir gut geht und ich entspannt bin!“ Damit wollte er ausdrücken, dass auch der Umgekehrte Fall eintreten kann, wenn er es wirklich dringend braucht. Ich habe mit von anderen Kollegen sagen lassen, dass ihnen autogenes Training gut und regelmäßig hilft. Sie sprechen dann immer mal zwischendurch für sich kleine Mantras: „Meine Atmung ist vollkommen ruhig.“

Wir können auch im Unterricht innehalten, uns „lächerlich“ machen und mit der Klasse eine kleine Atemübung durchführen! „Kinder, wir machen jetzt alle mal einen Gähnen-Test.“ Das gemeinsame Gähnen löst Spannung und das Gehirn wird auch noch durchblutet. Es gibt Leute, die auf Kommando lachen können, das wäre natürlich perfekt: Eine Minute miteinander gespielt laut und herzlich lachen. Das habe ich mich noch nicht getraut im Unterricht auszuprobieren, aber ich bin mir sicher, danach ist sowohl Stimmung und Atmung locker. Die Schüler merken, gerade wenn es sachbezogen weitergeht, dass alles seine Zeit hat: Lachen und Arbeiten ...

Bei uns Lehrerinnen und Lehrern wird es kaum vorkommen, aber vielleicht bei einem unserer Schüler: Ich jedenfalls erinnere mich, wie mir als Schüler manchmal, wenn ich so zornig war, dass ich heulen musste, glatt die Luft wegblieb. Ich fühlte mich dann, wie ein Fisch an Land. Ich japste und japste und bekam immer weniger Luft, je mehr ich atmte. Damals sagte mir kol-

⁴ vgl. BSL, 90.



netzwerk lernen

net, dass ich hyperventilierte. Niemand würde anscheinend von dem Teufelskreis der Überatmung, der darin besteht, aus dem Gefühl von Luftnot heraus nicht zu atmen, was die Symptome jedoch verstärkt. Ketner hielt mit einer Tüte vor Mund und Nase, die erreicht hätte, dass der CO₂-Spiegel im Blut wieder ansteigen wäre und ich mich schneller wieder hätte beruhigen können.

Was brauchen unsere Atmungsorgane? Entspannung ist gut, das ist aber nur ein Teil der Wahrheit. Wenn unsere Atmung uns mit Energie versorgt, dann brauchen wir ja wohl diese Energie für unsere Leistungskraft. Also sollten wir unsere Atmung mindestens einmal täglich voll ausschöpfen, unter Anforderung stellen und aktivieren. Hierzu hilft – welch Zauberwort – Bewegung! Bewegung stärkt die Lunge und mit ihr alle Organe! Wir merken im Unterricht, dass wir gereizt sind und in Stress geraten. Warum sagen wir nicht einfach: „Geltha, Max und Dominik, öffnet bitte die Fenster! Wir machen jetzt alle zusammen zehn Kniebeugen!“ Oder: „Wir stellen uns vor, dass wir schillern. Wer guckt auf die Uhr? Gut, du Luca; Seid ihr bereit? Eine Minute! Ab ... jetzt!“ Wenn das zu anstrengend ist, darf kann seine Atmung auch sitzend aktivieren und während einer Stillarbeitsphase zwischen Brust und Bauch hin- und hergehen lassen wie eine kleine Wanne Wasser, die wir gedanklich vor uns halten und vorsichtig hin- und herschwappen lassen, ohne etwas zu verschütten.

Unsere Atmung hat eine „Vermittlerrolle an der Nahtstelle zwischen ‚Seele‘ und ‚Körper‘“¹. Das schreiben medizinische Psychosomatiker und das ist auch für Theologen spannend. Wie übersetzt Luther? „Und Gott, der Herr, machte den Menschen aus einem Erdenkloß und blies ihm ein den lebendigen Odem in seine Nase. Und so ward der Mensch eine lebendige Seele.“ (1.Mose 2,7) Wenn wir eine poetische Umschreibung lieben, dann können wir auch mit einigem exegetischen Recht wiedergeben: „Gott küsste die tote Materie wach, aus der der Mensch erwuchs. Er hält uns mit jedem Atemzug, den wir tun am Leben und besetzt uns mit seinem Geist.“

In der Bibel kann das hebräische Wort nāfāsch vier Bedeutungen haben: „Leben“, „Seele“, „Kehle“ und „Atem“. Nāfāsch ist die

¹ 2014, 93.