

Onlineredaktion, Philologen-Verband NRW  
Prof. Dr. Gerald Hüther, Hirnforscher, Sachbuchautor,  
Leiter des Zentrums für neurobiologische Präventionsforschung der Universitäten  
Göttingen und Mannheim/Heidelberg.

## **Sinnerfüllung im Lehrerberuf – Was hat das mit Gesundheit zu tun ?**

**„Wozu quäle ich mich jeden Tag in der Schule herum?“ „Ich kann dort ohnehin nichts bewirken.“ „Das ist ja alles sinnlos.“ Lehrkräfte klagen über unmotivierte Schüler, rechthaberische Eltern, unfreundliche Kollegen und ständig neue Erlässe und Vorschriften der Kultusbürokratie.**

**Wie lange können LehrerInnen gesund bleiben, denen der Sinn, die Bedeutung und der Wert dessen, was sie tagtäglich tun abhanden gekommen ist?**

Das Leben, das die meisten Menschen gegenwärtig führen, gleicht einem Wettrennen. Wer zu langsam vorankommt oder gar Umwege macht, landet auf der Verliererstrecke. Das ist unsere alltägliche Erfahrung, sei es bei der Jagd nach einem Sonderangebot, auf der Suche nach einem passendem Partner, an der Arbeit, bei der Berufswahl und natürlich auch in der Schule. Alles muss schnell gehen, so schnell wie möglich, und zwar von Anfang an:

Laufen Lernen, Sprechen Lernen, Lesen Lernen, Mathe, Englisch, Biologie, Chemie, Physik möglichst schon im Kindergarten unterrichten, den Schulstoff durchziehen, Fortbildungen absolvieren, Karriere machen und so weiter und so weiter.

Je schneller, desto besser. Bloß nicht hängen bleiben, bloß nicht versagen, bloß nichts verpassen. Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben. Aber stimmt das wirklich?

### **Was ist ein sinnerfülltes Leben?**

Könnte es nicht sein, dass man das Leben in Wirklichkeit verpasst, wenn man immer nur von einem vermeintlichen Ziel zum nächsten jagt ? Und wer weiß schon, ob die jeweiligen Ziele, die wir verfolgen, überhaupt die richtigen Ziele sind. Vielleicht kommt es für ein glückliches und erfülltes Leben gar nicht so sehr darauf an, besonders schnell irgendwo anzukommen. Bleibt bei dieser Hatz nicht automatisch vieles „auf der Strecke“, was für ein glückliches und erfülltes Leben dringend gebraucht wird? Und was ist mit all jenen, die wir in diesem Wettrennen hinter uns gelassen, vielleicht sogar rücksichtslos überrannt haben? Was für ein sonderbares Rennen ist das, an dem sich fast alle beteiligen, obwohl es kaum jemanden glücklich, dafür aber sehr viele krank macht? Haben wir das, worauf es im Leben ankommt aus den Augen verloren? Sind wir uns selbst fremd geworden aus lauter Angst, zu spät zu kommen, etwas zu verpassen oder etwas falsch zu machen?

### **Was macht krank?**

Besonders unter den Lehrkräften verzeichnen wir in den letzten Jahren eine enorme Zunahme stress-bedingter somatischer Erkrankungen und einen dramatischen Anstieg stress- und angst-bedingter psychischer Erkrankungen (Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen, Zwangsstörungen, Burn-out-Syndrome etc.).

Nur vordergründig scheint diese Entwicklung durch eine zunehmende berufliche Belastung bedingt zu sein. Wesentlich bedeutsamer dürfte eine ständig abnehmende Fähigkeit sein mit psychischen Belastungen umzugehen. Zu viele Menschen leiden an Stress, weil sie über zu geringe Ressourcen zur Stressbewältigung verfügen. Sie erleben sich allzu leicht als ohnmächtig, als ausgeliefert und fremdbestimmt. Dieser Mangel an eigenen Ressourcen zur Stressbewältigung wird noch enorm verstärkt durch einen hohen Erwartungsdruck, durch eigene unrealistische Vorstellungen und durch einen Mangel an kohärenten, Sinn-stiftenden und Halt-bietenden Orientierungen.

Diese Defizite sind nicht erst im oder durch das Berufsleben entstanden. Sie sind eine zwangsläufige Folge früher, oft schon während der Kindheit, spätestens aber in der Schule und während der Ausbildung gemachter und im Berufsleben weiter bestärkter Erfahrungen eigener Unzulänglichkeit, unzureichender psychosozialer Unterstützung und fehlender Orientierungen.

### **Was sind gesundmachende Erfahrungen?**

Wie die neueren Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, werden Erfahrungen immer gleichzeitig auf der kognitiven, auf der emotionalen und auf der körperlichen Ebene in Form entsprechender Denk-, Gefühls- und körperlicher Reaktionsmuster verankert und aneinander gekoppelt („Embodiment“).

Aus diesem Grund sind alle späteren Versuche, die Stressbewältigungsfähigkeit von Menschen durch kognitive Fortbildungsprogramme also durch „Aufklärungsarbeit“ zu verbessern, zwangsläufig zum Scheitern verurteilt, wenn dabei nicht gleichzeitig auch die emotionalen (Gefühle, Einstellungen, Haltungen) und die körperlichen Ebenen (Bewegung, Körperbeherrschung, Körperhaltung) mit einbezogen werden. Die Menschen müssten die neuen Erfahrungen (von Selbstwirksamkeit, Gestaltungskraft und –lust, von Kompetenz und Selbstreflexion) am eigenen Körper und unter Aktivierung ihrer emotionalen Zentren machen, damit sie nachhaltig in Form entsprechender neuronaler Verschaltungsmuster in ihrem Gehirn verankert werden können. Nur so lässt sich ihre Resilienz, also ihre Stressbewältigungsfähigkeit, auch noch im Erwachsenenalter stärken.

Und was ist die wichtigste, gesundmachende und gesunderhaltende Erfahrung, die nicht nur Lehrkräfte machen müssten, um ihre Resilienz zu stärken? Sie müssten wieder erleben dürfen, dass ihre Tätigkeit Sinn macht, dass es keine bedeutsamere Aufgabe für einen Menschen gibt, als sein Wissen und sein Können an andere weiterzugeben, dass es nichts Sinnvolleres im Leben gibt, als Kindern und Jugendlichen bei der Entdeckung und Entfaltung ihrer Potentiale behilflich zu sein.