

Zeitschrift: SuchtMagazin

Herausgeber: Infodrog

Band: 27 (2001)

Heft: 6

Artikel: "Wenn gar nichts mehr geht" oder "Der Körper ist schlussendlich immer stärker als der Geist"

Autor: Zwahlen, Alex

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-800006>

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: 13.04.2026

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

«Wenn gar nichts mehr geht» oder «Der Körper ist schlussendlich immer

Engagement und Pflichtgefühl im Beruf können leicht alle persönlichen Bedürfnisse in den Hintergrund drängen. Die mangelnde Sensibilisierung und die Unfähigkeit, Hilfe zu holen, können zu einem Teufelskreis führen, aus welchem oft nur eine akute Krise den Ausweg zeigt. Ein Erlebnisbericht.

AXEL ZWAHLEN*

Vor gut drei Jahren übernahm ich zusammen mit einem Kollegen die neu geschaffene Stelle eines Schulleiters in unserem Team. Für diese Aufgabe existierte weder ein Pflichtenheft noch eine Jobdescription. «Learning by doing» war das Motto. Mein Job als Lehrer einer Regelklasse blieb ausser einem leicht reduzierten Stundenpensum gleich. Ich war für beide Aufgaben motiviert und bereit, mich über das «Normalmass» einzusetzen, da ich von Haus aus gerne Pionierarbeit leiste.

Am «falschen» Ort gefordert

Im Bewusstsein, dass sowohl geistige wie körperliche Ressourcen verlangt würden, investierte ich zu Beginn die-

* Der Autor ist 48-jährig, verheiratet, Vater von zwei Töchtern (11- und 15-jährig), Ehemann einer berufstätigen Frau. Er ist seit 25 Jahren Lehrer, aktiver Sportler (Biken, Tennis spielen, Krafttraining), Bewegungsmensch, gerne im Freien.

ses Doppeljobs viel Zeit und Energie. Die Vielfalt der neuen Aufgaben war gross – aber nur ein kleiner Teil entsprach inhaltlich meinen Ideen und Vorstellungen. Immer wieder musste ich mich mit Dingen befassen und auseinandersetzen, die mir weder Freude bereiteten – noch eine Herausforderung spüren liessen (Administration, ineffiziente Sitzungen etc.).

Wie die meisten Menschen habe auch ich eine körperliche Schwachstelle, die mir Stress und Fehlentwicklungen anzeigt – mein Magen. Fast im wörtlichen Sinne «verdaute» er die bestehenden Belastungen – als solche nahm ich meine Aufgaben sehr bald wahr – nicht mehr. Einmal gestartet, wollte ich jedoch nicht bereits nach einem Jahr grundsätzlich über meine neue Situation nachdenken und eine gründliche Analysen durchführen. «Man hat ja schliesslich A gesagt, also ...!»

Sport als Ventil und Ausgleich?

Früher hatte mir in stressigen Momenten der Sport als Ausgleich gute Dienste erwiesen. Als Fussballer war ich in einen Trainings- und Spielrhythmus eingepackt, der das Kopfplastige bald einmal in eine angenehme Balance mit dem Körper brachte. – Aber jetzt verlor ich unmerklich das Gefühl für mein Wohlbefinden. Das Biken oder ein Tennisspiel fielen vorerst aus Termingründen immer zuerst aus den Traktanden, d.h. wenn etwas dem Zeitdruck geopfert wurde, dann war dies der Sport. Der Punkt wurde verpasst, diese wichtige Ausgleichstätigkeit im wöchentlichen Terminplan als «heilig» zu erachten. Die Biketouren mit meinem Schulleitungskollegen gediehen immer mehr zu Businessstalts auf dem Rad als zu einem lockeren, erholsamen Anlass. Meine körperliche Leistungsfähigkeit nahm stetig ab; dafür wurden meine Anstrengungen, dieses Defizit zu kom-

pensieren, immer grösser. Ein Teufelskreis begann.

Der Begriff «Leistung» wurde nun auch beim Hobby prioritär. Symptombekämpfung war gefragt. Veränderte Essgewohnheiten (viel Fett und Zucker für einen raschen Leistungsinput!) konnte ich leicht adaptieren und der jeweiligen Situation anpassen. Die Frage, ob es mir dabei auch wohl sei, stellte ich mir nicht. – War ich mir denn so wenig wert?

Pflichtgefühl über alles – auch über mich selbst

Mein Verpflichtungsgefühl gegenüber der Schule war enorm hoch – dasjenige gegenüber mir wurde immer kleiner! Ich funktionierte ja eigentlich relativ gut. Mit der Zeit stellten sich schleichend Schlafstörungen ein. Es gelang mir am Abend immer weniger, meinen Motor auslaufen zu lassen und das Geschehene loszulassen. Ich schlief jeweils relativ rasch ein, erwachte jedoch immer früher am Morgen (schliesslich um ca. halb vier Uhr). Der neue Tag hatte begonnen! Gerärdert und verkrampft machte ich mich an meine Aufgaben. Auch meine Familie stellte immer mehr fest, dass ich am Tag zwar physisch da, seelisch und geistig aber nicht präsent war.

Von Aussenstehenden wurde mir oft bestätigt, dass die Schule «solche Typen wie Sie» unbedingt brauche. Dies schmeichelte einerseits, andererseits stellte aber niemand (auch ich nicht) die Frage, ob umgekehrt auch *ich* diese Situation für mein Wohlbefinden brauchte!

Die «Versuchskaninchensituation» überforderte nicht nur mich als Einzelperson, sie deckte auch die zuständigen Behörden zu. An eine wirksame Hilfestellung war von dieser Seite nicht zu denken. Allerdings unterliess ich es auch, den zuständigen Stellen Signale

stärker als der Geist»

für eine Änderung der Situation zu senden. Sie waren genug mit sich beschäftigt. Offenbar ging es mir noch zuwenig schlecht!?

Ignorierte Signale

Immer öfter wurde ich auch in meinem LehrerInnenteam darauf angesprochen, ob mein Engagement nicht zu gross sei. Nach wie vor beseelt von Ideen und Visionen, spürte ich nicht, wie der Spagat von Wünschbarem zu Machbarem immer grösser wurde. Das Feld, das ich aus meiner Sicht zu beackern hatte (Inputs geben, Neues ausprobieren, Evaluationen usw.), verlangte nach wie vor viel zeitliche und geistige Präsenz; eine «Ernte» für meinen Einsatz war frühestens in einigen Jahren zu erwarten. All die warnenden Stimmen begann ich nun mit Rechtfertigungen und Erklärungen zu besänftigen. «Man steht ja schliesslich erst am Anfang dieser Schulprojekte.» Ich fühlte mich im Stolz gekränkt.

Verlust der Beziehung zu mir selber

Langsam aber sicher musste ich mir eingestehen, dass beide Tätigkeiten (Lehrkraft und Schulleiter) mit meinen Ansprüchen an beide Jobs nicht unter einen Hut zu kriegen waren. Fast explosionsartig vermehrten sich die Teiljobs, die ich alle erledigen wollte und musste. Wie viel Knowhow konzentrierte sich auf mich! So meinte ich, immer unentbehrlicher zu werden. Die Summe dieses Vielfrontenmanagements hatte das vernünftige Mass längst überschritten.

Statt einer Kehrtwende geschah nun aber das Fatale: Ich begann meinen Körper mit dem Geist «zu überlisten». Körperliche Signale wie Erschöpfungszustände und Magenkrämpfe erklärte ich mir rational und verstärkte meinen

Einsatz immer mehr, um mir nichts anmerken zu lassen! Ich verlor die Beziehung zu mir selber. – Eine Zeitbombe begann zu ticken.

Der Crash

Nach gut zwei Jahren war ich soweit, diese Doppelbelastung ablegen zu wol-

len. Nur war dies leider bereits zu spät. Eines Morgens – zynischerweise beim Biken – merkte ich, dass trotz «Gasgeben und Kraftakten à gogo» meine körperlichen Reserven am Ende waren. Ich vermochte kaum noch richtig auf dem Velo zu sitzen und brach die Ausfahrt ab. Auch die erfrischende Dusche daheim verfehlte ihre Wirkung: Lang-



sam aber sicher spürte ich, wie alles über mir zusammenbrechen begann. Innert Minuten war ich nicht mehr in der Lage, trivialste Entscheidungen zu treffen: Was mache ich als Nächstes? Wozu habe ich Lust? Was ist jetzt nötig? Mit wem möchte ich reden? Worüber? usw.

Nichts ging mehr. Ich fand mich in einer schweren depressiven Verstimmung wieder. Ein dreiwöchiger Aufenthalt in einer Reha-Klinik erbrachte bedingt Besserung. Meine Schlafstörungen blieben; es blieb auch der Zwang, eine angefangene Arbeit beenden zu *müssen*. Ein Schnitt war fällig. Für knapp ein halbes Jahr blieb ich der Arbeit fern. Eine professionelle psychiatrische Betreuung, eine verständnisvolle Frau, ein Behörden- und LehrerInnenteam, das mich unterstützte, wirkliche Freunde – kurz: ein soziales Netz, das trug – bildeten die Basis, um loszulassen!

Der Weg zu mir zurück

Mit einfachsten kleinen Schritten baute ich mein Gefühl für mich wieder auf. – Was *willst* du? Und nicht: Was *musst* du? Was tut *dir* gut? Und nicht: Was tut den *andern* gut? Wie viel Energie *will* ich investieren? Und nicht: Wie viel Energie *wird verlangt*? Priorität

hatte in dieser Phase die Strukturierung meiner Zeit. Alltägliche Haushaltsaufgaben (Schritt für Schritt auf einem Zettel notiert) bildeten ein Startprogramm: kochen, putzen, mit dem Hund raus. Vor allem der Gang ins Freie wurde immer wichtiger: Licht, Luft, Wind, Wasser neu zu entdecken, gaben mir das Gefühl für meine Sinne zurück. Eine verschüttete Welt begann sich wieder zu öffnen. Langsam aber sicher war das Gespür für mich selbst wieder vorhanden.

Ein weiterer wichtiger Faktor war die Reaktion meines Umfeldes. Meine Frau schaffte es, mir den Rücken von unangenehmen Begegnungen und ähnlichen Belastungen freizuhalten. Auch sie kam dabei an ihre Grenzen. Meine Töchter reagierten ihrem Charakter entsprechend unterschiedlich. In dieser Zeit wurde mir bewusst, dass meine Lebensqualität vor allem auch mit «Begegnungen» zu tun hatte: Kontakte pflegen, in denen es *nicht* um Leistung gehen durfte!

Ein Beispiel: An einem verregneten, kalten Januartag war ich mit dem Hund am Bach unterwegs. Ich begegnete einer alten, verwirrt wirkenden Frau. Sie stammelte etwas von «Wo bin ich zu Hause? Oh, ich weiss nicht mehr, wo es nach Haus geht! Wissen

Sie, wo ich daheim bin?» Mein Bauch (und nicht mein Geist) reagierte sofort: Ich nahm die Frau am Arm und führte sie in die Dorfmitte. Langsam dämmerte ihr, wo sie daheim war. Ich begleitete sie bis vor die Haustüre. Keine Sekunde hatte ich mir weiterführende Gedanken gemacht. Niemand hatte mich zu dieser «Leistung» gedrängt. Ich *wollte* der Frau helfen – eine Leistung war nicht gefragt. Ein Glücksgefühl kam in mir auf – es war das Gefühl, ein Stück Lebensqualität wieder gewonnen zu haben.

Ein Neuanfang

Unterdessen habe ich meinen Schulleitungsjob quittiert und lebe als «normaler Lehrer» mit gleichem Engagement für *mich* und meine Aufgaben. Meine Erkenntnisse haben in mancherlei Hinsicht mit «Demut und Bescheidenheit», mit «Loslassen können», mit «sich gerne haben» zu tun. Intuition und «auf sich hören» sind Fähigkeiten, die oft ausschliesslich den Frauen zugeordnet werden. Ich bin überzeugt, dass auch wir Männer diese Eigenschaften besitzen – wenn wir sie bei uns zulassen. Dass dies u. a. auch mit Verzicht zu tun hat, dies hat mich dieses Jahr bestimmt gelehrt. ■

