

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 75 (1988)
Heft: 5: Individualisierung und Gemeinschaftsbildung

Artikel: Wenn Jogging zur Flucht wird
Autor: Rickenbacher, Iwan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-531681>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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, wenigstens 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