

Die Schule überleben

Ein Lehrer*innenleben lang gesund bleiben

■ Wer freut sich schon bewusst, dass sie/er ungehindert atmen, laufen, essen, sitzen, schlafen, zuhören, reden etc. kann, wenn all diese Handlungen in gewohnter Weise ablaufen?

Über Gesundheit denken wir zumeist nur dann nach, wenn sie abhandgekommen ist.

Unabhängig ob wir an einer psychischen, körperlichen oder kombinierten Erkrankung leiden, ob sie plötzlich oder schleichend auftritt: Anhand neuropsychologischer Erkenntnisse kann aufgezeigt werden, dass die Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit des Einzelnen nach bestimmten Mustern abläuft. Das bedeutet freilich nicht, dass wir „ewiges irdisches Leben“ provozieren können, aber die Umsetzung von hoher Resilienz und damit guter Lebensqualität kann in jedem Fall gelingen.

Um physisches und seelisches Gesundsein aufrecht zu halten, bedarf es einer ausgewogenen Fokussierung einerseits auf sich selbst und andererseits auf empathiebezogenes Handeln, um unterstützend auf unser Gegenüber einzuwirken. Diese Auseinandersetzung betrifft jedes Individuum in seinem sozialen und persönlichen Umfeld, vor allem aber auch Menschen, die beruflich mit der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu tun haben: u. a. auch Pädagoginnen und Pädagogen. Nicht umsonst wurde schon vor mehr als fünfzig Jahren damit begonnen, Menschen in sozialen Berufen auf ihre Gesundheit und ihre emotionalen Grenzen aufgrund emotionaler Anforderungen im Beruf hin zu untersuchen und gegenüber drohendem Ausbrennen zu stützen.

Neurobiologische Fakten zeigen, dass durch die Ausschüttung der Transmitterstoffe Dopamin und Oxytocin Motivation und Bindung gefördert werden, Cortisol und andere mit ihm zusammenwirkende Hormone für Stress verantwortlich sind.

Aus Sicht des Gehirns läuft das Leben als Lernprozess in andauernder Wechselwirkung mit der Umwelt ab. Grundlagen für ein gelingendes, gesundes Leben sind gute Beziehungen (emotionale Bindungen), aktives Bewirken, ausgewogener Stresshaushalt und Kohärenz (das Gefühl von Stimmigkeit). Werden diese Aspekte beachtet, fühlen wir uns wohl. Wichtig ist bei allem, was wir machen, dass wir einen gesunden Rhythmus zwischen Bewirken und Beziehung, zwischen Aktivität und Ruhepausen, zwischen

Stressaufbau und Stressabbau finden, sowohl in der Gestaltung unseres Alltags als auch in der Planung unserer einzelnen Lebensphasen. Körperliche Bewegung fördert zusätzlich Flow-Erlebnisse, Wohlfühlzustände, die ausgelöst werden vom fließenden Ineinandergreifen von Motivation und Belohnung, von Dopamin und Morphin. Gesunde Ernährung, Aufnahme von sekundären Pflanzenstoffen, Obst, Gemüse (vgl. Ernährungspyramide) unterstützen körperliches und psychisches Gesundsein permanent.

„Über Gesundheit denken wir zumeist nur dann nach, wenn sie abhandgekommen ist.“

Wie sehr diese Säulen tatsächlich im Leben umgesetzt sind, lässt sich mithilfe einer regelmäßigen Introspektion reflektieren: Wo könnten sich Unregelmäßigkeiten in meinem Leben einschleichen? Erkenne ich anhand möglicher somatischer Symptome eine etwaige Unausgewogenheit in meinem seelischen Befinden? Welche Lebensstränge werden weniger oder gar nicht umgesetzt? Jede*r hat sozusagen ein Zielorgan, also einen Bereich in seinem Körper, der nahezu ein Indikator für anbahnende Schwierigkeiten ist. Es gilt, auf dieses Zielorgan zu achten, die Reaktion dieses Zielorgans als eine Art Muster zu erkennen, beispielweise: Immer wenn ich für eine längere Zeit diese Arbeitshaltung beibehalte, erfahre ich jenes körperliche oder seelische Symptom. Da jeder sein eigenes Zielorgan hat, das sich gleichsam als Erstes meldet, wenn wir uns länger nicht in Kohärenz befinden, sind hier einige Parameter angeführt, die sich in einem Checkup kurz zusammenfassen lassen:

- Herz-Kreislauf-Probleme: Bluthoch- oder Niederdruck, Schwindel, Sehstörungen, Herzrhythmusstörungen, Stiche in der Brust
- Lunge: Luftnot, Hyperventilation, asthmatische Beschwerden, vermehrte bronchiale und sonstige Infekte

- Verdauung: Magenschmerzen, erhöhte Magensäure, Magengeschwür, Durchfälle, krampfartige Beschwerden
- Haut: Jucken, Erröten, verstärkte Neurodermitis, Schwitzen
- Sinnesorgane: Tinnitus, Hörsturz, Schwerhörigkeit, Taubheitsgefühl, Verlust von Geruch und/oder Geschmack, Sehstörungen, Störungen der Sexualität
- Sozialer Rückzug: vermehrtes Misstrauen
- Depressive Grundstimmung: verringerte Motivation, Angst, Verlust des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls, Gereiztheit, Hoffnungs- und Perspektivenlosigkeit, Verlust von Kreativität und Spontaneität, geringe Lebensfreude und -qualität

Schon lange vor den wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Neurobiologie hat der österreichische Psychiater Erwin Ringel festgehalten, dass die ersten Lebensjahre für unsere Entwicklung entscheidend sind. Die Muster bezüglich Bindungs- und Empathiefähigkeit werden sehr früh ausgebildet, Vernetzungen ziehen sich zurück, wenn diesbezügliche Neuronen und Synapsen nicht aktiviert werden. Neu aber ist: Das Gehirn ist plastisch, das heißt es kann sich auch nach den verpassten Möglichkeiten der frühen Kindheit noch verändern, langsam, zäh, aber doch. Es mag nicht in allen Fällen gelingen, aber als Pädagog*innen haben wir immer den Einfluss durch die Spiegelneuronen auf unsere Schüler*innen. Auch deshalb ist unsere eigene Gesundheit so wichtig, die eigene Begeisterung, die eigene Ausschüttung von Oxytocin. Sie findet sich wieder im buchstäblich übertragenen Sinn bei unseren Kindern. Die Gehirne unserer Schüler*innen können sich verändern und das kann auch mit uns als Modell zusammenhängen.

Zum Abschluss eine Erkenntnis aus einer Studie, die ich mit Schulkindern gemacht habe, die mit nur einem halben Herz (Hypoplastisches Linksherz Syndrom) zur Welt gekommen sind und viele traumatische Lebenserfahrungen (zumindest drei Operationen am offenen Herzen, vielmalige Trennungen von den Eltern, existenzbedrohende Lebensphasen, körperliche Schmerzen) in den ersten drei Lebensjahren hatten: Ihre Lebensqualität

(körperlich, emotional, psychosozial, schulisch) war in ihrer Kindheit (6-12 Jahre) schlechter als jene von gesunden Gleichaltrigen. Die Jugendlichen (13-17 Jahre) haben sich in allen Lebensqualitäts-Parametern gesteigert und die gleichen Ausprägungen an Einschätzungen wie gesunde Jugendliche vorgenommen. Das bedeutet: Diese Schüler*innen lernten, mit den Nachteilen, mit denen sie geboren wurden, zu leben, entwickelten resilientes Verhalten und unterschieden sich lebensqualitativ nicht mehr von gesunden Gleichaltrigen. Dieses Lernen von Resilienz hatte auch mit dem Beispiel ihrer sozialen Umwelt zu tun gehabt und in den Fällen, wo Eltern ausgefallen waren, konnten das in vielfacher Weise Lehrer*innen zum Teil abfangen.

Gesundsein kann von jeder*jedem Einzelnen für sich selbst gefördert werden und ebenso auf unser Umfeld Auswirkungen haben.

Mag. Dr. Raphael D. Oberhuber ist Professor für Bildungspsychologie an der PH OÖ und klinischer sowie Gesundheitspsychologe.

Literatur

- Thomashoff, H. O. (2017). Das gelungene Ich. München: Ariston.
- Ringel, E. (1987). Die ersten Jahre entscheiden. Wien: Jungbrunnen.
- Merl, H. (2002). Der Traum vom gelungenen Selbst. Psychotherapie Forum. 145-161.
- Oberhuber R. D. et al. (2019). Health Related Quality of Life for School Aged Hypoplastic Left Heart Syndrome Survivors: A Single Center Study. Association for European Pediatric Cardiology.
- Oberhuber, R. D. et al (2017). Cognitive Development for School Aged Hypoplastic Left Heart Syndrome Survivors: A Single Center Study. Pediatric Cardiology 38(6): 1098-1096.
- Oberhuber, R.D. (2013; überarb. 2. Aufl. 2019). Leben(dig). Gedeihen trotz widriger Umstände. Linz: Roiter.