

Was heißt Titten auf Englisch?

Berufe Und wohin führt es, wenn Schüler ihre Lehrer schlagen, auf den Tisch onanieren oder im Klassenraum zusammenbrechen? Jeder dritte deutsche Lehrer fühlt sich ausgebrannt. Begegnungen mit einem kranken Berufsstand. *Von Hauke Goos und Maik Großekathöfer*

In einem Seminarraum der psychosomatischen Klinik in Bad Bramstedt sitzen elf Frauen und zwei Männer in einem Stuhlkreis, vorn ein Tisch mit Kaffee und Keksen, eine Pinnwand, ein Flipchart, ein Karton mit bunten Karten und Filzstiften. Alle, die hier sitzen, sind Lehrer. Draußen ist Sommer, der Schulbeginn kommt mit jedem Tag näher. Die Runde trifft sich zu ihrer letzten Sitzung, der Kurs, den sie dann beendet haben wird, heißt „Agil“, eine Abkürzung für „Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf“. Dahinter steckt eine Therapie, entwickelt für Lehrer, die entweder schon unter Burn-out leiden oder die, wie in diesem Fall, befürchten, einen Burn-out zu bekommen.

Mittendrin sitzt Wibke Kiunke, eine Frau mit roten Haaren und runder Metallbrille, sie ist Oberärztin und stellt das Thema des Nachmittags vor: „Erholung, Wertschätzung“. Es geht um Fragen wie: Was ist Wertschätzung? Und was ist Erholung? Kann Arbeit Erholung sein?

„Haben Sie alle Ihre Ressourcen dabei?“, fragt Kiunke. Die beiden Männer, in praktischem Kurzarmhemd und bequemen Schuhen, lehnen sich auf ihrem Platz zurück, die Beine übereinandergeschlagen, als müssten sie sich von irgendwas distanzieren. Die Frauen, mit den Händen auf dem Schoß, sitzen aufrecht da, der Fragestellung zugewandt.

Fünfmal haben sie sich schon in diesem Kreis getroffen, jeweils für viereinhalb Stunden, haben Begriffe gelernt wie „infernalisches Quartett“, „Grübel-Stopp-Strategie“ und „Rechtfertigungsreflex“.

Die Schön Klinik in Bad Bramstedt ist spezialisiert auf die Behandlung von Burn-out und Depressionen. Zweimal im Jahr bietet sie einen Präventionskurs an, der speziell für Lehrer entwickelt wurde. Dieser Kurs ist immer ausgebucht. Und von den rund 2000 Patienten, die sich hier pro Jahr stationär wegen Depressionen behandeln lassen müssen, die so krank sind, dass sie ein Arzt schickt, bilden Lehrer die größte Berufsgruppe. Es kommen mehr Frauen als Männer, sie arbeiten an Gymnasien, Grundschulen, Berufsschulen, auf dem Land und in der Großstadt.

Etwa jeder dritte Lehrer in Deutschland leidet im Lauf seines Berufslebens an Burn-out, unabhängig vom Alter. Die unter 30-Jährigen klagen genauso häufig über Er-

schöpfung, Unruhe, Traurigkeit und Leere wie die über 50-Jährigen.

Die Lehrer fühlen sich ausgelaugt durch unmotivierte und undisziplinierte Schüler, durch Streit mit der Schulleitung und den Kollegen. Sie werden krank, weil ihre Vorstellung vom Beruf der Wirklichkeit in der Schule nicht entspricht.

Frau Kiunke lädt ihre Kursteilnehmer zu einer Übung ein. Sie sollen Abstand gewinnen zum Alltag, zum Gewohnten, sie sollen sich selbst aus der Distanz anschauen. Sie sagt: Stellen Sie sich vor, Ihr Beruf ist eine Party. Sie wollen da unbedingt hin, Sie wollen Spaß haben. Aber da ist ein Hindernis. An wem müssen Sie vorbei, um auf diese Party zu gelangen?

„Am Türsteher“, sagt der ältere der beiden Männer.

Richtig, sagt Frau Kiunke. Am Türsteher. An Ihrem inneren Türsteher. Ihr innerer Türsteher ist all das, was zwischen Ihrer Vorstellung vom Lehrerberuf und der Wirklichkeit steht. Es soll also in der Übung darauf ankommen, am inneren Türsteher vorbeizukommen.

Ganz rechts im Stuhlkreis sitzt Julia H., sie ist Lehrerin an einer Schule in Nordrhein-Westfalen, graue Haare, weiße Bluse, dunkler Blazer, ihr Alter möchte sie nicht nennen. Nach dem Abitur wollte sie eigentlich „was mit Büchern“ machen, am liebsten wäre sie Lektorin geworden, „aber das habe ich mich nicht getraut“, sagt sie. Sie hat Sonderpädagogik und Germanistik auf Lehramt studiert, aber erst einmal kein Referendariat gemacht, sondern bei einem kleinen Verlag angefangen. Mit 40 hat sie Kinderbücher aus dem Spanischen übersetzt und sich gefragt, ob sie das mit 60 immer noch machen will. Wollte sie nicht.

17 Jahre nach ihrem ersten Staatsexamen hat sie angefangen, als Lehrerin zu arbeiten, 2007 war das.

Julia H. hält sich für eine „ziemlich resiliente Person“, findet jedoch, nichts sei so anstrengend, wie Lehrerin zu sein. Sie habe eine Klasse, bei der bekomme sie jedes Mal Bauchschmerzen, sagt sie, wenn sie hinmüsse. Weil sie weiß, dass es wieder zu Konflikten kommt. An einem Morgen war es so heftig, dass sie nach der Stunde lange und laut zu weinen begann.

Julia H. sagt: „Manchmal hätte ich gern so eine Knarre wie der Lehrer in dem Film

„Fack Ju Göhte“, der mit Farbpatronen auf seine Schüler schießt, damit sie sich benehmen. Die Respektlosigkeit, die Null-Bock-Haltung der Kinder zehren an meinen Nerven. In der Klasse sind 20 Schüler, mehr Jungen als Mädchen, sie sind 16, 17 Jahre alt. Und immer kommt einer zu spät. Morgens zu Unterrichtsbeginn und aus den Pausen, einfach immer. Und nicht einer oder zwei. Manchmal fünf, manchmal acht, und immer sind es andere. Die kommen ins Klassenzimmer gelatscht, Kopfhörer auf, Energydrink in der Hand.“

An ihrer Schule muss jeder Schüler einen Vertrag unterschreiben: keine MP3-Player im Unterricht, keine Handys, Caps müssen abgesetzt werden, Hausaufgaben sind zu erledigen. Interessiert die Schüler nicht. Die sitzen vor ihr, quatschen, essen, telefonieren, werfen mit Papierkugeln.

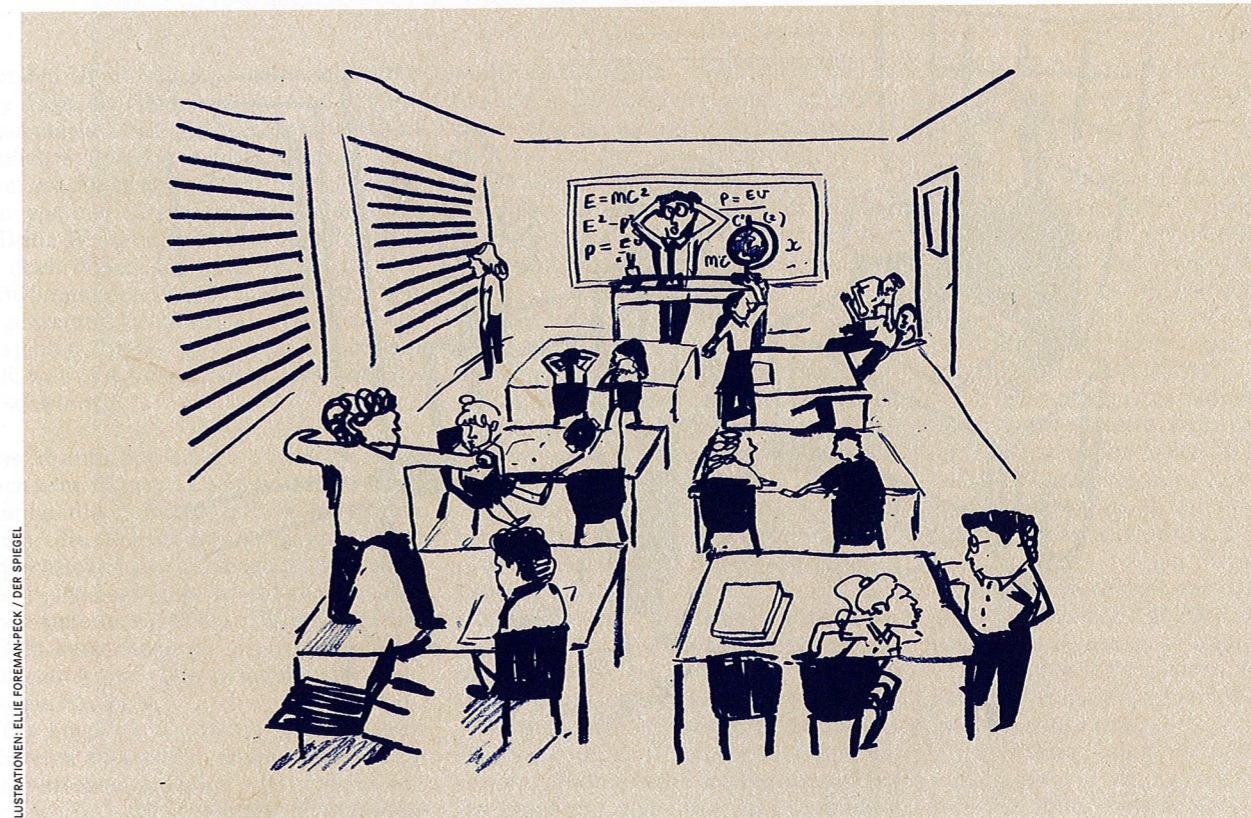
Wenn sie die Schüler auffordert, einen Arbeitsbogen auszufüllen, legen die meisten den Kopf auf den Tisch. Fordert sie die Schüler auf, endlich anzufangen, kriegt sie zu hören: „Alte, nerv nicht!“

Nachts liegt sie oft stundenlang wach und grübelt: Wie kriege ich die Klasse in den Griff? „Die Kunst ist es meiner Meinung nach, die Situation nicht eskalieren zu lassen“, sagt Julia H. „Es gibt Schüler, die haben schon mal eine Kollegin geklatscht, also körperlich angegriffen. Deswegen halte ich mich zurück und versuche, nicht emotional zu werden. Ich sage mir: Die Konsequenz zeigt sich in der Note.“

In Englisch hat sie Wörterbücher verteilt, die Schüler sollten Vokabeln nachschlagen. Da hat einer sie gefragt, ob er auch nach dem Wort für „Titten“ suchen könne. Fünf, sechs Schüler, sagt Julia H., hätten sich nicht mehr eingekriegt. Sie ist rausgegangen aus der Klasse, hat sich draußen hingesetzt und gewartet. Bestimmt 20 Minuten. Erst hätten die Schüler das cool gefunden, weil die Lehrerin weg war, sagt sie, dann seien sie irritiert gewesen. Schließlich kam ein Junge zu ihr auf den Flur, fragte, ob sie noch unterrichten wolle.

„Ich habe geantwortet: ‚Nö, so nicht.‘ Der Junge sagte: ‚Wir reißen uns auch zusammen.‘ Ich meinte: ‚Guck mal einer an.‘ Danach lief der Unterricht halbwegs geordnet weiter.“

Nur einmal ist sie ausgerastet. Es passierte, als ein Schüler an der Tafel stand und Faxen machte. „Da habe ich aus voller



ILLUSTRATIONEN: ELLIE FOREMAN-PECK / DER SPIEGEL

„Manchmal hätte ich gern so eine Knarre wie der Lehrer in ‚Fack Ju Göhte‘.“





Den einen ist bei der Berufswahl nichts Besseres eingefallen, die anderen überschätzen sich.

Kehle geschrien: „Sie gehen mir so auf den Sack! Hätte ich nicht tun sollen“, sagt Julia H. „Mir ist das bis heute noch peinlich.“

Laut einer Studie des Instituts für Schulpädagogik der Universität München ist gut ein Drittel aller Lehramtsstudenten wohl nicht für den späteren Beruf geeignet. Diese Studenten, die Gefahr laufen zu scheitern, lassen sich in zwei Gruppen einteilen.

Zum einen sind da jene, die eigentlich gar nicht mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, gar nicht unterrichten wollen. Sie zweifeln an der eigenen Eignung, sie würden lieber Chemie oder Germanistik studieren, lassen es aber, weil ihnen die Ansprüche zu hoch sind oder weil sie befürchten, keinen Job zu finden. Der Beruf ist für sie eine Notlösung. Ihnen ist nichts Besseres eingefallen.

Weil die pädagogischen Anforderungen an Lehrer nicht geringer, sondern wegen der zunehmend heterogenen Klassen eher größer werden, geraten diese Studenten später häufig an ihr psychisches Limit.

Julia H., die Frau, die aus dem Klassenzimmer rennt und nach der Stunde heult, gehört wahrscheinlich zu dieser Gruppe.

Die zweite Gruppe besteht aus Idealisten. Das sind Studenten, deren Motivation es ist, jeden einzelnen Schüler entspre-

chend seiner Begabung zu fördern, jedes Kind individuell pädagogisch begleiten zu wollen. Ihnen wird die Kluft zwischen Wunsch und Realität eines Tages zu schaffen machen. Diesen Lehrern mangelt es an Distanz zu ihrem Beruf, sie überschätzen sich, haben zu hohe Ansprüche. Sie zeichnen ein maßloses Engagement aus, das der Lebenswirklichkeit nicht entspricht.

Ein Problem für diese Lehrer ist die vage Definition dessen, was zu ihren Aufgaben gehört. Ein Lehrplan lässt Spielraum – wie intensiv und mit welchen zusätzlichen Inhalten er gefüllt wird, ist dem Lehrer weitgehend überlassen. Wann also hat ein idealistischer Lehrer genug getan?

„Für diese Lehrer zählt Burn-out zum Ehrenkodex“, sagt Psychiater Andreas Hillert, der das Agil-Training entwickelt hat.

Wahrscheinlich gehört Britta W. zu dieser zweiten Gruppe. Sie sitzt im Stuhlkreis neben einer Kollegin, die mit ihr gemeinsam an einem Gymnasium in Norddeutschland unterrichtet. Britta W. ist Deutsch- und Französischlehrerin, hat einen sportlichen Haarschnitt, sie stammt aus einer Lehrerfamilie, für sie war immer klar, dass sie auch Lehrerin werden würde.

Sie will, so sagt sie es, „dass mein Unterricht, das Schule fair ist“. Ihr Perfektio-

nismus führt dazu, dass sie sich schlecht entscheiden kann. Deshalb wird sie mit ihrer Arbeit nur langsam fertig, und wenn sie fertig ist, ist sie nicht zufrieden. Sie bewegt sich in einer Spirale des Zweifels.

Schon im Referendariat hat sie ein paar Coachingstunden genommen, weil sie merkt hat, dass sie schneller werden muss. Sie ist mit einer Vier gerade noch durch das Examen gerutscht.

„Bei mir ist es so, dass ich große Probleme damit habe, die Noten zu geben. Ständig frage ich mich: Habe ich genug berücksichtigt, was die Schüler wirklich können? Was sie noch nicht können? Andere Kollegen geben die Note einfach. Andererseits: Wenn von den Schülern einer kommt und nach einer Begründung für die Note fragt, kann ich es jedes Mal rechtfertigen“, sagt sie. „Deshalb mache ich es ja so ausführlich: damit ich Argumente habe.“

Eine Unterrichtsstunde ist für sie nie perfekt. Sie hat immer die nächste Klausur im Kopf. Die Korrektur einer Arbeit ist nie erledigt. Ständig fragt sie sich: Habe ich den individuellen Fortschritt eines Schülers ausreichend gewürdigt? Ist eine Antwort gut, wenn sie richtig ist? Oder ist sie ebenso gut, wenn sie falsch, aber originell ist?

Sie hat im Lauf der Zeit ihre Illusionen verloren. Im Referendariat hat sie zehn

Stunden Unterricht gegeben, verteilt über vier Tage, sie hat gebastelt und laminiert, „man macht Zirkus“. Sie dachte, dass es so ähnlich weitergehen würde, wenn sie Lehrerin sei. Als es dann richtig losging für sie, kam erst mal ein kleiner Zusammenbruch.

Britta W. sagt: „Das eigentliche Problem ist doch dieses: Das, was hinter meinen Schwierigkeiten steckt, ist etwas Positives: Begeisterung, Leidenschaft, Freude am Unterrichten. Etwas, das ich nicht ablegen will, weil es mich ausmacht. Das macht es so schwierig.“

Was könnte der innere Türsteher sein? Nach zehn Minuten Bedenkzeit bittet Frau Kiunke die Teilnehmer wieder in den Kreis, die Lehrer heften beschriebene Pappkärtchen an die Pinnwand. Auf einer steht: „Du hast noch zu viel zu tun.“ Auf einer anderen heißt es: „Du musst Deine Arbeit besser/schöner machen.“ Auf der nächsten Karte: „Die anderen denken, Du bist ein Faulpelz.“

Die Frage ist, was man seinem inneren Türsteher antwortet. „Meine Arbeit ist zufriedenstellend erledigt!“, hat jemand auf eine weiße Karte geschrieben. Ein anderer: „Pausen sind sinnvoll!“ Ein Vorschlag lautet: „Wenn ich eine Pause mache, kann ich später mehr leisten!“ Das Satzzeichen, das die Lehrer am häufigsten verwenden, ist das Ausrufezeichen.

Eine Befragung, die der Bayerische Beamtenbund in Auftrag gegeben hat, zeigt: Stärker als Angestellte im öffentlichen Dienst meinen Lehrer, ihre Arbeit nehme zu. Sie sammeln nach eigenem Bekunden mehr Überstunden und spüren ein höheres Maß an Verantwortung. Sie fühlen sich gestresster.

Ausgebrannte Lehrer können sich nicht gedanklich von der Situation lösen, die sie belastet. Sie kapitulieren bei beruflichen Misserfolgen und kapseln sich ab, bleiben allein, lassen sich nicht helfen.

Psychiater Hillert meint, solche Lehrer könnten nicht mit Kritik umgehen. „Sie verstehen Kritik nie konstruktiv, sondern meinen immer, man wolle sie fertigmachen.“

Für Hillert ist Lehrer ein Beruf, der den ganzen Menschen fordert, vielen fehlten jedoch „wesentliche Kompetenzen“. Dazu zählen für ihn ein sicheres Auftreten, der Umgang mit der Stimme, soziale Kompetenz. „80 bis 90 Prozent der Lehrer hinterfragen das eigene Leistungsvermögen nicht“, sagt Hillert. „Sie fragen sich nicht: Was ist mein Anteil am Konflikt mit den Schülern? Warum sollen andere meinen Erwartungen entsprechen? Warum will ich von allen gemocht werden?“

Einige Plätze links von Britta W. sitzt Vera H., sie ist Lehrerin in Mecklenburg-Vorpommern, eine Frau Anfang fünfzig, in weißer Hose und Parka. Nach dem Abitur

wollte sie nie wieder etwas mit Schule zu tun haben. Sie absolvierte eine Lehre und arbeitete zehn Jahre lang als Industriekauf-frau. Sie war gerade in Elternzeit, als das Unternehmen pleiteging. Sie brauchte einen neuen Job, hatte aber keine richtige Idee. In der Zeitung las sie dann, es würden Berufsschullehrer gesucht. Warum eigentlich nicht?, fragte sie sich.

Heute arbeitet Vera H. an einer Schule mit mehr als 2000 Schülern, von denen sich jedes Jahr mindestens einer das Leben nimmt. Sie unterrichtet neun Klassen. Den Kurs in Bad Bramstedt besucht sie, weil sie eine Lehrerin kennt, die sich in der Klinik stationär behandeln ließ.

Vera H. hat sich gefragt, wie es passieren konnte, dass ihre Kollegin ausgebrannt ist. „Ich dachte, die führt ein entspanntes Leben.“

Sie erfuhr, dass die Kollegin nicht mehr zwischen Beruf und Freizeit trennen konnte, weil sie zu viele Probleme mit nach Hause nahm. Vera H. kam das bekannt vor. Sie unterrichtet Klassen mit Inklusions-kindern. In einer sitzen ein Mädchen mit sozialer Phobie, eine Borderlinerin und ein Junge mit Sehchwäche; insgesamt 5 von 28 Schülern brauchen besondere Fürsorge und Freiräume.

Vera H. sagt: „Meine Borderlinerin fehlt häufig im Unterricht, weil sie ins Krankenhaus muss. Ich telefoniere dann mit den Ärzten, schicke ihr Lesestoff und Übungsaufgaben. In der Schule erzählt sie mir oft von ihren Problemen. Ich habe ihr meine Handynummer gegeben, sie schickt mir SMS, sucht meinen Rat. Ich bin immer auf Abruf. Einmal hat sie mich an einem Samstagabend um halb neun angerufen, sie war in einer Verfassung, ich dachte, sie wirft sich vielleicht vor den nächsten Zug. Woher soll ich wissen, wie man in so einer Situation mit dem Mädchen sprechen muss? Ich habe keine Ahnung, was meine Worte bei ihr auslösen.“

Es ist noch nicht lange her, da sollte ein Mädchen ein Referat halten. Als Vera H. es nach vorn bat, sagte die Schülerin, sie sei in Therapie, sie könne nicht vor anderen sprechen, in Physik habe sie in so einer Situation einen Heulkampf bekommen. „Wie behandle ich so jemanden?“, fragt Vera H. Sie hat aus dem Gefühl heraus entschieden, dass das Mädchen sein Referat vom Platz aus halten darf. „Ich habe mich tagelang gefragt, ob ich es bevorzugt habe. Was, wenn das Mädchen noch einmal zusammengebrochen wäre? Was hätte ich dann machen sollen? Und wie hätte ich die Leistung bewerten sollen?“

Zehn Stunden arbeitet sie am Tag, 60 Stunden in der Woche. Sie sitzt jedes Wochenende am Schreibtisch: den Unterricht vorbereiten, die Woche planen.

„Die Wertschätzung ist gering, Rückmeldung im Erfolgsfall gibt es nicht. Manch-

mal bin ich nicht mehr ich selbst. Ich muss sehen, dass ich die letzten 15 Jahre noch gesund hinkriege.“

Nach der Pause zeigt Frau Kiunke ein kurzes Video. Es geht um Lob, um Wertschätzung. Lehrer, sagen die Lehrer in der Runde, bekämen wenig Anerkennung, kaum Feedback. Anlass für Gespräche sei fast immer Kritik. Der ältere der beiden Männer beklagt „die Kultur der Nörgler, die wir in Deutschland haben“.

Ob nicht wenigstens andere Lehrer mal loben, beispielsweise, wenn sie sehen, wie der Kollege unterrichtet, will Frau Kiunke wissen. „Wer soll denn gucken?“, sagt eine. „Wir haben die Tür ja immer zu.“

Die sogenannte Gratifikationskrise führt zu Dauerstress. Lehrer, die meinen, dass sie sich für die Arbeit verausgaben, ohne dafür entsprechend gewürdigt zu werden, haben ein sechsfach erhöhtes Risiko, an einer Depression zu leiden, als Kollegen, bei denen Engagement und Wertschätzung in der Balance sind.

Das Vorurteil, sie seien faul, hätten nachmittags frei und ständig Ferien, nimmt Lehrern den Mut. Je mehr sie zu tun haben, je niedriger die Anerkennung, desto höher die Gefahr, Symptome eines Burn-out zu entwickeln.

Wibke Kiunke hat den Eindruck, dass die Lehrer, die zu ihren Patienten wurden, in den vergangenen Jahren kränker geworden sind. „Möglicherweise, weil sie sich zunächst länger ambulant behandeln lassen, möglicherweise, weil sie unbedingt durchhalten wollen und später Hilfe suchen.“

Ein paar Flure vom Seminarraum entfernt liegt Station F2, wo sich fünf Psychologen und drei Ärzte um 27 Patienten kümmern. In den vergangenen sechs Wochen hat Petra L. hier ein Einzelzimmer bewohnt, im zweiten Stock, auf dem Gang für Depressive und Traumatisierte. Petra L. ist Grundschullehrerin. Sie kommt aus Hessen, 58 Jahre alt, rote Haare, Brille.

Als sie nach Bad Bramstedt kam, „war ich fix und fertig, ich war gleichzeitig nervös und erschöpft“, sagt sie. Die Ärzte diagnostizierten eine mittelschwere Depression. Montags bekommt sie ihre Medikamente für die Woche, Petra L. nimmt Sertralin, das ist ein Stimmungsaufheller, der auch Rückfällen vorbeugt. Sie hat Bewegungstherapie, Achtsamkeitstraining, soziales Kompetenztraining, lernt Atemtechniken zur Entspannung, hat Gesprächs- und Gruppentherapie nach der Methode für Lehrer. Ab 16 Uhr hat sie frei, spätestens um 23 Uhr muss sie auf ihrem Zimmer sein.

Was sie in der Klinik gelernt hat? Dass sie immer mehr Lasten auf sich geladen habe, bis sie zusammengebrochen sei, sagt sie. Dass sie ein Helfersyndrom habe und



Sie schließen die Augen und hören einer Geschichte zu – sie sollen versuchen, sich selbst zu lieben.

dass das wohl auch der Grund gewesen sei, warum sie Lehrerin geworden sei.

Sie hat Primarstufe studiert, aber ihre erste feste Stelle war an einer Schule für schwer erziehbare Kinder. Petra L. sagt: „Der Schulrat musste eine Lücke füllen, also hat er mich dahin gesetzt. So funktioniert das System: Wo ein Loch ist, wird gestopft; ob du die richtige Ausbildung für den Posten hast oder nicht, spielt keine Rolle.“

Sie erzählt von einem Jungen, der auf den Tisch onanierte. Sie berichtet von einem Schüler, der ein Mädchen fast erwürgte. „Das war mein Start ins Berufsleben – die Hölle“, sagt Petra L. Sie redet schnell und atemlos. Als sie die Schule verließ, verabschiedete ein Kollege sie mit den Worten: „Ich bewundere dich, du hast nie geheult.“

Ihre nächste Station war eine Förderschule, „ich füllte wieder die Lücken“, sie unterrichtete fünfte und sechste Klassen, gab

Religion und war Schwimmlehrerin, ohne dafür qualifiziert gewesen zu sein. Nach acht Jahren wechselte sie auf die nächste Schule, dieses Mal eine Grundschule, sie dachte: endlich. In den Sommerferien rief der Rektor bei ihr an, sagte: „Wir bekommen eine Eingliederungsklasse – das wird Ihre.“ Da kamen ihr am Telefon die Tränen.

„In der Klasse saßen anfangs zehn Russlanddeutsche, Jahrgang eins bis vier, dann kam jeden Tag ein Kind dazu, am Ende waren es mehr als 30 Schüler. Die konnten nicht ‚Guten Tag‘ sagen und nicht ‚Ich heiße‘, sie konnten nicht mit Schere und Kleber basteln. Habe ich denen alles beigebracht. Ohne Unterstützung“, sagt Petra L.

Dann bekam sie eine Stelle in ihrer Heimatstadt. Die Schule lag zwar in einem Viertel mit 70 Prozent Ausländern, aber das sei vergleichsweise harmlos gewesen, meint sie. Jetzt war der Chef das Problem.

Er sei unausgeglichen gewesen, habe nach oben gebuckelt und nach unten getreten.

Nach 14 Jahren hat sie den Job noch einmal gewechselt, „aus reinem Selbsterhaltungstrieb“, sagt sie. Sie landete an der Grundschule einer kleinen Gemeinde. Heile Welt, andere Probleme.

Da war der Erstklässler, der sich ein halbes Jahr lang jeden Morgen auf ihren Schoß setzte und weinte, er hatte Sehnsucht nach seiner Mutter. Ein Schüler stand von zu Hause aus unter Druck, es unbedingt aufs Gymnasium zu schaffen. Wenn er unter einem Test als Urteil kein lachendes Gesicht hatte, sondern mal ein trauriges, fing er an zu wimmern.

„Ich habe gemerkt, wie meine Konzentration flöten ging, ich bin nachts um drei eingeschlafen und um sechs aufgestanden. Dann hatte ich in der Schule zwischen zwei Stunden auf dem Flur eine Panikattacke. Ich bekam einen Schweißausbruch, mein ganzer Körper hat gezuckt wie verrückt, ich fühlte ein Stechen in der Brust. Ich dachte, ich kriege einen Herzinfarkt. Da war mir klar: Es muss was passieren.“

Petra L. suchte Hilfe beim Psychotherapeuten, der überwies sie in die Klinik. Nach drei Wochen in Bad Bramstedt ging es ihr langsam besser. Sie schläft jetzt wieder tiefer. „Es ist mir künftig egal, wenn ich bei einem Test zwei Fehler übersehe“, sagt Petra L. „Ursprünglich wollte ich nach der Therapie sofort wieder anfangen zu arbeiten. Das werde ich nicht tun.“

Am Ende der Sitzung fragt Wibke Kiunke die Lehrer: „Wie oft stellen Sie sich nach einer Unterrichtsstunde hin und sagen: Das war gut?“

„Gar nicht.“ Das antworten die meisten. „Weil sich’s nicht gehört“, sagt eine Frau. „Und wegen der ständigen Selbstzweifel: Weil’s noch besser hätte laufen können.“ Der Beruf erziehe Lehrer dazu, Fehler zu finden, meint einer der beiden Männer. Erst zufrieden zu sein, wenn alles perfekt zu sein scheint. „Es ist schwer, das nicht auf uns selbst zu beziehen.“

Ob die Teilnehmer bereit seien für die „Abschlussimagination“, fragt Kiunke. Sie hat ein Buch mitgebracht mit dem Titel „Höher als die Berge, tiefer als das Meer“, sie würde der Runde gern daraus vorlesen.

Die Teilnehmer sollen sich bequem hinsetzen und die Augen schließen, sagt Kiunke. „Es geht darum, sich für das zu vergeben, womit man bei sich selbst nicht zufrieden ist. Es geht darum, sich selbst zu akzeptieren. Sich selbst zu lieben.“

Kiunke liest eine Geschichte, in der es um einen kleinen See im Wald geht, um Stille, um Mondlicht. Es ist still im Seminarraum. Draußen vor dem Fenster singt eine Amsel. 13 Lehrer sitzen im Stuhlkreis und schließen die Augen. Sie versuchen, sich selbst zu lieben. ■