

Lehrergesundheit und Achtsamkeit!

Lehrer sein! - Ein schöner Beruf. Klar, sonst hätte ich mir den wohl auch nicht ausgesucht: Abwechslungsreich, kommunikativ, mit jungen Menschen am Puls der Zeit und nie langweilig, trotz oder vielleicht auch wegen der Ferien. Aber: Auf der anderen Seite drohen auch Stress, Überlastung, Überforderung oder Burn-Out!

Der Begriff „Lehrergesundheit“ liefert in Google mehr als 70.000 Treffer. Das macht es nicht unbedingt leichter Lehrergesundheit einerseits als Zustand und andererseits als dynamischen Prozess körperlichen, seelischen und sozialen Wohlergehens für sich verständlich werden zu lassen.

Der Gedanke auf sich zu achten – achtsam zu sein – hilft uns da schon etwas weiter:

Achtsam sein gegenüber sich selbst, der Familie, seinen Freunden und Bekannten, aber auch gegenüber den KollegInnen und den SchülerInnen, ist lebensnotwendig.

Keinem ist letztlich damit geholfen im Alltag zu straucheln oder Andere ins Wanken zu bringen.

Es geht um mehr als nur in einem bestimmten Moment Vorsicht walten zu lassen.

Akzeptanz, Respekt, Offenheit und gegenseitiges Interesse schaffen in uns die Bereitschaft, Freiheit und Vertrauen im Denken und Handeln zu zeigen und zuzulassen.

Achtsamkeit lässt uns Freude am Leben finden, wenn Jeder für sich klare, innere Ressourcen erschließen kann.

Denn, wenn man den Weg zum Ziel nicht kennt, ist auch kein Weg der richtige. Der Weg ist das Ziel! Ein gesundes Verhältnis von Körper, Gefühlen und Geist kann so eine Balance nach innen und außen schaffen.

Das hierfür nötige Selbstvertrauen hat der Apostel Paulus verdeutlicht, indem er sagt: „Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagttheit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“ (2. Tim. 1,7).

Achtsamkeit ist damit Weisheit aus dem Glauben an Gott, damit wir – dem Beispiel Jesu folgend - dankbar den richtigen Weg und die Wahrheit im Leben individuell erfahrbar machen und zum Ausdruck bringen.

Rochus Schirmer