

LEHREN - ENSPANNT UND GLAUBWÜRDIG

So lassen sich schwierige Situationen im Schulalltag meistern.

von Peter Hasler

Mein grösstes Manko als Lehrer war, dass ich nicht darauf vorbereitet wurde, was in der Arbeit mit Jugendlichen auf mich zukam: das Hinstehen vor 20 Schülerinnen und Schülern, die etwas von mir wollen oder auch nichts – die desinteressiert erscheinen, schnell abgelenkt, sich subtil verweigern oder auch offen rebellieren. Ich stehe da mit meinen durchdachten Präparationen und Ideen zur Schulstunde und habe kein richtiges Gegenüber, interessiert, aufmerksam, mir zeigend, dass jetzt in diesem Moment der Stoff das Wichtigste ist - wie mir, es ist doch mein Beruf, meine Aufgabe!

Wie geht man damit um? Ist dies das Kernproblem in unserem Beruf? Ich biete etwas an und habe das Gefühl, eigentlich will fast niemand etwas von mir annehmen, ausser ich drohe, diszipliniere, komme mit Notendruck, strafe, ermahne, helfe oder motiviere. Diese Situation stresst und bringt psychische Belastung.

Ist das der Grund, warum viele Junglehrerinnen und -lehrer aufgeben, Ältere krank werden, für andere die Nebenbeschäftigung zum Hauptereignis wird und das Schulleben so nebenbei passiert?

Ich unterrichte seit 25 Jahren und wollte auch schon aufhören. Warum habe ich es nicht getan? Zwei Dinge haben mir geholfen, zwei Qualitäten, die ich heute für jede Lehrperson als unerlässlich ansehe: Glaubwürdigkeit und Gelassenheit. Wer die Fähigkeit besitzt, entspannt und glaubwürdig zu unterrichten, der ist „gerettet“. Diese beiden Qualitäten sind mit dem Konzept des „Inneren Kindes“ erlernbar. Es ist ein Hilfsmittel, die beiden Kompetenzen zu verstehen und im Unterricht anzuwenden.

Jeder Mensch hat ein „Inneres Kind“ und wir gebrauchen diesen Begriff als Metapher für einen ganz verletzlichen, sensiblen Raum in uns. Das „Innere Kind“ ist ein tief versteckter Teil von uns, mit wenig Vertrauen, geschützt durch Verdrängung und Kompensation. Diesen Teil tragen wir alle in uns, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht und ob uns das gefällt oder nicht.



"Ich stehe da mit meinen durchdachten Präparationen und Ideen zur Schulstunde und habe kein richtiges Gegenüber, interessiert, aufmerksam, mir zeigend, dass jetzt in diesem Moment der Stoff das Wichtigste ist - wie mir, es ist doch mein Beruf, meine Aufgabe!"

Drei Schichten im Menschen

Bei diesem Ansatz ist es hilfreich, sich dreier Schichten im Menschen bewusst zu

sein, und bei jedem Verhalten eines Menschen ist eine dieser Schichten beteiligt:

1. Äussere Schicht – die Schicht von Schutz und Kompensation
2. Mittlere Schicht – die Schicht des „Inneren Kindes“
3. Innere Schicht – die Schicht von Präsenz und Achtsamkeit

In der äusseren Schicht sind wir im Zustand der Verteidigung. Wir sind damit beschäftigt, uns zu schützen, weil sich das "Innere Kind" nicht sicher genug fühlt, um sich zu zeigen. Als Lehrer oder Lehrerin erleben wir die äussere Schicht in folgenden Formen:

- Schüler, die niemanden an sich heranlassen, die verschlossen, gepanzert, zurückgezogen, vorsichtig oder schweigend sind
- Schüler, die ihr "Inneres Kind" sowohl vor sich selber als auch vor anderen hinter einer Rolle verstecken, wie z. B. Opfer sein oder Arroganz
- ausagierende Schüler – kämpfend, schmollend, trotzig, zu spät kommend, Aufmerksamkeit und Anerkennung fordernd.

In der mittleren Schicht ist die Person mit ihrem "Inneren Kind" in Berührung. Das kann sich als Angst oder Wut, Kummer, Schuldgefühle, Scham oder Schock zeigen. Jeder Mensch erfährt sein "Inneres Kind" auf dieser Ebene einzigartig, entsprechend seiner emotionalen Natur. Für einige mag es sich als starkes Gefühl von Wut oder Traurigkeit zeigen, für andere als Schock – gelähmt, betäubt, nicht fähig zu sprechen oder auch nur irgendetwas zu fühlen.

Die innere Schicht ist die Schicht von Achtsamkeit und Bewusstheit. Die trägt jeder von uns in sich, es gibt aber grosse Unterschiede, wie viel jedem davon zur Verfügung steht. Für einige sind die Emotionen der mittleren Schicht oder der Schutz der äusseren Schicht so stark, dass wenig bewusste Präsenz und innere Achtsamkeit vorhanden sind. Andere haben die Fähigkeit, einen Schritt zurückzutreten und die eigene Abwehr zu sehen oder ein wenig Distanz zu den starken Gefühlen des „Inneren Kindes“ zu bekommen.

Diese drei Schichten tragen wir alle in uns: ob Schülerin oder Schüler, Lehrerin oder Lehrer, ob Kolleginnen oder Kollegen, Schulleiter oder Schulleiterin und auch der Abwart. Was sich beobachten lässt ist die Tatsache, dass wir uns mehrheitlich in der äusseren oder mittleren Schicht befinden. Wenn wir uns in einer dieser Schichten befinden, ist es nicht möglich, glaubwürdig und entspannt zu sein.

Schüler und Lehrer im reaktiven Tanz

Im Unterricht zeigt sich diese Grundsituation in einem Verhalten, das wir den „reaktiven Tanz“ nennen: Lehrerverhalten provoziert Schülerverhalten, Schülerverhalten provoziert Lehrerverhalten. Auf dieser Ebene brauchen wir viel Energie für den Schutz unserer Gefühle und Verletzlichkeit und das entsprechende reaktive Verhalten gegenüber den Menschen um uns. Auf dieser Ebene wird Lernen behindert, die Lehrperson verliert an Vertrauen, Disziplinarprobleme beherrschen den Unterricht, die Freude am Beruf geht verloren, Schule wird zur Belastung und vor allem – es gibt keinen Ausweg. Oder doch?

Es liegt in der Verantwortung der Lehrperson, aus diesem „reaktiven Tanz“ auszusteigen. Und: Die Lehrperson erwartet und erzwingt nicht, dass die Schülerinnen und Schüler ihr Verhalten ändern, sondern die Lehrerin oder der Lehrer beginnt damit.

Was heisst dies konkret für meinen Unterricht?

- Ich verstehe, dass wir im Unterricht oft in „Re-Aktion“ sind.
- Diese Reaktionen sind automatisch und tief verwurzelt.
- Ich lege mehr Wert auf Beobachten anstatt Re-Agieren.

Scham, Schutz, Attacke

Ein Beispiel, das mir im Unterricht passiert ist: Ich erkläre der Klasse etwas, und ein Schüler lacht. Ich spüre, wie ich wütend werde, wie ich „dreinschlagen“ könnte. Es stellt sich heraus, dass der Nachbar dem Schüler einen Witz erzählt hat. Ich konnte mir meine Aggressivität nicht erklären, bis ich dann spürte, dass ich das Gefühl hatte, ich werde ausgelacht, ein Gefühl, das mich sehr stark an meine Kindheit erinnert.

Das Lachen des Schülers brachte mich in die mittlere Schicht, in meine Verletzlichkeit in Form von Scham und dann abrupt in die äussere Schutzschicht, in meine Re-Aktion in Form von Attacke.

Dieses Verhalten führt zu nichts – oder besser gesagt zu nichts Gutem.

- Ich verliere an Glaubwürdigkeit, weil meine Schüler intuitiv spüren, dass mein „Inneres Kind“ in dieser Situation reagiert hat und nicht mein „erwachsener“ Teil. Zu meinem reagierenden „Inneren Kind“ kann die Klasse kein Vertrauen aufbauen, das ist nicht möglich.
- Ich bin manipulierbar, die Schüler können mich genau dorthin bringen, wo sie mich haben möchten, und ich muss dann wieder darauf reagieren.
- Wir brauchen viel Kraft und Energie, uns immer wieder zu schützen und immer wieder darauf zu reagieren. Dies gilt für alle Teilnehmer am Unterricht.

In meinen Kursen stellen wir Unterrichtssituationen auf – die Lehrperson mit Schüler oder Schülerin. Es ist immer wieder beeindruckend zu sehen, wie einfach sich die Lösungen ergeben, wenn die Lehrperson aus dem „reaktiven Tanz“ aussteigt. Dann zeigt sich, was energetisch abläuft. Was würde die Energie der Beteiligten sagen, wenn sie sprechen könnte? Die Bewegung der Energie spricht die Wahrheit und gibt eine gute Lösung.

Was heisst also glaubwürdig und gelassen unterrichten?

1. Verstehen, dass Schülerverhalten oft eine Schutzrolle des „Inneren Kindes“ ist und sie sich deshalb als Kämpfer, Zurückzieher, Schmeichler oder Kontrollierer zeigen.
2. Anerkennen, dass dies auch für die Lehrperson gilt.
3. Die Fähigkeit, Geschehnisse innerlich halten zu können, zu beobachten und, wenn nötig, eine passende Antwort zu geben, die nicht aus einer Re-Aktion kommt, sondern aus Klarheit. Es mag eine starke und kraftvolle Handlung sein, etwas, das gesagt oder getan werden muss, oder es mag ein Nichthandeln sein.
4. Die Fähigkeit der Lehrperson, aus Konfliktdynamiken auszusteigen.
5. Den Spagat machen zwischen Wertschätzung geben und Grenzen setzen.

6. Ein Verständnis in den Unterricht bringen, welches reaktivem Verhalten wie Beschuldigen, Kämpfen, Sich Zurückziehen, Beleidigtsein, Angreifen, Überpowern oder Strafen den Boden entzieht.

7. Aber es bedeutet auch, dass das „Innere Kind“ der Schüler immer wieder testen wird, ob sich die Lehrperson im „erwachsenen“ Teil befindet oder in den Emotionen und Reaktionen ihres „Inneren Kindes“ gefangen ist.

"Die Präsenz der Lehrperson ist ansteckend und hilft allen, weniger Energie in den 'reaktiven Tanz' zu stecken."



Wissen, was gespielt wird

Jochen Grell benützt in seinem lesenswerten Buch „Techniken des Lehrerverhaltens“ den Begriff „with-it-ness“. Zitat: „With-it-ness ist die Fähigkeit des Lehrers, den Schülern zu demonstrieren, dass er 'hinten Augen hat', dass er weiss, was gespielt wird.

Diese Fertigkeit setzt voraus, dass sich der Lehrer vorstellen kann, was in den Schülern vorgeht, welche Interessen sie haben, worüber sie lachen, warum sie sich langweilen, dass sie auf der Toilette rauchen, dass sie versuchen, den Lehrer auf sein Spezialthema zu locken, damit der die Hausaufgaben vergisst usw. Der Lehrer braucht kein Detektiv- oder Verdachtsschöpfer zu sein, um diese Fertigkeit zu haben, es genügt, wenn er versteht, was geschieht und den Schülern dieses Verständnis kommunizieren kann.“

Humus für gute Lernatmosphäre

Mit dem obgenannten Werkzeugkasten ist es mir noch nicht verleidet, mich vor 20 Naseweise, Trötzer und Träumer hinzustellen. Die Präsenz der Lehrperson ist ansteckend und hilft allen, weniger Energie in den „reaktiven Tanz“ zu stecken. Was dann übrig bleiben kann, ist ein distanzierteres, entspanntes Verständnis gepaart mit klarem und glaubwürdigem Handeln. Das ist der Humus, auf dem eine gute Lehr- und Lernatmosphäre wachsen kann.