

# **augenlidzucken - gesichtszuckungen als lehrer - stress ? schlechte nerven? wer kennt das?**

**Beitrag von „frauteacher“ vom 30. Oktober 2008 19:42**

hallo zusammen!

bin neu hier im forum.

folgendes: bin 28 jahre alt und so ca. 7 jahre lehrerin an einer hs..in österreich. ich bin gerne lehrerin, auch wenn es ein stressiger beruf ist. im letzten jahr begann es bei mir am ganzen körper zu zucken...mal das augenlid, dann der daumen, dann die wade etc....da ich auch ein bißchen ein hypochonder bin habe ich mich da ganz arg reingesteigert...was das ganze sicher verschlimmert hat. war dann öfters beim neurologen...der machte viele tests wie: eeg, emg, schädel mri, reflextttest, blutabnahme etc...alles ok und ohne befund...er meinte, dass das vielleicht einfach "nur" stresssymptome sind. es ist gott sei dank tausendmal besser geworden...aber sogar in den langen sommerferien hat ab und an was gezuckt.

im moment kann es mal sein, dass mein kopf ruckartige bewegungen macht und oder mein kinn zittert....wie "tics"....die diagnose wollte der arzt aber nicht bestätigen...wie ich bei ihm war ist das auch nie aufgetreten. seit ich das habe fallen mir kinder die tics haben viel mehr auf...und auch kollegen, die tics haben...eine andere junge kollegin an der schule hat genau das gleiche beim kinn....daher frage ich mich ob es sonst auch noch jemanden so geht? ist das der schulstress? wie kann man das wegbringen? i

ich mach' schon yoga, nehme magnesium und mach' auch pausen und gönn' mir was.

ich frage mich ob es anderen lehrern auch noch so geht, dass sie im beruf tics oder zuckungen entwickelt haben??

im netz liest man überall, dass man nur als kind tics bekommen kann...ich hatte als kind null tics. ich habe aber nicht den zwang oder den drang die zuckung auszuführen, wie das oft beschrieben wird...das geht von alleine, blitzschnell und ungewollt.

hat das noch wer außer mir? wie geht ihr damit um? wie könnte ich das loswerden?

es ist gott sei dank nicht so krass,...es hat mich auch noch keine person darauf angesporchen...meine familie hat es noch gar nie gesehen...tritt aber mehr in der arbeit und bei stress auf....aber ich habe eben angst, dass das viel mehr oder immer schlimmer wird....und dass es dann schon mal auffallend wird und das man dann auch von den schülern belächelt wird.

help please! danke bin gespannt ob auf dieses eher ungewöhnliche thema jemand antwortet!!??

bin ganz dankbar über jede antwort und würde mich riesig freuen!

mfg

### Beitrag von „gingergirl“ vom 30. Oktober 2008 19:55

Mein [Ex](#) hatte das während stressiger Phasen im Job auch (Augenlid- und Gesichtszucken), allerdings nicht so schlimm wie von dir beschrieben. Er war damals so in deinem Alter. Er ging zu seinem Hausarzt, der sich viel Zeit für ein Gespräch mit ihm genommen hat und meinte, er würde sich zu viel zumuten. Er veranlasste keine weiteren Untersuchungen (wenn man von deinen Untersuchungen beim Neurologen liest, das macht einen doch erst recht nervös, oder?), sondern empfahl ihm viel Magnesium und lange tägliche Spaziergänge. Hat wunderbar geholfen...

---

### Beitrag von „Panama“ vom 31. Oktober 2008 07:47

Hallo Frauteacher!

Manchmal denke ich ja, dass hängt mit dem Alter zusammen.... hört sich doof an, aber Folgendes:

Mein Mann hatte vor Kurzem in stressigen Zeiten auch ein Zucken des Augenlids. Bei mir fing das vor ein paar Monaten an und geht auch nicht mehr weg.

Ich halte mich eigentlich für belastbar. Außerdem habe ich seit zwei Jahren eine "sozial stressfreie" Klasse - also ohne große Konflikte, relativ leistungsstark, tolle Eltern 😊  
Keine Ahnung, was das ist. Ich hoffe, dass es irgendwann weg geht.

P.S. Jetzt haben wir Ferien..... und trotzdem zuckt dieses dämlich Auge.  
nervig, aber ich versuch es zu ignorieren!

Panama

---

### Beitrag von „Pim“ vom 31. Oktober 2008 11:08

In besonders stressigen Situationen zuckt bei mir ebenfalls das Augenlid. Besonders vor dem ersten und zweiten Staatsexamen und zu Beginn meiner ersten Stelle war dies der Fall. Es ging bislang zum Glück immer wieder weg.

### **Beitrag von „Panama“ vom 31. Oktober 2008 14:32**

Oh Hilfe, da können wir ja alle echt einen Club gründen.....  
ich dachte irgendwie bis zu diesem Beitrag von Frauteacher ich sei in der Lehrerschaft ne Ausnahme..... habe aber auch nie nachgefragt.

Na dann.....

Panama

---

### **Beitrag von „CKR“ vom 31. Oktober 2008 15:40**

Zitat

*Original von Panama*

Ich halte mich eigentlich für belastbar. Außerdem habe ich seit zwei Jahren eine "sozial stressfreie" Klasse - also ohne große Konflikte, relativ leistungsstark, tolle Eltern 😊  
Keine Ahnung, was das ist. Ich hoffe, dass es irgendwann weg geht.

P.S. Jetzt haben wir Ferien..... und trotzdem zuckt dieses dämlich Auge.  
nervig, aber ich versuch es zu ignorieren!

Unterforderung / fehlende Herausforderung kann aber auch Stress sein.

---

### **Beitrag von „SchafimWolfspelz“ vom 31. Oktober 2008 16:16**

Mein Auge zuckt auch seit ca. 2 Wochen (wieder), obwohl ich momentan arbeitslos bin. Letztes Jahr in meinem Prüfungszeitraum war das auch schon so... ging dann aber von alleine wieder weg. Komische Sache.

---

**Beitrag von „frauteacher“ vom 1. November 2008 20:23**

und wenn euer augenlid zuckt, stört euch das dann nicht? ich hasse es, wenn es zuckt und mich jemand ansieht...denke dann immer, dass ich dann als wenig belastbar oder so angesehen werde. dabei sollte es mir wohl egal sein, was andere denken.