

Wenn Jogging zur Flucht wird

Autor(en): **Rickenbacher, Iwan**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **75 (1988)**

Heft 5: **Individualisierung und Gemeinschaftsbildung**

PDF erstellt am: **08.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-531681>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Wenn Jogging zur Flucht wird

Viele kennen das nicht gerade erhebende Gefühl, wenn der Frühlingskittel des Vorjahres zur Zwangsjacke wird, die Aufschrift auf dem T-Shirt in Breitbuchstaben erscheint, schon der Treppenaufstieg zum obersten Schulzimmer Atemlosigkeit bewirkt.

Zwischen Lagebeurteilung und Entschluss, die notwendigen Utensilien für den Fitnesslauf zu erstehen, vergeht wenig Zeit, das erste Training lässt dann noch etwas auf sich warten. Übergewicht, Rückenschmerzen, migräneartigem Kopfweh, Müdigkeit und Herzstichen wird ein wahrer Feldzug angesagt. Wie heisst es so schön: «Wer rastet, der rostet». Der erste Muskelkater unterstreicht noch das Fünf-vor-zwölf-Gefühl, Dul-x verdrängt im Badezimmer die Armani-Body-Serie.

So traben denn auch diesen Frühling Scharen von Lehrerinnen und Lehrern um seichte Tümpel, Waldzungen und Bachaufschüttungen, um Übergewicht, Rückenschmerzen, migräneartigem Kopfweh, Müdigkeit und Herzstichen Herr zu werden. Wer zu früh aufgibt, betrügt sich selbst. Und die Ausdauernden?

Die so durch Jogging angegangenen Symptome gehören bekanntlich in den Bereich psychosomatischer Erkrankungen, sind Reaktionen der Psyche und dann des Körpers auf Umwelteinflüsse, auf Stress.

Müde können divergierende Forderungen von Eltern, Schülern, Kollegen oder Behörden machen, Migräne kann durch das Gefühl von Ueberforderung ausgelöst werden. Was sich in Rückenschmerzen äussert, sind vielfach unbewältigte Konflikte, Zwänge, Ängste. Herzstiche könnten darauf hinweisen, dass die berufliche Situation als beengend, verwaltet, perspektivlos empfunden wird.

Die wenigen Untersuchungen über den Gesundheitszustand von Lehrpersonen (so z.B. Prof. Biener Ende der 60er Jahre im Kanton Schaffhausen) deuten darauf hin, dass Kopfschmerzen, rheumatische Beschwerden, Magenbeschwerden etc. recht häufig zur Lehrerbefindlichkeit gehören können, wahrscheinlich auch nach Jogging und Fitnessraum, trotz Sauna und Tenniskurs. Auch eher meditative Kuren, von der Fastenwoche zum Töpferkurs, über Yoga zur Eurhythmie beheben die Ursachen nicht, welche Seele und Körper belasten.

Und wenn wir daran gehen würden, die Belastungen unseres Berufes zu untersuchen und zu verändern? Muss es so bleiben, dass wir kaum positive und kompetente Rückmeldungen erhalten für unsere Arbeit? Ist die Frontenbildung zwischen Eltern, Behörden, Lehrern, Kollegen unabdingbar? Muss es so sein, dass immer neue Forderungen an die Lehrer erhoben werden, ohne dass alte abgebaut werden? Warten wir nicht auf Godot. Ermuntern wir doch selber eine Kollegin, die einen neuen didaktischen Versuch wagt. Geben doch wir eine Rückmeldung zu den ausgestellten Schülerarbeiten der Parallelklasse. Solidarisieren wir uns doch mit jenem Kollegen, der für einen Lapsus inadäquat unter Druck gerät. Dann dürfen wir getrost und überdies auch joggen, in der Sauna schwitzen, Boris Becker imitieren, wenigsten in den Utensilien. Aber es nützt wenig, am Wiesengrund dem Konflikt mit dem Schulpräsidenten davonzulaufen, um halb fünf, ausgerechnet dann, wenn dieser als Werkmeister am Wegrand leere Büchsen isotonischer Getränke aufliest.

Iwan Rickenbacher