

Schokolade, Bonbons, Gummibärchen, Kraftriegel, gefüllte Kekse, Kuchen – in den Lehrerzimmern ist oft ein reichhaltiges Angebot an Süßigkeiten zu haben. Auf großen flachen Tellern oder breiten Schalen werden sie griffbereit, manchmal sogar mit Serviettchen, präsentiert. Es wird ganz kollegial und großzügig für Nachschub gesorgt und jeder darf sich bedienen. Wie nett!

Wenn auch der Rektor in der großen Pause oder vor der Besprechung voller Verzweiflung wiederholt in die Schale mit den gefüllten Ostereiern oder den Kirschpralinen greift und sich in der großen Pause süße Stückchen ordert, wird klar, dass auch er bereits jetzt ein Energieloch hat. Und die vielen Dienstjahre auf dem Buckel machen es nicht einfacher. Der Bauch wächst!

Einem Besucher wird schnell klar, hier findet kollektive Stressbekämpfung statt. Der Konsum von Süßigkeiten läuft ganz harmlos unter Belohnung und Nervennahrung. „Nun ist aber Zucker nicht nur ein Lebensmittel, sondern auch eine Droge und Zuckersucht kann

„Der Konsum von Süßigkeiten läuft ganz harmlos unter Belohnung und Nervennahrung, ist aber oft schlicht kollektive Stressbekämpfung.“

sehr wohl als eine stoffgebundene Sucht verstanden werden, wie Alkoholsucht oder Nikotinsucht eben auch. Genau wie Alkohol und Nikotin kann Zucker körperlich abhängig und krank machen. Die wichtigsten körperlichen Probleme, die nach langjährigem Zuckerkonsum auftreten können, sind Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes II, Akne, Nierenprobleme, Schlafstörungen, ein schlecht funktionierendes Immunsystem. Ebenso Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Depressionen, Konzentrationsprobleme und natürlich Übergewicht. Es gibt also genügend Gründe, Zucker wegzulassen.“ (Jochims, S. 6)

Warum müssen also Zuckerfallen im Lehrerzimmer aufgestellt werden? Und das leidige Schulbäckerthema mit den süßen Teilchen kommt so auch wieder in den Blick. Ein Ewigkeitsthema! Hier setzt sich trotz unzähliger Diskussionen die

freie Wirtschaft durch. Und alle Unterrichtseinheiten zu gesunder Ernährung – von Stiftungen der freien Wirtschaft (!) gesponsert – verpuffen im Nichts.

Gibt es Möglichkeiten, den Arbeitsplatz Schule für Lehrer so zu gestalten, dass sie in der Pause nicht mit letzter Kraft zu Zuckerstangen greifen müssen? Müssen Lehrer sich so verausgaben? Für eine Schule, die uns Lehrer fördert, unterstützt und unsere Gesundheit im Blick hat, müssen wir Lehrer uns starkmachen. Schule muss lernen, auch auf die Bedürfnisse der Lehrer einzugehen. Dann können wir uns den kollektiven Griff zu Suchtmitteln jeglicher Art ersparen. Kleiner Trost für Schokofreunde: Angeblich soll ja die 70-prozentige schwarze Schokolade sogar richtig gesund sein!

