

Annegret Stolle

Teil 1

Türöffner für Lehrer*
Oder: Bausteine für das Haus des guten Lehrers

Teil 2

Leerer – Lehrer sein als hochsensitive Person (HSP)

Teil 3

Anti – Stress – Gedanken für Lehrer*
Oder: Gedankenausflüge

** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit ist von beispielsweise Lehrern und Schülern die Rede, es sind prinzipiell alle Geschlechter (weibliche, männliche oder divers) in Singular oder Plural gemeint. (Anm. d. Red.)*

Teil 1

Vorwort	03
Erkenne dich selbst!	05
Beruf oder Berufung	08
Meine Selbstverständlichkeiten	13
Schulkultur & Wege zu Selbstverständlichem	18
Lust am Lernen bewahren	31
Tausendmal etwas sagen	33
Eltern als Experten für ihre Kinder	36
Checklisten als Möglichkeit der Reflektion von Unterricht	39
Checkliste zur Reflexion von Schulleitungsmitgliedern	46
Kommunikation der Übergänge	48
Exkurs in die Lernpsychologie	52
Vorher – Liste	53

Teil 2

Eine gute Nachricht	55
Unser inneres Kind	59
Dauerbelastung	61
Spontanität	70
Wertevorstellungen	73
Ordnung	76
Lebensfreude	78

Teil 3

Erinnerung im Raps	83
Sturm im Kopf	85
Abheben	86
Leicht wie der Sommer	87
Dieser Sommermorgen gehört mir!	88
Urlaubsgedanken	89
Staunen	90
Sternenhimmel	91
Goldene Stunde	92
Home Wellness	93
Winterfreuden	94
Quellen- und Literaturverzeichnis	95

Vorwort

**„Die Erfahrungen sind Samenkörner,
aus denen die Klugheit emporwächst.“**

Konrad Adenauer

Liebe Leser,

mit 30 Jahren Berufserfahrung als Klassenleiterin, Fachlehrerin und Sonderpädagogin im „Gemeinsamen Unterricht“ dürfte mich nichts mehr wundern. Doch auch in den verschiedenen Schularten stellte ich immer wieder fest: Was ich persönlich als selbstverständlich erachte, sehen längst nicht alle Lehrer so. Mir ist bewusst, dass ein einzelner Mensch, das Denken eines Einzelnen nicht Maßstab aller Dinge sein kann. Natürlich gibt es verschiedene Arten von „guten Lehrern“. Über ein paar grundlegende Werte, die aus einem engagierten Lehrer einen wirkungsvollen – wirklich guten – Lehrer machen, wäre ein gemeinsamer Nenner wünschenswert.

Darum die folgenden Seiten! Selbstverständlich gibt es dazu bereits genügend Literatur. Ob von Psychologen oder Erziehungswissenschaftlern, Neurobiologen oder ehemaligen Pädagogen – der Büchermarkt ist voll von Ratgebern, die auch ich gelesen, ja verschlungen habe. In den Lehrerzimmern Deutschlands stehen diverse Bücher in den Regalen. Werden sie gelesen? Vor allem von den Kollegen, die sie, der Meinung anderer nach, bräuchten?

Frage ich in Fortbildungen die Kollegen, so sind sie entweder dankbar für Anregungen oder wissen alles schon. Nach dem Motto: „Die“ haben ja gut reden, aber... In der Praxis sieht das ganz anders aus! „Die“ sollten erst einmal als Lehrer an der Basis ihre Frau oder ihren Mann stehen, schimpfen manche Fortbildungsteilnehmer. Ja! Darum genau die folgenden Seiten. Der Inhalt kommt geradewegs aus der Praxis. Im Schuljahr 2018/19 begann ich an einer neuen Schule, die ausgebildete Lehrer für die Sekundarstufe I suchte. Nach 17 Jahren Arbeit in der der Sek. I (davon 3 Jahre am Förderzentrum), 12 Jahren Arbeit an einer Grundschule und einiger Zeit Lehrerin auf Honorarbasis an einer Privatschule, kann ich auf einen Erfahrungsschatz aus der Praxis zurückblicken, der seines Gleichen sucht. Dieser Schatz könnte Türen öffnen. Er bietet sich an als Türöffner zu einer professionellen Lehrer – Schüler – Beziehung, Schlüssel für eine moderne Unterrichtsgestaltung, die trotz Lehrermangel und anderen Widrigkeiten des Schulalltags funktioniert. Der Lehrer als Persönlichkeit ist der Dreh- und Angelpunkt jeder guten Schule. Jede Methode ist nur so gut, wie der Pädagoge, der sie anwendet. Jede Schule ist nur so gut, wie die besten Lehrer, die sie mitgestalten. Leider ruinieren die schwarzen Schafe, die es überall gibt, schnell den Ruf. Gute Lehrer wollen sich fortbilden. Auch darum die folgenden Seiten! Ich bin überzeugt, gute Lehrer gibt es überall. Diese dürfen nicht resignieren, nicht Halt machen, vor den angestaubten Äußerungen manch anderer Kollegen. Von wegen: „Ich mache das schon seit 30 Jahren so...“ Einem schlechten Handwerker erteile ich keinen Folgeauftrag, den Arzt kann ich wechseln, die Lehrer meiner Kinder nicht. Jedenfalls nicht so einfach...

Welche Eigenschaften zeichnen einen guten Lehrer/einen professionell handelnden Lehrer aus? Darüber gibt es etliche Studien und es wurden ebenso viele Bücher geschrieben. Einige Literaturempfehlungen befinden sich am Ende. Was also sollte für einen Lehrer selbstverständlich sein? Welche Werte sind es konkret, die ein Lehrer heute vorleben und vermitteln sollte? Welche Dinge dürfen auch nach Jahren im Beruf nicht der Routine zum Opfer fallen? Haben Verhaltensauffälligkeiten meiner Schüler etwas mit mir zu tun? Warum lohnt es sich, immer wieder die Perspektiven auf diesen Beruf, auf die Schüler, Eltern oder Kollegen und nicht zuletzt auf sich selbst zu wechseln? Diesen und anderen Fragen möchte ich nachspüren, natürlich meine eigenen Erfahrungen einbringen und zum Nachdenken über Selbstverständlichkeiten anregen. Genau darum die folgenden Seiten! Schulerfolge sind Lebenserfolge, Schulmisserfolge...

Es braucht für ein Kind lediglich eine vertrauenswürdige Person in der Schule, einen Lehrer, an dem sich der Schüler orientieren kann und schon hat er sinnbildlich gewonnen. So hörte ich das in einer Fortbildung von Brigitte Haberda aus Österreich. Michaela Brohm von der Universität Trier formuliert es in einer Fortbildung so: Die Bindung trägt den Unterricht. Ist sich dessen jeder Lehrer stets bewusst? Weiß jeder, was ein unbedacht gesprochener Satz auslösen kann und wie nachhaltig eine positive Lehrer – Schüler – Beziehung einen Menschen prägen kann? Nun gibt es keine Tinktur oder Tablette, nach deren Einnahme sich die Wirkung einer solchen Beziehung entfaltet und so bleibt alles individuell und subjektiv.

Lehrer, die sich reflektieren, offen sind für neue Erfahrungen und sich Hinweise annehmen, haben gute Chancen, ein Glücksfall für ihre Schüler zu sein oder zu werden. Ja, auch deshalb die folgenden Seiten! Glück beschreiben die Gebrüder Grimm in ihrem umfangreichen Wörterbuch so: „glück ist ursprünglich `schicksal, geschick, ausgang einer sache`.“¹ Damit bekommt der Spruch - seines eigenen Glückes Schmied zu sein - eine neue Bedeutung. Wir haben es in der Hand. Auch das Wort „Schicksal“ erhält damit eine Wendung, denn wir brauchen nicht schicksalsergeben im Diesseits verharren und auf eine Erlösung im Jenseits warten. Wir können unser Schicksal selbst in die Hand nehmen – auch in der Schule. Das setzt voraus, dass ich ein Ziel habe und weiß, was ich sinnbildlich in die Hände nehmen soll. Dazu gibt es auf den folgenden Seiten jede Menge Anregungen, Checklisten und Möglichkeiten, die eigenen Ressourcen zu erkennen und sie sofort umzusetzen.

In diesem Sinne wünsche ich einen anregungsreichen Lese Genuss.

¹ Grimms Wörterbuch, Bd.8/S.15

„Erkenne dich selbst! Werde, der du bist.“

Griechische Philosophie

Vor kurzem stieß ich im Internet auf eine Seite, deren Inhalt ich sofort in meine Fortbildungen einarbeitete. Mir fielen sofort einige Menschen ein, die das unbedingt lesen sollten. Die Sachlage ist jedoch, mit reinem Lesen, ist es nicht getan. Denn jedweder Inhalt von Schriftstücken, Gesprächen oder Büchern kann nur dann etwas bewirken, wenn der Leser offen ist für den Inhalt und etwas an sich selbst verändern möchte. Möchten Sie das? Dann lesen Sie gern weiter.

„Am Tempel des Apoll in Delphi war in der Antike deutlich und für alle sichtbar ein kurzer und markanter Spruch zu lesen: `Gnothi Seautón` - `Erkenne dich selbst`. Selbsterkenntnis, als tägliche Übung, sollte der Anfang sein, die Basis für jedes sinnvolle Denken über Gott und die Welt.

Mit Kant - und später mit den Bemühungen der Konstruktivisten - wurde dann deutlich, dass Philosophie letztlich nichts anderes als Selbsterkenntnis sein *kann*. Kants Verdienst war es zu zeigen, dass das, was erkannt wird, von dem, der es erkennt, zwangsläufig abhängt, und zwar insofern, als der Erkennende das Erkannte notwendig konstruiert. Das bedeutet, dass die Wirklichkeit nicht so erkannt werden kann, wie sie *an sich* ist, sondern nur in jener Gestalt, in der sie *für uns* als solche erscheint. Alles ist nur innerhalb eines Bewusstseins und *für dieses* da.

Erkennbar wird die Welt, so Kant, ausschließlich als unsere Vorstellung. Welcher Art Ordnung sie tatsächlich entspricht, bleibt unentscheidbar. Faktum ist, dass wir selbst der Welt notwendig Ordnung beibringen *müssen*, um sie überhaupt erkennen zu können, und dass es bloß *unsere* Ordnung ist, wenn etwas geordnet erscheint. Letztlich waren *wir* es, die die Welt konstruiert haben, und wir haben sie genauso entworfen, dass wir sie auch erkennen konnten. Ja, wir konnten sie gar nicht anders konstruieren, da wir sie nur so entwerfen können, wie unser Bewusstsein gebaut ist. Die Welt zu erkennen und sie zu konstruieren ist demnach ein und derselbe Vorgang. So gesehen, meint Kant, ist unser Verstand ein definitiv kreatives Instrument: Er *schöpft seine Gesetze (a priori) nicht aus der Natur, sondern schreibt sie dieser vor* (Anm.1).

Wenn Erkenntnis nun aber tatsächlich stets Selbsterkenntnis ist, bekommt das delphische `Gnothi Seautón` rückwirkend eine ungeahnte Tragweite: Es wird zur Schlüsselkompetenz innerhalb der Philosophie. Doch nicht nur das, was außen ist, liegt gleichsam in uns selbst, sondern auch, was von Haus aus innen wohnt und allem Äußerlichen Farbe gibt. Und genau dieses Psychische wird es wohl gewesen sein, was jene Griechen, die den denkwürdigen Spruch in Delphi einmeißeln ließen, im Sinn hatten. Selbsterkenntnis wird so zu einem Persönlichkeit bildenden und Persönlichkeit schaffenden Element.

Diesem Innenleben, diesem Selbst, diesem *angeborenen und unveränderlichen Charakter*, wie später Schopenhauer schreibt, ist stets die größte Aufmerksamkeit zu widmen, ist *er* es doch, der unser Handeln *im Ganzen und Wesentlichen* (Anm.2) bestimmt. Selbsterkenntnis, Einsicht in das eigene Wollen, hat somit oberste Priorität. Denn nur wenn die eigene Individualität in ihren Vorlieben und Talenten, aber auch in ihren Defiziten transparent wird, besteht die Möglichkeit, das Leben

gezielt gestalten zu können. Nur wenn man dasselbe *bewusst* will, was man vorher *blind* wollte, so Schopenhauer, wird man auch die richtigen Entscheidungen treffen: *‘Ein Mensch muss wissen, was er will, und wissen, was er kann: Erst so wird er Charakter zeigen, und erst dann kann er etwas Rechtes vollbringen’* (Anm.3).

Freiheit wird damit zum Wissen um die stärksten Handlungsmotive, ihr Sprungbrett ist die Selbsterkenntnis. Der Mensch ist nur frei, wenn er zuerst einmal sich selbst erforscht hat. Weiß er einmal, was er *wirklich* will und was er auch zu leisten im Stande ist, so kann er, wenn er weiterkommen möchte, bei vollem Bewusstsein verwirklichen, was seinem Charakter und seinen Talenten adäquat ist. *Werde, der du bist.*

Der menschliche Wille aber, so Schopenhauer, wird allezeit nur durch sein stärkstes Motiv bestimmt. Er ist immer nur die Folge dieser *einen* Ursache, der er mit Notwendigkeit nachzukommen hat: *‘Der Mensch tut allezeit nur, was er will, und tut es doch notwendig. Das liegt aber daran, dass er schon ist, was er will: Denn aus dem, was er ist, folgt notwendig alles, was er jedesmal tut.’* (Anm.4) Freilich, schreibt Schopenhauer, *‘ich kann tun, was ich will: Ich kann, wenn ich will, alles was ich habe, den Armen geben und dadurch selbst einer werden - wenn ich will! - Aber ich vermag nicht, es zu wollen; weil die entgegenstehenden Motive viel zu viel Gewalt über mich haben, als dass ich es könnte. Hingegen wenn ich einen anderen Charakter hätte, und zwar in dem Maße, dass ich ein Heiliger wäre, dann würde ich es wollen können; dann aber würde ich auch nicht umhinkönnen, es zu wollen, würde es also tun müssen’* (Anm.5).

Erkenne dich selbst. *Werde, der du bist.* Und danach: *Beginne zu philosophieren!* Das, was du dann denkst, wird zweifellos wahrhaftig sein. Doch was sagt das schon.“

1 Immanuel Kant, Prolegomina zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können, § 36, in: Wilhelm Weischedel (Hrsg.), Werkausgabe in 12 Bänden, Frankfurt am Main 1991, Bd. 5, 189.

2 Arthur Schopenhauer, Parerga und Paralipomena II, Kap. 8, § 118, in: Arthur Hübscher (Hrsg.), Werke in 10 Bänden (Zürcher Ausgabe), Zürich 1977, Bd. 9, 251.

3 Arthur Schopenhauer, Die Welt als Wille und Vorstellung I, 4. Buch, § 55, in: Arthur Hübscher (Hrsg.), Werke in 10 Bänden (Zürcher Ausgabe), Zürich 1977, Bd. 2, 381.

4 Arthur Schopenhauer, Preisschrift über die Freiheit des Willens, Kap. 5, in: Arthur Hübscher (Hrsg.), Werke in 10 Bänden (Zürcher Ausgabe), Zürich 1977, Bd. 6, 138 f

5 ebd., Kap. 3, 82 f

Quelle: <http://www.philosophische-praxis.at/selbsterkenntnis.html>, April 2018

Aus: Copyright: Eugen-Maria Schulak

Veröffentlicht in der Schriftenreihe der Österreichischen Gesellschaft für organismisch-systemische Forschung und Theorie (in Druck)

"Ein Mensch muss wissen, was er will und wissen, was er kann: Erst so wird er Charakter zeigen und erst dann kann er etwas Rechtes vollbringen."

Arthur Schopenhauer ¹

Beginnen Sie zu notieren, was Sie richtig gut können – wo Sie denken, dass das Ihre absoluten Stärken sind! Nutzen Sie eine solche Liste auch, um die Wahrnehmung Ihrer Schüler auf die eigenen Stärken zu lenken und setzen Sie so etwas im Unterricht ein. Sie können eine ABC-Liste verwenden, wie sie seit Vera F. Birkenbihl üblich ist und immer wieder bei Fortbildungen von twinevents² angeboten werden.

Sie können eine eigene Top ten Liste erstellen oder eine solche Bestsellerliste von Ihren Schülern erstellen lassen.

Nr.	Meine Stärken, Fähigkeiten, positive Charaktereigenschaften/ Das kann ich...
A	
B	<i>Bücher lesen</i>
C	
...	...

Nr.	Meine Stärken, Fähigkeiten, positive Charaktereigenschaften/ Das kann ich...
1.	<i>Bücher lesen</i>
2.	
3.	
...	...

Um herauszufinden, was ich wirklich will, kann mir ebenso eine Liste helfen, in der ich meine Wünsche verbalisiere. Auch das ist eine hervorragende Anregung aus einer Zeitschrift, die kürzlich las. ³

Nr.	Meine Ziele, Wünsche, Visionen/ Das will ich wirklich erreichen...
...	

Viele Schüler haben keine Visionen (mehr). Sie antworten auf die Frage nach dem Berufswunsch ernsthaft: Hartz-IV-Empfänger. Helfen Sie ihnen, Visionen zu entwickeln!

¹ Arthur Schopenhauer, Die Welt als Wille und Vorstellung I, 4. Buch, § 55, in: Arthur Hübscher (Hrsg.), Werke in 10 Bänden (Zürcher Ausgabe), Zürich 1977, Bd. 2, 381.

² www.twinevents.de

³ Zeitschrift: Auszeit, Dezember 2018/Januar 2019, Auerbach Verlag Leipzig, S.38 ff.

Beruf oder Berufung

„Die Klugheit des Menschen lässt sich aus der Sorgfalt ermes sen, mit der er das Künftige oder das Ende bedenkt.“

Georg Christoph Lichtenberg

Dazu müsste ich eine konkrete Vorstellung vom Zukünftigen haben und davon, was am Ende herauskommen soll. Das passt zu meinen vorherigen Bemerkungen wunderbar. Es ist lohnenswert, sich Gedanken zu machen. Anders geht immer! Doch nur, wenn ich meine Arbeit, mein Handeln, mein so Sein reflektiere, bin ich bereit für Veränderungen. Das ist eine der Erfahrungen, die ich im Leben machte. An der Stelle sei auch gesagt, dass das Alter einen Menschen in der Regel klug und weise werden lässt. Ein weiser Mensch hat wohl viele Schicksalsschläge einstecken müssen, doch stets daraus gelernt und das Beste daraus gemacht. Nichts hält uns ab, es ebenso zu handhaben. Doch was macht meine Professionalität im Lehrerberuf aus, damit ich ein weiser Lehrer werde? Bis heute! Hinterfrage ich mein Handeln immer wieder aufs Neue? Wäge ich ab, was mein Handeln für die Zukunft zum Beispiel eines Schülers bedeutet? So viele Fragen und ja, das ist meine Absicht. Es gibt keine Rezepte, Tipps vielleicht, doch keine Rezepte! Was bei dem einen Kollegen in der Klasse wirkt, kann sich bei einem anderen Kollegen als unglaublich erweisen, weil es nicht zu seinem Typ passt. Sich stets zu hinterfragen, jede Unterrichtsstunde auch selbstkritisch zu betrachten, mein tägliches Handeln in der Schule zu reflektieren, wäre ein Hinweis von mir. Das kann auf dem Rückweg von der Schule sein, bei den Vorbereitungen auf den nächsten Tag, im Gespräch mit einer Kollegin, einem Kollegen oder beim „Seelenkäffchen“ in der großen Pause. Es gibt keine Vorgaben, jeder wird sein Maß finden. Junge Kollegen sind es vom Studium gewohnt, Reflexionen niederzuschreiben. Ihnen wird oft vermittelt, dass sie das alles später nicht mehr bräuchten, sich später nicht mehr so viel Arbeit machen brauchen oder es ausreicht, wenn sie später – also in der Praxis, im Schulalltag – die Unterrichtsstunde gedanklich im Kopf geplant hätten. Ich interveniere und gebe ein klares Nein! Eine gut geplante Stunde, die ich schriftlich fixiert habe und in der ich immer wieder Bemerkungen anfügen kann, was gut lief und was ich in einer nächsten Stunde zum gleichen Thema anders machen würde, ist Gold wert. Nichts anderes ist Reflexion. Aus sicherer Quelle, nämlich den eigenen Erfahrungen, weiß ich, wie selbstbewusst und professionell man in eine Unterrichtsstunde geht, von der man überzeugt ist, weil sie gut geplant ist! Natürlich kann immer etwas dazwischenkommen, was den schönen Plan „über den Haufen“ wirft. Doch mit der Zeit lernt ein reflektierter Lehrer, das gut zu meistern und professionell zu handeln. Die Worte sagen bereits viel aus. Es meistern können, kann später nur ein Meister... Eines ist Fakt: Reflexion ist unerlässlich bei der Suche nach meinen eigenen Ressourcen und auf dem Weg zum professionell handelnden Lehrer. Natürlich können Kollegen voneinander lernen. Es sollte jedoch zur Lehrerpersönlichkeit passen, sonst nehmen es die Schüler diesem Pädagogen nicht ab. Es gibt also nicht DEN guten oder schlechten Lehrer! Doch man kann Kriterien

heranziehen (siehe Checkliste weiter unten) und viele Fragen ganz persönlich für sich beantworten. Je nach Antwort besteht Handlungsbedarf. Wollte ich eigentlich Medizin studieren, doch es gab keine Studienplätze mehr? Lehrer wurden gesucht ... Ursprünglich wollte die Kollegin vielleicht Design studieren, doch kam nicht durch die Eignungsprüfung... Aus all denen können gute Lehrerpersönlichkeiten erwachsen, doch das passiert nicht im Schlaf. An dieser Stelle sei mir eine Bemerkung zu den aktuell viel diskutierten Seiten- oder Quereinsteigern gewährt. Sie sollen jetzt – laut Aussagen der Ministerien/Schulämter – das Ruder herumreißen und den gravierenden Lehrermangel in Deutschland ausgleichen. Eine Quereinsteigerin, die ich kennenlernte, warf nach 3 Wochen das Handtuch. Ihr war schnell klar geworden, dass ohne eine fundierte Didaktik- und Methodikausbildung ein Lehrer schnell „baden gehen“ kann. Es hat schon seinen Grund, dass ein grundständiges Studium 5 Jahre dauert. Es dürfte jedem klar sein, dass auch in einem Crashkurs für Quereinsteiger oder durch im Nachhinein folgende Ausbildungsabschnitte nicht alles abgedeckt werden kann, was als Rüstzeug für gute Lehrer notwendig ist. Abgesehen davon, fühle ich mich persönlich getroffen, wenn unter dem Strich herauskommt, dass jeder Lehrer werden kann, der auf dem „Selbstfindungstrip“ ist und etwas anderes braucht als das, was er gerade macht. Quereinsteiger, die aus anderen Motiven heraus handeln, ausgenommen! Das oben Genannte degradiert jedenfalls das grundständige Studium in höchstem Maße und bestätigt nur die Handlungsunfähigkeit entsprechender Politiker in der Vergangenheit.

Im Anhang finden Sie einen Verweis auf einen Fragebogen „Fit für den Lehrerberuf“, den Sie bearbeiten können. Es muss deutlich gesagt werden dürfen, dass einige Kollegen lieber nicht diesen Beruf gewählt hätten. Es mögen sehr gute Fachleute sein, doch zum Lehrersein gehört u.a. Empathie und die Fähigkeit, eine professionelle Lehrer-Schüler-Beziehung zu bilden. Es braucht ein pädagogisches Selbstkonzept. Jeder zukünftige Lehrer müsste sich vor dem Studium und jeder gestandene Lehrer könnte sich in gewissen Abständen fragen, welches *Menschenbild* seiner Arbeit zugrunde liegt. Entsprechende Fragen und die passenden Antworten können darüber Aufschluss geben. Es gibt aber auch Lehrer, die sich darüber noch gar keine Gedanken gemacht haben. Sie sind Lehrer geworden, weil ihnen die Mathematik oder Sport, eine Sprache oder die Möglichkeit, seine kreative Seite ausleben zu können, den Ausschlag gaben. Ist auch in Ordnung, nur eben die halbe Wahrheit. Ich unterrichte ja nicht die Mathematik um der Mathematik Willen, sondern weil ich hoffentlich möchte, dass die neue Generation Mathe versteht. Ich unterrichte Kunst, weil ich mich natürlich damit selbst verwirklichen kann, doch zudem auch hoffentlich möchte, dass meine Schüler Freude an kreativen Arbeiten für sich entdecken. Ich unterrichte Sport, weil ich selbst gern Sport treibe und hoffentlich auch, weil mir die körperliche Ertüchtigung und eine gesunde Lebensweise meiner Schüler am Herzen liegt. Ich gestalte als Lehrer die Zukunft, so hochtrabend das klingt, doch das ist mein Job! Und – das ist einer der Ansätze des humanistischen Menschenbildes. Der Mensch, der mehr ist, als die Summe seiner Teile, der kreative Mensch, der Stärken und Schwächen hat, sich entwickeln kann und dessen Helfer ich praktisch als Lehrer bin, der sollte im Mittelpunkt stehen. Mir als Lehrer dürfte klar sein, dass Schüler

Menschen sind, die, wie wir alle, sowohl nach Zugehörigkeit in einer Gruppe als auch Autonomie streben. DAS müsste ich als Lehrer, erst recht als Klassenlehrer, gewährleisten können – wenigstens den Rahmen abstecken. Arbeite ich nach einem solchen Menschenbild, ist mir ebenso klar, dass das Lernen aus Freude (dem Lehrer oder dem Fach gegenüber) nachhaltiger ist, als Lernen aus Angst (vor dem Lehrer oder dem Fach). Ich kenne Schüler, die haben psychosomatische Symptome aus Angst vor bestimmten Lehrern entwickelt. So sind sie niemals in der Lage, ihr volles Potenzial an Leistungsfähigkeit zu entfalten. Ich persönlich möchte auf keinen Fall, dass Schüler vor mir Angst haben. Lieber probiere ich noch ein paar andere Methoden aus, um sie sprichwörtlich „weiter hinten zu kriegen“, für das Thema oder was auch immer zu begeistern.

Welche Haltung, welche Einstellung habe ich zu Kindern und Jugendlichen? Erlaube ich mir die Gedanken, dass ich aus den meisten Schülern die besten Seiten hervorrufen kann, wenn ich nur will und mir Zeit dafür gebe? Oder: Welche Grundüberzeugungen sind es überhaupt, die in mir den Wunsch reifen ließen, Lehrer werden zu wollen? Was hat mich veranlasst, diesen Beruf zu ergreifen? Alle Antworten darauf werden sich in der täglichen Arbeit niederschlagen. Ein Lehrer steht tagtäglich ca. 6 Stunden unter dem Stress, den vergleichsweise ein Formel 1 Fahrer in den 2 Stunden eines Rennens erlebt. Das hörte ich selbst in einer Fortbildung und da war mir klar, es bleibt oft nicht viel Zeit, über Entscheidungen nachzudenken. Lehrer müssen in Sekundenschnelle Entscheidungen treffen, dazu muss sich derjenige vorher über Grundsätzliches im Klaren sein. Abgesehen davon wird aus diesem Vergleich ersichtlich, unter wie viel Stress ein Lehrer täglich steht. Das vor Berufsantritt zu wissen, ist sehr hilfreich.

Welche Werte und Normen leiten mich und vor wem verantworte ich sie? Wenn ein Chirurg das verkehrte Bein amputiert - soll vorgekommen sein -, so ist das genauso irreparabel, wie der Schaden, den ein Lehrer durch offenes vor-sich-Hertragen von Antipathie anrichten kann. Natürlich ist es völlig normal, dass man manche Schüler sympathischer findet als andere. Unsere Professionalität liegt darin, es die Schüler NICHT spüren zu lassen. Ich hörte eine Meinung wie: Mir ist ein schlechter Lehrer lieber als gar kein Lehrer und daraus resultierender Unterrichtsausfall. Dem muss ich vehement widersprechen! Schlechte Lehrer können ganze Biografien negativ beeinflussen, Schulfrust erzeugen und dauerhaft sehr destruktiv nachwirken. Schlechte Lehrer machen krank – die Schüler, die Kollegen, die Schulleitung, den betreffenden Kollegen selbst. Das ist keine Option für mich. Eine gute Schule braucht gute Lehrer und vor allem Lehrer, die gut sein WOLLEN. Eben Menschen die offen sind, die sich regelmäßig reflektieren und sich verändern wollen und können. Alles andere ist Stillstand. Die Schule der Zukunft lebt aber nicht vom Stillstand, sondern braucht innovative, offene und flexible Lehrerpersönlichkeiten. Das kann man bis ins hohe Alter hinein sein! Das ist eine Charakter– eine Persönlichkeitsfrage. Hier ein Hohelied auf meinen ehemaligen Mentor, der bis zum letzten Schultag vor seinem Renteneintritt (Nicht Vorruhestand, sondern Rente!) alles ausprobierte und mit seiner Klasse alles das durchführte, was ich als junge, euphorische und dynamische Anfängerin im Beruf vorschlug, ausarbeitete oder als Projekt gestaltete.

Wie sehe ich Schule heute? Ist die Schule für mich der Ort, wo ich vor der Klasse stehe und abspule, was ich im Studium lernte? Oder ist Schule für mich viel mehr, ein Sozialraum, wo ich Freude am Lernen organisieren möchte - Schule als Raum zum Austausch mit anderen auch über den Unterricht hinaus. Fühle ich mich als Lehrer mit verantwortlich, die Schule im Ort (Dorf/Stadt) zu repräsentieren. Das geht natürlich über das Kerngeschäft des Unterrichtens hinaus. Ist all das für mich selbstverständlich? Identifiziere ich mich als Lehrer mit dem Ort, in dem die Schule steht oder unterrichte ich, mache so zu sagen Dienst nach Vorschrift und fahre eine Minute nach dem letzten Klingeln nach Hause? Identifiziere ich mich größtenteils mit meiner Schule? Früher waren Kirche und Schule kulturelle Zentren eines Ortes. Heute scheint es, als ist so manche Schule zum Sparmodell „verkommen“. Gerade kleine Schulen auf dem Dorf haben es schwer. Ich betrat vor kurzem (2020!) eine Schule in Leipzig und dachte: Oh nein, 30 Jahre nach der Wende und dann solche Zustände! Hilfe! Kaputte Plattenbauschulen sind sicher nicht der Maßstab, doch allein die Tatsache, dass es sie noch gibt, schockierte mich. Der Erhalt von Schulen wird oft an Schülerzahlen festgemacht, dabei werden die Klassen größer statt kleiner. Der Schüler als Zahl, als Umrechnungsfaktor, als finanzielle Belastung in einem Deutschland, indem es den Deutschen angeblich so gut geht wie noch nie, selbst während und nach einer Krise wie der Corona Krise. Die Politik und nicht zuletzt die Eltern fordern doch, alles zu tun, um die nächsten Generationen fit zu machen. Inklusion, Integration oder gute Fachkräfte gibt es nicht umsonst! Die Bevölkerungspyramide wandelt sich, das ist bekannt.

Fragen treiben mich seit langem um und ich bin zu dem Schluss gekommen, dass es unsinnig ist, darauf zu warten, bis etwas „von oben“ kommt. Ich kann nur in meinem Bereich etwas ändern, anders machen. Anders geht immer, so mein Credo. Ich kann den Kontext in meinem Unterricht ändern, mein Verhalten ändern, meine Haltung überdenken, meine Unterrichtsvorbereitungen verändern usw. Für mich schließen sich hier Kreise, denn mit den aufgezählten Dingen bin ich wieder bei meiner Wertevorstellung, bei meinem ganz persönlichen pädagogischen Selbstkonzept.



Meine Selbstverständlichkeiten

Der Lehrer als Vorbild in jeder Lebenslage

**„Trenne dich nie von deinen Illusionen!
Wenn sie verschwunden sind,
wirst du weiter existieren,
aber aufgehört haben zu leben.“**

Mark Twain

Sicher empfindet jeder etwas anderes als selbstverständlich in der einen oder anderen Situation. Viele Jahre bin ich davon ausgegangen, dass es eine gemeinsame Grundlage für den Umgang mit Eltern/auch mit schwierigen Eltern gibt. Viele Jahre dachte ich, das oder das ist doch klar, das müssten die anderen Kollegen auch so sehen. Schulz von Thuns Vier-Ohren-Modell müsste doch mittlerweile jeder kennen. Nein! Es ist längst nicht alles klar, was klar zu sein scheint – in meinen Augen. Dann denke ich sogleich, dass sich manche Kollegen nicht zu wundern brauchen. Ich möchte an der Stelle betonen, dass Lehrer für Schüler stets ein mehr oder weniger lebensstaugliches Modell darstellen, ob es die Lehrer wollen oder nicht. Es ist einfach so. Wenn Schüler Lehrer erleben, die sich durch Brüllen bzw. andere vor der Klasse niedermachen Respekt verschaffen wollen, so müssen sich diese Lehrer nicht wundern, wenn ihre Schüler Selbstwirksamkeit durch Herumbrüllen oder durch Drohungen erhalten wollen. In gewisser Weise ist die Klasse tatsächlich ein Abbild/ ein Spiegel des Klassenlehrers (wenn er seine Schüler oft in der Woche unterrichten darf und mehrere Jahre begleiten kann). Jeder Fachlehrer ist ebenso in der Pflicht. Meine Beobachtungen über all die Jahre machen mir deutlich, wie das Prinzip von Ursache und Wirkung funktioniert. Die Schüler spiegeln uns – verwenden teilweise unsere Redewendungen, auch zu Hause. Als professionell handelnder Lehrer ist es für mich eine Selbstverständlichkeit, dass ich mit Verändern-Wollen bei mir beginne. Ist etwas im Unterricht schiefgelaufen, frage ich mich, was hätte ich anders machen können – müssen? Das ist eine Art der weiter oben erwähnten Selbstreflexion und Selbsterkenntnis. Im Klassenzimmer – wie in jeder anderen Beziehung – findet stets Interaktion statt. Der Lehrer kann sehr wohl auch Ursache von Störungen sein, selbst wenn er das anders sieht! Ein Lehrer, der unter Zeitdruck steht und stets die gleichen Schüler antworten lässt, von denen er eine korrekte Antwort erwarten kann, wird in der Schülerschaft schnell als ungerecht angesehen. Lehrer, die keine oder wenig Zeit für ihre Schüler haben – aus welchen Gründen auch immer – finden die Schüler weniger gut. Die Schüler denken, dieser Mensch interessiert sich nicht für mich. Solche Sätze höre ich als Sonderpädagoge oft. Lehrer, die sich für ihre Schüler interessieren, kennen im Großen und Ganzen deren Stärken, Schwächen und einige Interessen. Diese Kollegen wissen, welcher Schüler im Sportverein ist, wer welches Instrument spielt und bei wem zu Hause gerade „die Hölle“ los ist. Lehrer, die sich dafür scheinbar oder NICHT interessieren, sind bei den Schülern wenig angesehen. Zu Recht. Immerhin verbringen die Schüler einen Großteil ihres Tages mit den Lehrern unter einem Dach. Der Gedanke, dass sich diese Menschen nicht für mich interessieren könnten, wäre für mich als Schüler äußerst schlimm. Ich kenne Lehrer, die auf

Schülerfragen seit Jahren eine Standardantwort abspulen und sich dann wundern, wenn diese Schüler in ihrem Unterricht Stress verursachen. Eltern ermuntern ihre Kinder, die Lehrer zu fragen, wenn sie im Unterricht etwas nicht verstanden haben. Nun traut sich der Schüler und fragt. Doch er bekommt zur Antwort: Dann hättest du besser zuhören müssen. Schau in deinen Hefter. Schreibe das Tafelbild ordentlich ab.... Letztens war eine Schülerin bei mir, die sagte: Ich habe zugehört, es aber nicht verstanden. Ich habe alles abgeschrieben und mir zu Hause alles mehrfach durchgelesen, doch ich habe es nicht verstanden! Was soll ich denn noch machen? Dass dieses Mädchen irgendwann die Mitarbeit ganz verweigert, im Unterricht bei Lehrer X abschaltet oder gar verhaltensauffällig wird, ist sehr wahrscheinlich. Kann ich verstehen. Es ist (An dieser Stelle könnte ich fluchen: Verdammt noch mal!) die Pflicht der Lehrer, Wissen so zu vermitteln, dass es Schüler verstehen können! Es kann nicht Aufgabe der Eltern sein, jeden Tag Stoff nachzuholen oder zu Hause unter Tränen der Kinder Erklärungen abzugeben bzw. teure Nachhilfe zu organisieren. Das sollte die Ausnahme sein. Ich weiß sehr gut, wovon ich hier schreibe. Die Lehrer sind Teil des Systems. Ich versuche Ursachen für Verhaltensauffälligkeiten auf den Grund zu gehen, denn jedes Verhalten macht für die handelnde Person Sinn. Immer! Ist der Schüler überfordert? Ist er unterfordert? Was kann ich tun? Hatte der Schüler Stress? Kann ich (muss ich) deeskalieren? Wer bei Prügeleien unter Schülern wegschaut, unterstützt die Täter. Wer bei Mobbing wegschaut oder weghört ebenso! Wir haben uns eher um die Opfer zu kümmern bzw. Schüler gar nicht erst zu Opfern werden lassen. Natürlich ist es unmöglich, als Lehrer ständig überall zu sein und bestimmte Dinge werde ich tatsächlich nicht verhindern können. Wie es im Spruch heißt: Ich kann die Welt nicht retten. Doch ich müsste wenigstens das tun, was in meiner Macht liegt, wozu ich professionell in der Lage und per Bildungs- und Erziehungsauftrag auch verpflichtet bin. Um sich dafür auf den neusten Stand zu bringen, ist der regelmäßige Besuch von Fortbildungen unerlässlich. Ich kenne jedoch Kollegen, die haben in 20 Jahren so viele Fortbildungen besucht, wie andere in einem Jahr. Da gibt es große Unterschiede. Dabei ist der Fortbildungswille doch etwas Selbstverständliches – oder? Wer keine oder nur wenige Fortbildungen besucht, dem drohen keine „schmerzhaften“ Konsequenzen – anders als bei Ärzten. Deshalb bleibt an dieser Stelle nur, an das professionell handelnde und sich selbst reflektierende Ich zu appellieren.

Ein Lehrer ist für seine Schüler ein Vorbild in seinem Fach und selbstverständlich im Verhalten allgemein. Lehrer, die Schülern wegen des Rauchens auf dem Schulhof Verweise androhen und selbst hinter dem Lehrerparkplatz heimlich rauchen, werden sehr schnell unglaubwürdig. Michael Grinder (siehe Anhang) schrieb Grundsätzliches zum Neurolinguistischen Programmieren (NLP für Lehrer) in zwei Bände. Was er schreibt, klingt logisch. Ich brauche nicht von meinen Schülern Ruhe einfordern, wenn ich selbst aufgeregte hin und her laufe. Ich kann nicht Pünktlichkeit einfordern oder gar Schülern Moralpredigten halten, wenn sie zu spät kommen und ich als Lehrer bin selbst unpünktlich bzw. ich selbst sehe das Klingeln nicht als Zeichen. Dann darf mich auch das Schülerverhalten nicht verwundern. Das ist nun so eine Sache, denn unsere Schüler erleben ja verschiedene Lehrer und damit verschiedene Lehrerpersönlichkeiten als Modelle. Der eine Kollege nimmt es mit der Pünktlichkeit sehr genau, ein anderer weniger. So untergraben die Kollegen unbewusst die Autorität

des anderen. Schüler suchen sich das Modell, das im Leben funktioniert. Auch der Unpünktliche kommt durch, manchmal sogar leichter. Wen wundert's, wenn sich unsere Schüler dann daran orientieren? Schule soll auf das Leben vorbereiten. Das Leben besteht nicht nur aus Fachwissen. Unser Lehrerverhalten zeigt Schülern teilweise Gegenentwürfe zu ihrem Elternhaus auf. Wir sind ein Modell von vielen. Wie selbstbewusst trete ich auf? Wie klar kann ich mich entscheiden? Wie verhalte ich mich gegenüber meinen Vorgesetzten? Bin ich ohne Ausnahme „obrigkeitshörig“ oder kann ich meine Meinung angemessen vertreten? Wie oft sagen wir Schülern: Der Ton macht die Musik. Und – halten wir uns selbst daran? Schüler erleben mich im Umgang mit anderen Kollegen und Vorgesetzten. Auch das hat Modellcharakter. Es hat nichts mit Dienstgeheimnis zu tun, sondern mit gutem Benehmen, wenn ich Dinge, die im Lehrzimmer besprochen werden, dort lasse.

Ich lasse mich nicht entmutigen, wenn manche Schüler - wahlweise auch Eltern oder gar Kollegen - „interventions- oder beratungsresistent“ scheinen. Für mich ist es selbstverständlich, dass ich an meinen Grundwerten wie Höflichkeit, Pünktlichkeit oder Hilfsbereitschaft festhalte. Natürlich gibt es auch bei mir Momente, in denen die Nerven blank liegen. Wir sind alle nur Menschen und haben alle manchmal ein instabiles Nervenkostüm. Dann kann ich mich nach entsprechender Selbstreflexion um ein weiteres Gespräch mit dem Kollegen bemühen und die Dinge klären. Das Stichwort kapitalistische Leistungsgesellschaft sei hier erwähnt. Natürlich sind manche Herausforderungen gesellschaftlichen Konflikten geschuldet. Viele Probleme sind jedoch „hausgemacht“ und könnten sofort abgestellt werden. Betritt man eine Schule das erste Mal, so kann man nach wenigen Minuten bereits eine Ahnung von der vorherrschenden Schulkultur bekommen. Otto Herz, der Begründer des ABC der guten Schule, erinnert auf Postkarten, Plakaten und in seinen Büchern gern daran, dass die Lehrer für die Schüler da seien und nicht die Schüler für die Lehrer.

Zusammenfassend möchte ich festhalten, dass ich in der Gestaltung einer professionellen Lehrer – Schüler – Beziehung für jeden Lehrer eine Herzenssache sehe, da diese Beziehung grundsätzlich wichtig ist. Aus diesem Grund habe ich dazu eine Fortbildungsveranstaltung für mindestens zwei Stunden zusammengestellt – siehe Homepage: Veranstaltungen. In dieser Beziehung manifestiert sich die Haltung des Lehrers, sein Menschenbild, sein Wille zur Selbstreflexion und Veränderung. Wir Lehrer sind der professionelle Teil dieser Lehrer – Schüler – Beziehung. Wenn sich jemand ändern muss, dann der Lehrer! Er hält stets neue Angebote vor, um diese Beziehung zu pflegen. Das Gelingen einer guten/professionellen Lehrer – Schüler – Beziehung zeigt sich im Prozess selbst. Wobei die Bemerkung gestattet sein darf, dass professionelles Scheitern keine persönliche Niederlage darstellt. Wer aus seinem Scheitern/seinen Erfahrungen (in dem Falle negativen Erfahrungen) lernt, zeigt schon seine Professionalität. Hier eine kleine Checkliste mit Bausteinen einer professionellen Lehrer – Schüler - Beziehung. Im Wesentlichen sind diese Bausteine dem Buch: Nichts ist ohne Kontext von Professor Winfried Palmowski entnommen und in eine Liste transportiert. Den vollständigen Literaturhinweis können Sie dem Anhang entnehmen.

Bausteine einer professionellen Lehrer – Schüler – Beziehung (Tabelle. A. Stolle)

Bausteine im Einzelnen	Grad der Beachtung durch mich in meinem Unterricht			Veränderungsmöglichkeiten
	gering	mittel	hoch	
Wertschätzung, wertschätzender Umgang, beidseitiges Vertrauen				
Erziehung durch Beziehung (meine Schüler kennen, deren Interessen...)				
Empathie (Einfühlen in die Situation, in den Schüler und gegebenenfalls umlenken, einlenken, gegensteuern...)				
klare Regeln und Grenzen, berechenbar sein und konsequent handeln				
Metakommunikation, Beziehungen zum Thema machen, in den Dialog treten (NICHT in die Diskussion)				
Kommunikationskompetenz, aktiv zuhören können, verstehen				
Expertentum/Fach- und Sachkompetenz verständlich einsetzen				
Befähigung der Schüler zur Selbstorganisation, Eigenverantwortung anregen, Selbstwirksamkeit fördern				
Reflexivität, systemisches Denken, humanistisches Menschenbild				
Transparenz/ in der Notengebung, im Handeln allgemein				

Hinweis: Beziehungskompetenz zeigt sich in gelingenden Beziehungen. Die Qualität einer Beziehung liegt in den Händen aller Beteiligten – bei symmetrischen Beziehungen in sprichwörtlich allen Händen, bei kohärenten Beziehungen (wie Lehrer – Schüler) in den Händen des professionellen Teils der Beziehung!

Schulkultur und Wege zu Selbstverständlichem

Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat.

Albert Einstein

Routinen helfen uns, im Alltag schnelle Entscheidungen zu treffen. In Routinen zu verharren, behindert uns jedoch im Arbeitsalltag. Dieses Verharren verhindert Innovation und Kreativität. Ich nutze die Wege meiner Kollegen, ich tausche mich mit ihnen aus. Ich plane im Idealfall auch gemeinsam Stunden oder eine ganze Stoffeinheit mit anderen Kollegen. Trotzdem möchte ich mich persönlich verwirklichen und meine eigenen Ideen im Unterricht umsetzen. Es ist völlig verständlich, dass unterschiedliche Lehrer unterschiedliche Blicke oder Einstellungen auf ein bestimmtes Stoffgebiet haben.

Ich probiere gern aus, was bei Kollegen super funktioniert hat. Es muss lediglich zu mir passen. Ich denke mir selbstverständlich auch sehr gern neue Methoden oder didaktische Kniffe für den Unterricht aus. Jüngeren Kollegen würde ich den Tipp geben, sich für alles – jede Unterrichtsstunde, die sie das erste Mal vorbereiten, ein funktionierendes Archivierungssystem anzueignen. So ist es denkbar, dass man sich ein Ordnersystem anlegt. Ich hatte viele Jahre Ordner für jedes Fach und das in jeder Klasse. Beispiel: Deutsch/Orthografie Klasse 5, Deutsch/Orthografie Klasse 10, Deutsch/Prüfungsvorbereitungen Klasse 9... Eine ähnliche Struktur hat auch mein Ordnerbaum im Computer bis heute und damit bin ich seit Jahren sehr zufrieden. In der Grundschule hat dieses System seine Grenzen. Viele praktische, projektorientierte Stundenvorbereitungen passen in keine Klarsichthülle und lassen sich nur schlecht abheften. Also kommen auch Kisten oder Kartons in Frage, die sich gut beschriften lassen. So stapeln sich bei mir Kisten mit laminierten Windrosen, großen Bildkarten, Büchern zum Thema, Puppen – allgemein Materialien zum Begreifen im wahrsten Sinne des Wortes. Ich habe Kartons zu verschiedenen Themen in Ethik, in denen ich für den Lebensweg des Menschen vom Strampelanzug über Feinstrumpfhosen bis zu Wollsocken alles sammle, was ich im Klassenzimmer als Bodenbild auslegen kann. Dann ist die eine Stundenvorbereitung wie ein Skelett, um das man in den folgenden Jahren „nur noch“ Fleisch und Muskeln gestalten muss. Dann kann das Skelett immer wieder der neuen/veränderten Klassensituation angepasst werden. Stets die gleichen Leistungskontrollen zu schreiben, würde ich vermeiden. Auch in der Schülerschaft spricht sich das herum und es wirkt sich negativ auf das Leistungsverhalten der Schüler aus. Erfahrung! Als Sonderpädagoge lasse ich mir von den Fachlehrern die Originalarbeiten geben und baue sie so um, dass meine Schüler mit einem sonderpädagogischen Gutachten in Lernförderung, am selben Lerngegenstand ebenfalls eine leistbare Arbeit schreiben können, ich differenziere. Das setzt Kommunikation voraus und dass die Kollegen ihre Arbeiten rechtzeitig bei mir abgeben. Ebenso notwendig ist es, die Arbeit vom Grundsatz den aktuellen Gegebenheiten anzupassen, dem Stoff, den man im aktuellen Zeitraum geschafft hat. Das funktioniert nicht, wenn ich jedes Jahr in einem Stoffgebiet dieselbe Arbeit schreibe. Das finde ich unprofessionell.

In einem Praxisband vom Kohl Verlag (siehe Anhang) sah ich interessante Umfrageergebnisse. Schüler, die nach dem perfekten Lehrer befragt wurden, gaben folgende Auskünfte: An erster Stelle stand die Pünktlichkeit, gefolgt von der Bereitschaft, sich einmal im Jahr von den Schülern bewerten zu lassen. Humor spielt eine große Rolle, denn der perfekte Lehrer soll die Hälfte der Klasse mindestens einmal in der Stunde zum Lachen bringen. Das finde ich ebenfalls sehr gut. Dieser Lehrer kennt nach spätestens 4 Wochen die Schülernamen **und** wartet KEINE 4 Wochen, ehe er eine Arbeit zurückgibt. Das finde ich absolut verständlich. Schüler wünschen sich, dass ihre Lehrer an Fortbildungen teilnehmen, um auf dem neusten Stand zu sein. Der „Superlehrer“ hinterlässt für seine Kollegen Arbeitsaufträge bei längerer Krankheit, damit der Stoff kontinuierlich weitervermittelt werden kann. Das habe ich an den Grundschulen durchweg so erlebt. Schön, wenn Schüler das zu schätzen wissen. Der gute Lehrer bespricht Ziele des Unterrichts mit den Schülern, kann motivieren und sorgt für Abwechslung – klar, sonst würde es mir auch langweilig werden. Die Nutzung moderner Medien spielt bei der Betrachtung der Lehrer durch die Schüler eine erhebliche Rolle und die Lehrer mögen abkommen von ihrem Schubfachdenken, dass ihr Fach das wichtigste sei – so die Meinung der Schüler in dieser Befragung. Fächerübergreifend in Projekten arbeiten, fänden die Schüler toll. Die Lehrer sollten nicht älter als 55 sein. Ok, verständlich. Leider ist das bei dem Lehrermangel nicht möglich und ich kenne sehr viele ältere Kollegen, die top fit sind und alles andere als eine senile Oma... Ein toller Lehrer hat immer Zeit für seine Schüler und kann jederzeit Auskunft über den Leistungsstand seiner Schützlinge geben. Finde ich völlig legitim. Dr. Tobias Roths, der vor einigen Jahren den Deutschen Lehrpreis erhielt, gab in einem Interview Auskunft. Er traue seinen Schülern etwas zu, er würde alle erst einmal positiv sehen – sich selbst natürlich auch. Na klar, mit einem positiven Selbstbild sende ich entsprechende Signale aus. Dass Schüler sich dem Bild anpassen, das andere sich von ihnen machen, darauf werde ich noch genauer eingehen. Der letzte Abschnitt könnte auch zum vorangegangenen Thema passen. Im Interview, auf das an der Stelle verwiesen wird, spiegelt sich eine professionelle Lehrer – Schüler – Beziehung wider. Es ist sicher erkennbar, dass sich die Bedeutung dieser Beziehung wie ein roter Faden vom Vorwort über die einzelnen Themenbereiche bis zum Ende der Seiten durchzieht.

**Manche Wege führen uns über Stock und Stein.
Haben wir dann das Ziel erreicht,
macht uns das umso stolzer.**

Erfahrung von A. Stolle

Kein Lehramtsanwärter kommt so zu sagen fertig auf die Welt. Kein Referendar und kein gestandener Lehrer – niemand ist von Anfang an „perfekt“. Das gibt es nicht. Auch ich hatte schwierige Klassen, an denen ich zu verzweifeln schien oder schwierige Schüler, bei denen scheinbar nichts fruchtete. Doch gerade diese Schüler, diese Klassen haben mich immer wieder herausgefordert, sodass ich mir etwas einfallen ließ. Ich wollte es selbstverständlich schaffen. Den Ehrgeiz habe ich bis heute und so entstanden und entstehen mitunter die besten Stunden zu einem Thema. Ohne den „Druck“ durch eine schwierige Klasse wäre ich vielleicht nie auf so vielfältige Ideen gekommen, wie ich sie sehr oft hatte. Es ist leider nicht selbstverständlich, dass sich alle Lehrer über Jahre so intensiv mit Stundenvorbereitungen auseinandersetzen. Die Einzelstunde muss im Arbeitsalltag nicht einmal schriftlich geplant sein – die Stoffeinheit schon. Das schreibt der Lehrplan vor. Hier wieder ein Tipp am Rande: Es hilft enorm, sich auch schriftlich gut vorzubereiten. Das hat eine psychologische Komponente. Wenn ich weiß, dass ich gut vorbereitet bin, kann ich besser schlafen. Bin ich ausgeruht, mental „gut drauf“, läuft der ganze Schultag besser. Das ist genau das, was wir versuchen unseren Schülern vor einer Prüfung beizubringen! Dann können wir hierbei bewusst Vorbild sein.

**An manchen Wegen erwarten uns wundersame Dinge.
Nur wer mit offenen Augen und offenem Herzen
durch die Welt geht, wird sie entdecken.**

Erfahrung von A. Stolle

Von Schülern wurde ich einmal gefragt, ob ich hellsehen könne. Nein, kann ich nicht. Doch ich kann sehr genau beobachten und mit ein wenig Empathievermögen sagen, wie es um den einen oder anderen Schüler steht. Talente entdecken, Ursachen für Lernblockaden herausfinden, Schülern rückmelden, wo ihre Stärken liegen, kleine Fortschritte sehen und loben, bei schwierigen Schülern auch Selbstverständliches loben (was für denjenigen nicht selbstverständlich sein muss...) das macht Freude, weil dann positives Schülerverhalten zurückkommt. Leider sind die aufgezählten Dinge nicht für jeden Lehrer eine Selbstverständlichkeit. Ich habe schreckliche Sätze aus den verschiedenen Lehrerzimmern im Ohr, bei denen ich nur mit dem Kopf schüttele und mir sage: Es brauchen sich diese Kollegen tatsächlich nicht über die Schülerreaktionen wundern.

Im Gegenzug öffnen sich Schüler und vertrauen dem Lehrer ihre Probleme an – unabhängig davon, ob er/sie Vertrauenslehrer ist. Plötzlich werden schüchtern Seiten aus der Schultasche gezogen, auf denen eine erfundene Geschichte steht, ein eigenes Gedicht oder was auch immer und der Lehrer ist der Erste, der es lesen DARF! So ein Feedback zeigt mir, dass ich mit meiner Berufswahl genau richtig lag. Was hörte ich einen Dozenten bei der feierlichen Exmatrikulation meiner Tochter in Leipzig sagen? Unser Beruf ist der schönste der Welt!

Ein Tipp: Ich nehme mir die Zeit für meine Schüler, für ihr So-Sein. Ich schicke niemanden weg mit dem Satz: Keine Zeit! Oder: Die Prüfung/der Lehrplan sitzt uns im Nacken. Ja wann denn dann? Wenn die Schüler im Kopf nicht frei sind, können sie auch nicht nachhaltig lernen. Ob ihnen eine Prüfung im Nacken sitzt oder nicht. Ein weiterer Tipp an dieser Stelle lautet: Wenn ich mir in den vergangenen Jahren für den „Rucksack“ des Schülers Zeit nahm, hatte sich das später ausgezahlt, weil es sich einfach besser lernt.

Auf die Perspektive kommt es an.

Spruch und Erfahrung

Jedes Ding lässt so oder so betrachten. Ein verhaltensauffälliger Jugendlicher könnte Störenfried oder kreativer Kopf sein, dem es schwerfällt, seine Ideen für sich zu behalten. Ich kann alles, was mir widerfährt, als Behinderung oder Ressource betrachten. Je nachdem, wie ICH es sehe, werde ICH mich entsprechend verhalten und ein entsprechendes Feedback bekommen. So ist es völlig normal, dass sich ein und derselbe Schüler bei Kollege A so und bei Kollege C so verhält. Menschen neigen allgemein dazu, sich dem Bild anzupassen, das andere sich von ihnen machen. Die Aussage ist nicht von mir. Auch, wenn ich nicht sagen kann von wem, so trifft sie doch ins Schwarze.

Eine amerikanische Studie bewies das und nannte es den Rosenthal – Effekt. Googlen lohnt sich. Auch dazu habe ich eine Fortbildungsveranstaltung vorbereitet, die Lehrern konkret vorschlägt, wie sie ihre Schüler, vor allem Schülern, die Schwierigkeiten im Lernen haben, unterstützen können. Für mich ist es selbstverständlich, dass ich vom Positiven ausgehe und Stärken weiter entwickeln möchte. Danach richte ich mein Handeln aus. Ich befürchte, dass in deutschen Lehrerzimmern das Meckern weit verbreitet ist. Wir meckern gern auf hohem Niveau. Auch hier gilt erneut, dass ich die Welt nicht retten kann, keinen Menschen 1:1 nach meinen Vorstellungen verändern kann. Ich kann ihn nur anregen, sich selbst ändern zu wollen. Das ist schon eine Mammutaufgabe für Lehrer.

**Der Lehrplan ist wie ein breiter Flur.
Du musst am Ende ankommen.
Es hindert dich aber keiner,
an dem einen oder anderen Fenster länger zu verweilen bzw.
an dem einen oder anderen Fenster ganz und gar vorbeizugehen.**

Spruch meines einstigen Mentors

Ja, der Lehrplan ist selbstverständlich für Lehrer ein Gesetz. Doch die überarbeiteten, modernen Lehrpläne lassen nur teilweise viele Freiräume. Für meine Begriffe ist in den letzten Jahren viel in die neuen Lehrpläne – gerade für Grundschulen – hineingestopft worden, aber nichts wurde zum bewussten Entlasten entfernt. Umso wichtiger ist es, sich schulintern abzustimmen, um nicht alles doppelt und dreifach vorzubereiten und zu unterrichten. Das hat den üblen Nachgeschmack, dass ich vielleicht etwas ganz Wunderbares vorbereitet habe und nach drei Minuten sagen meine Schüler: Kennen wir schon. Hatten wir schon. Langweilig!

Ebenso verhält es sich mit Lehrplaninhalten, die schulartübergreifend sind. Hier kommen mir meine Erfahrungen an den einzelnen Schularten zugute. In Ethik tauchen fast alle Themen der Grundschule noch einmal in den weiterführenden Schulen auf, natürlich auf einem anderen Niveau. Doch Schüler hören das Schlagwort, den Schlüsselbegriff und denken, sie wissen bereits alles. In Heimat- und Sachkunde sind viele Themen in den letzten Jahren dazugekommen. Sonne, Mond und Sterne – ein hervorragendes Thema in Klasse 4. Das ist wie Astronomie in Klasse 10 nur ohne Mathematik. Darüber kann man geteilter Meinung sein. Einzelne Schulbuchverlage nehmen Themen in Grundschulbücher auf, die im Fachunterricht aber erst später wahrhaft behandelt werden. So werden in Heimat- und Sachkunde Klasse 4 oder in Deutsch Klasse 3/4 Themen und Texte zur Urgeschichte oder zum Mittelalter verwendet, die in Geschichte jedoch erst in Klasse 5 oder 7 an der Reihe sind. Dann ist der Aha – Effekt für die Schüler verloren. An dieser Stelle möchte ich als Geschichtslehrer intervenieren. Das Thema Ur- und Frühgeschichte umfasst das gesamte 5. Schuljahr und das Thema Mittelalter nimmt in Geschichte einen großen Raum in Klasse 7 ein. Genau deshalb hörte ich in der Vergangenheit Sätze wie: Hatten wir schon. Das ist für jeden Lehrer demotivierend. Hier haben wir es sicher mit einem klassischen Dilemma zu tun. Denn diese Themen in den Lehrbüchern legen die Verlage unabhängig vom Lehrplan der einzelnen Bundesländern fest. Einige Schulbuchverlage orientieren sich sehr an den Lehrplanthemen, doch eben nicht alle. Da in Deutschland Bildungshoheit der Länder und Schulbuchfreiheit herrschen, sind das vorprogrammierte Schwierigkeiten. Abhilfe kann hier wieder Kommunikation schaffen – zumindest die Abmilderung des Problems. Zielführend ist es, wenn Kollegen der einzelnen Schularten miteinander reden. Wenn sich Kollegen der Klassen 4 und 5 regelmäßig treffen, um Übergänge zu erleichtern. Das macht Sinn und müsste an einer Gemeinschafts- oder Gesamtschule am leichtesten zu bewerkstelligen sein. Hier können sich Lehrer auf dem kurzen Weg treffen, zusammensetzen und vieles besprechen (wenn sie es denn wollen). Mein Tipp hierzu an die Lehrerkollegen: Mut zur Lücke und zum Gespräch! Mein Tipp für den Unterricht: Abfragen von Vorwissen auf unterschiedliche Art und Weise ist unerlässlich. Vor uns sitzen Schüler, deren Biografien sehr unterschiedlich sind, ebenso wie ihr

Leistungsvermögen, ihr Wissens- und Kenntnisstand, sowie ihre praktischen Fähigkeiten. Wenn ich darüber einfach hinweggehe, weil ich z.B. fehlende Zeit anführe, provoziere ich fachliche Defizite und Verhaltensprobleme bei einer Vielzahl von Schülern herauf. Was wiederum Stress unter den Schülern oder Unstimmigkeiten bei den Eltern hervorruft, was ich auf direktem Weg zurückbekommen kann. Das zu verhindern, liegt in meiner Hand. Diesen Stress zu verhindern, das kann ich unabhängig vom derzeitigen Lehrermangel!

**Schülern auf ihrem Weg Halt geben,
sie führen und gleichzeitig genügend Freiräume lassen,
das ist für mich eine pädagogische Kompetenz.**

Erfahrung von A. Stolle

Klare Ansagen mit Herz oder eine klare Linie mit Herz, so könnte das Credo lauten. Ich las in einem pädagogischen Ratgeber, dass „Verständnis haben“ von verhaltensauffälligen Schülern gern als Schwäche ausgelegt wird. Für mich ist das Verständnis für Schüler allerdings eine selbstverständliche Sache. Das heißt, es kommt für mich darauf an, wie ich mein Verständnis zeige und ob ich trotz des Verständnisses in der Lage bin, klare Ansagen zu machen und diese konsequent umzusetzen. Konsequenz ist generell eine Art Zauberformel in der Erziehung. Halt gebe ich meinen Schülern meines Erachtens schon, wenn ich sie so annehme, wie sie sind. Sie wissen, zu mir können sie jeder Zeit kommen, bei mir werden sie nicht abgewimmelt oder gar als Petze weggeschickt. Das, so las ich erst vor kurzem, nennt sich emotionale Entwertung. Wir denken, das Kind bräuchte das Wegschicken jetzt, damit es lernt, nicht zu „petzen“ und das muss es doch merken.... Nein, das Kind merkt nur: Der nimmt mich nicht, wie ich bin. Oder: Das habe ich doch ganz anders gemeint. Oder: Dieser Lehrer nimmt meine Sorge nicht ernst... Missverständnisse sind vorprogrammiert. Freiräume lassen, bedeutet für mich, im wahrsten Sinne des Wortes moderne Unterrichtsformen im Wechsel mit Frontalunterricht anwenden. Schöpferische Unruhe im freien Umgang mit dem Unterrichtsstoff zu tolerieren, gehört für mich dazu. Zum Thema „Moderne Unterrichtsformen“ steht auch schon sehr viel auf dem Papier und in vielen Büchern. Ich plädiere für die Abwechslung, für das Schauen, welcher Klasse, welcher Unterrichtsstil am besten bekommt. Auf alle Fälle würde ich verschiedene Sitzordnungen immer wieder ausprobieren. Nur, weil es in einer Klasse „letztens“ nicht funktionierte, heißt es ja nicht, dass es zukünftig in allen Klassen nicht klappt. Ich denke, die Mischung machts, so wird den Schülern auch nicht langweilig. Langeweile und Unterforderung können Ursachen für Störungen sein. Das habe ich in der Hand, das kann ich ändern! Reflexion über meinen Unterricht, die Nachbereitung von Stunden ist nicht mit dem Studium beendet, sondern wandert als selbstverständliches Arbeitsrepertoire in den Handwerkskoffer eines Pädagogen. So, wie es weiter oben bereits ausführlich beschrieben wurde. Es sind verschiedene Unterrichtsstile/Modelle auf dem Markt, hier kann jeder schauen, was zu ihm, was zur Klasse passt und selbstverständlich für Abwechslung sorgen. Unterrichtsformen, die aus Amerika zu uns gekommen sind wie ETEP (Entwicklungstherapie/Entwicklungspädagogik) sind eine große Bereicherung. Viele Maßnahmen sind ohne zusätzliche sächliche oder personelle Ressourcen umsetzbar. Dazu biete ich ebenfalls Fortbildungen an, die ich Informationsveranstaltungen zu ETEP nenne. Ich selbst bin keine ETEP Trainerin, sondern „nur“ zertifizierte ETEP Pädagogin. Ich kenne Schulen, an denen ausgebildete ETEP-Pädagogen unterrichten, ohne ETEP anzuwenden. Das finde ich sehr schade. Hier gilt wieder, offen für Neues zu sein und es im Unterricht anzuwenden. Funktioniert es in der einen Klasse nicht, so habe ich eine wertvolle Erfahrung gemacht. Selbstverständlich gehört es zum Handwerkszeug eines professionell handelnden Pädagogen, seine Schüler motivieren zu können. Am besten

ist es, wenn der Lehrer etwas findet, was die intrinsische Motivation in Gang setzt. Wenn Schüler von sich aus etwas lernen, ist der Erfolg viel größer. Verstärkersysteme gibt es ebenso genügend auf dem Markt. Auch hier kann jeder schauen, was zu ihm passt. Es nützt wenig, wenn ich ein Verstärkersystem in meiner Klasse installiere und im Laufe der Zeit vergesse, die Smileys zu rücken oder die Sonnen zu stempeln oder, oder, oder. Hier gilt wieder, dass das System zur Klasse und zum Lehrer passt. Ich habe es in der Hand, ob ich materielle oder verschiedene Formen von ideellen Verstärkern einsetze. Auch ältere Schüler einer 9. Klasse können sich über ein Spiel am Ende der Stunde (ideell) freuen, wie über eine Süßigkeit oder einen gesunden Apfel. Sich einen kleinen Apfel verdienen, ist bei mir derzeit sehr gefragt. Über das Essen erreicht man sehr viel, da schwierige Schüler nicht selten aus schwierigen Verhältnissen kommen. Dazu gehört es leider oft, dass ausreichend, gesund und abwechslungsreiches Essen keine Selbstverständlichkeit für jeden unserer Schüler darstellt. Ich höre oft Sätze wie: Ich musste meine Geschwister fertig machen und wollte den Bus schaffen, da blieb keine Zeit, mir Frühstück zu machen. Oder: Wir hatten kein Brot mehr. Oder: Der Toast war alle. Oder: Meine Mutter hatte verschlafen... Selbstverständlich soll der Schüler lernen, nicht nur für materielle Belohnung zu lernen oder sich nur wegen der Belohnung regelgerecht zu verhalten. Es gibt allein im Internet oder in der Fachliteratur eine Fülle von Beispielen für ideelle Verstärker. Diese greifen meiner Meinung nach sogar noch nachhaltiger, weil hier die menschlichen Grundbedürfnisse nach Anerkennung und Eingebundenheit berücksichtigt werden. So kann ein schwieriger Schüler, der sich erst 5 Minuten, dann 15 Minuten und viel später vielleicht auch eine gesamte Unterrichtsstunde an ausgemachte Regeln gehalten hat, einmal neben seinem Wunschpartner sitzen (auch, wenn das dem Lehrer nicht passt). Ein Schüler, der kleine Fortschritte zeigte, darf ein Spiel auswählen, in irgendeinem Bereich wenigstens einmal der „Bestimmer“ sein. Das wirkt Wunder.

Wege gemeinsam entdecken!

Erfahrung von A. Stolle

Ich wünsche jedem Kollegen die positiven Erfahrungen und positiven Auswirkungen der gemeinsamen Unterrichtsplanung! Wenn das funktioniert, dann setzt man sich auch zukünftig ein oder zwei Stunden länger in der Schule hin und geht im Anschluss mit dem Gefühl nach Hause, viel geschafft zu haben. Das erleichtert. Ich habe es erfahren und bin sehr dankbar dafür. Montags saßen wir zeitweise bis 16.00Uhr in der Grundschule (an weiterführenden Schulen könnte es leicht 18 Uhr werden) und planten gemeinsam die Stoffeinheiten in den Hauptfächern oder erstellten gemeinsam den Wochenplan. Wir Kollegen wussten am Ende, welches Thema jeder bearbeitet, welches Arbeitsblatt jeder vervielfältigt, welches Material ein jeder laminiert, welches Lernspiel von wem organisiert wird. Jeder von uns wusste, wann mit welchem Schüler wie umgegangen wird, wir zogen sprichwörtlich an einem Strang. Ich habe Co-Teaching bzw. Teamteaching erlebt und bin bis heute begeistert. Wir standen, wie selbstverständlich, gemeinsam vor der Klasse, klärten für die Schüler die Rollen, in denen wir unterwegs waren und wechselten uns perfekt ab. Wir spielten uns sozusagen die Bälle zu, arbeiteten an gemeinsamen Tafelbildern und freuten uns selbst über unsere Stunden. Jede Unterrichtsstunde war ein Fest. Unterricht, der nicht so verlief, wie wir uns das vorstellten, wurde kritisch hinterfragt und es wurde selbstverständlich sofort schriftlich festgehalten, was beim nächsten Mal auf keinen Fall noch einmal so gemacht werden dürfte, was verändert werden müsste. Viele Köpfe haben viele Ideen. Zwei Köpfe haben mehr Ideen als einer. Sich in die Arbeit hineinteilen, erleichtert beiden Partnern beim Teamteaching die Arbeit. So stelle ich mir die Arbeit des Sonderpädagogen im „Gemeinsamen Unterricht“ (GU) vor. Der „Gemeinsame Unterricht“ beinhaltet Beschulung von Kindern mit und ohne Behinderung, mit und ohne einem sonderpädagogischen Gutachten in **einer** Klasse. Schüler, die noch vor Jahren an eine Förderschule überwiesen worden wären, können jetzt in ihren angestammten Klassen bleiben. Damit sie auf ihrem Niveau lernen können, werden jeder Schule sonderpädagogische Lehrerwochenstunden garantiert. In Thüringen beispielsweise hat jede Schule seit einigen Jahren den Anspruch auf eine halbe sonderpädagogische Stelle. Das entspricht 12 Lehrerwochenstunden. Das klingt nicht viel und es wäre gelogen, wenn ich an dieser Stelle sagen würde: Es reicht aus... Ein Sonderpädagoge sollte maximal zwei Schulen betreuen. Klingt gut, ist jedoch ein Tropfen auf den heißen Stein. Am besten ist es, wenn der Sonderpädagoge ständig vor Ort ist. Erstens, weil es auch für das Zugehörigkeitsgefühl des Pädagogen wichtig ist. Er weiß dann, wo er hingehört, wer seine Ansprechpartner sind oder fühlt so etwas wie ein berufliches Zuhause – ein Ankommen. Zweitens ist das auch wichtig für die Schüler, Eltern und Kollegen der Netzwerkschule, da sie dann ständig einen Ansprechpartner griffbereit haben. Lehrer, die häufig auf der Straße sind, weil sie von Schule A nach Schule B hetzen, sind weniger motiviert, weniger effektiv und natürlich weniger flexibel in ihrer Stundenplangestaltung, da sie stets Fahrzeiten einrechnen müssen. Je nach Anzahl der Schüler mit einem sonderpädagogischen Gutachten in den Netzwerkschulen (es gibt einen Schlüssel für die Anzahl Schüler/Anzahl Lehrerwochenstunden in den Grund- und weiterführenden Schulen) und natürlich je

nach Ressourcenlage der Stammschule, an der die Sonderpädagogen arbeiten, sind an manchen Schulen zwei oder drei Sonderpädagogen bzw. sonderpädagogische Fachkräfte (SPF). Ein Sonderpädagoge gehört nicht zwangsläufig zu der Schule, an der er aktuell arbeitet. Die Stammschule ist ein Förderzentrum. Von dort koordiniert der Netzwerkleiter die vorhandenen Ressourcen. Leider bedeutet das im Umkehrschluss, dass dieser Netzwerkleiter seine Ressourcen immer splitten muss. Für schwer integrierbare Schüler mit einem sonderpädagogischen Gutachten oder für Schüler, die ganz besondere Bedingungen brauchen, besteht nach wie vor die Möglichkeit der Beschulung an einem solchen Förderzentrum. Nach neuem Schulgesetz sollen an Thüringer Förderschulen wieder Hauptschulabschlüsse angeboten werden. Also muss auch dort der Unterricht mit Pädagogen abgedeckt werden. Gleichzeitig schreien die Schulleiter (berechtigt) der Netzwerkschulen nach Sonderpädagogen für ihren GU. Das vergleiche ich gern mit der Herstellung von Pflaumenmus. Ja! Ich habe einen Korb Pflaumen. Aus dem könnte ich 5 Gläser mit hochwertigem Pflaumenmus herstellen ODER 2 wunderbare, ebenso qualitativ ansprechende Pflaumenkuchen. Im Moment herrscht jedoch die Mentalität, aus diesem einen Korb mit Pflaumen 10 Gläser Mus und gleichzeitig 5 gute Kuchen herstellen zu wollen/zu müssen. Die Früchte können nach Belieben gewechselt werden. Das spricht einerseits für die Effektivierung der Ressourcen und die Schließung der Förderschulen nach Tiroler Vorbild. Doch da schimpfen die Einen. Andererseits könnten die Förderzentren effektiviert werden, da schimpfen aber die Anderen. Wieder ein klassisches Dilemma, dass sich NICHT ohne Bereitstellung zusätzlicher personeller und sächlicher Ressourcen lösen lässt. Leider kann sich auch ein Ministerium kein Personal aus den bekannten Rippen schnitzen, denn selbst wenn Finanzen kämen und Planstellen ausgeschrieben würden, so fehlt es derzeit trotzdem an ausreichend ausgebildetem Personal und entsprechendem Nachwuchs. Der Markt ist in der gesamten Republik leergefegt. Dabei wäre es optimal, wenn sich allein durch die Arbeitsteilung der Sonderpädagogen eine Spezialisierung im GU auf z.B. eine Klassenstufe oder eine Fachrichtung ergeben könnte. So hätte jeder Sonderpädagoge die Möglichkeit, sein Bestes zu geben und das zu unterrichten bzw. vorzubereiten, was er am besten kann. Ich stoße in Mathematik an meine Grenzen.

Egal, was oder wie es in Zukunft wird, ohne Kommunikation, gemeinsame Planung oder wenigstens Absprachen ist die Arbeit für beide Seiten (Pädagoge – Sonderpädagoge) schwerer. Natürlich ist klar, dass das Zeitinvestition bedeutet. Zeit, die man später locker wieder einholt, da der Unterricht dann läuft wie eine gut geölte Maschine. Dazu habe ich mir auch für eine Fortbildung Gedanken gemacht und würde bei einer solchen Veranstaltung aufzeigen, wie GU gelingen kann.

An weiterführenden Schulen gesellen sich zu meinem schönen Bild vom „Gemeinsamen Unterricht“ und der gemeinsamen Planung ein paar spezielle Herausforderungen dazu. Ja, ich drücke es bewusst so aus, da ich ein „dort geht es nicht“ NICHT gelten lasse. An weiterführenden Schulen ist der Unterrichtstag länger. Wer mehr als einmal in der Woche eine 7. und 8. Stunde Unterricht hat, ist froh, wenn er danach nach Hause kann. Das verstehe ich. Doch es finden sich immer und an jeder Schule – so auch an meiner neuen Thüringer Gemeinschaftsschule Kollegen, die gern bei einer Tasse Kaffee den Schultag ausklingen lassen. Dabei ergeben sich

interessante Gespräche, es werden Ideen entwickelt, es findet ein reger Austausch statt. An allen Schulen, an denen ich bisher war, funktioniert so ein „Kaffeeklatsch“ auch freitags, wo nur scheinbar alle schnell ins Wochenende wollen. Ich habe sogar ein gemütliches, stressfreies Kännchen an einem Freitag vor den Weihnachtsferien erlebt. Und das, ohne irgendjemanden daran erinnern zu wollen, dass in der freien Wirtschaft eine Verkäuferin unter Umständen auch am 24.12. bis mittags im Laden steht – der Tag also irrelevant ist. Wer sich in Ruhe hinsetzen will, in Ruhe im Lehrerzimmer, im Förderraum, in einem einladenden Klassenzimmer schwatzen, planen und Kaffee schlürfen möchte, der macht es einfach – wie bei open space... Wer mit seinen Kollegen in den Austausch treten will, wem etwas an der Meinung seiner Kollegen liegt, der nimmt sich die Zeit, auch freitags oder nach der 8. Stunde. Wer etwas zu bereden hat, der findet Wege. So treffen sich am Ende Gleichgesinnte, um etwas vorzubringen. Das Schneeballprinzip verrät uns, dass es Kollegen gibt, die sich anfangs zufällig, später bewusst diesem Kreis anschließen. Ich habe sogar erlebt, dass Kollegen, die scheinbar nie Zeit haben, solche Treffen initiieren, weil sie die positiven Kräfte spüren, die von solchen Treffen ausgehen. Bei geschickter Planung können auch gemeinsame Freistunden für gemeinsame Unterrichtsvorbereitungen genutzt werden. An manchen Schulen werden vom stellvertretenden Schulleiter oder Planer solche gemeinsamen Freistunden direkt in den Stundenplänen der Kollegen fixiert. In einer solchen Freistunde hatte ich ein hochinteressantes Gespräch mit einer Kollegin und ehemaligen Fachberaterin. Wir haben wahrhaft kühne Gedanken geboren an diesem Tag. Wie gut wäre es, wenn es nicht nur Sonderpädagogen für die Schüler mit einer Lernbehinderung und Ähnlichem gäbe, sondern auch Pädagogen, die Begabte oder Hochbegabte gekonnt fördern und fordern können. Wäre es nicht super, wenn der Fachlehrer nach gemeinsamen Absprachen die Stunde allgemein vorbereitet, der Sonderpädagoge sie für die Gutachtenschüler nach unten differenziert und ein weiterer Pädagoge aus dem gymnasialen Bereich den Unterrichtsstoff nach oben differenziert. So ist allen Recht getan und es findet wirklich individuelle Förderung im Unterricht selbst statt. Viele Lehrer beklagen schon länger, dass sich angeblich nur um die Schwachen gekümmert wird, die Guten würden auf der Strecke bleiben. Das sehe ich nicht so extrem. Jeder Lehrer hat es selbst in der Hand, für seine Schüler zu differenzieren. Methoden wie Freiarbeit bieten eine hervorragende Möglichkeit, planmäßig differenziert zu arbeiten. Mit einer zusätzlichen personellen Unterstützung wäre das alles natürlich noch besser. Mutige Gedanken in Zeiten von Lehrermangel finde ich. Gedanken dürfen, ja sollen den Anfang machen. Im Sprichwort heißt es: Achte auf deine Gedanken, sie werden Worte. Achte auf deine Worte, sie werden Taten. In dem Falle wäre es wunderbar, wenn entsprechende Taten folgen könnten. Problematisch wird es nur bei hohem Krankenstand an den Schulen, weil dann jede Vertretungsmöglichkeit genutzt werden muss. Die Planung des „Gemeinsamen Unterrichts“ ist das eine, die Durchführung eine andere Sache. In den Grundschulen dürfte es weniger schwierig sein. An den weiterführenden Schulen stoßen Sonderpädagogen schneller an ihre Grenzen. Das verstehe ich. Allerdings schließen sich hier Kreise zu meinem Vorwort, denn der auch hier bereits oft formulierte Lehrermangel in Deutschland ist legendär. Von einem durchgängigen Zweipädagogensystem sind wir noch weit entfernt. Deshalb möchte ich alle Kollegen

an dieser Stelle ermuntern, sich dieser Aufgabe zu stellen und aus den gegebenen Bedingungen das Beste zu machen! Reden wir miteinander über unseren Unterricht, öffnen wir Türen (Klassenzimmertüren), lernen wir voneinander und hören auf, als Lehrer der klassische Einzelkämpfer zu sein, dann hätten wir schon viel erreicht.

Die Lust am Lernen bewahren

„Paradiesgärtner pflanzen Heiterkeitsbäume, Lachobst und Tanzgemüse.“

Alfred Serbscher

Ja, wie bewahrt Herr Lehrer oder Frau Lehrerin die Lust am Lernen? Haben Sie denn selbst (noch) Lust am Unterrichten? Wie sagt ein anderes Sprichwort? Nur wenn ein Feuer richtig brennt, kann der Funke überspringen. Sie haben es als der professionelle Teil der Lehrer-Schüler-Beziehung in der Hand, jede Stunde zu einem Erlebnis werden zu lassen. Ich gebe zu, das gelang mir in der Vergangenheit auch nicht in allen Stunden. Doch ich habe so gute Unterrichtsstunden erlebt, dass ich lange davon zehren kann. Meine ehemaligen Schüler berichten immer wieder gern von den einen oder anderen Stunden bei Klassentreffen. Für mich ist eine gelungene Stunde die, in der mindestens einmal gelacht wird. Dann gehen Fachbegriffe auch schneller in die Schülerköpfe hinein. Stehen ernsthafte Themen auf der Tagesordnung, dann findet sich im Laufe des Schultages eine Gelegenheit, um die Schüler wenigstens einmal zum Schmunzeln zu bringen. Humor als Strategie, dazu zählt auch, dass der Lehrer über sich selbst lachen kann. Wer alles stets bierernst nimmt, kann zur Belastung der Schüler und Kollegen werden. Für mich steht sinnbildlich fest, wenn ich groß bin, werde ich wieder Lehrer... Ich weiß auch, dass manche Kollegen zu viel Humor im Lehrerzimmer nicht ertragen. Sie wollen ihre Ruhe. Das verstehe ich auch und denke, wie die Kollegen ticken, das bekommt man heraus und kann sich mit etwas Verständnis darauf einstellen. Gleiches gilt für das Klassenzimmer. Natürlich gibt es auch Schüler, die lieber ihre Ruhe haben wollen. Das respektiere ich. Es gibt Kollegen, die das „wurmt“, wenn Schüler eher Ruhe wollen und sie dann solche Schüler „vorführen“, indem sie versuchen sie aus der Reserve zu locken. Geht meistens schief. Mein Tipp: Ein humorvoller Umgang mit den Schülern, wenn Humor angebracht ist, erhält die Freude am Lernen. Selbst Freude bei der Arbeit mit den Schülern zu haben, gilt fast als Garant für Freude der Schüler. Professor Palmowski von der Universität Erfurt formulierte es einmal so: „Je höher die Lehrerzufriedenheit, umso höher ist auch die Schülerzufriedenheit.“ (Palmowski, 2007, S.175) Hier spielen Spiegelneuronen eine große Rolle, über die die Neurobiologen in den letzten Jahrzehnten viele interessante Fakten herausfanden. Genannt sei an dieser Stelle das Buch von Professor Joachim Bauer, auf das ich im Anhang verweise. Freude am Lernen bereite und erhalte ich auch, wenn ich den Raum als so genannten 3. Pädagogen beachte. Der Klassenraum sollte als einladende Lernumgebung gestaltet werden. Schwierig zu sagen, was als goldene Mitte zwischen zu viel Material und kargem Raum gilt. Das entscheide jeder für sich. Wichtig ist die Erkenntnis, dass es förderlich ist, wenn sich im Raum Schülerarbeiten wiederfinden und irgendwo ein Blümchen steht. Damit könnte man Biologie oder Heimat- und Sachkunde durch die Hintertür unterrichten. Jede Woche steht ein Blumenstrauß auf dem Lehrtisch, der zur Saison passt. Ganz nebenbei wird erwähnt, wie die Blumen heißen, denn nebenbei lernt es sich bekanntlich am besten. Dafür können auch Eltern mit eingebunden werden. An den Grundschulen ist das fast schon durchgängig eine Selbstverständlichkeit. An den weiterführenden Schulen höre ich oft (als Ausrede in meinen Augen):

Zimmergestaltung lohnt nicht, da auch andere Klassen in dem Zimmer sind. Ich richte doch nichts schön ein und dann machen „die“ es kaputt. Außerdem bin ich nur selten in meinem Raum...

Ich kenne Klassenräume, da würde ich es als sensibles Mädchen kaum aushalten und die Minuten zählen, hoffen, dass die Stunde bald vorbei ist. Wie sollte man da nachhaltig lernen?

Tausendmal etwas sagen

„Wer immer nur das tut, was er schon kann, wird immer das bleiben, was er schon ist.“

Henry Ford

In Gesprächen mit Lehrern, ob mit den eigenen Kollegen oder Kollegen an anderen Schulen, höre ich immer wieder Sätze wie: Ach, das habe ich mit denen tausendmal besprochen! Das haben ich zig Mal erzählt! Das habe ich denen schon so oft gesagt, erklärt...! Ja, gesagt, erzählt, besprochen und danach wird vorausgesetzt, dass Schüler es können – was auch immer. Hier werden immer wieder elementare Grundlagen der Lernpsychologie verletzt. Der Lehrer sagt es und die Eltern sollen das dann zu Hause mit ihren Kindern üben. Der Lehrer bespricht das Thema und die Kinder sollen es anschließend zu Hause in ein Plakat packen – das am Ende oft genug die Eltern machen. Gebe ich als Lehrer Hausaufgaben auf, so muss ich vorher sicherstellen, dass sie ein jeder allein lösen könnte. Schüler, die nicht auf die Unterstützung von ihren Eltern zählen können, würden sonst ins Hintertreffen geraten. Das würde ich als Schüler als sehr ungerecht empfinden. Noch schwieriger wird es, wenn Hausaufgaben bewertet werden. Dann können sie gleich den Eltern die Eins oder die Sechs geben, das ist noch ungerechter. Finde ich. Finden die Schüler. Ist die Erfahrung. Der Lehrer soll nicht den Elternfleiß bewerten, sondern die Leistung der Schüler. Das bekommt er nur im Unterricht heraus. Vor dem Erteilen der Hausaufgabe wäre es gut, das genau wissen:

1. Welches Ziel verfolge ich mit diesen Aufgaben?
2. Sind die Aufgaben ohne Eltern oder Nachhilfe in einem angemessenen Zeitrahmen (Grundschule ca. 45 Minuten, weiterführende Schulen 1-1,5 Stunden) zu schaffen?
3. Dienen meine Hausaufgaben der Automatisierung von Verstandenem oder sollen sie kreativ und individuell gelöst werden?
4. Sind die Aufgaben passend zum Thema oder gebe ich sie auf, damit ich einfach nur Hausaufgaben aufgeben kann?
5. Kann ich sicherstellen, dass die Hausaufgaben, die ich aufgabe, auch kontrolliert werden. Das möglichst abwechslungsreich, sonst wird es den Schülern verständlicherweise langweilig und sie schalten bei Hausaufgabenkontrollen ab.

Hausaufgaben können individuell vergeben werden. Nicht jeder muss Verben trainieren und nicht alle Schüler müssen gleichzeitig seitenweise schriftliche Multiplikationsaufgaben lösen. Manche Schüler kommen sich regelrecht veralbert vor, alle Wege aufzuschreiben, obwohl sie das Ergebnis fix im Kopf ausrechnen. Das ist eine hohe Kompetenz. Anstatt das anzuerkennen, werden die Schüler oft genug

ausgeschimpft, weil sie den vom Lehrer vorgegebenen Rechenweg nicht genauso beschritten haben. Dabei führen doch bekanntlich viele Wege nach Rom. Längst nicht alle Lehrer begrüßen Eigeninitiativen und eigene Wege, um zum Ziel zu gelangen. Schüler können als Hausaufgabe das zu Hause trainieren, was sie brauchen. Sie können durch entsprechende Übungen zu Hause vertiefen, was sie im Unterricht mehr oder weniger schnell verstanden haben. In den Grundschulen empfiehlt sich eine Kommunikation mit den Horterziehern. Es braucht klare Absprachen, wie mit den Hausaufgaben verfahren wird. In weiterführenden Schulen ist das schwieriger. Wenn es irgendwie geht, ist eine Hausaufgabenbetreuung (auch durch ältere Schüler) hilfreich. Haben Eltern Fragen zu den Hausaufgaben, braucht es oft Geduld und Verständnis. Eltern „abwimmeln“, finde ich unprofessionell. Es zeigt Elternengagement und sie verdienen, dass ich ihnen praktikable Tipps gebe. So können Eltern spielerisch zu Hause das Zählen trainieren, indem sie alles aufzählen lassen, was zum Tischdecken benötigt wird. Das kleine 1x1 kann nebenbei kurz abgefragt werden, ohne das Kind durch „Pauken“ zu frustrieren.

Ich kann aber weder in der Schule noch zu Hause etwas „üben“, was ich nicht verstanden habe. Dann übe ich das Nicht-Verstehen und der Frust steigt. Die Lernpsychologie empfiehlt das MACHEN, Handeln, Durchführen, Ausprobieren, Experimentieren...als Grundvoraussetzung, um sich Fakten zu merken. Das MUSS in der Schule passieren. Alles, was meine Hände sinnlich und im wahrsten Sinne des Wortes begriffen haben, merkt sich unser Kopf schneller. Danach kommen Tätigkeiten, die an das TUN erinnern – lautes Lesen, mit einem Partner laut lernen, sich absprechen, etwas zeichnen. Die Augen sind sehr wichtig, vor allem für Legastheniker & Co, die in Bildern denken und sich Bilder merken. Generell neigt unser Gehirn dazu, sich Bilder eher zu merken als Worte. All das wissen die Lehrer auch! Leider geht viel von diesem Wissen im Schulalltag verloren. Der Stress, den manche Kollegen angesichts verhaltensauffälliger Schüler oder Überlastung durch zu häufiges Absolvieren von Vertretungsstunden empfinden, ersticken oft genug innovative Unterrichtsstunden im Keim. Negative Erlebnisse der Lehrer in der Schule können den Blick verstellen. Das verstehe ich. Hier möchte ich den Tipp geben: Verharren Sie nicht im: Ja, aber... Versuchen Sie es mit: Ok, ich probier`s. Auch, wenn das mehr Arbeit bedeutet. Es lohnt sich! Ich möchte an dieser Stelle ein Beispiel einfügen. An vielen Schulen, die ich auch im Rahmen meiner Fachberatertätigkeit besuchte, fiel mir auf, wie sich die Schüler mehr oder weniger ruhig im Schulhaus bewegten. Es gibt Schulen, da spürt man schon beim Eintreten eine entspannte Atmosphäre, die Schüler grüßen und laufen gesittet an einem vorbei. In anderen Schulen wird man im Flur von ohrenbetäubendem Lärm empfangen. Die Schüler rasen an einem vorbei und rasen auch an den Lehrern der Schule vorbei. Viele Lehrer sagen nichts, haben möglicherweise schon resigniert. Wieder andere Kollegen meinen, ach das hätten sie denen schon so oft gesagt..., dass sie langsam gehen sollen. Mein Tipp: Wenn ich will, dass sich Schüler langsam im Schulhaus bewegen, muss ich das mit ihnen trainieren. Bloßes SAGEN reicht nicht! Trainieren braucht Zeit. Ich gehe mit den Schülern der 1. Klasse, der 5. Klasse – wann immer sie neu sind – gemeinsam durch die Schule und zeige ihnen, was ich unter langsam verstehe. Die Schüler sehen das

in der Regel ein. Es geht schließlich auch um ihre Sicherheit. Nur von einem Gang haben es die Schüler noch nicht verinnerlicht. Ich gehe also so lange, bis es die Mehrheit schafft, sich an diese Regel zu halten. Konsequenzen für ständige Raser könnten sein, dass der, der rast, um Erster zu sein, wieder zurückgeht. Oder dass ein Raser seinen Weg noch einmal langsam zurücklegt. Ja, das kostet Zeit, Geduld und Nerven. Für die, die noch länger brauchen, habe ich immer eine Konsequenz im Hinterkopf. Der Schüler wägt ab, ob es ihn mehr Kraft kostet, die Regel zu übertreten oder sich an die Regel zu halten. Er geht im Kopf meist unbewusst eine Kosten – Nutzen – Rechnung durch. Ist der Nutzen einer Regelübertretung höher (da reicht der Faktor Spaß), dann kann ich wie gesagt viel erzählen. Sind die Kosten, der Einsatz höher, halte ich mich lieber an die Regel. Wer unbedingt Erster sein will und merkt, dass Sie ihn konsequent zurückschicken, er dann Letzter ist, der wird sich das zukünftig überlegen! Sind Konsequenzen ausgesprochen, müssen sie auch umgesetzt werden, sonst löst sich alles gut Gemeinte in Luft auf. Häufig wissen Kollegen, was sie jetzt hätten machen müssen, doch es fehlt ihnen die Kraft. Das verstehe ich, das kenne ich auch. Wie ein Lehrer mit seiner Kraft umgeht oder zu neuen Kräften kommt, steht auf einem anderen Blatt.

Sowohl zum Umgang mit verhaltensauffälligen Schülern als auch zum Konfliktmanagement biete ich zweistündige Fortbildungen an. Ich schneide die Veranstaltungen gern auf Ihre Schule zu.

Eltern als Experten für ihr Kind annehmen

Die Schule hat die Aufgabe, das Gelingen zu organisieren und nicht das Misslingen zu dokumentieren.

Otto Herz

... und das danach vielleicht noch in geballter Ladung den Eltern an den Kopf zu schleudern, um ihnen ihre Versäumnisse „unter die Nase zu reiben“. Ja, ich drücke mich bewusst drastisch aus, denn in deutschen Lehrerzimmern wird viel über die Eltern der Schüler geschimpft. Manchmal frage ich mich, ob diese schimpfenden Lehrer vergessen haben, dass sie selbst als Elternteil nicht jede Unterschrift pünktlich unter eine Arbeit ihrer eigenen Kinder setzten, ob sie als Elternteil all das korrekt gemacht haben, was sie jetzt von ihren Schülereltern einfordern. Meine Kinder mussten mich jedenfalls mehrfach selbst an Zeugnisunterschriften erinnern. Das ist so, wenn andere Dinge die Oberhand gewinnen. Natürlich ist eine Verallgemeinerung ungünstig, doch ich möchte zum Nachdenken anregen und lege deshalb den Finger so tief in die Wunde. Es ist erwiesen, dass Schule und Elternhaus – Lehrer und Sorgeberechtigte an einem Strang ziehen müssen. Das ist sozusagen ein offenes Geheimnis. Ohne Eltern im Boot, versacken viele gute Vorsätze im Nichts. Es gilt, die Eltern zu nehmen, wie sie sind. Genauso, wie ich mich selbst annehmen sollte, wie ich bin und den Schüler nehmen soll, wie er ist. Nur, wenn ich mich mit all meinen Unzulänglichkeiten akzeptiere, mich mit meinen Stärken und Schwächen annehme, kann ich auch die Schüler und deren Eltern akzeptieren, wie sie sind. Das spüren Schüler natürlich und fühlen sich willkommen oder eben nicht.

Wenn ich mit Eltern spreche, auch wenn die Unterschrift zum zehnten Mal fehlt oder sonst etwas vorgefallen ist, ich freue mich, sie zu sehen. Ich drücke das auch wertschätzend und lächelnd in meiner Begrüßung aus. Das ist für mich selbstverständlich. Leider habe ich als Beratungslehrerin und Sonderpädagogin auch schon ganz etwas anderes erlebt. Elterngespräche sind das eine, Elternsprechtage oder Elternabende das andere. Hier habe ich Erfahrungen von sowohl, als auch... Mein Tipp: Stellen Sie die Tische im Klassenzimmer als Gruppentische, damit sich Eltern nicht in ihre eigene (vielleicht negative) Schulzeit zurückversetzt fühlen. Schaffen Sie auch für die Eltern eine einladende Arbeitsatmosphäre mit Blumen auf dem Tisch, etwas Wasser oder Obst wäre eine schöne Zugabe. Gestalten Sie die Tafel wie ein Willkommensgruß. Meckern Sie nicht über die Eltern, die NICHT erscheinen, freuen Sie sich über die, die da sind. Haben Sie die wichtigsten Punkte als Arbeitsblatt dabei, das Sie den Eltern (auch für fehlende Elternhäuser) mitgeben können. Alles Kleinigkeiten und für mich Selbstverständlichkeiten, die so viel Positives bewirken können. Ein Elternabend sollte mehr sein als das Weiterreichen von Informationen, die Eltern auch per Zettel bekommen könnten. Veranstalten Sie Themenelternabende. So können Sie in einigen Bundesländern auch außerschulische Partner engagieren, die zum Thema: „Lernen lernen und wie ich mein Kind darin unterstützen kann“ sprechen. Holen Sie sich aus Ihrer Umgebung Fachleute heran, die zu Themen wie Hausaufgaben, Vorbereiten einer Klassenarbeit, elterliche Unterstützung bei der Prüfungsvorbereitung, Entspannungstechniken oder zu anderen Themen, die Ihnen

persönlich unter den Nägeln brennen, Auskunft geben können. Es ist eine andere Geschichte, wenn NICHT Sie als Lehrkraft dort vorn stehen. Sprechen Sie sich mit Ihren Kollegen diesbezüglich ab. Sie könnten das Gleiche sagen, wie Herr oder Frau Sowieso, doch den Leuten Sowieso wird oftmals mehr Gehör geschenkt. Ich habe an verschiedenen Schulen Elternsprechtage erlebt. An einer Schule fand ich einen solchen Tag besonders gruselig. ALLE Eltern waren gleichzeitig ab 14 Uhr geladen – ohne auch nur einen Hauch von zeitlicher Einteilung. Die, die kamen, standen sich im Flur die Füße platt. In der Regel sollten sie ihre Kinder mitbringen, diese tobten vor Langerweile im Flur herum. Einige Eltern hatten genügend Zeit, sich schon vor dem Gespräch mit dem Lehrer in eine Negativspirale aus weniger schönen Schulerlebnissen hineinzusteigern. Mein Tipp: Bestellen Sie sich die Eltern nach einem System. Geben Sie Zeiten zur Auswahl und koordinieren Sie die Elternwünsche. Stellen Sie für eventuelle zeitliche Überschneidungen Stühle in den Flur. Klingt absolut selbstverständlich, doch ist leider nicht überall so. Nehmen Sie im Klassenzimmer die restlichen Stühle von den Tischen! Ganz wichtig, denn sonst kommen sich Eltern schon beim Eintreten unter Zeitdruck vor. Frei nach dem Motto: Der Lehrer hat die Stühle schon hochgestellt, mein Gespräch noch, dann ist er weg... Für Schulleiter hätte ich denn Tipp: Planen Sie den Tag mit allen Kollegen gut durch. Vielleicht existiert eine Schülerfirma, die Kaffee und Kuchen anbieten kann. Vielleicht verbinden Sie es mit einem Kuchenbasar und können auf diese Weise noch Gelder für die Schüler einnehmen, von denen der nächste Bus ins Theater bezahlt wird. Gehen Sie davon aus, dass NICHT jeder weiß, wo welcher Lehrer sich befindet. Stellen Sie eine Tafel in den Flur. Erfassen Sie VOR dem Elternsprechtage, bei welchen Nichtklassenleitern Gesprächsbedarf besteht, damit der Tag gewinnbringend für Eltern und Lehrer wird.

Sprechen Sie aus Datenschutzgründen nur unter vier Augen mit den Eltern und NICHT aus Zeitgründen und weil sich die Eltern ja kennen, mit einer Gruppe von Eltern. Ich habe das erlebt, sonst würde ich darauf nicht hinweisen.

Checklisten als Möglichkeit der Reflexion von Unterricht

Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.

Albert Einstein

Die vorliegende Checkliste bietet die Möglichkeit, die eigene Arbeit im Unterricht, die Arbeit mit den Eltern oder die Zusammenarbeit mit der Schulleitung bzw. den Beratungslehrern selbstkritisch zu hinterfragen. Sie fasst alles zusammen, was bisher auf diesen Seiten hinterfragt wurde. Sie bietet sich gleichzeitig an, ein Gesprächsanlass zu sein, um z.B. mit den Sonderpädagogen ins Gespräch zu kommen. Hier finden Sie konkrete Kriterien für guten Unterricht und professionelles Lehrerhandeln in Kurzform. In der Checkliste stehen auch Interventionsmaßnahmen als Beispiele. Sie kann damit eine Hilfe im Umgang mit verhaltensauffälligen Schülern sein.

Die Checkliste kann als eine Art Hinterfragung des eigenen pädagogischen Selbstkonzepts verstanden werden. Sie kann vom einzelnen Lehrer ausgefüllt werden oder in kollegialen Fallberatungen für ein Gremium herangezogen werden. Die Checkliste soll als Angebot verstanden werden, sich selbstkritisch mit der eigenen pädagogischen/sonderpädagogischen Arbeit reflektierend auseinanderzusetzen und zu schauen, was für mich – was in meiner Arbeit selbstverständlich ist. Diese Checkliste lädt zum kreativen Umgang ein und deshalb ist von so genannten „Pools“ die Rede. Diese Pools sind als Anlehnung an die esE Leitlinien (Leitlinien zum Umgang mit verhaltensauffälligen Schülern – Plural – die ein sonderpädagogisches Gutachten in emotional-sozialer Entwicklung – kurz esE – haben) zu verstehen. Interventionen aus Pool 1 und Pool 2 können parallel angewendet werden, der Übergang ist fließend. Programme aus dem 2. Pool sind nur so gut, wie der Pädagoge, der sie umsetzt. Das Programm allein wird nicht sehr hilfreich sein. Empfehlenswert ist, den eigenen Unterricht zunächst aus der Sicht des 1. Pools zu betrachten, da dort die Grundlagen modernen Unterrichts verankert sind. Maßnahmen aus dem 3. Pool sind als Notanker zu verstehen. Hier braucht es ein multiprofessionelles Team, das schaut, was der Schüler jetzt braucht. Das kann ein Klassenwechsel sein oder eine andere Schule. In Thüringen gibt es die sogenannten Leitlinien für den Umgang mit verhaltensauffälligen Schülern als Stufenmodell. Die Schüler können dort auch eine „Temporäre Lerngruppe“ (TGL) besuchen, um erst einmal die Grundlagen regelgerechten Verhaltens in kleinen Gruppen zu erlernen. All das kann im Internet auf den Seiten des Thillm (Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien) eingesehen werden. Die Leitlinien dienen der **Reduzierung** von Verhaltensauffälligkeiten im Unterricht und sollen ein Leitfaden zu mehr störungsfreiem Unterricht sein. Lehrer sind keine Therapeuten! Wir Lehrer können Schüler nicht heilen, das ist nicht der Anspruch. In den Leitlinien geht es vor allem um den professionellen Umgang mit verhaltensauffälligen Schülern und welche Maßnahmen zeitnah bzw. später sinnvoll und wirksam sind.

Eine zweite Checkliste soll Schulleitungsmitgliedern die Möglichkeit geben, sich ebenfalls selbstkritisch mit ihrer Arbeit auseinanderzusetzen.

Habe ich als Lehrerpersönlichkeit/ haben wir als Schule DAS für den Schüler/die Klasse getan, BEVOR (zum Beispiel) ein Antrag auf ein sonderpädagogisches Gutachten im Bereich „emotional-soziale Entwicklung“ gestellt wird?

Wichtig ist an dieser Stelle die Erkenntnis, dass jedes Verhalten – auch das der Schüler – durch die Person oder den Kontext erklärt werden kann. Das bedeutet z. B., ich weiß, dass Schüler X am ADHS leidet. Nun könnte ein Lehrer sagen: Ok, da bin ich raus aus der Nummer. So einfach ist es aber nicht. Auch ein ADHS Schüler hat Anspruch auf guten Unterricht, so nervig, wie er sein kann. Schon bin ich als Lehrer wieder gefragt, was kann ich tun – in meinem Unterricht und generell? Es gibt sehr wohl verschiedene Handlungsoptionen im Umgang mit ADHS Schülern.

1. Verständnis! Sie sind nicht mit Absicht so oder wollen gar den Lehrer ärgern!
2. Auch, wenn es Lehrern schwerfällt, ADHS Schüler gehören in die erste Reihe, damit ein Lehrer gegebenenfalls sofort intervenieren kann.
3. Erst recht ein Grund, den Unterricht zu rhythmisieren, im Unterricht Bewegung zu ermöglichen und dem ADHS Schüler noch mehr Bewegung.
4. Motivation, Lob für kleine Fortschritte und die enge Zusammenarbeit mit den Eltern ist bei solchen Kindern erst recht unerlässlich.
5. Googlen lohnt sich! Es gibt noch mehr Hinweise im Netz oder zu entsprechenden Fortbildungen (z.B. über twinevents)

Erkläre ich Schülerverhalten durch den Kontext, so bin ich als Lehrperson Teil des Kontextes und kann ebenso Ursache von Störung sein. Lesen Sie dazu gern noch einmal eines der ersten Kapitel dieses Blogs oder ein Buch von W. Palmowski (siehe Anhang).

Checkliste zum Umgang mit verhaltensauffälligen Schülern (A. Stolle)

Pool	1	
Handlungsoptionen	Umsetzung/Bemerkung zur Qualität/zum Erfolg	✓
Habe ich im Unterricht Anerkennung für die Schüler organisiert?	Wenn ja, wie genau?	
Habe ich mit den Schülern wertschätzend kommuniziert? Sehen das die Schüler auch so?	Hinweis: Gelingensbedingungen muss der professionelle Teil (also der Lehrer) schaffen!	
Haben meine Stunden Rituale und Strukturen, die Verlässlichkeiten bieten? (wie regelmäßige Gesprächskreise, regelmäßige Wochenauswertungen – der Gesamtpersönlichkeit, nicht nur einer Eigenschaft wie Mitarbeit – regelmäßige Selbsteinschätzungen durch die Schüler, Klassenrat...)	Wenn ja, welche?	
Erleben die Schüler Selbstwirksamkeit im Unterricht?	Wenn ja, wie genau?	

<p>Unterbinde ich aufkommende Langeweile, kann ich umlenken, wenn ich merke, Schüler können mir nicht folgen?</p>	<p>Wenn ja, wie genau?</p>	
<p>Habe ich mich in Bezug auf schwierige Schüler reflektiert und versucht, mein Lehrerhandeln zu verändern?</p>	<p>Wenn ja, wie genau?</p>	
<p>Habe ich den Austausch mit den Kollegen gesucht?</p>	<p>Wann? Mit wem? Mit welchem Ergebnis?</p>	
<p>Habe ich Hinweise der Kollegen angenommen und umgesetzt?</p>	<p>Wenn ja, welche und wie?</p>	
<p>Haben die Schüler in meinem Unterricht regelmäßig die Gelegenheit, sich zu bewegen?</p>	<p>Wenn ja, zu welchen Anlässen?</p>	
<p>Habe ich Störungen thematisiert? (Klassenrat, Klassensprecher, Streitschlichter...)</p>	<p>Wenn ja, in welchem Umfang?</p>	

Habe ich die Eltern in die Problembearbeitung einbezogen?	Wann, wie oft, mit welchem Ergebnis?	
Habe ich den Beratungslehrer oder andere Mitglieder eines multiprofessionellen Teams in die Problembearbeitung einbezogen? (SozialarbeiterIn, Jugendamt, Tagesgruppe, Erziehungshilfe...)	Wann, wie oft, mit welchem Ergebnis?	
Habe ich die Schulleitung einbezogen?	Wann?	
Habe ich eine Klassenkonferenz durchgeführt?	Wann?	
Lobe ich ausreichen (1:3)*? Lobe ich vermeintliche Selbstverständlichkeiten bei Schülern, denen das eine oder andere schwerfällt?	Wenn ja, welche und mit welchem Ergebnis?	
Ist mein Unterricht abwechslungsreich, gestalte ich bewusst Methodenwechsel?	Wenn ja, wie genau? (an einem Beispiel)	

<p>Erkenne ich Über- oder Unterforderung von Schülern?</p> <p>Wirke ich dem entgegen?</p>	<p>Wenn ja, wie?</p>	
<p>Haben Schüler einzelne Ziele?</p> <p>Organisiere ich, dass sie im Unterricht bewusst an ihren Zielen arbeiten können (z.B. durch regelmäßige Besprechung und Feedback)?</p>	<p>Wo stehen die Ziele?</p>	
Pool 2		
<p>Beziehe ich die ganze Klasse in die Problembewältigung ein?</p>	<p>Wenn ja, wie?</p>	
<p>Habe ich ein oder mehrere Programme angewendet, soziales Training durchgeführt? (ETEP, Ich schaff' s!, Buddy, Faustlos, ...)</p>	<p>Welche und mit welchem Erfolg?</p>	
<p>Habe ich Verstärkerpläne eingesetzt?</p>	<p>Wenn ja, welche und mit welchem Erfolg?</p>	
<p>Kenne ich andere Interventionsmaßnahmen, die ich als „Plan B“ anwenden könnte?</p>	<p>Wenn ja, welche?</p>	

Pool 3		
<p>Haben wir als Schule versucht, schulintern eine Möglichkeit der Herausnahme aus der Gruppe zu organisieren?</p> <p>(Sonderpädagogen als Ressource genutzt/Förderraum, Zweitkraft, Versetzung in die Parallelklasse, Versetzung in eine andere Klasse der Schule, Beurlaubung und Wiedereingliederung ohne Gesichtsverlust...)</p>	<p>Wenn ja, mit welchem Erfolg?</p>	
<p>Habe ich gleichzeitig INTENSIV mit dem Schüler gearbeitet, damit er sein Fehlverhalten erkennt und daraus lernen kann?</p>	<p>Wenn ja, wie?</p>	
<p>Habe ich versucht, andere Strukturen zu installieren, den Tagesablauf (Stundenablauf) zu rhythmisieren, reformpädagogische Ansätze in meine Arbeit einbezogen?</p> <p><i>Dann: Schulwechsel, TLG, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Sozialpädiatrisches Zentrum, Speziialschule...</i></p>	<p>Wenn ja, welche?</p>	

* Auf einen (1) Kritikpunkt sollten drei (:3) Möglichkeiten des Lobs folgen, um die negativen Auswirkungen zu überschreiben. Zuviel wirkt lächerlich! Lob sollte oft, doch nur berechtigt geübt werden!

DAS ist für mich als Lehrkraft der nächste Schritt:

DAS müsste in meinen Augen für unsere Schule ein nächster Schritt sein:

DAS wünsche ich mir von den Eltern des Schülers:

Ort, Datum

Unterschrift

Hinweis: Alle, die hier aufgeführten Handlungsmöglichkeiten nutzen auch den leistungsstarken, verhaltenstechnisch unauffälligen Schülern! Sie checken das also nicht nur für einige wenige Schüler!

Zusammengestellt von A. Stolle, Fachberaterin, 2016

Checkliste für Schulleitungen als Einladung zur Selbstreflexion

Was der Klassenleiter für die Klasse ist, das stellt der Schulleiter/die Schulleiterin für die gesamte Schule dar.

Hier einige Fragen, aus deren Antworten sie mögliche Handlungsschritte ableiten können.

Item, Frage	Optionen, selbstkritische Reflexion
Unterstütze ich als Schulleiter/In meine Kollegen, die innovativ mit Herausforderungen umgehen?	<i>z.B. meine Beteiligung an Elterngesprächen, Gespräche mit Kollegen, Hospitationen...</i>
Sorge ich als Schulleiter/In dafür, dass meine Kollegen „Neuigkeiten“ erfahren, tiefere Einblicke in bestimmte Problematiken gewinnen können? Wenn ja, wie genau?	<i>z.B. durch eine schulinterne Fortbildung, durch Fortbildung einzelner Kollegen, die das in Dienstberatungen oder Fachkonferenzen multiplizieren können...</i>
Haben wir als Schule neben der Hausordnung ein Disziplin-konzept? Unterstütze ich meine Kollegen bei der Umsetzung des Konzepts ausreichend?	<i>Kennen die Schüler die Konsequenzen und ziehen wir das im Ernstfall konsequent durch? Wie?</i> <i>z.B. durch kollegiale Fallberatungen, Anwendung/Bezahlung von Programmen, Schaffung von individuellen Fördermöglichkeiten/Räumen...</i>
Organisiert die Schulleitung Anerkennung für Schüler UND Lehrer?	<i>z.B. öffentliche Anerkennung z.B. in Dienstberatungen, Öffentlichkeitsarbeit in der Tagespresse, Würdigung auf der schuleigenen Homepage...</i>
Wie Sorge ich für ein angenehmes Schulklima?	<i>Gehe ich selbst wertschätzend mit meinen Kollegen um?</i> <i>Wie sieht das konkret aus?</i> <i>z.B. Kritik nur unter 4 Augen...</i>
Wie arbeite ich als Schulleiter/In im Team mit anderen?	<i>z.B. indem ich Veränderungsprozesse im Team bespreche, solche Prozesse aktiv unterstütze, sie nach außen verteidige, arbeite ich selbst gut im Team mit meinem Stellvertreter, dem Beratungslehrer/In...?</i>
Erleben Lehrer und Schüler Selbstwirksamkeit an unserer Schule?	<i>Traditionen, Programme, Freiräume, Auftrittsmöglichkeiten...</i>
Wie Sorge ich für ein gutes Schulklima?	<i>z.B. indem ich die Schulhausgestaltung im Blick habe, die allgemeine Ordnung und Sauberkeit in der Schule/Schulgelände im Blick habe, ein Team für gutes Schulklima an meiner Seite habe?</i>
Weitere Fragen könnten sein:	

Stoße ich selbst Veränderungen an? Wenn ja, wie und welche?	
Kann ich Kollegen motivieren? Wenn ja, wie zum Beispiel?	
Stehe ich hinter unserem Leitbild oder steht das nur auf dem Papier?	
Bin ich selbst bei der Wertevermittlung Vorbild? Kommuniziere ich selbst wertschätzend?	
Kommen Schüler und Lehrer in der Regel gern in die Schule/auf Arbeit?	<i>Kurz: Schulen, die bereit sind, sich noch mehr Fragen zu stellen, empfehle ich den Index für Inklusion. Greifen Sie sich dort einen Pool an Fragen heraus und los geht's!</i>

Gestalten von Übergängen

Jeder Veränderung wohnt ein gewisser Zauber inne.

Hermann Hesse

In der Zeitschrift „Auszeit“ vom Dezember 2016 (Seite 27) fand ich die Antwort auf eine Frage, die bereits ganze Generationen von Eltern und Lehrern beschäftigte. Vor dem Eintritt in die Grundschule freuen sich gefühlt alle Kinder auf die Schule. Bereits im ersten Schuljahr sinkt diese Anzahl dramatisch. Woran liegt das? Gewöhnt die Schule den Kindern die Freude am Lernen ab?

Wer nichts macht, macht auch keine Fehler. Fehler sind wichtig. Menschen können aus ihren Fehlern lernen (dürfen). Es scheint sehr wahrscheinlich, dass ein Kind sicher kein zweites Mal auf eine heiße Herdplatte greift. Es hat blitzschnell gelernt, dass das verdammt weh tut. „Das Kind/ der Mensch vermeidet aus seiner natürlichen Intuition heraus Dinge, die ihm schon einmal schadeten, die ihm Energie raubten oder rauben würden. Das macht evolutionär gesehen Sinn, das ist eine Überlebensstrategie. Ein intelligentes Kind setzt sich kein zweites Mal neben einen Erwachsenen, den es als langweilig oder gar übergriffig empfindet. Es rennt gezielt auf Menschen zu, von denen es sich geliebt und angenommen fühlt. Es folgt der so genannten inneren Weisheit des Lebens. Doch was, wenn einem Kind im Laufe seiner Erziehung beigebracht wird, gegen seinen Instinkt und seine Bauchgefühle zu handeln? Was, wenn das Kind dazu erzogen würde,

- sitzen zu bleiben, selbst wenn es sich bewegen will?
- im Kontakt mit Erwachsenen zu bleiben, die es überhaupt nicht interessieren oder gar ängstigen?
- in der Schule Stunde um Stunde gezwungen worden wäre, „falsche“ Menschen als Autoritäten zu respektieren?
- auf eigene Gedanken verzichten zu müssen, um dafür oft genug totes Wissen zu inhalieren oder Blödsinn nachzuplappern?“ (Auszeit, 2016)

Das mag heftig formuliert sein und darf zu Widerspruch anregen. Sie alle kennen solche und solche Lehrer aus Ihrer eigenen Vergangenheit. So, wie es in dieser Zeitschrift ausgedrückt ist, würde es dem Kind die Freude am Lernen nehmen. Genau dann würde oben benanntes Phänomen eintreten. Leider beginnt genau das für viele Kinder schon in der Grundschule. Der Neurobiologe Professor Gerald Hüther geht davon aus, dass vor der Schule 98% aller Kinder echte Anzeichen von Genialität aufweisen. Am Ende ihrer Aus(ver)bildung (so Hüther) sind es nur noch 2%. Das ist keine spinnerte Idee, das sind auf Untersuchungen gestützte Fakten, meint Hüther, der ebenfalls in diesem Auszeit-Artikel zitiert wird.

Kinder kommen mit großen Erwartungen in die Schule, ihre Eltern ebenso. Eltern sind Experten für ihre Kinder und stellen im Laufe des ersten Schuljahres oft fest: Reden wir hier vom gleichen Kind? Kinder können sich tatsächlich zu Hause ganz anders verhalten als in der Schule. Kinder kommen mit einem unterschiedlich hohen

Resilienzfaktor in die Schule. Nicht alle kommen mit den neuen Gegebenheiten sofort klar. Hier halte ich es für selbstverständlich, dass der Grundschullehrer, der ab sofort so viel Zeit mit dem Kind verbringt, mit sehr viel Einfühlungsvermögen das Kind in Empfang nimmt. Manche Kinder kommen aus staatlichen Kindergärten, manche aus Kindergärten in privater Trägerschaft, die teilweise ganz andere Konzepte verfolgen. Manche Kindergärten sind in christlicher Trägerschaft und halten wieder andere Konzepte für die besseren. Ein kleiner Prozentsatz von Kindern besuchte vor dem Schuleintritt keine Einrichtung. So genannte Hauskinder treffen in der Grundschule erstmalig auf eine größere Gruppe von Sozialpartnern. Die Kinder kommen in einer Gruppe zusammen und sollen ab nun funktionieren. Frontaler Unterricht bedeutet, dass alle – egal wie unterschiedlich ihre Lebens- und Lernkonzepte vorher waren – zur gleichen Zeit das Gleiche machen müssen. Das ist zum Scheitern verurteilt. Sage mir jetzt keiner: Früher ging das auch! Oder: Ich mache das seit 30 Jahren so und es hat immer funktioniert! Nein, die Zeiten haben sich geändert, die Gesellschaft ist in stetigem Wandel, das darf doch an Schule und deren Erziehungsauftrag nicht gänzlich vorbeigehen! Ein bis zwei Schnuppertage (eher Schnupperstunden) oder hier und da ein Besuch der Kindergartenkinder in der Grundschule kann es im Vorfeld nicht gewesen sein. Gut, wenn sich Erzieher und zukünftige Lehrer an einen Tisch setzen und sich austauschen. Gut, wenn die zukünftigen Klassenleiter ihre zukünftigen Schüler in einer anderen Umgebung beobachten können und sie schon einmal im Kindergarten (oder zu Hause) besuchen. In jeder Grundschule sollte es möglich sein und zum Standard gehören, dass Kollegen in die Kindergärten gehen. Sich selbst ein Bild machen. Die erste Schulwoche steht in den meisten Grundschulen – den Grundschulen, die ich kenne – losgelöst vom kommenden Stundenplan ganz im Zeichen der Eingewöhnung. Wie gesagt, Regeln müssen eingeübt, trainiert werden. Diszipliniertes Verhalten voraussetzen und bei Regelüberschreitung schimpfen, ist keine Option! Mehr dazu erfahren Sie auch in der Broschüre: Mit Kindern Regeln regeln von Ulrike Leubner. Etwas vor-aus-setzen wäre gänzlich die verkehrte Herangehensweise. Viele Kollegen wissen das und lassen sich trotzdem von dem einen oder anderen Glaubenssatz leiten, der im Alltag kontraproduktiv wirkt. Die Lehrplanziele würden sie unter Druck setzen, er wollte bis dann und dann die Buchstaben eingeführt haben. Die Parallelklassenleiterin ist schon viel weiter... Und so setzen sich viele Lehrer schnell selbst unter weiteren Druck und das wirkt sich ungünstig auf das Klassenklima und die Entwicklung der Klasse aus. Mein Tipp: Akzeptieren Sie die unterschiedlichen Voraussetzungen, mit denen Kinder in die Schule kommen. Vera F. Birkenbihl appelliert an eine neue Fehlerkultur. Alles, was ein Mensch zum ersten Mal lernt, muss „vorsichtig“ kritisiert werden, da ja noch gar keine Regeleinsicht vorhanden ist. Wenn ich nicht weiß, was ich falsch gemacht habe, verstehe ich die Kritik nicht. Kinder/Schüler/...Menschen müssen Fehler machen dürfen, OHNE gemäßregelt zu werden. Nur so können sie aus ihren Fehlern lernen. Die Birkenbihl spricht vom so genannten Lernberg*. Auf der untersten Stufe sind die Einsteiger. Die sollten zunächst auf Fehler aufmerksam gemacht werden, doch auf eine konstruktive Art. Im Unterricht erlebte ich eine Kollegin, die auf das Wörtchen „falsch“ komplett verzichtete und bei Fehlern nachfragte: „Bist du sicher? Überlege noch einmal!“ Das finde ich einen sehr guten Weg. Haben Sie den Mut, von Anfang an

offene Unterrichtsformen anzuwenden, diese erlauben viel mehr und effektiveres differenziertes Arbeiten im Zeitalter von Inklusion. Ich habe schon erlebt, DASS ES FUNKTIONIERT!

Das gilt auch für den Übergang von Klasse 4 zu Klasse 5 - egal, ob in eine Regel- oder Mittelschule, auf eine Gesamtschule oder ein Gymnasium gewechselt wird. Setzen Sie zu viel voraus, werden Sie zwangsläufig enttäuscht. Lassen Sie sich nicht von Kollegen oder Eltern unter Druck setzen, die Ihnen möglicherweise mit dem „Totschlagargument“ kontern: Immer kommen die Guten zu kurz. Alles dreht sich bei der Inklusion nur noch um die Schwachen. Das finde ich Nonsens! Sie haben es, wie auch schon an anderer Stelle bemerkt, mit Ihrer Differenzierung in der Hand. Abgesehen davon wird wohl in Deutschland das Abitur bald inflationär gehandelt. Christoph Türcke beschreibt in seinem Buch „Lehrerdämmerung“, dass ein deutsches Abitur wahrscheinlich irgendwann wertlos sein wird, denn es könne so ziemlich jeder ablegen und die Maßstäbe in den einzelnen Bundesländern sind sehr unterschiedlich, das Niveau fällt, damit es „jeder“ schaffen kann. Das senkt insgesamt das Niveau im internationalen Vergleich. Was jeder hat, ist nichts Besonderes mehr. Wenn ich zu Fortbildungen an die weiterführenden Schulen komme, höre vielerorts, dass die Schüler der neuen 5. Klassen kaum korrekt lesen, schreiben oder rechnen können. So mancher Kollege einer weiterführenden Schule fragt sich: Was haben sie eigentlich vier Jahre in der Grundschule gemacht? Für mich wäre es selbstverständlich, dass jeder Lehramtsanwärter – egal für welche Schulform er sich entschied – ein halbes Jahr Praktikum in den unterschiedlichen Schulformen absolviert. Dann kann er das „Gemeckere“ in den Lehrerzimmern anders einordnen, hat Argumente und vor allem eine Menge Verständnis. Die Kollegen an den Grundschulen arbeiten in den allermeisten Fällen genauso hart und professionell wie an anderen Einrichtungen. Dazu kommt, dass sie den Kindern erst einmal die Kulturtechniken des Lesens & Schreibens und das Durchdringen mathematischer Zusammenhänge von der Pike auf beibringen müssen. Das ist eine spezielle Methodik. Ich ziehe meinen Hut vor allen Grundschullehrern. Dazu kommt die fehlende Zeit durch einen vollgepackten Grundschultag, die volle Stundentafel und der Unterrichtsausfall, der auch an den Grundschulen nicht spurlos vorbeigeht. In der Grundschule sind Multitalente unterwegs, die einen Sack Flöhe hüten können, Grundlagen vermitteln können und das in der Regel in vier bis fünf Fächern. Dann kommt vielleicht der Deutschlehrer vom z.B. Gymnasium, der ein zweites Fach studiert hat und beschwert sich, dass die Deklination der Substantive nicht sitzt und die Schüler keine Hausaufgaben machen. Mit Blick auf die Arbeit des anderen relativiert sich die eine oder andere Meinung möglicherweise. Auf die Perspektive kommt es an. Ich würde in einer 5. Klasse in Deutsch auch nicht unbedingt im 1. Halbjahr mit der Substantivierung der Verben beginnen, sondern das Grundwissen über die Verben sicherstellen. Ich denke auch, dass wir es hier mit einem gesamtgesellschaftlichen Problem zu tun haben. Das zu behandeln würde an dieser Stelle zu weit führen. Mein Tipp: Wer die Erwartungen in Grenzen hält, kann weniger enttäuscht werden. Sprechen Sie eine schülerverständliche Sprache (sprachsensibler Unterricht) und bedenken Sie: Was der Schüler NICHT in der Schule gelernt hat, vermeidet er erst recht als Hausaufgabe. Es ist unsere Aufgabe als Lehrer, das Verstehen im Unterricht zu ermöglichen und zu

sichern, man denke nur an Kutzer und die Differenzierungsmatrizen nach seinem Vorbild. Diese finden Sie auf den Internetseiten, die ich im Anhang aufgeführt habe. Kutzer selbst hat einen Internetauftritt, den seine Tochter weiterführt. Dort können auch Unterrichtsmaterialien bestellt werden. Nutzen Sie die Buchmesse in Leipzig, die didacta und andere Veranstaltungen, um sich mit Inputs selbst zu motivieren. Oder erinnern Sie sich an alte Spiele, die Ihnen selbst in Ihrer Schulzeit geholfen haben. So z.B. das Training der Merkfähigkeit mit: Ich packe meinen Koffer und... Das alles sind keine Spielchen, über die mancher selbstbewusst die Nase rümpft. Das sind Übungen zur Merkfähigkeit, Lernspiele mit einer sozialen Komponente und das kann jeder Zeit genauso selbstbewusst vertreten werden.

* Auch dazu biete ich Fortbildungen an, die Lernmethoden nach Birkenbihl sind meiner Meinung nach hervorragend für schulische Bildung geeignet. Ebenso genial sind die Veranstaltungen, die twinevents dazu anbietet. Dr. Böhm und die Böhm Zwillinge kannten die Birkenbihl persönlich und haben dazu auch online Veranstaltungen auf dem Plan!

Die Lernpsychologie hat nachgewiesen, dass wir



10 % dessen
behalten,
was wir **lesen**



20 % dessen
behalten,
was wir **hören**



30 % dessen
behalten,
was wir **sehen**



50 % dessen
behalten, was wir
hören und sehen



70 % dessen
behalten, was wir
selbst sprechen



90 % dessen behalten,
was wir **selbst aus-
probieren und ausführen**

Quelle: <https://slideplayer.org/slide/669189/>

Zusammenfassend möchte ich auf etwas hinweisen, was für mich zur Selbstverständlichkeit geworden ist und womit ich stets gute Erfolge erzielte. Dazu habe ich eine kleine Übersicht erstellt, die auf einen Blick verdeutlicht, was ein Lehrer, der professionell handeln möchte, VOR dem eigentlichen Unterricht tun kann.

1. VORHER...

... für Struktur sorgen

PS: im Fachraum/Hortraum, im Stoffgebiet, in der Einzelstunde...

2. VORHER...

...didaktische Vorgehensweise planen und der Klassen-, Hortsituation anpassen

PS: Störung hat Vorrang! Zeit nehmen! Ein Disziplin-konzept parat haben.

3. VORHER...

...Gedanken machen über den Einsatz von Verstärkersystemen

PS: Das kann in jeder Klasse/Hortgruppe etwas anderes sein!

4. VORHER...

... Formulierungen für Regeln UND KONSEQUENZEN überlegen

PS: In Regeln Verzicht auf „keine“ und „nicht“! Notieren, was genau Schüler tun sollen!

5. VORHER...

...Rituale bedenken, einführen und weiterführen

PS: Rituale sind wichtige Anker, gerade für kleinere Kinder/Schüler!

6. VORHER...

...Grenzen klarmachen

PS: Grenzen konsequent einhalten, berechenbar sein, gerecht, verlässlich als Person zum Schutz der anderen – professionelle Distanz!

7. VORHER...

... nötige Materialien bedenken

PS: Materialien können Motivation pur sein!

8. VORHER...

... sich im Klaren sein, dass man auch flexibel sein muss

PS: Umlenken und Umgestalten ist wichtig, wenn Über- oder Unterforderung bemerkt wird!

9. VORHER...

...überlegen, wie ich immer gleichen Stoff – neu anbieten kann!

PS: Hirngerechtes Lernen, Motivation bzw. Abschalten vermeiden...

10. Sich VORHER Gedanken machen, wie ich bei möglicher Unterrichtsstörung interveniere!

Diese VORHER – Liste habe ich selbst zusammengestellt, Ideen dazu sind auch den Interventionsstrategien von ETEP entnommen.

Teil 2

**Leerer – Lehrer-Sein als
„Highly Sensitive Person“**

(Hochsensitive Person - HSP)

ODER

Mein Selbstverständnis als HSP im Lehrerberuf

Die gute Nachricht

Zuerst die gute Nachricht: Sie erleben intensive Gefühle, wie es sich normalsensible Menschen kaum vorstellen können. Sie können zu Musik geradezu explodieren oder in Farben abtauchen, in der Natur/Naturbildern versinken, Sie können Raum und Zeit vergessen und sich auf den Flow katapultieren – je nachdem, auf welchem Gebiet der Wahrnehmung Ihre speziellen Gaben liegen. Sie haben in der Regel mehr Empathievermögen als Ihre Mitmenschen, was das Leben nicht immer vereinfacht. Sie haben Ideen, plötzliche Eingaben und bewältigen die drei- bis vierfache Arbeit in der Zeit, in der ein Normalsensibler beginnt, eine Idee umzusetzen (falls Sie zu den eher extrovertierten Hochsensiblen gehören). Sie sehen die Lösung mancher Probleme bildhaft vor sich. Sie fahren von der Arbeit mit dem Auto nach Hause. Ihre Unterrichtsstunden gehen Ihnen durch den Kopf – die vom aktuellen Tag und die von morgen. Wenn Sie aus dem Auto aussteigen, haben Sie die fertige Stundenvorbereitung für den nächsten Tag im Kopf und brauchen diese „nur noch“ zu Papier bringen oder praktisch umsetzen. Zumindest kann das so sein, wenn Sie zu den 15-20% HSP gehören.

HSP bedeutet hochsensitive oder hochsensible Persönlichkeit. Damit ist nicht die „Mimose um die Ecke“ gemeint, sondern das ist seit den 1990er Jahren ein feststehender Begriff in der Psychologie für einen bestimmten Menschenschlag. Begründet hat es die amerikanische Psychologin Dr. Aron, die einen Artikel über „Highly Sensitive Person“ nach ihrer Studie veröffentlichte (siehe Anhang). Demzufolge zeichnen sich HSP durch ganz besondere persönliche Konstellationen aus, die (wenn sie unerkannt bleiben) oft zu großen Konflikten im Leben führen können. Die Gründe sind noch weitgehend unerforscht, hier gehen die Meinungen der Wissenschaftler auseinander. Innerhalb der Gruppe der HSP haben etwa ein Drittel ADHS im Schlepptau und sind eher extrovertiert. Circa zwei Drittel sind wohl eher introvertierte Menschen, vielleicht noch mit ADS kombiniert. Egal wie, sie neigen wahrscheinlich in jeder Hinsicht zu Extremen. Sie können von Ihren Gefühlen regelrecht übermannt werden. Ich lernte bereits in der Schule, dass wir vernunftbegabte Wesen sind und unseren Verstand mutig nutzen sollen. Das schrieb schon Herr Kant auf. Später fügten Psychologen hinzu, dass Gefühle immer ein wenig hinterherhinken würden, weshalb wir oft den Zwiespalt zwischen Kopf und Herz fühlen würden. Viele Menschen haben nach rein verstandestechnischen Erkenntnissen lange auf die entsprechenden (erleichternden) Gefühle gewartet. Aber sie kamen nicht. Ihre Gefühlswelt machte irgendwie stets, was sie für „richtig“ hielt. Das kann einen Menschen zeitweise fast wahnsinnig machen. Doch bleiben wir bei den guten Nachrichten. Sie sind einzigartig und Sie haben das schon immer vermutet, unbewusst gespürt oder gar gewusst. Spätestens nach dem Studium diverser Bücher, meist Ratgeber oder dem Besuch einer Therapie, wussten Sie es genau. Sie sind tatsächlich anders. Auch, wenn dieses Anderssein oft eine Belastung darstellt, dann wollen Sie es hoffentlich ab heute genießen und Ihre Besonderheiten als Gaben nutzen.

Vielleicht lasen Sie Bücher von Dr. E. Aron, die 1996 ihre Studien in einem Buch über hochsensitive Personen veröffentlichte und über 1 Millionen Mal verkaufte. Oder Sie fanden Literatur von Luca Rohleder, der sich besonders mit Hochsensibilität und

Berufswahl bzw. Hochsensibilität und Liebe auseinandersetzte. Sicher haben Sie bereits einen oder mehrere Tests im Internet durchgeführt (siehe Anhang) und die Ergebnisse waren jedes Mal eindeutig. Sylvia Harke befasste sich besonders mit der Hochsensibilität von Frauen. Fakt ist, Sie als Leser, als Testperson, als Neugierige... kommen immer wieder zum gleichen Ergebnis: Ich bin wie ich bin – eben komplett anders als die anderen.

Ich möchte Ihnen aber auch die weniger guten Nachrichten nicht vorenthalten und kann auch da aus einem reichen Erfahrungsschatz schöpfen. Jede Medaille hat bekanntlich zwei Seiten, das wissen wir. Alles im Leben hat zwei Seiten oder eben seinen Preis. Ich muss Ihnen da sicher nichts vormachen, Sie wissen nur allzu gut, wie es sich anfühlt, anders zu sein. Sie müssen alles hinterfragen. Das Hinterfragen aller Dinge wird schon zur Marotte. Andere Menschen in Ihrem Umfeld können das nur schwer verstehen. Warum ist das so? Könnte das auch anders sein? Warum reagiert dieser Mensch/Schüler jetzt so? Was meinte meine Kollegin mit ihrer Bemerkung? Warum hat der Chef mir jetzt nicht den Rücken gestärkt? Was kann ich anders machen? Fragen, Fragen, Fragen – Sie martern sich das Hirn, kommen nur schwer zur Ruhe, alles dreht sich im Kopf, ein Gedanke ergibt den nächsten... Der Kopf droht zu zerspringen, doch es gibt bislang keinen Schalter, um die teils quälenden Gedanken abzuschalten. Sie denken, dass in Ihrem Körper schon längst die Gefühle die Oberhand haben und wenn sich Ihr Verstand meldet und die Erkenntnisse auch alle sehr vernünftig klingen, Sie können das „Vernünftige“ NICHT fühlen. Sie sitzen in der Falle, im sprichwörtlichen Hamsterrad. Sie lesen nur das kleine Stück und denken: Ja, ja, ja – verdammt noch mal! Hören Sie von anderen Antwortsätze wie: „Steigere dich da nicht so rein!“ „Bewerte das nicht über!“ „Reiß dich mal zusammen!“ Oder: „Mach nicht aus jeder Mücke einen Elefanten!“ „Hab dich nicht so!“ „Übertreib es nicht!“ „Sei nicht albern!“ „Eh, das ist doch Pillepalle!“ Doch, was für andere Pillepalle ist, kann für Sie den Weltuntergang bedeuten. Nur, es versteht eben nicht jeder. Ich verstehe Sie. Von meinen Erkenntnissen möchte ich gern etwas abgeben, denn das ist typisch für HSP: Wir holen uns Freude und Lebenslust, wenn wir das Leben anderer verbessern oder verschönern können (frei nach Luca Rohleder).

Als ich die ersten Tests durchführte, um herauszufinden, was mit mir anders ist, erschrak ich. Oh, 33 von 35 Fragen mit „Ja“ beantwortet. Das war eindeutig. Der nächste Test ergab wieder eine so hohe Trefferquote. Hm. Na gut, dachte ich, dann ist es ebenso. Weitere Konsequenzen zog ich vor ca. 15 Jahren/Anfang der 2000er Jahre noch nicht. Es ließ mir jedoch keine Ruhe. Mein Leben glich von Kindesbeinen an einer Achterbahnfahrt. Schon meine Mutter äußerte mehrfach, ich sei bereits als Kind himmelhochjauchend und in der nächsten Minute zu Tode betrübt gewesen – ganz so wie es Goethe bereits schilderte. Ok, dann ist das so. Wer dachte denn in den 70er/80er Jahren daran, dass ein geringer Prozentsatz der Menschen eine spezielle Spezies darstellen? Keiner, denn der Begriff der HSP wurde erst in den 90er Jahren erfunden. Verschiedene Psychologen, Psychiater und andere Wissenschaftler beriefen sich bis dato auf Freud, Jung & Co und sahen die Zusammenhänge wohl nur unzureichend. Das Martern hat jetzt ein Ende, viele Warum ergeben plötzlich einen Sinn, manches Warum brauche ich zukünftig gar nicht mehr stellen. Das erleichtert das Leben ungemein. Ich gehöre zu den HSP, die außerdem synästhetisch veranlagt

sind. Lange dachte ich, dass alle so denken müssten. Weit gefehlt. Ich ahnte es schon immer. Vieles ist so, weil ich so bin, wie ich bin und mein Gegenüber so ist, wie es ist. Doch das hat mir nie gereicht. Ich wollte den Dingen auf den Grund gehen – eben herausfinden, warum bin ich, wie ich bin und warum mein Gegenüber ist, wie es ist. Als Lehrerin, Ehefrau, Mutter und auch Tochter habe ich stets hohe Ansprüche. Oft, sehr oft, ja permanent sagte ich mir: Das ist doch sonnenklar. Das müssen die anderen (z. B. Kollegen) auch so sehen. Das geht doch gar nicht anders. DAS – so wie ich das sehe, mache – so ist es kompetent, professionell und logisch. Wieder weit gefehlt. Es sehen nicht alle so. Es können gar nicht alle so, geschweige denn überhaupt sehen. Es hat lange gedauert, bis ich darauf kam. Ich sehe Lebenswege von Schülern vor mir – komplett und mir wird körperlich schlecht, wenn ich daran denke, wie es enden könnte. Ich sehe Schülerbiografien und lache und freue mich und denke, herrlich. Mein Herz macht Sprünge, dabei geht es um wildfremde Menschen. Na gut, ich gebe zu, meine Schüler waren mir nie wildfremd.

Ebenfalls hochsensible Kollegen erzählten mir, dass sie sich in der Schule, im Klassenzimmer im Laufe der Jahre immer besser abgrenzen konnten als zu Hause. Die Schule war selbst in den Ferien ein Zufluchtsort, Schule war wie eine heile Welt. Das ist wohl typisch. Das Leben hat mich (für mich jetzt bewusst, damals noch unbewusst) stets zu den passenden Orten geführt. Nicht ohne Grund nahm ich vor ca. 12 Jahren noch einmal ein Studium auf, das für mich wie eine Therapie war. In Folge dieses Studiums wurde ich Fachberaterin für den sonderpädagogischen Förderschwerpunkt „emotional-soziale Entwicklung“. Früher habe ich geflächelt: Nur wer selbst verhaltensauffällig ist, kennt sich im Umgang mit Verhaltensauffälligen aus. Jetzt weiß ich, da ist was dran. Das war mein Thema! Meine Aufgabe war es also, dass ich mich mit meiner eigenen sozial-emotionalen Entwicklung auseinandersetze, um anderen später helfen zu können. Aus dem Beruf nicht nur die Berufung machen, sondern sie erkennen. Für mich steht seit meinem 11. Lebensjahr fest, dass ich Lehrerin werden würde. Für mich ist das schon immer die Berufung, nur die tiefen Zusammenhänge mit meiner Person, mit meinem So-Sein konnte ich als Kind natürlich noch nicht herstellen. Seit Kindertagen schreibe ich Tagebuch. Eine Tagebuchseite öffnete mir später sinnbildlich die Tür zu einer neuen Lebenssicht. Erst dadurch wechselte ich den Arbeitsplatz und lernte einen Menschen kennen, eine Kollegin, die meine weitere Arbeit, mein weiteres Leben so sehr positiv prägte. Ich begann so viele Dinge anders zu sehen und brachte damit mich und meine Schüler voran. Infolge dieser Bekanntschaft begann ich mit 40 Jahren oben erwähntes Studium. Ich folgte meiner Berufung und habe in dem Beruf, den ich jetzt ausübe, auch genau die Freiheiten, die eine HSP braucht, um sich voll entfalten zu können. Als Sonderpädagogin im „Gemeinsamen Unterricht“ (Sonder-, besonders, anders...) baue ich mir meinen Stundenplan selbst. Ich scheue dabei nicht vor Arbeit oder Zeitinvestition zurück, denn eine HSP neigt zum Perfektionismus. Kein Schulleiter muss Angst haben, dass sich eine HSP bevorteilt. Ich arbeite nach einem von mir selbst erstellten Konzept, das ich auch schon als Fachberaterin publik machen konnte. Großartig, denn HSP neigen dazu bzw. brauchen es geradezu, etwas Eigenes zu schaffen. Sie brauchen es, den Sinn des Lebens zu hinterfragen und mit ihrem eigenen, unverwechselbar Geschaffenen dem Leben einen Sinn zu geben, der auch

nach ihrem Tod bleibt. Man schaue sich ruhig kreative HSP – „Geister“ der Vergangenheit an, wer seine Berufung gefunden hat, bleibt sprichwörtlich für immer. Wer an seinen Lebensdramen zerbricht oder zerbrochen ist, füllt die grausige Statistik der vielen Freitoten in Deutschland und der Welt. Wer HSP ist, wird diesen Satz nicht als übertrieben empfinden, denn derjenige oder diejenige weiß, wovon ich rede. An dieser Stelle möchte ich mich recht herzlich bei all denen bedanken, die mir im Laufe meines Lebens bewusst oder unbewusst großes Leid zufügten, mich verbal oder nonverbal verletzten. Habt großen Dank, denn dank euch konnte ich wachsen. Ich bin nicht am Schmerz zerbrochen. Erst durch euch bin ich heute dort, wo ich bin und habe gelernt, anzunehmen. Schlussendlich gibt es nur darum dieses Buch. Das musste wohl so sein. Diese Erkenntnis, verbunden mit den entsprechenden Hochgefühlen wünsche ich allen Lesern.

Unser Inneres Kind

„Ihr Inneres Kind ähnelt einem Baby.“

Lucas Rohleder (2017)

Die Psychologie spricht von einem Inneren-Kind. Das ist eine anerkannte wissenschaftliche Vorstellung davon, dass in unserem erwachsenen Körper und Geist die Gefühle unserer Kindheit verankert sind. Fakt. Bei HSP ist das aus verschiedenen Gründen jedoch nicht ganz so einfach. HSP fühlen lange Zeit wie ein Baby. Sie brauchen zum Glücklichsein als Erstes exorbitant viel Schlaf, denn dieses So-Sein verbraucht enorm viel Energie. Nun will kein Mensch sein halbes Leben und die schönste Zeit verschlafen, also zwingt man sich zum Wachbleiben. Das Ende vom Lied: Man lebt gegen seine Natur und zumindest mir wurde regelmäßig speiübel vor Müdigkeit. Als junge Mutter schlief ich am Küchentisch ein. Als junge Lehrerin schlief ich über den Zeugnissen ein. So könnte ich die Liste fortführen. Der Körper holt sich, was er braucht. Heute würde ich sagen: Liebe HSP Kollegen, nutzt Freistunden NICHT nur zum Arbeiten Korrigieren, sondern macht wirklich PAUSE. Babys brauchen nicht nur mehr Schlaf als andere, sondern auch in kleineren Abständen Nahrungszufuhr. Ja, wir benötigen auch mehr als andere und viel öfter Nahrung als Energiequelle. Das heißt, quälen Sie sich nicht mit Diäten. Erkennen Sie an, dass Sie selten 5 Stunden bis zur nächsten Mahlzeit durchhalten. Ihr Körper braucht eben etwas anderes zum Wohlfühlen. Da ich die Fallstricke mittlerweile kenne, nasche ich jetzt öfter Gesundes und reduzierte meinen Eisbedarf. Außerdem hat die Hirnforschung wohl herausgefunden, dass unser Wille ähnlich wie ein Muskel funktioniert und Muskeln kann man bekanntlich überstrapazieren. Das bedeutet, wenn ich mich tagsüber zügeln und nicht naschen WILL, dann ist meine WillensKRAFT womöglich abends erschöpft und ich schlage noch mehr zu als notwendig. So ließen sich die berüchtigten Heißhungerattacken erklären. Auch hierbei gilt: Der Körper holt sich, was er braucht. Also liebe HSP Kollegen, gönnt euch in den Pausen OHNE SCHLECHTES GEWISSEN eine kleine Nascherei, die zu 99% in allen deutschen Lehrerzimmern herumsteht. Bringt euch einen Apfel mehr mit und teilt ihn mit euren Schülern. Das ist gesund und stärkt das soziale Gefüge. HSP sind kreativ, euch wird noch viel mehr einfallen. Wichtig ist, dass es ohne schlechtes Gewissen geschieht. Diese Grübeleien (5-Stunden-Regel/Kohlenhydratarmut-Regel/Dingsbums- und Bumsdings-Regel...) Esst in Maßen und lasst es euch schmecken, dann fühlt ihr euch wohl und nur so strahlt ihr das gewisse Etwas aus, um anderen gut zu tun. Wie sagt auch hierfür ein Sprichwort: Die Dosis macht das Gift.

Schutz und Liebe sind für HSP existenziell wichtig. Das gilt sicher für alle Menschen. Der Mensch will in Beziehung zu anderen leben, das verschafft ihm Lebensfreude. Anerkennung, gute Beziehungen, Respekt und Akzeptanz möchte jeder. Das Nichtvorhandensein oder das nicht ausreichende Vorhandensein von Schutz und Liebe kann in einer HSP jedoch ein Trauma auslösen. Was andere mit normalem Liebeskummer abtun oder relativ schnell bewältigen, kann für HSP eine posttraumatische Belastungsstörung auslösen. Eben weil alles, auch der „normale“

Kummer, so intensiv gefühlt wird. Liebeskummer ist wie kalter Entzug für eine HSP. Hochsensible Menschen spüren Kummer körperlich. Ihnen wird übel, schwindlig oder sie verlieren gänzlich die Orientierung oder eine waschechte Depression ist die Folge. Anschließend werden sie von ihrem Inneren Kind wieder und wieder gefragt: Warum, warum, warum? Als ob das Verlassenwerden nicht schon schlimm genug ist, beginnt jetzt der Kopf, beginnen die Gedanken ein Eigenleben zu führen. Das ist nun eher eine schlechte Nachricht, denn das kann Jahre dauern, wenn man nicht weiß, wie man gegensteuern soll. Ich weiß es jetzt und möchte es weitergeben. Besonders möchte ich mich auf den Umgang mit Schülern und Kollegen konzentrieren, da die Berufstätigkeit einen großen Raum in unserem Leben einnimmt.

Ich liebe meine Schüler nicht. Ich will auch nicht, dass sie mich lieben. Sie sollen mich respektieren. Wer will das nicht? Dazu muss ICH sie in erster Linie respektieren und zwar so, wie sie sind. HSP freuen sich extrem für andere mit, leiden extrem mit anderen mit, haben alle Kanäle offen, um Schüler- oder Kollegenbefindlichkeiten aufzunehmen. HSP verfügen in der Regel über ein großes Empathievermögen. Das unterscheidet sie von anderen Menschen/Kollegen. Mir ist manchmal im Lehrerzimmer die Kinnlade unten geblieben, wenn ich Kollegen über Schüler habe reden hören. Oh mein Gott, wie kann man denn nur so abfällig über Schüler und deren Eltern sprechen??? Das habe ich nicht gemacht. Ich habe mich für (egal wie schwierige) Schüler eingesetzt und fand immer irgendwie einen Draht zu den Eltern. Regelmäßig fand ich in Abschlussklassen oder bei Umbrüchen im Schuljahr an der Tafel meines Klassenraums oder Förderraums Schriftzüge wie: Wir vermissen Sie... oder: Ich vermisse Sie und den Raum. Das freut mich natürlich, setzt voraus, dass ich vorher anderen eine Freude mit meinem So-Sein gemacht habe. Dass mein Raum vermisst wird, ist auch bezeichnend dafür, dass es sich HSP gern gemütlich machen (anfangs dachte ich, das sei normal, bis ich viele kahle und kalte Klassenräume sah). Also liebe HSP Kollegen, lasst euch nicht unterkriegen, schafft für euch und eure Schüler eine einladende Lernumgebung, schafft Wohlfühloasen. Das muss nicht ein vollgestopftes Zimmer mit zu viel Reizüberflutung sein (wie bei mir am Anfang – Klassenzimmer gleich einem Kinderzimmer) nein, das können Blumen sein, EINE edle Tischdeko oder die Tischordnung. Wenn schon frontal, dann wenigstens im Halbkreis...

Zusammenfassend möchte ich sagen, unser Inneres Kind braucht eine Spielwiese, sonst schreit es solange, bis es erhört wird.

Dauerbelastung

HSP müssen mehr Reize intellektuell verarbeiten als andere. HSP absolvieren sehr komplexe Denkprozesse, darum müssen HSP besonders ihren Verstand vor Dauerbelastung schützen.

Nach Luca Rohleder (2017)

Was bedeutet das für Sie als HSP-Lehrer? Aus der Psychologie kennen wir das so genannte Reiz-Reaktions-Lernen. Wenn der Kopf jedoch geradezu von Reizen überflutet wird, dann fällt es dem Besitzer des Kopfes sehr schwer, alles (geschweige denn in Ruhe) zu sortieren. So entstehen Kopfschmerzen, Überforderungssymptome, Überreaktionen. Da Lehrer in der Regel täglich, ja stündlich in Sekundenschnelle Entscheidungen treffen müssen, neigen besonders engagierte Lehrer oder hochsensible Persönlichkeiten dazu, ständig unter akuten Stress zu geraten. Auch in Situationen, in denen andere scheinbar ganz cool bleiben und sich fragen würden: Was hat die bloß? Das Sprichwort sagt es schon: Nur wer brennt, kann auch ausbrennen. Doch wer will schon ausbrennen? Ausbrennen können alle überengagierten Menschen, ob sie nun HSP sind oder nicht. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein hochsensibler Mensch sich extrem überfordert fühlt, ist allerdings signifikant höher. Stefanie Stahl beschreibt es in ihrem Buch (2015) sehr eindrucksvoll. Ich werde versuchen, es mit meinen Worten sinngemäß widerzugeben. Der Zustand des Burnouts kann immer dann entstehen, wenn eine extreme Diskrepanz zwischen meiner Anstrengung und dem angestrebten Erfolg auftritt. Ich arbeite, ich plane, ich bereite tolle Stunden vor, ich mache mir Gedanken, ich organisiere, ich nehme Schülern und Kollegen teilweise die Arbeit ab, besuche Fortbildungen, Sorge für das Wohlbefinden im Lehrerzimmer, gleichsam im Klassenzimmer und verstehe NICHT, warum es nicht den von mir erwarteten, erhofften, erwünschten Erfolg hat. Wo bleibt die Anerkennung dafür? Wo bleibt die Wertschätzung dessen? Manchmal tritt sogar noch das Gegenteil ein, manch ein Kollege legt mein So-Sein negativ aus. Dann versteht eine HSP die Welt erst recht nicht mehr! Das kann eine Weile gut gehen, doch irgendwann reicht es einem hochsensiblen Körper und er gibt Warnsignale. Die höre ich, doch negiere sie selbstverständlich, denn da die erhoffte Anerkennung ausgeblieben ist, strenge ich mich natürlich noch mehr an, um die Anerkennung zu erhalten und zack bin ich mehr als total erschöpft. Nun ist es eine Frage der Zeit, wie lange mein Körper noch durchhält und wann ich in die Spirale von Burnout Symptomen hineinrutsche. Selbst, wenn mein Verstand das in dem Moment genauso sieht, fällt es mir äußerst schwer, diesem Teufelskreis zu entkommen, da HSP perfektionistisch veranlagt sind. Ein anderes Wort dafür ist für mich: PerfektionsSUCHT. So, wie man von Arbeitssucht oder Alkoholsucht spricht. Der Körper, die HSP flüchtet in eine Sucht, weil sie etwas sucht. HSP wird solange suchen, bis, wie bereits erwähnt, die erhoffte Anerkennung eintrifft. Da kann sie mitunter ein Leben lang warten und sich buchstäblich zu Tode arbeiten. Ich hatte das große Glück, in der Vergangenheit unter guten Chefs zu arbeiten, Chefs, die meine Arbeit würdigten und würdigen! Im Grunde wissen viele HSP jedoch, dass ihre Arbeitsweise sehr ungesund ist. Ein inneres Tier

scheint uns anzutreiben, sodass wir das Gefühl haben, gar nicht anders zu können als weiterzumachen. Ein erster Schritt ist es, diese Zusammenhänge zu erkennen. Ein zweiter Schritt wäre es, den wiederum ersten Schritt in eine ANDERE Richtung zu unternehmen. Teufelskreise, egal welcher Art, können nur unterbrochen werden, wenn EIN Beteiligter etwas anders macht. Hier wieder schulische Beispiele: Ich habe erkannt und das ist wissenschaftlich erwiesen, dass es symmetrische und asymmetrische Beziehungen gibt. Bei symmetrischen Beziehungen begegnen sich die Kommunikationspartner auf Augenhöhe. Damit ist jeder gleichgestellt und jeder der Kommunikationspartner hat die Möglichkeit, etwas anders zu machen und aus dem Teufelskreis (welcher Art auch immer) auszusteigen. Dazu ist es ratsam, sich auf die Metaebene zu begeben. Betrachte ich den Konflikt und die beiden Konfliktpartner (mich eingeschlossen) von „oben“, dann kann ich leichter erkennen, dass beide auf ihre Art „Recht“ haben. Alles Handeln macht für die handelnde Person Sinn! (Palmowski/Universität Erfurt) So entsteht im Idealfall Verständnis und aus meinem gewonnenen Verständnis agiere ich ANDERS. Das setzt ein hohes Maß an Reflektionsfähigkeit und auch Empathie voraus. Letzteres haben HSP in der Regel im Übermaß. All das könnte ich von Kollegen, Partnern oder meinen Eltern erwarten. Doch will ich mein Leben lang WARTEN? Also, liebe Kollegen HSP, nehmt euer Leben selbst in die Hand! Hört auf zu warten und übt euch in direkter Kommunikation. Macht etwas anders! Das belebt, befreit von Ängsten, denn nach so einer „Andershandlung“ stellt ihr fest: Mein Kopf ist noch dran. Oder ihr sagt euch ganz einfach: Hm, Kollege X ist tatsächlich unhöflich bzw. unfreundlich, eben null wertschätzend. Das ist sehr schade, doch ich kann es eben nicht ändern. Er ist, wie er ist, egal, wie ICH mich anstrenge. Ich kann keinen anderen Menschen ändern. Ich kann andere lediglich anregen, sich selbst ändern zu wollen. In welche Richtung das geht, wie eine mögliche Änderung aussehen kann, darauf habe ich KEINEN Einfluss. Wenn ich also will, dass etwas anders wird, dann sollte auch ich etwas anders machen. Eine teilweise schmerzhaftes Erkenntnis. Doch sie erleichtert ungemein, denn ich sehe die Chance, den Konflikt gar nicht erst hochkochen zu lassen, ich kann vorher aussteigen. Ich muss mich nicht persönlich betroffen fühlen. Das Problem liegt nicht bei mir und nicht an mir. Ich habe damit gleichzeitig gelernt, Verantwortung abzugeben. Ich bin als Einzelner in der Schule NICHT für das Wohlergehen aller zuständig. Das ist nicht meine Baustelle, es sei denn ich bin der Chef. Klingt das herrlich erleichternd? Ok, doch in der Beziehung zu unseren Schülern, unseren Schutzbefohlenen liegt die Sache etwas anders. Hier bin ich in einer professionellen Lehrer – Schüler – Beziehung der verantwortliche Teil. Hier bin ich für die gelingende Kommunikation und die gelingende professionelle Beziehung verantwortlich. Also, liebe Kollegen HSP, reibt euch nicht auf, indem ihr unpünktliche, unverbesserliche, unliebsame, unachtsame, unempathische, unengagierte, rücksichtslose, narzisstische, egoistische oder egozentrische (oder was sonst noch in den Lehrerzimmern der Welt herumspaziert) Kollegen ändern wollt. Es funktioniert so wie so nicht, egal, wie ihr euch reinhängt, euch selbst Mut zuspricht und für euer Handeln Argumente liefert. Ich weiß, wovon ich rede (schreibe). Ich habe es lange Zeit in Unkenntnis der Zusammenhänge probiert und es hat mich viele Nerven, Wutanfälle und Tränen, die für 10 Generationen reichen, gekostet. Es wird nichts dergleichen passieren. Nutzt eure ganze Kraft für die, für die

ihr angetreten seid. Gebt eure Kraft in die Gestaltung einer professionellen Lehrer – Schüler- Beziehung. Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass eine funktionierende Lehrer – Schüler – Beziehung einen Lehrer geradezu glücklich machen kann. Ich gehe mit Freude auf Arbeit, mich beschleicht immer wieder das Gefühl, mein Hobby zum Beruf gemacht zu haben. Das schüttet körpereigene Glückshormone aus ohne Ende! Natürlich kenne auch ich Klassen, in denen es nicht so gut läuft oder Schüler (wir wissen, es reicht einer pro Klasse), die ich nicht auf meine Art erreiche. Doch im Laufe der Jahre lernte ich, das zu akzeptieren. Das tut gut und hat zur Folge, dass ich in solchen Klassen nicht verzweifle oder gar an mir als Person, an mir als Lehrerin zweifle (wozu HSP neigen), sondern ich denke mir: Dich krieg ich weiter hinten! Fakt ist, in einer Lehrer – Schüler – Beziehung braucht kein Lehrer warten, bis sich „undankbare Schüler“ dankbar zeigen, bis „aggressive Schüler“ von sich aus Friedenstauben basteln... Auch sie sind, wie sie sind und dürfen eher von UNS erwarten, dass wir ihnen etwas anbieten, was sie hinter dem Ofen hervorlockt. Michaela Brohm drückte es so aus: Die Bindung trägt den Unterricht.

Gerade zu Beginn der Lehrerlaufbahn kann es zu Stresssymptomen kommen, die sich negativ auf den privaten Sektor auswirken. Man selbst weiß womöglich noch gar nicht, dass man selbst zu den HSP zählt. Man fühlt lediglich, dass man irgendwie anders ist als die anderen. Alle Kraft wird in den Schulalltag gesteckt, für zu Hause, für die Familie, für die eigenen Kinder ist am Nachmittag die Luft raus. Mit meinem Wissen von heute würde ich Einiges von Beginn an des Lehrerseins anders machen. Alles, was ich jetzt bewusst für meine „Seelenhygiene“, für meinen Ausgleich veranstalte, hätte ich viel bewusster eher umgesetzt.

Da HSP ein viel größeres Schlafbedürfnis haben als der Rest der Menschheit, kann man den Drang nach Schlaf nur eine gewisse Zeit in Schach halten. Die Zeit kommt, da ein Hochsensibler regelrecht übermüdet ist. Der Körper reagiert mit Übelkeit vor Müdigkeit, da hilft auch kein Kaffee mehr! Heute wende ich bewusst Entspannungsstrategien an. Ich zelebriere autogenes Training oder lasse alles stehen und liegen, gehe mit dem Hund in die Natur, fotografiere, lese, tanze oder gehe tatsächlich eher schlafen, egal, was meine Familie dazu sagt. Ich verlasse auch Partys eher, wenn ich vor Müdigkeit nicht mehr sitzen kann. Hätte ich das bewusst schon viel eher getan, so hätte es manche „Nörgelattacke“ meinerseits weniger gegeben. Das Zauberwort hierfür könnte Zeitmanagement heißen. Ein strukturierter Tag, generell Struktur im Leben, können besonders HSP helfen, gesünder zu leben. Man kennt mittlerweile die berühmten „to do“ Listen. Ob nun eine solche oder ein anderer Schmierzettel, ob Merktzettel am Kühlschrank, an einer Pinwand oder auf dem Schreibtisch – jeder wird seine Strategie finden, um ein effektives Zeitmanagement betreiben zu können. Ansonsten kann es dazu kommen, dass das Gefühl des Überfordertseins die Oberhand gewinnt. Ich erinnere mich an eine meiner ersten Dienstberatungen nach den großen Ferien. Alles neu, tausend Termine, zig Dinge, die unbedingt zu beachten sind, Belehrungen, Klassenleitertaufgaben... mir drohte der Kopf zu zerspringen. Unter Tränen bin ich nach Hause und fragte mich, wie ich das schaffen sollte. Ich schaffte es. Mit Merktzetteln, einem guten Time Planer und natürlich Menschen an meiner Seite, die mich unterstützten. Auf einer Urlaubsfahrt hörte ich im Autoradio „zufällig“ einen Beitrag über Zeitmanagement. Der Professor erklärte allen

Ernstes, dass man ruhig einmal im Jahr seine eigene Grabrede schreiben sollte. Wie bitte? Ja! Er meinte, dass dafür das bisherige Leben gewürdigt wird und man sogar schriftlich vor Augen hat, was der Einzelne bereits alles geleistet hat. In der Regel bedankt man sich bei seinen Unterstützern und ist selbst wertschätzend und anerkennend mit anderen. Das erzeugt wiederum eine tiefe Zufriedenheit, die Stresssymptomen entgegenwirkt. Zeit spielt nun scheinbar keine Rolle mehr. Beim Schreiben überlege ich mir beispielsweise, was ich noch alles im Leben hätte machen können oder machen möchte. Der Schreiber würdigt seine bisherigen Taten, geht diplomatisch mit sich selbst ins Gericht. Im Grunde ist das eine andere Art, sein So-Sein anzuerkennen, sich selbst zu akzeptieren. Ich war erstaunt, was während des Schreibens in mir vorging und was es für positive Nachwirkungen hatte. Also, liebe HSP Kollegen, so absurd es klingen mag, schreiben Sie einmal Ihre eigene Grabrede. Ein Effekt bei mir war auch, dass ich mich freute, noch am Leben zu sein und dass es einem hammerhart bewusst wird, die verbleibende Zeit auf dieser Erde möglichst sinnvoll zu nutzen. Was eine HSP unter dem Sinn IHRES LEBENS versteht, darf höchst individuell bleiben. Die Kernfrage ist jedoch: Kann es sinnvoll sein, so viel Zeit für andere zu investieren? Beispiele sollen es deutlich machen, denn für andere da zu sein und sich für andere einzusetzen, ist essenziell und das möchte ich betonen. Sie kennen sicher die Redewendung „sich verausgaben“. Da steckt „geben“ und „Gaben“ im Wort. Für HSP ist die Dynamik von Geben und Nehmen von großer Bedeutung. Aufgrund Ihrer hochsensiblen Natur sind HSP geneigt, mehr zu geben als zu nehmen. Sie werden sich sicherlich bereits dabei ertappt haben, dass Sie ein Lob (nach dem es Sie so dürstet) trotzdem nur schwer annehmen können. Es ist Ihnen irgendwie peinlich. Für Sie ist das Geben ein natürlicher Zustand. Sie denken lange, dass das für die anderen genauso sei, sein müsste. Nein! Geben und Nehmen müssen in einem gesunden Verhältnis stehen, sonst machen Sie sich tatsächlich krank. Wenn Sie sich verausgaben, egal wobei, schaden Sie Ihrem Körper und im weitesten Sinne Ihrer Seele. Ihr Allgemeinbefinden wird leiden, Sie fühlen sich ausgelaugt und hochgradig erschöpft. Andere Autoren sprechen davon, dass Sie eine leichte Beute für so genannte Energieräuber sind – menschliche Vampire (siehe im Anhang das Buch von Hirigoyen). Stellen Sie sich ein Glas mit lebensspendendem Wasser vor. Sie geben Bedürftigen davon. Sie geben und geben und geben. Sie selbst verzichten selbstlos auf das An-nehmen von Wasser. Das Ende vom Lied wird auch Ihr Ende sein, denn Sie liegen sinnbildlich tot mit einem leeren Wasserglas im Klassen- oder Lehrzimmer. Das nötige Gleichgewicht von Geben und Nehmen gilt genauso im privaten Bereich. Psychotherapeuten würden Sie an dieser Stelle ermuntern, Ihren eigenen Wünschen mehr Gehör zu schenken, besser auf Ihre eigenen Bedürfnisse zu hören und Ihnen klar machen, dass ein GESUNDER EGOISMUS überlebenswichtig ist. Was andere Kollegen scheinbar mühelos hinkriegen, ist für Sie ein Lernprozess. Da die anderen Kollegen den gesunden Egoismus (oft auch den ungesunden) beherrschen, kämen diese gar nicht auf Idee, Rücksicht zu nehmen. Man setzt voraus, dass Erwachsene in der Lage sind, sich für ihre Interessen und für die eigene Gesundheit einzusetzen. HSP fällt das zugegebenermaßen schwer. Also, liebe Kollegen HSP, schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, wann Ihr Glas Wasser leer wird, bevor Sie anderen Wasser zur Verfügung stellen. Es dankt Ihnen keiner, wenn Sie sich

verausgaben. Hinter verschlossenen Türen wird man höchstens denken: Wie blöd ist die denn eigentlich?

Ich deutete bereits an, dass HSP ein größeres Schlafbedürfnis haben. Kennen Sie das: Sie sind müde und wissen, dass der nächste Tag anstrengend wird, doch Sie bleiben wach – der Familie, den Kindern, dem Partner zuliebe. Sie könnten ausschlafen, Sie möchten auch ausschlafen, doch aus falsch verstandener Rücksicht stehen NUR SIE jedes Wochenende auf und machen für alle Frühstück, gehen mit dem Hund, erledigen dies und das und wenn der Rest der Familie an den fertigen Tisch kommt, sind Sie das erst Mal geschafft, denn Sie haben bereits eine Frühschicht hinter sich. Ja, ich höre Sie Ihr ABER aussprechen. Sie lieben Ihre Kinder, Ihren Partner, Ihren Hund. Sie wollen denen doch eine Freude machen. Die anderen haben auch eine anstrengende Woche hinter sich (Sie natürlich nicht ..). Sie würden das Wochenende auch gern für sich nutzen, doch aus lauter Liebe begleiten Sie Ihren Schatz dahin und dorthin und am Sonntagabend, wenn andere gemütlich vor dem Fernseher sitzen und vielleicht ein Gläschen Wein genießen, da stehen Sie am Bügelbrett, denn die Wäsche will auch für die nächste Woche erledigt werden. Woher kommt mir das bekannt vor? Von mir! Ich nannte es stets: 3xW – Wohnung, Wäsche, Wünsche erfüllen. Das ist ungesund hoch drei. Aus „falsch“ verstandener Liebe wird gegeben und gegeben und gegeben, bis die Person nur noch funktioniert und am Ende selbst das nicht mehr. So kann es durchaus passieren, dass sich eine HSP nach der Arbeitsstelle sehnt, weil dort ein strukturierter Tag abläuft, Struktur, die Halt gibt. Urlaub oder Ferien zu Hause können HSP in einen Rausch von Geben versetzen und das ist alles andere als erholsam für die betreffende HSP. Hinterher hat man das Gefühl, man bräuchte Urlaub von den Ferien. Eine nicht HSP würde sich an den Kopf greifen! Also, liebe HSP Kollegen, nutzen Sie Erfahrungen und machen Sie es viel eher anders. Denken Sie einmal mehr ohne schlechtes Gewissen an sich! Füllen Sie regelmäßig Ihr Wasserglas auf. Wasser ist lebensnotwendig! Gehen Sie ins Bett, wenn Sie das dringende Bedürfnis danach verspüren. Hier lohnt sich ein Exkurs in die Welt des Schlafens und des Träumens. Googlen Sie einmal die Bedeutung von Schlafen und Träumen. Es werden erstaunliche Zusammenhänge ans Tageslicht kommen, die den Rahmen dieses Buches sprengen würden. Einstein soll seine Relativitätstheorie im Traum als Bild vor sich gesehen haben. So las ich es in Stefan Kleins Buch: Träume. Sie als HSP und sehr empathischer Mensch können in Ihren Träumen wichtige Hinweise für das reale Leben erhalten. Das gehört wohl mit zu den Fakten, die sich zwischen Himmel und Erde ereignen können und schwer erklärbar sind. Ausreichend Schlaf ist für alle Menschen wichtig. Schlafentzug ist eine Foltermethode. Bei HSP sind alle Sinne extrem geschärft, so stört es Sie beim Einschlafen, wenn der Partner noch liest und Licht brennt. Lassen Sie sich NICHT einreden, dass das gemein wäre oder ignorant oder negativ egoistisch, wenn Sie Dunkelheit brauchen. Rein biologisch wird der Körper durch die eintretende Dämmerung und Dunkelheit angeregt, das Schlafhormon Melanin zu bilden. HSP sind darauf besonders angewiesen, um den Verstand zur Ruhe kommen zu lassen. Das Gehirn arbeitet im Schlaf eh auf Hochtouren. Gönnen Sie auch Ihrer körperlichen Hülle Ruhe. Ihre Beine müssen am nächsten Tag sicher wieder Schwerstarbeit leisten. Wie oft laufen Sie von Klassenzimmer zu Fachraum, zum Lehrerzimmer, Treppe hoch, Treppe runter,

Aufsicht, vielleicht noch mehrere Gebäude bedienen, schwere Tasche schleppen und das alles unter Zeitdruck? Gönnen Sie sich Ruhe, wenn Sie spüren, dass Sie diese JETZT brauchen. Hören Sie auf Ihren Körper, er wird es Ihnen danken. Im umgekehrten Falle werden Sie das auch bemerken. Zu meiner Freundin habe ich einmal scherzhaft gesagt, dass ich Sie nach ihrem nächsten Schwächeanfall im Krankenhaus besuche. Doch bevor ich sie drücke und herze, bekommt sie erst eine Ohrfeige, weil Sie weder auf ihren Körper noch auf ihre Freundin hörte und nun das Ergebnis ausbaden muss. Auf körperliche Signale hören, ist auch eine Form von Akzeptanz. Ich kenne nicht nur meine Grenzen, ich akzeptiere meine Grenzen. Ich kann anderen gegenüber Grenzen ziehen und das alles für meine Gesundheit.

Ihr Schulleiter wird Sie schnell durchschaut haben. Sie sind in der Schule ein Kollege, der nicht oder nur schwer „Nein!“ sagen kann. Wer macht unentgeltlich Fachschaftsleiter? Sie. Wer übernimmt die Schulbuchbestellung für alle? Sie. Wer organisiert Ausflüge, Lehrerfeten? Sie. Wer übernimmt noch eine Klasse als Fachlehrer, wer springt als Klassenleiter oder Co-Klassenleiter ein, wer macht fix noch eine kurzfristige Vertretung, wer opfert immer wieder seine Freistunde für irgendwas (in der Regel für andere), wer übernimmt freiwillige noch eine dritte Aufsicht...? Sie! Würde ich Sie jetzt in ein systemisches Gespräch verwickeln, würde Sie mir anfangs alles begründen können, warum Ihre Taten in diesem Umfang notwendig sind. Das verstehe ich. Würde ich weiter bohren und Sie sensibilisieren, was schlimmstenfalls passieren würde, wenn Sie all das NICHT täten, kämen Sie womöglich ins Stocken. Wir haben in Deutschland seit Jahren und sicher auch noch in den nächsten Jahren akuten Lehrermangel. Können Sie als HSP DAS allein an Ihrer Schule auffangen? Was wäre, wenn Sie hartnäckig blieben und die Klasse NICHT als Klassenleiter zusätzlich übernehmen? Würden Sie gekündigt werden? Wohl kaum. Würde die Schule geschlossen werden müssen? Wohl kaum! Stellt Ihr Schulleiter fest, wie ernst es Ihnen mit Ihrem NEIN ist, dann müsste er sich seinerseits anstrengen, um Ersatz zu bekommen. Dann müsste er einmal mehr beim Schulamt anrufen und mit Nachdruck auf seine Situation hinweisen. Das ist NICHT Ihre Baustelle! Dann müsste auch der Schulleiter in privater Trägerschaft seinen Vorstand nerven, bis der jemanden einstellt. Gibt es keine Bewerber, sollte sich der Vorstand, sollten sich die Schulämter, gar das Kultusministerium Gedanken machen, warum Bewerber fehlen. Alle – nur NICHT SIE! Das ist NICHT Ihre Baustelle.

Jeder Mensch ist ersetzbar. Unser Verstand weiß das. Doch das zu fühlen, ist recht schwer. Unbewusst tun HSP alles, um möglichst unersetzlich zu erscheinen. Das hat etwas mit unseren frühkindlichen Erfahrungen zu tun. Kann durchaus sein, dass wir als sehr kleine Kinder nicht die Aufmerksamkeit genießen konnten, die so kleine Wesen dringend brauchen. Jetzt drängelt sich sinnbildlich dieses kleine Kind in uns immer wieder vor und fordert sein Recht ein. Alte, negative Gefühle werden hochgespült, wenn wir nicht genügend Aufmerksamkeit erhalten. Das wollen wir in der Regel nicht wahrhaben oder können es nicht wahrhaben, da vieles unbewusst abläuft. Doch dieser Umstand macht uns im Leben immer wieder zu schaffen. Ich bin ersetzbar – in der Schule auf jeden Fall. Es geht zur Not auch ohne mich weiter. Vielleicht wird die Arbeit nicht in der Qualität erledigt, in der ich sie erledigt hätte. Doch der Schulbetrieb läuft weiter. Ich denke an dieser Stelle wieder an meine Freundin und

Kollegin, die mir die eine oder andere Situation beschrieb und damit begründen wollte, warum sie keinesfalls kürzertreten kann. Wie gesagt, ich habe volles Verständnis. Ich verstehe sie. Es gehen mir jedoch viele Gedanken durch den Kopf. Ich weiß ja, dass ich keinen anderen Menschen ändern kann. Ich kann auch meine Freundin nicht ändern. Ich habe auch schon Sätze gelesen wie: Ratschläge sind auch Schläge. Ich möchte es deshalb hier etwas differenzieren. Ja, als Schläge können die Ratschläge empfunden werden, die ungefragt und ohne Auftrag dem Gegenüber förmlich ins Gesicht geschleudert werden. Derjenige steht dann sinngemäß mit dem Rücken an der Wand und fühlt sich unbewusst genötigt, in einem verbalen Rundumschlag auszuholen. Solche Ratschläge sind tatsächlich kontraproduktiv. Anders ist es, wenn Sie einen Rat suchen und sich beispielsweise bewusst einen Ratgeber kaufen. Dieses und viele andere Bücher wollen so verstanden werden. Nehmen Sie die Ratschläge aus diesem und anderen Büchern als einen Strauß Blumen und ziehen Sie sich die Blüten heraus, die Ihnen gefallen, mit denen Sie sich am besten identifizieren können. Sie haben das Recht festzustellen, was zu Ihnen passt. Der Vergleich ist aus der systemischen Beratung und mir persönlich sehr sympathisch. Abgesehen davon fragt man sich unter Freunden nach einer Meinung. Zumindest wir Frauen tauschen Ratschläge aus, wollen wissen, wie die andere denkt, was sie darüber oder darüber denkt. Das ist sicher typisch Frau und unabhängig von HSP. Ich erinnere mich an einen witzigen Spruch, der eine Zeit lang im Lehrerzimmer kursierte: Ein Mann ein Wort. Eine Frau ein Wörterbuch. Da ist was dran.

Ich möchte Sie ermuntern, sich bewusst für Ihren persönlichen Ausgleich Zeit zu nehmen, denn wenn Sie gesundheitlich durch Dauerbelastung auf dem Zahnfleisch krauchen, nützen Sie weder Ihrer Familie noch Ihren Kollegen oder den Schülern! Ich habe eine Kollegin, die ebenfalls eine HSP ist, sie erzählt mir oft, warum das mit der Zeit für Erholung gerade NICHT geht. Ihre Argumente klingen logisch. Alles, was liegen bleibt, muss später erledigt werden und dann wird es noch mehr. Was eine HSP ja erst recht abschreckt. Mir fehlen dann manchmal die Worte, weil ich sie verstehe. Ich denke mittlerweile, dass die Crux in der Art und Weise liegt, WIE ich etwas erledige. Ich kann mir eine tolle Aufgabe für meine Schüler ausdenken, ich kann ein super individuelles Arbeitsblatt erstellen, eine klasse differenzierte Arbeit generieren – doch sobald ich das alles mit Schnickschnack hier und Schnickschnack da verseehe und das als meinen persönlichen Anspruch verkaufe, dann wird es für meine Gesundheit gefährlich. Zugegeben, ich liebe Schnickschnack ebenso. Ich weiß, dass sich unser Gehirn Farben besser merkt als Worte – deshalb ist es sinnvoll, Aufgaben farblich zu unterlegen, Arbeitsblätter zu laminieren und Arbeiten zu differenzieren. Klar, doch muss ich das immer wieder neu machen? Für jede Klasse neu? Muss ich jeden Abend bis Mitternacht am PC sitzen, um meinem persönlichen Anspruch gerecht zu werden? NEIN! Damit setze ich mich nur selbst unter Druck. Das macht mich auf Dauer krank. Die Kollegin (daraufhin angesprochen) antwortete: Ja, aber... Wir sagen viel zu oft: Ja, aber ... in unserem Leben. Damit müsste uns zu Liebe Schluss sein. Denn nur, wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben. Wer mit sich selbst, mit seinem Körper sorgsam umgeht, kann mit anderen Menschen (Körpern) sorgsam umgehen. Das ist eine altbekannte psychologische Weisheit. Viele wissen das auch. Ja, aber... Ich für mich habe herausgefunden, dass es wie so oft der goldene Mittelweg ist. Den zu

finden, ist oft schwierig. HSP neigen zu Extremen. Der erste Weg der Besserung ist im Grunde auch schon lange bekannt. Der beste Weg ist Erkenntnis. Vor allem die Selbsterkenntnis, wie ich selbst ticke. Wenn ich meine „Auslöser“ kenne, weiß ich, wo ich ansetzen kann. Lehrgesundheit wird in den letzten Jahren allgemein großgeschrieben. Für Sie als HSP ist das besonders wichtig, da Sie sonst das Rentenalter nicht als Lehrer erreichen. Also, liebe HSP Kollegen, nehmt euch selbst den Druck. Definiert „perfekt“ für euch anders oder lasst Perfektion ganz weg. Lernt NEIN! zu sagen, die Welt bleibt erhalten.

Sei meiner ersten Jahre als Lehrerin war ich verantwortlich für die Tanzgruppe meiner damaligen Schule. So konnte ich immer schon meine Kreativität ausleben und mich selbst körperlich ertüchtigen und vor geistiger Dauerbelastung schützen. Ich war in Bewegung, ich hörte Musik, ich konnte mich auf den Flow begeben. Zusammenfassend möchte ich Sie ermuntern, Ihren Geist vor Dauerbelastung zu schützen, indem Sie sich einen Ausgleich suchen, der zu Ihnen passt oder ganz bewusst den Ausgleich weiter betreiben, den Sie bereits für sich entdeckt haben. Der Verstand einer HSP muss wohl zwischen 400 bis 2000mal mehr Reize verarbeiten, wie das beim Otto-Normal-Verbraucher oder Normalsensiblen in der gleichen Zeit der Fall ist (vgl. auch Rohleder 2017) Das finde ich ziemlich beeindruckend. Das Leben ist eine Bühne! Für mich war und ist die Schule auch eine Art Bühne, auf der ich mich verwirklichen kann – ohne mich jedoch restlos zu verausgaben. Das will gelernt sein. Ein Tipp noch von Dr. Dieter Böhm (Bauchhirn.de): Legen Sie sich Musik für „schlechte Tage“ zurecht, die Sie aufmuntert. Haben Sie immer ein Lesezeichen auf einer oder mehreren YouTube Seiten, auf denen Sie lustige Sketche, witzige Filmausschnitte oder Comedy finden. Wer lacht, kann nicht gleichzeitig traurig sein. Stefanie Stahl empfiehlt, vor dem Spiegel das Gesicht zur Grimasse einer treudoofen Kuh zu schneiden, denn dann können Sie unmöglich gleichzeitig wütend sein. Sie nennt das „Kuhmeditation“. Aus Filmen kennen Sie sicher den Spruch: Stell dir (d)einen narzisstischen Chef (wenn Sie einen haben) in Unterhosen vor. Das nenne ich Unterhosenmeditation. Da HSP sehr kreative Geister sind, wird Ihnen sicher noch mehr einfallen. Ach und – bei Lieblingsmusik verstärkt ein Subwoofer das Kribbeln im Bauch, das Blut kommt in positive Wallungen, nichts hält Sie mehr auf Ihrem Platz – tanzen Sie mit vibrierendem Körper den Frust aus Ihrer Seele. Das ist auch eine Art des Loslassens.

Für meine Loslösung benötige ich nicht unbedingt Publikum. Also, liebe HSP Kollegen, alles was uns guttut, muss nicht zwangsläufig Geld kosten. Und der alte Glaubenssatz: Nur was teuer ist, ist gut bzw. Was gut ist, hat seinen Preis. – ist im Zeitalter des Kapitalismus logisch, aber oft genug Quatsch.

HSP wollen helfen, um des Helfens wegen, weil sie am Wohlergehen ihrer Mitmenschen besonderes Interesse haben. Wir wissen alle, dass Geld in unserem kapitalistischen System eine zentrale Rolle spielt. Vielleicht hätte schon mancher Lehrer als HSP die Segel gestrichen und das System gesund verlassen, wenn das Geld unwichtig wäre. Leider sind teilweise ganze Familien auf das Geld angewiesen, was ein Familienmitglied als Lehrer verdient. Dann heißt es schnell Zähne zusammenbeißen, Augen zu und durch. Nur, liebe HSP Kollegen, bedenkt zu welchem „Preis“!

Die Psychologin Stefanie Stahl hat in ihrem Buch: Das Kind in dir muss Heimat finden – sehr eindrücklich beschreiben, wie Menschen (fast) alle ihre Probleme lösen können, wenn sie sich annehmen, wie sie sind. Wichtig dabei ist die Erkenntnis, dass wir alle von unseren positiven und negativen Erfahrungen aus der Kindheit geprägt sind. Diese Prägungen wirken in uns, häufig stärker als uns lieb ist. Diese Prägungen wirken auch bei den Menschen, die das nicht wahrhaben wollen oder als Spinnerei abtun. Gefühle spielen dabei eine große Rolle und für HSP ist das ein entscheidender Schlüssel, um sich vor Überarbeitung und genereller Überforderung zu schützen. Der Begriff des Inneren Kindes gehört zum Standard in der Psychologie und für Hochsensible ist das ein wichtiges Thema. Die einen nennen es Neugeborenen-Ich und Erwachsenen-Ich, andere unterscheiden zwischen Schattenkind und Sonnenkind. Doch alle haben wir Strategien verinnerlicht, die zu unserem Selbstschutz dienen. Wenn HSP jedoch von Haus aus zu Perfektionismus neigen und schnell unter Leistungsdruck geraten, so kann das für einen Lehrer noch schneller in eine Negativspirale führen. Deshalb, liebe HSP Kollegen, sei abschließend für dieses Kapitel noch einmal hervorgehoben: Den eigenen perfektionistischen Anspruch kritisch zu betrachten, ist ratsam. Ich muss weder als Mutter noch als Ehefrau und auch nicht als Lehrer perfekt sein. Keiner verlangt das von mir – außer ich selbst. Übertriebener Perfektionismus macht krank, macht Magengeschwüre oder Migräne. Die Erkenntnis, auch oder trotz meines Perfektionismus die Welt nicht retten zu können, ist zunächst erschlagend. Wir wollen ja helfen, retten, verbessern, verschönern als HSP. Doch am Ende ist alles einleuchtend. Training von Gelassenheit, Akzeptanz von Unzulänglichkeiten und die Erkenntnis, dass auch Erwachsene – auch Lehrer – Fehler machen dürfen, ist sehr befreiend. Wer mehr darüber im Detail wissen möchte, der lese das Buch von Stefanie Stahl.

Spontanität

HSP absolvieren viel zu komplexe Denkprozesse, als dass sie spontan handeln können.

Nach Luca Rohleder (2017)

Sie werden auch die folgenden Situationen als HSP kennen: Sie nehmen die Probleme Ihrer Schüler und Kollegen mit nach Hause. Wenn andere die Schultür schließen und in den Privatmodus umschalten, gehen Ihnen Situationen des Schultags durch den Kopf. Sie fragen sich, was Sie an der einen oder anderen Stelle lieber gesagt hätten. Vielleicht wäre es besser gewesen, etwas ganz anderes zu sagen? Der Tag wirkt nach. Ihr Kopf ist ruhelos. Auf einer Fortbildung, bei der ich Teilnehmerin war, hörte ich den Dozenten fragen: Arm hoch, wer hat schon einmal schulische Probleme nachts im Bett gelöst? Keiner! Alle Arme blieben unten. Aha, Botschaft klar. Verstanden, aber... HSP können tatsächlich nur schwer abschalten. Manche leiden unter regelrechtem Grübelzwang. Frei nach dem Motto: Ich grübele, also bin ich. Das kann sehr belastend sein, denn in der Regel wollen das die meisten HSP gar nicht. Auch ich fragte mich in der Vergangenheit immer wieder, wo mein Schalter ist, um das Grübeln abzustellen. Spontanität und Schlagfertigkeit kann gelernt werden, das kann man üben. Man kann sich Sätze vorher zurechtlegen und wenn dann Kollege Pappenheimer mir (in meinen Augen) komisch kommt, dann bin ich gewappnet und das kann sehr spontan überkommen. Von dieser Strategie las ich auch bei Jens Weidner, einem Vertreter der konfrontativen Pädagogik und bei Mireille Guiliano (siehe Anhang), die Frauen mit Verstand UND Gefühl Tipps für die berufliche Laufbahn geben kann. Spontane verbale Reaktionen sind noch einmal eine andere Nummer, als spontan Beschlüsse zu fassen, die möglicherweise auch lebensentscheidend sein können. Ich erinnere mich in solchen Augenblicken immer wieder an Sprüche und Lebensweisheiten. Ich liebe Sprüche und Lebensweisheiten, da ja unsere Vordenker demnach ähnliche Probleme hatten und alles bereits durchlitten, was mich im Moment umtreibt. Wenn ich nicht weiß, welchen Hafen ich ansteuern soll, dann bewege ich mich rastlos hin und her. Wenn ich meinen Heimathafen nicht kenne, dann fühle ich mich dem Wind ausgeliefert. Die meisten HSP tun sich bekanntlich mit Entscheidungen schwer und zack kommt eins zum anderen und wir fühlen uns in einem Schlamassel, aus dem es scheinbar kein Entrinnen gibt. Da es mir in meinem Buch vor allem um Handlungsweisen von Lehrern geht und ich nicht den Anspruch habe, ein tiefenpsychologisches Werk vorzulegen, sei an dieser Stelle wieder auf verschiedene andere Autoren verwiesen. Es sind etliche Bücher auf dem Markt, die einer HSP Strategien an die Hand geben können. Strategien, die uns mit unserem Bauchgefühl (Bauchhirn) verbinden, die uns öffnen für Lösungen, die bereits in uns stecken. Im Anhang werde ich einige Autoren aufführen. Bauchhirn ist das Stichwort. Eine HSP kann stundenlang, tagelang, ja jahrelang in einem Problem förmlich festhängen. Es gibt scheinbar kein Vor und kein Zurück, gefühlt sitzt der Mensch in einer Sackgasse. Gefühle der eigenen Ohnmacht können übermenschlich werden. Was tun? Loslassen! Loslassen heißt Akzeptanz dessen, was ist. Akzeptanz der Vergangenheit, der

Menschen um mich herum, Akzeptanz meiner eigenen Person in ihrem So-Sein. Das kann als „roter Faden“ für dieses Buch gelten. Alles, wie es kam, kann schwer gewesen sein, doch ist nicht mehr zu ändern. Frieden schließen mit sich selbst, der eigenen Vergangenheit und dem Werdegang. Es mag spirituell klingen, doch nur dann ist der Bauch offen und die Bauchgefühle, das Bauchhirn (wissenschaftlich nachgewiesen) kann sich entfalten und in uns spontane Eingebungen hervorrufen. Plötzlich weiß der Mensch/eine HSP, was für ihn richtig ist, was sich gut anfühlt, welche Entscheidung jetzt zu treffen ist. Auch das kann man trainieren. Häufig sind solche Entscheidungen nur schwer zu begründen. Man weiß es einfach. Natürlich gilt wie immer, dass sich irren menschlich ist. Wie so oft stellt sich das erst im Nachhinein heraus. Auch hierzu fällt mir ein Sprichwort ein: Man muss das Leben vorwärts leben, obwohl man es erst rückwärts versteht – oder so ähnlich. Kein Mensch ist vor Fehlentscheidungen gefeit. HSP sollten erst recht auf ihr Bauchhirn hören, da Gefühle eine so zentrale Rolle spielen. Wir fühlen mit dem Bauch. Wir haben Schmetterlinge im Bauch, wenn wir verliebt sind. Bei HSP können sich da auch Schmetterlinge und drei Ameisenstraßen kreuzen, so intensiv können diese Gefühle sein. Uns geht es im Bauch herum, wenn sich etwas weniger gut anfühlt. Dann lasse ich lieber die Finger von der einen oder anderen Sache, obwohl ich das verstandesgemäß nur schwer begründen könnte.

In meiner Klasse fühlte „mein Bauch“ einmal, dass hier und jetzt weiterer Unterricht Unsinn ist, da die meisten Schüler irgendwie abwesend und unkonzentriert schienen. Ich fühlte mich empathisch in die Situation ein: Wärme, 6. Stunde, vorher eine Arbeit geschrieben, Woche kurz vor den Ferien, Liebeskummer lag in der Luft, weibliche Zickereien, Hunger und Durst bei dem einen oder anderen, Müdigkeit vom durchgefeierten Wochenende und dann komme ich mit der Deklination der Substantive... Also super Voraussetzungen für einen effektiven Unterricht – ist ironisch gemeint. Ich verschaffte mir Gehör in der Klasse, indem ich sie fragte: Wollt ihr wissen, was ich über euch denke? Klar, wollten sie das wissen. Nun ging ich jeden einzelnen Schüler durch und sah ihm am Gesicht an, was dieser gerade verspürte oder bräuchte. Mein Bauchgefühl und mein Wissen über diese Schüler ergaben in Kombination 24 Volltreffer. Am Ende fragte ein Schüler überaus erstaunt in den totenstillen Raum hinein: Frau Stolle, können Sie hellsehen? Nein, das habe ich gespürt. Danach bat ich meine Schüler, mir noch fünf Minuten in puncto Deklination zu folgen (ich wollte die verblüffte Stille in der Klasse und Auf-merk-samkeit – auf/offen/Offenheit nutzen). Dann bot ich „spontan“ ein lustiges Lernspiel an, das ich natürlich im Hinterkopf hatte. Selbst der eben noch verhaltensauffällige Schüler hörte zu und lachte beim anschließenden Spiel gemeinsam mit den anderen.

Da HSP häufig auch sehr empathisch sind, kann/sollte das als Gabe genutzt werden. Für einen Lehrer sollte es selbstverständlich sein, dass er in der Klasse Situationen der Über- oder Unterforderung bemerkt, zumindest bei einzelnen Schülern. Dann ist Umlenken angesagt, wie es schon bei Mary Wood/Marita Bergsson in ETEP (Entwicklungstherapie/Entwicklungspädagogik) als Strategie vorgesehen ist. Einer HSP als Lehrer dürfte das praktisch leichtfallen. Also, liebe HSP Kollegen, nutzen Sie Ihr Empathievermögen als Gabe. Empathie ist längst nicht so selbstverständlich, wie ich selbst lange Zeit dachte. Es soll sogar ganz und gar unempathische Lehrerpersönlichkeiten geben, die dann jahrzehntelang anderen Menschen als

schlechtes Beispiel dienen. Na ja, schwarze Schafe gibt es überall. In Berufen, in denen es um Zwischenmenschliches geht, ist das schwarze Schaf jedoch besonders schwarz. Folge also deinen spontanen Bauchgefühlen und achte dabei auf die Grenzen deiner Mitmenschen – egal ob Grenzen von Schülern oder Kollegen. Erfahrungen sind bekanntlich maßgeschneidert, sie passen nur dem, der sie macht. Autor des Sprichworts habe ich vergessen.

Wertvorstellungen

HSP verfolgen hohe moralische und ethische Werte. Sie möchten vorbildlich ihre Pflicht erfüllen.

Nach Luca Rohleder (2017)

Der Gerechtigkeitssinn von HSP ist stark ausgeprägt. Das bedeutet aber nicht, dass HSP selbst stets gerecht handeln. Wenn HSP hohe moralische Werte vertreten, kann es trotzdem sein, dass sie selbst dagegen verstoßen. Wir sind alle „nur“ Menschen, wie es so schön heißt. Ein Riesenunterschied zu normal sensiblen Menschen besteht darin, dass HSP bei Handlungen, die gegen ihren eigenen hohen Moralkodex verstoßen, daran zerbrechen können. Hier fügen sich Puzzlesteine zusammen. Hohes Harmoniebedürfnis, großer Gerechtigkeitssinn, Perfektionsstreben, der Wunsch, es möglichst „allen“ Menschen im Umfeld recht zu machen, durch die eigene (super) Leistung Wertschätzung erfahren... und dann leistet man sich als HSP selbst einen Fehltritt. Unverzeihlich! Das nagt am Ego, das arbeitet Tage, Wochen, Jahre! Wenn andere bereits den Vorfall vergessen haben, hadert eine HSP immer noch mit ihrem Schicksal. Was andere möglicherweise als schlechten Scherz abtun oder als völlig normale Ellenbogenpolitik bezeichnen würden, lässt für eine HSP fast die Welt untergehen. Im privaten und auch im beruflichen Umfeld könnten nahestehende Personen denken, die spinnt doch. Die tut doch nur so als wäre da ein schlechtes Gewissen. Ja, ja, zum Selbstschutz dreht man es sich schön und kann hinterher immer noch sagen, man hätte das so nicht gewollt... Stopp! Hier entgegne ich ein Sprichwort: Nur was ich selber denk und tu, das traue ich auch dem anderen zu. Autor unbekannt. Auf den ersten Blick mag es tatsächlich so scheinen, dass eine HSP alle hohen moralischen Maßstäbe über Bord wirft. Auf den zweiten Blick wird ein verständnisvoller Partner oder Kollege feststellen, dass in der HSP vor, während und nach einer solchen Grenzüberschreitung wahre Schlachten toben. Zermürbende Fragen attackieren das Hirn, doch Antworten gibt es nicht. Alles kreiselt um das Wort: Warum? Beim Lesen müsste nun schon in Ihrem Kopf eine Antwort gereift sein. Manches ist einfach so, weil wir so sind, wie wir sind und mein Gegenüber so ist, wie es ist. Jetzt machen diese Worte aus dem ersten Kapitel für Sie vielleicht erst Sinn. Es gibt unterschiedliche Lebensentwürfe, die müssen nicht zu meinen oder Ihren passen. Akzeptanz dieser ist ein Schlüssel zum eigenen Wohlbefinden. Es gibt verschiedene Arten ein guter Lehrer zu sein. Das zu akzeptieren, mag uns HSP schwerfallen, doch erleichtert schlussendlich unser Leben enorm. Oft meinen wir es gut. Wir wollen beachtet werden. Wir sind streckenweise wie Künstler auf der Bühne, die vom Applaus des Publikums leben. Ja! Um in diesem Bild zu bleiben, ist uns schnell klar, dass 10 verschiedene Künstler ein und dieselbe Rolle ANDERS spielen würden. Vieles im Leben ist eine Frage der Interpretation. Bin ich in negativen Interpretationen gefangen und nehme nur mich als Maßstab der Dinge, werde ich Schiffbruch erleiden. Ein Dozent der Universität Erfurt sagte einmal: Es gibt nichts Schlimmeres, als etwas gut zu meinen. Ja, denn was für mich, was in meinen Augen oder laut meiner Interpretation gut ist, kann bei meinem Gegenüber (Schüler, Kollege, Partner) gegenteilig ankommen. Dann

gilt: Gesagt, ist gesagt und man kommt nur schwer aus der Nummer wieder heraus. Jeder Satz der Erklärung muss zwangsläufig beim Gegenüber wie eine Art Ausrede ankommen. So erreiche ich unbewusst das ganze Gegenteil. Ich mache mich schlimmstenfalls unglaubwürdig, was eine HSP aus der Bahn werfen kann.

Lästern über Kollegen im Lehrerzimmer ist vom Grundsatz her unkollegial. Es gehört jedoch zur Seelenhygiene, dass der Mensch möglichst nicht alles in sich hineinfrisst, sondern direkt damit umgeht. Ich kann meine Befindlichkeiten meiner besten Freundin erzählen, ich kann mich bei meinem Partner ausheulen oder eben als Grüppchen im Lehrerzimmer ablästern. Egal wie, ich werde feststellen, dass ich auf diese Art und Weise NICHTS ändere. Ich könnte sagen, mir geht es kurzfristig gut, weil es sinnbildlich raus ist. Eben nur kurzfristig.

Der Wunsch dazuzugehören, sitzt tief im Menschen. Es ist ein Grundbedürfnis, für das er fast alles tun würde. Das geht übrigens unseren Schülern genauso. Sie kommen also in ein neues Kollegium, haben die besten Vorsätze, fühlen sich wohl und stellen nach kurzer Zeit fest, hier stimmt was nicht. Das Bauchhirn schaltet sich ein. Erst in der Pause ganz nebenbei, dann bei längeren Gesprächen, später immer öfter und sehr deutlich lästert Kollegin X über Kollegen Y. Es gibt Menschen, die riechen förmlich die Naivität mancher HSP, die sich dann schnell vor irgendeinen Karren spannen lassen. Man will dazugehören, nett sein, niemanden vor den Kopf stoßen usw. Das Ende vom Lied, man lästert selbst mit. Über kurz oder lang wird es Ihnen dämmern, dass es ziemlich gemein ist, was da läuft. Doch jetzt greifen wieder die einzelnen Zahnräder ineinander, wenn eine HSP das NICHT durchschaut. Man weiß, man müsste... Doch da sich HSP gern vor Konflikten drücken (Was sich ein normal Sensibler nur schwer vorstellen kann und Worte parat hätte wie: Mit MIR würde das KEINER machen!!!), lieber in Harmonie mit „allen“ leben und um jeden Preis dazugehören wollen, obwohl sie so anders sind – machen sie weiter mit. Das ist Mobbing vom Feinsten. Als Teilnehmer einer Fortbildung hörte ich den Fortbildner sagen: Lehrer, die bei Mobbing unter Schülern wegschauen, schützen die Täter. Ich sage dazu: Ja und das gilt auch im Lehrerzimmer! Trauen Sie sich den Mund aufzumachen! Zeigen Sie Zivilcourage, egal, wie schwer Ihnen das zugegebenermaßen fällt. Springen Sie mit Herzklopfen über Ihren Schatten, das hat eine ungeheuer befreiende Wirkung. Ich saß einmal tagelang da und wälzte die passenden Worte. Mein Herz klopfte bereits lange vor der Dienstberatung oder dem anstehenden Gespräch. Ich fühlte mich der Kollegin nicht gewachsen. Unsicherheit machte sich breit. Ich kam mir so klein vor. Und viele Male ertrug ich es einfach – ihre Worte, die inneren Verletzungen. Zuhause schämte ich mich über mich selbst, was mich noch mehr nach unten zog. Merken Sie etwas beim Lesen der letzten Sätze? All das ist weder förderlich für das Selbstwertgefühl noch für das Klassen- oder Teamklima. Ja, es gehört Mut dazu, etwas anders zu machen. Anders geht immer. Also kann ich immer (jeden Tag neu, dafür ist es nie zu spät) lernen, mutig zu sein. Mutig zu sprechen, mutig meine Meinung zu vertreten, das ist anfangs noch sehr emotional. Die Sachlichkeit zu bewahren, will auch gelernt sein. Habe ich mich getraut, habe ich den Mut aufgebracht, ist das Glücksgefühl umso intensiver. Ich ging nach dem Gespräch mit einem inneren Hochgefühl und einem Lächeln aus dem Lehrerzimmer.

Es gehört auch Mut dazu, sich bei Kollegen oder auch Schülern (ja) zu entschuldigen. Anschließend kann ich bewusst lästernden Kollegen aus dem Weg gehen, um nicht mehr auch nur aus Versehen in ihr negatives Fahrwasser zu geraten.

So könnte ich aus dem Schulalltag viele Situationen einbringen, in denen für HSP Mut gefragt ist. Sicher werden Ihnen selbst einige Situationen einfallen. Sie denken: Das macht man doch nicht! Das gehört sich doch nicht! Das geht doch nicht... Mit Ihrem Werteverständnis geht das tatsächlich nicht. Doch andere vertreten andere Werte. Akzeptanz beschreibt Rohleder als das Anerkennen von geschlossenen Türen oder gar Wänden. Machen Sie sich deutlich, dass Sie immer wieder gegen geschlossene Türen rennen oder bewusst gegen harte Wände laufen. Wer würde das im realen Leben veranstalten? Keiner. Meiner Freundin sagte ich: Stell dir in Momenten, in denen du geneigt bist, dich selbst nach unten zu ziehen, vor, du würdest dir eine Ohrfeige verpassen. Die meisten Menschen würden sich verbitten, sich selbst zu schlagen. HSP haben das drauf. Übersetzt in ein Bild könnte das bedeuten, dass Sie mehrere Stunden am Tag damit verbringen, sich selbst ohrfeigend durch die Gegend zu laufen. In dem Moment, in dem Ihnen das bewusst wird, wollen Sie es NICHT. Trotzdem tun Sie es immer und immer wieder. Auch hier gilt, dass es ein erster Schritt ist, sich der Zusammenhänge und Auswirkungen bewusst zu werden. Die Erkenntnis ist bekanntlich der erste Schritt zur sprichwörtlichen Besserung. Doch dabei darf es nicht bleiben. Trauen Sie sich auch die nächsten Schritte zu gehen und vor allem, finden Sie heraus, was Ihre ganz persönlichen Schritte sind. Um im Bild zu bleiben: Finden Sie heraus, in welche Richtung Sie Ihre Schritte lenken und hören Sie dabei verstärkt auf Ihre Intuition, Ihren Bauch. Finden Sie heraus, wer Sie am besten auf Ihrem Weg begleiten kann und vor allem.... Finden Sie heraus, in welcher Geschwindigkeit Sie Ihre Schritte vornehmen wollen. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers. Jeder Psychologe oder Psychotherapeut kann Ihnen Türen öffnen, doch hindurchgehen müssen sie selbst. Genauso wie Sie es in der Schule Ihren Schülern vortragen. Sie machen Lernangebote, Sie bereiten den Stoff auf, Sie gestalten eine einladende Lernumgebung, Sie haben Verständnis und das methodisch-didaktische Knowhow. Ihre Angebote annehmen (sinnbildlich das Lernen), können die Schüler nur selbst. Sie können Ihren Schülern das Lernen erleichtern ja, doch nicht abnehmen. Das liegt in der Verantwortung der Schüler und deren Eltern. Je älter Ihre Schüler sind oder werden, umso mehr Verantwortung müssen sie für ihren eigenen Lebensweg übernehmen (lernen). Schule soll auf das Leben vorbereiten. Sie als HSP und Lehrer können Ihre Gaben einsetzen, doch das bedeutet nicht Verantwortung abnehmen. Deshalb wird seit Jahren an den Schulen Methodentraining praktiziert. Schüler sollen das Lernen lernen. Das ist gleichsam wie das Leben lernen. So lernen Sie selbstständig zu handeln, Wissen abzurufen, sich zurechtzufinden, Methoden abzugrenzen, zu recherchieren und quellenkritisch die Dinge zu hinterfragen usw. Genau das ist heutzutage besonders wichtig. Es soll Parteien geben, die die Geschichte ignorieren. Darauf sollten unsere Schüler argumentativ vorbereitet sein.

Ordnung

Rückzugsorte und eine gewisse Ordnung sind für HSP überlebenswichtig.

Nach Luca Rohleder (2017)

Kennen Sie den Spruch: Von der äußeren Ordnung zur inneren Ordnung? Gemeint ist die Ordnung im Kopf. Gefühlt habe ich das wohl schon immer. Bewusst geworden ist es mir erst durch diesen Spruch, den eine Kollegin äußerte. Seitdem achte ich darauf, dass meine Schüler ihre Arbeitsmaterialien auf der Bank geordnet liegen haben. Auch die Schüler, für die das scheinbar ohne Bedeutung ist. Das hat schon den Vorteil, dass weniger Federmappen herunterfallen, dadurch weniger Krach und Störung verursacht wird. Das geräuschvolle Kramen wird unterlassen, denn es liegt alles parat. Es unterrichtet sich leichter und entspannter nur durch den Umstand, dass Ordnung herrscht. Ich bin alles andere als ein Pedant oder gar Krümelkacker. Es gibt Stunden, da werde ich von meinen Schülern an den Spruch erinnert, weil ich etwas suchen muss. Es fiel mir anfangs sogar schwer, selbst mit gutem Beispiel voranzugehen. Doch wie so oft im Leben gibt einem der Erfolg recht. Erfolge belohnt unser Gehirn mit der Ausschüttung der körpereigenen Droge Dopamin und die Welt ist in Ordnung. Ist doch toll. Für HSP ist es generell wichtig, störende Außenreize zu minimieren. Das ist im Schulalltag sicher öfter sehr schwierig. Wenn vorm Fenster die Bauarbeiten im vollen Gange sind, kann ich nur schlecht Ruhe einfordern. Wenn im Klassenraum Temperaturen jenseits von Gut und Böse herrschen, doch offene Fenster den Straßenlärm oder dicke Luft hereinlassen würden, dann ist das unabänderlich. Sie kennen sicher noch viel mehr solcher Situationen und Gegebenheiten, an denen Sie nur wenig bis nichts verändern können. Es liegt einfach außerhalb Ihrer Möglichkeiten. Umso wichtiger ist es, auch in der Schule wenigstens EINEN etwas ruhigeren Ort zu finden, der den Augen und Ohren schmeichelt. Bekanntlich isst das Auge mit und HSP mögen es gemütlich bis kuschelig. Meine großen Schüler (10. Klasse) haben einmal zu mir gesagt, dass sie ihren Klassenraum schön finden, weil der so gemütlich ist wie ihre gute Stube daheim. Meine großen Jungs in der Schule hatten eine Zeit lang eine Phase, in der ihnen die Ordnung, Sauberkeit und Sonstiges schnurz egal war. Wir kommunizierten selbstverständlich darüber und es gab klare Regeln. Doch es half nichts. Die Blumen vertrockneten, weil sich der Dienst wenig kümmerte und die Mädchen zurecht meinten, warum immer wir... Die Plakate wurde unschön verziert, mit den Pinnadeln wurden Löcher in die ausgestellten Bilder anderer gestochen, die Fensterbretter wurden zugemüllt. Ich erinnerte mich an das Zauberwort meines Mentors: Konsequenz. Das trifft übrigens für alle am Erziehungsprozess Beteiligte zu, nicht nur für HSP! Ich stellte also eines Nachmittags restlos alle Pflanzen in den Vorbereitungsraum, nahm all die schönen Klassenerinnerungen in Form von Fotowänden ab, entfernte alle Plakate – kurz, ich räumte den Raum so aus, bis nur noch die Bänke, Stühle und ein Schrank nebst Lehrertisch im Raum standen. Am nächsten Morgen war ich so zeitig vor Ort, dass ich beim Eintritt der ersten Schüler deren Gesicht sehen konnte. Sie blieben an der Türschwelle stehen, schauten noch einmal nach der Türnummer, ob sie denn richtig seien und ließen danach den Mund offen stehen. Was denn hier los sei, wo die ganzen Sachen wären, wer die schönen

Fotos weggenommen hätte usw. In der ersten Stunde konnte ich natürlich keinen „normalen“ Unterricht machen. Wollte ich auch nicht. Ich habe die Raumordnung thematisiert und die meiste Zeit die Schüler sprechen lassen. Innerlich amüsierte ich mich köstlich über die Art und Weise der Mädchen, die schon, fast Frau, den Jungs drastisch klar machten, dass es so nicht weiter ginge. Pubertät her oder hin, die Jungs hätten gefälligst Ordnung in ihrem Raum zu halten. Die Mädchen übertrafen sich in ihren Argumenten, es war eine Freude. Logisch, dass die Jungs zukünftig NICHT freiwillig mehr Ordnung hielten. Doch es war ein gravierender Unterschied, ob ich als Lehrerin denen das verklickerte oder die Mädchen der Klasse. Da mussten die Jungs am Ende durch und es funktionierte bis zum Ende der Schulzeit. Diese Aktion wurde sogar in der Abschlusszeitung verewigt. Und ich hatte meinen gemütlichen, schönen Raum wieder, auf den jetzt mehr als nur zwei Augen Obacht gaben. Da war mir schlagartig klar, wie wichtig das für beide Seiten ist. Ich will mich in dem Raum wohlfühlen und meine Schüler auch. Das ist in der Fachsprache mit einladender Lernumgebung gemeint. Eine Umgebung, ein Raum, der zum Lernen einlädt, in dem Lernen Freude bereitet und nicht nur lästige Pflicht ist. Manche sprechen vom Raum als 3. Pädagogen. In meinem Klassenraum saß ich auch gern nach dem Unterricht und korrigierte Arbeiten. Ging ich nach Hause, hatte ich mehr Zeit für meine Familie. Später richtete ich mir einen alten Vorbereitungsraum neu ein. Das waren nur 9 Quadratmeter, doch sie waren mir heilig. Im Lehrerzimmer so einen Platz zu finden, ist eher schwierig, da dort ständige Fluktuation und damit stets ein unterschwelliger Geräuschpegel herrschen. Sollten Sie Beratungslehrer sein, haben Sie vielleicht das Glück, über einen eigenen Beratungsraum zu verfügen. Aus der Grundschule kenne ich die Zusammenlegung von Beratungslehrer- und Hortkoordinatorenraum. Ja, lieber zu zweit als zu zwanzigst. Zuhause haben Sie vielleicht ein eigenes Arbeitszimmer, vielleicht aber auch nicht. Machen Sie sich Ihre Computerecke gemütlich, nutzen Sie Farben, die Sie mögen – alles ist erlaubt, was Ihnen guttut.

Lebensfreude

Um als HSP Lebensfreude empfinden zu können, brauchen Sie als Voraussetzung positive Reaktionen anderer Menschen.

Nach Luca Rohleder (2017)

Kennen Sie das? Sie haben ein tolles Projekt angestoßen oder selbst durchgeführt und berichten das voll Freude Ihrer Kollegin am Tisch im Lehrerzimmer. Sie hatten eine tolle Idee für einen Stundeneinstieg und erzählen davon und wie Ihre Schüler das angenommen haben voll Freude einem Kollegen. Sie sind berechtigt stolz auf eine gut ausgefallene Klassenarbeit, die Sie selbst erstellten. Sie äußern sich darüber voller Freude dem Parallelklassenleiter gegenüber. Sie sind bei allem, was Ihnen gut gelungen ist, VOLLER FREUDE und wollen diese FREUDE mit anderen teilen. Sie freuen sich bereits über tolle Idee, auch wenn Sie von deren Umsetzung noch weit entfernt sind. Manchmal wundern Sie sich allerdings über die Blicke der Kollegen, die kurzangebundenen Reaktionen oder gar schnippige Antworten. Das ist für Sie unverständlich. Was haben die bloß? Und schon beginnt das große Grübeln in Ihrem Kopf. Auch ich habe lange gebraucht, bis ich Ursachen für derartiges Verhalten erkannte. Dabei half mir eine befreundete Kollegin, deren Kritik immer konstruktiv war und ich mir ihre Worte stets zu Herzen nahm. Später las ich die Bücher von Rohleder, Harke oder Stahl und hatte einen Aha-Effekt nach dem anderen. Vielleicht löse ich einen solchen Aha-Effekt ja bei Ihnen auch aus.

Da HSP so intensiv ihre Gefühle wahrnehmen, können sie sich noch wie kleine Kinder an vielen Dingen hochgradig erfreuen. Sie haben sich das Staunen erhalten, sind neugierig geblieben und können in Verzückung geraten, wenn eine Blume blüht. Solange HSP sich selbst noch nicht als solche erkannt haben, gehen sie davon aus, dass alle so sind, so denken, so empfinden wie sie. Das ist ein Trugschluss. Auch normal sensible Menschen haben oft eine Selbstwahrnehmung, die von der Fremdwahrnehmung abweicht. Bei HSP ist das unter Umständen extremer. Das Persolog®-Persönlichkeits-Modell nach W.M. Marston machte dies für mich in einer Fortbildung besonders deutlich. Dieser Test ist ein Bi-polares vier Quadranten Modell und nennt sich kurz: Vier-Farb-Persönlichkeitstest. Nach diesem Modell sind die Menschen von ihrem Temperament her in entweder 4 Grundtypen oder Mischtypen aus zwei Quadranten oder wenige ausgleichende Typen eingeteilt. Frank M. Scheelen beschreibt in seinem Buch: Menschenkenntnis auf einen Blick – sich selbst und andere besser verstehen – noch Untertypen. Im Internet findet man ähnliche Tests und den so genannten Big Five. Die Botschaft, die ich bereits am Anfang des Buches erwähnte, könnte in diesem Zusammenhang auch folgendermaßen lauten: Menschen können sehr dominant und/oder ideenreich sein. Dann zählen sie eher zu den roten oder gelben (eher extrovertierten) Typen mit ihren jeweiligen Eigenschaften. Andere Menschen sind grüne oder blaue Persönlichkeiten und siedeln sich mehr im introvertierten Bereich an. All diese unterschiedlichen Typen oder Mischtypen definieren für sich Erfolg, Leistung, Entscheidungsfreude oder Anerkennung komplett unterschiedlich. Daraus folgt, dass unreflektierte Personen schnell denken, der jeweils andere denke „falsch“, weil sie sich als Maßstab nehmen. Reflektierte Menschen

erkennen schnell, dass weder die gleichen Dinge noch die gleichen Situationen bei unterschiedlichen Menschen die gleichen Reaktionen hervorrufen müssen. Was der eine als Ursache für einen Freudensprung empfindet, lockt dem anderen nicht einmal ein müdes Lächeln ins Gesicht. Wenn HSP Freude über eine gut ausgefallene Klassenarbeit kundgeben, kann das bei einem anderen Kollegen als angeben wollen ankommen. Wenn sich eine HSP über ein gelungenes Projekt freut und das lautstark feiert, dann denken andere womöglich, Kollege X will mal wieder nur im Mittelpunkt stehen oder einen Akt der Selbstdarstellung vollziehen. So kann praktisch das, was HSP äußerst positiv empfinden, beim anderen einen negativen Beigeschmack erhalten. Wenn Sie diesen Teufelskreis NICHT durchdringen, kann es passieren, dass immer mehr Kollegen negativ über Sie denken oder sich abwenden. Zack haben Sie das ganze Gegenteil von dem erreicht, was Sie ursprünglich vorhatten. Sie sitzen dann als HSP zu Hause und grübeln, wie der Kollege das gemeint haben könnte. Sie kommen aus der Interpretationsschleife von im Laufe des Tages ausgesprochenen Sätzen nicht mehr heraus. Sie geraten in einen Konflikt, martern sich, bekommen Schlafstörungen und das alles wegen klassischer Missverständnisse, die auf Unwissenheit gründen. Ich selbst bin eine gelbe Persönlichkeit. Ich strotze geradezu vor Ideen. Ich muss auch selten lange überlegen. Die Ideen überkommen mich einfach. Sie sind da und manifestieren sich als Bild oder als Ablauf in meinem Kopf. Gelbe Persönlichkeiten wollen diese Ideen nicht für sich behalten und platzen allzu oft damit sofort heraus. Das geht gelben Schülerpersönlichkeiten im Übrigen ähnlich. Am liebsten würden sie sich sofort an die Umsetzung machen. Ungeduld ist ein Merkmal und gleichzeitig ein Thema für HSP. Es ist eine Aufgabe anzuerkennen und zu trainieren, dass manche Ideen nicht sofort umgesetzt werden können. Manche Kollegen/Chefs fühlen sich überfahren und empfinden das schnell als nervig. Ich als gelbe Persönlichkeit würde sofort unterschreiben, dass ich initiativ und enthusiastisch bin. Andere würden sagen, ich sei hektisch, voreilig, ungeduldig oder eben nervig. Sie merken schon, dass ich meine Eigenschaften eher positiv formuliere und mich dadurch auch positiv sehe, was meinen Selbstwert hebt. Andere sehen mich durchaus kritischer im Sinne von negativ. Entsprechend sind die Reaktionen dieser Kollegen. Auch hier gilt wieder: DAS zu durchdringen und entsprechend einzuordnen hilft, der Grübelschleife zu entkommen. Die Selbsterkenntnis und das Anerkennen, dass andere Menschen das anders sehen dürfen, ist ein Schritt in eine freudvollere Richtung. Was Sie sich jedoch verbitten dürfen, ist, dass andere Sie aus Unkenntnis der Zusammenhänge oder weil diese Menschen selbst eher unreflektiert sind, verbal attackieren und damit verletzen. Von solchen Menschen empfehle ich eine Abgrenzung. Erinnern Sie sich, Sie werden den anderen NICHT ändern. Wenn der andere Sie „falsch“ versteht und diese Missverständnisse permanent zu verbalen Seitenhieben führen, dann können Sie sich nur durch Abgrenzung schützen. Ich gebe Ihnen noch ein Beispiel. Eher introvertierte HSP würden sich wahrscheinlich als gewissenhaft, achtsam, geduldig, besonnen, präzise und stetig empfinden. Alles durchweg positiv formulierte Eigenschaften. Klingt nach einem tollen Menschen. Doch andere würden am liebsten ausrasten vor Wut, wenn man jemandem sprichwörtlich beim Laufen die Schuhe besohlen kann... Andere bringen all die aufgezählten positiven Eigenschaften möglicherweise zur Weißglut. Dann hörten Sie vielleicht

schon von Kindheit an Bezeichnungen für sich wie Mauerblümchen, Mimose, Lahmarsch oder sturer Bock. Das klingt nun alles andere als nett. Die Extrovertierten sind möglicherweise die klassischen Zappelphilippe, die/der Hans Dampf in allen Gassen oder eben das Rattengewitter. Die eher grünen und blauen Persönlichkeiten könnten von anderen als unentschlossen, kühl, reserviert oder unnahbar wahrgenommen werden. So bestätigt sich einmal mehr eine Weisheit, wonach jede Medaille zwei Seiten hat. Jetzt transportieren Sie das bitte in den schulischen Kontext. Sie werden feststellen, dass Sie scheinbar störende Schüler so oder auch so sehen können. Es liegt ganz bei Ihnen. Ein Schüler, der ständig ungefragt seine Antworten herausplatzt, kann nerven. Erkennen Sie in ihm eine gelbe Persönlichkeit, die super Ideen hat und lediglich Mühe, diese lange genug für sich zu behalten, dann sehen Sie den Schüler in einem anderen Licht – in einem eher positiven Licht. Nehmen Sie eine positive Haltung ein, so reagieren Sie entsprechend (anders). Wenn Sie unreflektiert den Schüler allzu oft in einem herablassenden Ton ermahnen, er möge endlich seine Klappe halten (alles im Gemeinsamen Unterricht/GU erlebt), er solle gefälligst lernen zu warten, bis er dran ist, sonst... Ich schwöre Ihnen, dann erreichen Sie wenig bis gar nichts. Sie erreichen maximal das Gegenteil, einen frustrierten Schüler, der jetzt erst recht aufdreht. Nehmen Sie ihn an, wie er ist und wenn Sie ihn für's Leben fit machen wollen, dann nützen Ihnen andere Handlungsoptionen als die berüchtigten Moralpredigten besser. Zuerst: Verständnis für sein So-Sein! Sie wollen lernen, sich anzunehmen, wie Sie sind. Also hat auch der Schüler das Recht, dass Sie ihn annehmen, wie er ist. Zum 4-Farb-Persönlichkeitsmodell biete ich auch eine Veranstaltung an, die ich mit Folien von Dr. Dieter Böhm (Bauchhirn.de) „spicken“ durfte. Bis jetzt fanden das alle Kollegien, in denen ich diese Tests durchführte, hochinteressant.

Wir wissen bereits, dass wir keinen Menschen bewusst ändern können – keinen Kollegen, keinen Partner und auch keinen Schüler. Also braucht es eine Strategie. Diese können Sie dem ETEP (Entwicklungstherapie/ Entwicklungspädagogik) Programm entlehnen oder Ben Furmanns „Ich schaffs!“ Probieren Sie Methoden aus. All das ist besser als mehr desselben (wie schon Watzlawick meinte), was nicht funktioniert – mehr Ermahnungen, die fruchtlos bleiben! Am Ende kommen Sie sonst beim Schüler als nervig an und dann schaltet er erst recht auf stur. Schüler sind schließlich auch bloß Menschen. Meiner Erfahrung nach lohnt es sich, stark strapazierte und negativ besetzte Worte zu ersetzen. Ihnen als HSP mit einem gewissen Maß an Empathie dürfte das leicht fallen. Gerade pubertierende Jugendliche können das Wort „Regeln“ nicht mehr hören. Wir wissen, Regeln müssen sein. Doch ich habe als Lehrer die Wahl es anders zu verpacken. Ich lasse schwierige Schüler gern etwas trainieren. Das klingt nach Sport und Sport mögen die meisten. Beim Thema Sport ist klar, dass keiner von heute auf morgen ein Meister wird. Das Training kann dauern. Ich erwarte also nicht zu viel, um weder mich als HSP/Lehrer noch den Schüler unter Druck zu setzen. Ich ermahne auch nicht, sondern ich er-innere an Trainingsziele bis es ver-inner-licht wurde. Das spart lästiges Schimpfen und hält den Schüler bei guter Laune. Sie als HSP sollten schnell mitbekommen, was mancher Schüler braucht und warum der eine oder andere gerade ausfällig wird. Akzeptieren ja, tolerieren nein. Da Sie auf dem besten Wege sind, sich gesund abzugrenzen,

müssen Sie auch undiszipliniertes Dauerfeuer mancher Schüler nicht hinnehmen. Die Frage ist, was tun. Wenn Sie sich selbst wertvoll sind, senden Sie entsprechenden Signale aus. Man spricht von natürlicher Autorität. Menschen, die sich ihres Wertes bewusst sind, die innerlich und durch ihre Körperhaltung persönliche Integrität ausstrahlen, werden nur sehr selten in eine Opferrolle geraten. Täter suchen sich vermeintlich Schwache, damit sie ein leichtes Spiel haben und sich eine schnelle Befriedigung ihrer aggressiven Gelüste verschaffen können. In einer Zeitschrift las ich vor geraumer Zeit einmal den Satz: Menschen, die selbstbewusst über den Gehsteig federn, werden selten Opfer von Gewalttaten. Der Täter muss mit Gegenwehr rechnen. Im Zeitalter von Terrorismus und den technischen Möglichkeiten, die erschreckenderweise auf dem Markt sind, muss solch ein Satz relativiert werden. Doch die Botschaft bleibt erhalten. In einem anderen Buch las ich: Wer sich verhält wie eine Königin, der wird auch behandelt wie eine Königin. Das gilt natürlich ebenso für das Gegenteil... All das kann man erlernen und dafür ist es nie zu spät. Literatur habe ich genügend angefügt. Vorausgesetzt, Sie haben die Zusammenhänge erkannt und die Erkenntnisse verinnerlicht. Dann heißt es: Trainieren, trainieren und nochmals trainieren. Mehr Lebensfreude ist Ihnen sicher.

Teil 3

Anti – Stress – Gedanken für Lehrer/Innen

Erinnerungen im Raps

Der frühe Wurm kann mich mal... So steht es doch auf vielen Dekoartikeln. Stimmt, finde ich zunehmend. Ich beginne, den frühen Wurm zu mögen. Was für ein herrlicher Morgen, ein Frühlingsmorgen, wie ihn kein Dichter besser beschreiben könnte. Es ist praktisch ein Frühlingsmorgen wie aus dem Lehrbuch der Jahreszeiten. Je weiter mein Dorf zurückliegt, desto mehr tauche ich in das gelbe Meer aus Raps und Löwenzahn ein. Der Tinnitus in meinem linken Ohr wird immer stiller. Es ist, als will mir mein Körper bewusst ein paar Minuten Ruhe gönnen. Der Duft ist berauschend. Er erinnert mich an meine Kindheit. Unbeschwert durch die Felder rasen, auf Bäume klettern, sich die Knie aufschlagen – Hauptsache raus. Die Natur mit der Nase einfangen und am besten konservieren für trübe Herbst- oder Wintertage. Ich wünsche mir oft die Zeit zurück, in der ich einfach nur so unbeschwert Kind sein konnte – ohne Last und Verantwortung. Den Tag genießen mit allem, was so ein Tag zu bieten hat. Ich sehe mich unter einer gewaltigen Trauerweide sitzen, Schutz vor der schon brennenden Sonne suchend und höre das Gebrüll der Vögel. Heute kreisen nicht selten meine Gedanken in Endlosschleifen um Schule, kaum, dass ich stillsitze. Als hätte jemand in meinem Kopf auf „repeat“ gedrückt. Ich höre mich selbst fragen, wo ist mein Schalter zum Gedanken Abschalten? Wo ist dieser verdammte Kippschalter, den ich nur umlegen muss, um endlich Ruhe zu finden? Heute ist alles anders. Heute weiß ich, wo sich mein Schalter versteckt und wie ich ihn bedienen kann. An manchen Tagen bedarf es zugegebenermaßen ein paar mehr Anstrengungen, an anderen Tagen passiert das Ausschalten der Gedanken fast von selbst. Ich stehe am Rande des Rapsfeldes. Ich nehme bewusst die Geräusche in der Natur wahr, nehme bewusst den kräftigen Geruch auf, der mich durchströmt und Bilder in meinem Kopf erzeugt. Es sind Bilder einer glücklichen Kindheit, Bilder von riesigen Fliedersträußen, Bilder, die ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Oft sind es nur eine Hand voll Duft und ein Augenblick, die verzaubern.

Hund müsste man sein, denke ich, als ein schwarzes Ungetüm hechelnd aus dem Raps gestürzt kommt. Zumindest Hund bei mir. Ich ertappe mich dabei, dass ich mit der Mischung aus Husky und Riesenschnauzer, mit einem blauen und einem braunen Auge, rede. Ich laufe weiter auf dem grasüberwucherten Weg zwischen den beiden Feldern. Der Feldweg ist von Obstbäumen gesäumt. Ich verlangsame meine Schritte und vertiefe mich wieder in meine Kindheit. Es entsteht ein wohliges Gefühl. All der Schulstress fällt ab. Das Herz scheint überlaufen zu wollen vor lauter Euphorie in diesem Moment. Dieser Ort ist ein fantastischer Ort zum Abschalten. Abschalten von verhaltensauffälligen Schülern und verhaltensoriginellen Lehrern – vom Zeitdruck im Alltag oder den vorauseilenden Gedanken, was heute alles noch erledigt werden will. Meine to-do Liste ist auffällig lang. Ich denke an Tucholskys Worte: Ein voller Terminkalender ist noch lange kein ausgefülltes Leben. Na toll und was hat ihm diese Erkenntnis genützt? Wie es scheint, werde ich mir bewusst Zeit freischaufeln müssen, damit ich einmal Luft für mich selbst habe. Gesunden Egoismus entwickeln, sagen die Fachleute und die müssen es ja wissen, sind schließlich vom Fach. Abgesehen davon gibt es ja Dinge, die sich tatsächlich von selbst erledigen. Ich kann die Welt nicht retten, nicht jeden Schüler auffangen – jedenfalls nicht allein – das habe ich in 30 Dienstjahren als Lehrerin gelernt. Dabei bin ich immer noch im Lernprozess. Ja, man wird bekanntlich alt wie eine Kuh und lernt immer noch dazu. Öh, vorausgesetzt, man will was dazulernen. Ich lerne jetzt, mit meinen Kräften zu haushalten, ich gehe mit der Ressource Zeit seit geraumer Zeit bewusster um. Ha! Nun sieht Staub in der Wohnung wenig dekorativ aus. Doch der Schnee schmilzt in der Sonne, bis ich mit Staubwischen fertig bin und der Regenbogen wartet sprichwörtlich auch nicht. Leider. Das Geheimnis, das ich für mich entdeckte, ist im Grunde einfach zu entdecken. Alles, was

ich tue, sollte ich mit einer gewissen Intensität tun und ohne schlechtes Gewissen. Dann bin ich ganz im Hier und Jetzt, bin geerdet und im Leben verankert. Hm, klingt gut. Die Sonne scheint, der Raps duftet und ich genieße den Hundespaziergang im Hier und Jetzt. Gedanken wie: Oh, ich muss noch Stundenvorbereitungen machen, eine Arbeit konzipieren, einer Kollegin etwas zuarbeiten, eine Gutachtenfortschreibung beginnen, Fotos bearbeiten, eine Fortbildung umarbeiten – nein! Diese Gedanken schiebe ich beiseite. Ich gehe jetzt mit dem Hund und genieße es. Ich erhole mich jetzt in meiner blauen Stunde, wie ich sie für mich nenne. Danach geht alles leichter von der Hand und ich schaffe unter Umständen noch mehr. Ich genieße den Augenblick mit einer ca. Verweildauer von 3 Sekunden – flüchtig und doch so wertvoll. Ein kurzer Moment, ein Wimpernschlag und doch so unendlich wertvoll. Ein Moment, der die Schönheit vermag einzufangen und Bewunderung in mir auslöst, der alle Sorgen abfallen lässt. Entspannung pur. Diese Stunde ist ein Kurzurlaub vom Tag und ich kann loslassen. Ja, ich wollte doch das Loslassen lernen.

Sturm im Kopf

S is wie ä bissel scheene! – würde der Sachse bei Lene Vogit jetzt sagen. Nur wenige Wochen, von Ende April bis Anfang Mai, ist der Geruch in der Natur derart intensiv. Ich schmecke förmlich die Mischung aus Tulpen und Jasmin, aus Obstblüte und Flieder oder Löwenzahn und anderen Frühblühern. Die Rapsfelder erledigen den Rest. Es ist der Wahnsinn! In diesen Wochen sollten keine Dienstberatungen stattfinden, damit man relativ zeitig zu Hause ist und den Frühlingshauch einfangen kann. Ja, ja schon klar, in der freien Wirtschaft nimmt da auch keiner Rücksicht. War nur so ein Gedanke. Ich bin jedenfalls in jeder freien Minute draußen, laufe bewusst langsam und hole tiefe Atemzüge ein. Dabei durchströmt mich das Gefühl einer inneren Zufriedenheit und erneut werden Erinnerungen wach. Ich gebe mich ihnen hin, spüre, wie sie geradezu Besitz von mir ergreifen und ich ruhiger werde. Das will schon was heißen...Ich hole mir gute Gedanken zurück.

Ich lese viel. An so manche Literatur erinnere ich mich jetzt. Ich erinnere mich an die Erkenntnisse, die sich plötzlich einstellten, als hätte sich ein Vorhang gehoben. In turbulenten Zeiten sind Bücher für mich wie der berühmte Strohhalm für einen Ertrinkenden. Ich wende bis heute so manche Strategie aus dem einen oder anderen Büchlein an. Mit wechselndem Erfolg versteht sich. Kürzlich las ich: Nur ruhige Wasser werden klar. Na toll! Dann werde ich wohl für immer im Trüben fischen. Ruhig sein fällt mir sehr schwer. Da geht es mir wie vielen Schülern. Vielleicht kann ich deshalb so manchen Pappenheimer gut verstehen. Das Lesen beruhigt mich. Ich lerne, die Gedanken anderer nachzuvollziehen. Alles, was ein Mensch - was ich – bereits erlebte, haben zig Tausend schon vor mir in der Vergangenheit erlebt. Das ist hochinteressant, da ja jeder mit den erlebten Erfahrungen anders umgeht. In meinem Kopf entstehen wiederum Bilder von Menschen, die auch all das Leid, den Kummer, den ein Leben so mit sich bringt, bereits durchlitten. Und schwupps fühle ich mich weniger einsam oder sonderlich. Es passiert so viel in unserem Kopf – alles!

Alles hat seinen Anfang und sein Ende in unserem Kopf. Bin ich offen für Neues, meint das: Lasse ich neue Eindrücke, Erlebnisse, Menschen in meinen Kopf hinein. Eindrücke klingt gut, einmal im Sinne von Abdruck und das passt, denn unser Gehirn ist plastisch und veränderbar – aber auch im Sinne von negativem Druck, was unser Denken, unser Wohlbefinden nachdrücklich negativ verändern kann. Ich möchte bewusst positive Gedanken in meinen Kopf lassen. Eine Sache belastet mich genau in dem Maße, wie ich ihr Raum in meinem Kopf gebe. Ok, ich gebe zu, das klingt einfacher als es ist. Was gibt es also im Moment Schönes, was ich bewusst negativen Gedanken in meinem Kopf entgegensetzen kann? Ich hörte, ich las, man kann weniger gute Gedanken durch mehrere wunderbare Gedanken und Erlebnisse überschreiben. Dazu braucht es etwas Geduld. Ich hoffe sehr, dass ich das auch noch lerne. Die Stürme im Kopf sind manchmal schwer unter Kontrolle zu bringen. Ich denke, ich habe meinen Weg gefunden. Manchmal reicht der Duft von Flieder, der Anblick eines Straußes Blumen oder das Farbenspiel einer Frühlingswiese. Sport ist auch so eine Strategie. Dabei kann man sich herrlich auspowern. Da hat der Körper, der Kopf gar keine Zeit, auf schlechte Gedanken zu kommen. Ja oder schlafen – wie sagte meine Mutter: Wer schläft, der sündigt nicht. Hm.

Abheben

Scotti beam me up! Äh, Raumschiff Enterprise lässt grüßen. Jedenfalls weg von dieser Welt, sich auflösen, eins sein mit dem Universum. Schwerelos sein, null Stress, alles fällt ab. Nur ein entrücktes Lächeln im Gesicht haben. Was diese Zustände in mir auslöst? Das Tanzen und das kann ich schon früh 5.30 MEZ. Jawohl. Kommt ein passender Song, drehe ich das Radio lauter und wirble wild in der Küche herum. Ein toller Start in den Tag, zumindest für mich. Ich tanze seit meiner Kindheit. Ob in Karnevalstanzgruppen selbst oder später als Choreografin der Schultanzgruppe, bei den „Kittelschürzenfrauen“ oder selbst als Bauchtänzerin – das Tanzen entspannt mich stets mehr, als dass es mich anstrengt. Bei älteren Musikstücken schießen mir wieder Bilder durch den Kopf. Ich sehe mich als Jugendliche in meinem Zimmer liegen und weiß noch genau, bei welchem Buch ich welche Musik hörte. Die Oldies der 1980er Jahre kann ich fast alle mitsingen – zumindest die top ten. Naja, das will niemand wirklich hören, doch ich singe so vor mich hin und das entspannt. Ich weiß noch genau, bei welchen Liedern ich aus Liebeskummer Rotzblasen heulte oder bei welchen Titeln es mich zur Disko nicht auf dem Stuhl hielt. Das wiederum entlockt mir ein Lächeln. Wer lächelt, kann nicht gleichzeitig wütend sein. Ist doch genial, oder? Heute wippe ich im Auto zur Musik oder brülle beim lauten Mitsingen die Frontscheibe an. Also nur, wenn ich allein im Auto bin, klar! Das entstresst mich total. Da fühle ich das pralle Leben in mir, ungeahnte Kräfte, mit denen ich Bäume ausreißen könnte. Gegen einen Baum bin ich noch nicht gefahren und es sind ja Gedanken für LehrerInnen und nicht für die Polizei, also bitte, ja! Es hat allerdings auch etwas, wenn ich mich beim heimischen Küchentanz so verausgabe, dass ich mich glatt 10 Kilo leichter fühle – total beschwingt und irre gesund. Ich meine, 10 Kilo leichter, das fühlt sich mental wirklich toll an. Höre ich Musik, explodieren meine Synapsen, meine Sinne sind am Durchdrehen und eine Flutwelle kreativer Ideen überkommt mich. Nee, nee, sagt der Sachse in mir, das könnt ihr mir glauben, da ist nix übertrieben! Musik beflügelt mich. Ich könnte ertrinken in so mancher männlichen Stimme, könnte heulen vor Glück, dass sich jemand so wunderbare Musik ausdachte und ich das gerade hören kann. Gerade höre ich es: „Shut up and dance“ – ich könnte es in die Welt hinausschreien: Halt die Klappe und tanze mit mir! Herrlich! So, wie sich manche den Alltag „schöntrinken“, kann ich mir den Alltag „schöntanzen“. Da finde ich meine Variante aber sehr viel gesünder.

Leicht wie der Sommer

Voller kindlicher Aufregung fiebere ich den letzten Schulwochen entgegen, um endlich in den Sommerurlaub zu starten. Es kreisen die Schwalben, die Felder werden tief gelb und ein Sommerduft hängt in der Luft, der typisch ist für einen würdevollen Sommer ohne Klimawandelgedanken. Barfuß laufen, den kühlen Wind am Körper spüren, baden gehen oder sich auf die Tage am Wasser freuen – all das ist Sommer. Ja, ok, auch Garten gießen, schwitzen und Hitzewellen doppelt ertragen, doch das verraten wir niemandem. Lesen – stundenlang an frischer Luft lesen, sich in den Roman vertiefen, gänzlich abschalten können – das ist Sommer. Wenn ich schon nicht nach Australien oder Neuseeland reise, so kann ich lesend ein Teil einer australischen Saga sein.

Die Feldwege, die ehemals vom Raps gesäumt waren, sind nun Wege, die an mannshohen Rapsstängeln vorbeiführen. Schon bei einer leichten Prieße, rascheln die reifen Früchte. Auch das ist Sommer. Erinnerungen aus längst vergangenen Sommern vermischen sich mit Eindrücken des aktuellen Sommers. Immer wieder erinnere ich mich an Sprüche (ich liebe Sprüche, da ist immer was dran), an Gespräche oder an Gelesenes. Wir leben jetzt. Jetzt ist Sommer und ich nehme diesen Sommer mit allen Sinnen wahr. Ich schmecke den Sommer auf meiner Zunge und lasse ihn dort förmlich zergehen. Ich verweile beim Laufen und bestaune die Wolkenbilder. Ich erahne den Horizont, der sich so typisch sommerlich von den reifen Feldern absetzt. Meine Augen genießen diesen Anblick. Ich präge ihn mir für trübe Tage ein. Ich beobachte die Greifvögel, die über die teils abgeernteten Felder segeln. Ich sehe die Mäuse dahinhuschen und spüre ihre Angst, da sie nicht wissen, ob sie vor dem Milan oder vor meinem Hund in Deckung gehen sollten. Ich hebe die Arme und stehe im Gegenwind, keine Romantikkomödie könnte das besser. Meine Ohren melden Reizüberflutung wegen des wilden Vogelgezwitschers und meine Nase ist hin und weg von den betörenden Luftströmungen aus Richtung Sommerlinde. Mir fehlen die Worte vor lauter Schönheit der Natur. Das will bei mir was heißen! Ich bewundere die Natur für ihren hervorragend abgestimmten Farbeinsatz. Da knallroter Mohn, rosarote Disteln, blaue Kornblumen und weiße Kamille sehe ich friedlich nebeneinander wachsen. Die von so viel Farben getränkten Wiesenränder sind bilderbuchreif. Ich hülle mich ein in wundervolle Kindheits- und Naturerinnerungen, gebe neue dazu.

Dieser Sommermorgen gehört mir!

Im Roman heißt es immer: Und ein Sonnenstrahl kitzelte mich wach. Naja, in meinem Fall weckte mich das nervtötende Gebell des Nachbarhundes. Dabei habe ich noch immer Urlaub und könnte ausschlafen. Was soll's. Dann steh ich eben auf und versuche, diesen Morgen unausgeschlafen zu genießen. Wie herrlich! Es ist wieder Ruhe, bis auf die ununterbrochen geführten Morgengespräche der Vögel im Baum nebenan. Mich schaut mein noch verwirrter, sich im Halbschlaf befindliche Hund an. Ich setze mich auf Terrasse 2, um mein Morgenkaffchen zu genießen. Danach nehme ich die Hundeleine und ab in die Landschaft. Ja, dieser Morgen gehört mir – jedes Geräusch aus der Ferne, jeder Windhauch, der meine langen Haare fliegen lässt und jeder Grashalm, der meine nackten Füße beim Laufen durch das noch feuchte Gras berührt. Erwähnte ich bereits, dass mich Haare im Gesicht unsagbar stören? In diesem Falle nicht! Der Hund gibt heute den Weg vor, als wolle er mir sagen: Eh komm, mach hin, hier waren wir lange nicht, meine Liebste wohnt da hinten. Nun komm schon, habe eine tolle Spur gewittert... Ich folge ihm gern und bewundere die Aussicht rund um die ersten abgemähten Felder. Von Weitem sehe ich zwei Rehe stehen. Ich hoffe, dass dies meinem Hund entgeht, denn er hat noch nicht gelernt, dass Rehe schneller sind als er. Dabei ist er bereits 10 Jahre, was soll man dazu sagen? Am besten nichts. Balu streuselt schnurstracks mit der Nase auf dem Boden Richtung Wäldchen. Ich atme die frische Morgenluft ein, die immer frischer zu werden scheint, je näher wir dem Wald streben. Auf einer Panoramabank am Wegesrand legen wir einen kurzen Boxenstopp ein und lassen den Blick schweifen. Also ich, mein Hund wuselt in der Gegend herum! Ein friedliches Plätzchen, von dem aus ich alles im Blick habe – auch mein Leben. Diese friedliche Stille kehrt ebenso in mich ein und ich denke, dass es doch das einfachste sein sollte, sich solche Morgende zu gönnen. Man bräuchte nur an Schultagen etwas eher aufstehen, hinausgehen in den unverbrauchten Morgen und geht danach gestärkt auf Arbeit. Klingt gut, zu gut, um es täglich umsetzen zu können. Man müsste... Man könnte.... Man bräuchte ... und das alles „nur“. Es gibt eindeutig zu viele Konjunktivformulierungen in unserem (in meinem) Leben, zu viele „Ja, aber...“. Gut, die Morgende, die Tage sind das, was ich daraus mache. Ich kann zwar nicht jeden Tag nach meinem Gutdünken gestalten, doch ich kann ganz klassisch jeden Tag zu einem einzigartigen Tag machen. Jawohl!

Urlaubsgedanken

Der Vollmond ist genial – wie immer. Doch das abendliche Glitzern auf dem Boden ist einzigartig und wird mir noch lange in lebendiger Erinnerung bleiben. Sonnenuntergänge sieht man im Leben gefühlte tausend Mal, doch nichts geht über das bewusste Aufnehmen eines Sonnenunterganges am Meer. Dazu der Seetangeruch, das Gekreische der Möwen und das Anlanden der Wellen. Die Füße ins Meer stellen, die Wucht des Wassers spüren und im Sand versinken – das ist einfach nur herrlich. Ja, diese absolute, wohltuende unbeschreibliche Ruhe, wenn sich auch die Vögel zur Nachtruhe begeben haben, das ist geradezu Wahnsinn. Diese Ruhe zwingt mich, selbst ruhig zu werden. Es passiert, ob ich will oder nicht. Wer hätte das gedacht, dass ich einmal die Ruhe lieben würde? Ich nicht. Ich schreibe jetzt keinesfalls, dass man schließlich älter wird. Man ja, ich nicht – höchstens meine Knie. Auf der Terrasse des Urlaubsquartiers eine Tasse Kaffee schlürfen und dabei dem Segelboot zuschauen, das über den Bodden kreuzt. Was für ein Anblick, wie erholsam! Sich den Wind um die Nase wehen lassen und dabei dieses nicht enden wollende Lächeln im Gesicht haben – das ist Urlaub. Nun ist klar, dass sich dieses Feeling für jeden anders einstellt. Der eine braucht die Berge, der andere das Meer, wieder einer möchte lieber Fahrrad fahren oder überhaupt nur am Hotelpool liegen. Das wäre mir persönlich äußerst langweilig, doch soll jeder auf seine Weise glücklich werden. Fakt ist, wir möchten unser Urlaubsgefühl so lange wie möglich festhalten. Wir wollen es an stressigen Tagen abrufen können, praktisch mit einem Fingerschnipps in den Urlaub zurück. Das wäre toll. Wieso „wäre“? Das geht. Ich habe herausgefunden, dass etwas nachhaltiger und wieder heraufbeschwörbar wird, je intensiver ich es erlebte. Wenn ich etwas ganz bewusst und mit allen Sinnen, mit all meiner mir zur Verfügung stehenden Ruhe wahrnehme – den Augenblick lebe, dann habe ich sprichwörtlich mehr davon, auch später noch. Im Grunde ist es genau das, was wir von unseren Schülern erwarten. Sie sollen mit allen Sinnen nachhaltig lernen, damit das Wissen wieder abrufbar ist. Ich sitze am heimischen Computer, schreibe jenen Text nieder, dabei höre ich die Geräusche der Natur. Doch es sind nicht die Geräusche des Ortes hier, sondern ich höre die Bäume auf dem Darß rauschen und aus weiter Ferne vernehme ich den schleppenden Verkehr auf der Bäderstraße. Ansonsten herrscht Ruhe, die Ruhe meines Urlaubsortes. Ich mache sozusagen immer noch Urlaub, nur eben Urlaub am PC. Ich gehe wie immer mit dem Hund spazieren. Doch es ist anders als vor dem Urlaub. Jetzt spüre ich die Luft und die Sonne und es ist, als würde ich mit dem Hund über die Darßer Wiesen schlendern und nicht über die Kirchheilinger Flur. Ich lebe noch Urlaub. Nun habe ich leider kein Meer vor der Haustür und der nächste See ist auch ein Stück weit weg und hat nicht annähernd das Flair der Ostsee, doch dafür habe ich ein Fotobuch. Dahinein kann ich mich vertiefen, wenn ich mir die Urlaubsorte zurückholen möchte. Da wir längst noch nicht alles vom Darß gesehen haben, werden wir sicher irgendwann noch einmal dorthin fahren. Da kann ich mich jetzt schon wie ein Kind auf Weihnachten freuen. Vorfreude ist gut für die Seele und für die vielgepriesene Lehrergesundheit.

Staunen

Ich bleibe wie gebannt stehen, kann mich kaum noch von der Stelle rühren und werde blitzartig ruhig. Mir schießen unwillkürlich Bilder durch den Kopf, ich bin den Freudentränen nahe. Der Vollmond hängt heute noch sehr tief, umso größer wirkt er und lässt das gelbe Stoppelfeld mystisch aufleuchten. Na, hat man so etwas schon gesehen? Es dämmt bereits. Die Rehe kommen zaghaft aus dem Wäldchen und ich komme aus dem Staunen nicht mehr heraus. Gedanken verirren sich im Kopf. Wie können Menschen so etwas Schönes zerstören – in Kriegen zum Beispiel oder weil ein Windrad gewinnbringender ist als der Vollmond über dem Feld. Was dachten wohl die Menschen der Vergangenheit, als sie den Mond so bedrohlich nahe sahen und es noch nicht wissenschaftlich einordnen konnten? Was könnte uns der Mond aus all den Jahrtausenden erzählen, die er schon das Treiben auf der Erde beobachtet? Was könnte ich alles erzählen über meine Begegnung mit dem Vollmond? Oh je, jede Menge Wohliges und Kuschligen, mancher würde sagen Kitschiges, na und. Egal, es tut mir gut und das zählt. Was hilft, hat Recht. Dieser Mond hat für mich als Kind bereits Staunen ausgelöst. Mein Vater, der Hobbyastronom, hat oft mit mir in die Sterne geschaut und mir erzählt. Ich sehe mich als kleines Kind im Schlitten sitzen und meine Eltern ziehen mich an einem Winterabend nach Hause. Ich hatte lange Gelegenheit, den mich begleitenden Mond zu betrachten. Ich könnte mich jetzt noch in solchen Bildern verlieren. Ich erinnere mich an Vollmondnächte in Zeltlagern, im Ruderboot mit einem Kerl im Arm, das entlockt mir ein Schmunzeln. Als ich das leuchtende Feld bewundere, frage ich mich auch, wer genau in diesem Moment ebenfalls zum Mond schaut. Welchen Blicken würde ich begegnen? Welche Blicke treffen sich? Blicke einer längst vergangenen Kinderfreundschaft oder der Blick eines Menschen, dem ich erst in 10 Jahren begegnen werde? Ich könnte stundenlang so stehen und philosophieren. Während ich also am Feldrand stehe und über die Welt sinniere, sind alle negativen Gedanken über Schule weit weg. Von Schulstress ist nichts zu spüren. Herrlich! Es könnte jetzt jemand ketzerisch behaupten, dass das wieder Schönreden oder Augenwischerei sei, denn die Probleme sind ja nicht wirklich fort. Ich denke nur anders. Genau das ist mein Ziel. Ich denke anders. Ich will bewusst Kraft tanken und all die Schwierigkeiten später erholt angehen. Ich helfe meinem Körper in Momenten des Staunens, des Ruhigwerdens und des Natur verbunden Seins herunterzufahren. Ich gehe bewusst in den Urlaubsmodus, auch wenn Schulzeit ist.

Sternenhimmel

Ein seltenes Naturschauspiel und ich habe es gesehen. Ja und ich kann mich sogar daran erinnern, da ich es absolut bewusst und voller Freude wahrnahm. Schon der letzte Sommer war ein denkwürdiger Sommer, mit Temperaturen in den letzten Augusttagen, wie seit 80 Jahren nicht mehr. Ich war dabei. Es war wirklich wie im Film: Laue Sommernächte, kaum ein Lüftchen wehte und ein wahrhaft fantastischer Sternenhimmel küsste die Nordhalbkugel. Wir saßen an der Feuerschale und mir fielen drei hell leuchtende Punkte am südwestlichen Nachthimmel auf. Sie waren steil nach oben und fast geradlinig angeordnet. Wer oder was war das? Meine Recherchen ergaben, dass diese Konstellation tatsächlich selten ist und es sich um Saturn, Mars und Antares handelte. Wow! Da lümmle ich mitten in der Woche des Nachts einfach so auf meiner ergonomisch einwandfreien Liege am Feuer herum und gucke in die Sterne. Und das mitten in der Schulzeit. Dabei könnte noch Urlaub sein. Das Feuer knisterte und mein Mann schaute rechts neben mir in die Nacht, der Hund links neben mir ins nächtlich feuchte Gras. Wie geruhsam – im August – ich wiederhole: In der Schulzeit! Wie ich nun so dalag und in die Sterne stiere, kamen mir allerlei Gedanken. Was müssen wohl die Urmenschen gedacht haben, als sie am Feuer saßen und die Veränderungen am Firmament erblickten? Sternschnuppen konnten doch nur Geister sein. Später wurden aus Geistern Götter und viel später ein einziger Gott, ganz so, wie es die Herrschenden gerade brauchten. Ich sah jedenfalls das helle weiße Band der Milchstraße, die auf dem Dorf besser zu erkennen war als am hell erleuchteten Stadthimmel und dachte so: Wow, eine von unvorstellbar vielen Galaxien. Was wird wohl in der Zukunft noch alles möglich sein, wenn sich die Technik weiter so rasant entwickelte? Wenn man bedenkt, dass wir heute so viel beim Lesen einer Tageszeitung erfahren könnten wie ein Bauer im Mittelalter sein ganzes Leben erfuhr, so ist das doch erstaunlich. Da könnte beim Philosophieren richtig Spaß aufkommen, auch mit Schülern! Na ja und ein Jahr später wieder so ein einmaliges Schauspiel für eine ganze Generation. Der Mond wurde zum Blutmond und hatte den orangen und besonders heftig leuchtenden Mars in seiner unmittelbaren Nähe. So ein Anblick ergibt sich wohl erst wieder im nächsten Jahrhundert! Ich war jetzt schon mal dabei. Ach was, nächstes Jahrhundert, in tausend Jahren blickt die Menschheit auf unsere Zeit zurück und denkt sich ihren Teil.

Ich liege immer noch ergonomisch, die Nacht schreitet voran, morgen ist Schule und ich freue mich darauf.

Goldene Stunde

Ich denke urplötzlich, mich trifft der Schlag – vielmehr der Blitz, nein ein Strahl – ein Sonnenstrahl. Ein Sonnenstrahl vom feinsten, der die Felder rechts und links neben mir so unvermittelt in ein goldenes Licht taucht. Ich denke noch, das gibt es doch nicht. Bis eben grauer Himmel, alles bedeckt, neuer Regen bereits in den Startlöchern und dann das. Da schieben sich so einfach die Wolken an der Sonne vorbei und dieser tief stehende, gelb leuchtende Ball färbt alles paradebeispielhaft ein. Von einer Sekunde auf die nächste! So ein Mist, ich sitze im Auto und muss geradeaus gucken. Ich fasse es nicht. Goldgelbe Stoppelfelder, scheinbar frischgrüne Bäume werfen ihre langen Schatten darauf und die Straße führt mich mitten durch diesen Zauber. Nur Radiowerbung kann das, denke ich und erlebe es in der Realität. Links funkelt das vom letzten Regen noch nasse Gras, der berühmte Sommerfaden spinnt und ich denke, ich spinne auch. Das gibt es doch gar nicht! Rechts erhebt sich über dem goldenen Acker die gruselig dunkelgraue Regenwolke, die gerade noch die Oberhand hatte. Ein irres Szenario und es dauert nur wenige Minuten. So schnell kann ich gar nicht anhalten, meine Handykamera zücken und alles einfangen. Das Bild geht mir immer wieder durch den Kopf. Vielleicht wäre es anderen gar nicht aufgefallen? Na Holla, die Waldfee, das wäre ein Ding. So ein Schauspiel der Natur, ganz kostenlos und keiner merkt es? Na gut, ich, weil ich zufällig auf dieser Straße bin. Das lässt mich erstarren und an einen Spruch mit Tiefgang denken: Ein waches Auge für Gefahren haben (und nicht nur für die Schönheiten der Natur), kann sehr hilfreich sein. Hast du den „Feind“ entdeckt, umarme ihn. So machst du ihn bewegungsunfähig. Klasse!

Als ich aus meiner Starre erwachte, war der Spuk vorbei und ich dachte noch so, das glaubt mir keiner. Beziehungsweise glaubt mir keiner, was mir beim Anblick eines solchen Spektakels durch den Kopf geht oder wie auch immer. Dabei ist die goldene Stunde unter Fotografen eine bekannte Redewendung. Sie bezeichnet genau die wenigen Augenblicke am Morgen und am Abend, wenn die Sonne genau in dem Winkel auf die Erde trifft, um den Horizont so einzufärben. Das kann jeder erleben, jeder der mit offenen Augen oder Fotoaugen durch die Landschaft streift. Ich sehe nur noch durch Fotoaugen. Mein Computer kann ein Lied davon singen, denn mein Fotoverwaltungsprogramm ist übervoll. Ich müsste mich von dem einen oder anderen Foto trennen. Das fällt mir schwer. Doch wat mut, dat mut, heißt es im Nordischen. Dabei ist eine Fotoschau so was von erholsam!

Home-Wellness

Oh man, was für ein Tag! Es gibt so Tage, da nützen einem die löblichsten Erkenntnisse nix, da geht scheinbar alles schief. An solchen Tagen könnte ich meine Mitmenschen auf den Mond schnipsen und mich auf den Mars. Ja, so Tage gibt es und nun? Alle Energie scheint die Wut zu vergrößern, die ich auf etwas oder jemanden habe. Manchmal fehlen mir sogar die Worte ob der Unverschämtheiten, die andere von sich geben. Da bin ich deutlich sprachlos und das will bei mir was heißen. Und dann? Dann mache ich es wie die Japaner. Die Japaner hängen ein Bild von der Quelle ihres Ärgers auf und brüllen das Bild an (anstelle ihres Chefs oder des intriganten Mitarbeiters). Finde ich gut, auch wenn ich ein anderes Bild als meinen Chef hinhängen würde. Ich schnappe mir erst einmal den Hund und anstatt gemütlich wie sonst loszuzuckeln, gehe ich im Sturmschritt voran. Der Hund freut sich. Ich laufe Sturm, ich laufe gegen den Sturm. Bin ich raus aus dem Ort, verfall ich in drastische Selbstgespräche, die ja keiner hören kann, da sie der Wind davonträgt. Da ich in der Regel mit meinen Reden nicht so schnell fertig bin, freut sich der Hund noch mehr, denn der Spaziergang wird länger. Ich laufe mehrere Kilometer im Sturmschritt und brülle so vor mich hin. Komme ich nach einer solchen Aktion wieder zu Hause an, geht es mir besser. Es ist, als hätte mich mit all den Worten auch die schlechte Energie verlassen. Es ist raus, weg, fort. Das ist eine Art der Seelenhygiene, Bewegung und frische Luft gegen die negativen Gedanken. Es hilft. Bei mir. Danach lasse ich mir zu Hause ein Duftbad ein und genieße eine Art Home-Wellness. Licht dimmen, Kerzen an und schöne Musik, ein Getränk auf den Wannenrand gestellt und dann kann ich weiter kräftig entspannen. In diesem Augenblick brauche ich kein teures Hotel mit Wellness oder Spa, ich genieße zu Hause. Wer keine Wanne hat, könnte sich das Wasser der Dusche auf den Buckel prasseln lassen. Ich halte so ein Bad mit Buch bis zu einer Stunde aus. Ab und zu lasse ich heißes Wasser zulaufen – herrlich! Die Welt ist für diese Zeit und meist noch eine Weile danach wieder in Ordnung. Bin ich innerlich auch nach dem Bad noch aufgewühlt, so schreibe ich mir alles von der Seele. Gut, das ist nicht jedermanns oder jederfraus Sache, ich finde es toll. Schreiben befreit. Es ist wie mit den gesagten Worten, sind sie raus – in dem Falle aus meiner Hand geflossen – geht es mir wesentlich besser. Und ja, manchmal hilft auch Umräumen. Mein Arbeitszimmer könnte ich zigmal umräumen, da freue ich mich gleichzeitig, wenn ich verloren geglaubte Unterlagen wiederfinde. Bei Männern soll Holzhacken helfen...

Winterfreuden

Lachen, bis der Bauch weh tut und sich die Lunge mit kristallklarer Luft füllt. Laufen, bis auch das letzte bisschen Puste ausgegangen ist. Sich in den Schnee werfen und Schmetterlinge in den Pulverschnee malen. Auch das ist herrlich. Für mich. Wieder Kind sein und den Winter nicht als Last empfinden wie ein Autofahrer, sondern eine Jahreszeit genießen mit all dem Glitzern und Funkeln, das nur Schnee- oder Nebelkristalle bei Minusgraden hervorrufen können. Rote Wangen vom Toben, Schlittenfahren oder Schlittschuhlaufen auf dem Dorfteich, eine Schneeballschlacht, die alle wollen, was gibt es Schöneres für ein Kind im Winter? Die Erinnerung daran lässt uns Erwachsene wieder Kind werden. Es gibt Wintertage, die sind einzigartig. Wenn ich einzigartig schreibe, meine ich das auch so. Es gibt tatsächlich nur wenige Tage, an denen alle Parameter stimmen und diese Tage sind dann extrem schön. Der Reif gefriert an den Bäumen, die Landschaft sieht märchenhaft aus. Scheint die Sonne, scheint der Schnee mit Diamantstaub überzogen zu sein. Ich kann meinen Blick gar nicht abwenden. Wenn in unseren Breitengraden der Schnee ein bisschen länger liegen bleibt und die Sonne dieses Funkeln verursacht, dann ist das schon etwas Besonderes. Ich empfinde das so. Der Zauber in der Landschaft verzaubert auch den Menschen. Also mich. Ich kann meinen Blick kaum lösen von den Millionen winziger Edelsteine, die die Wege, Felder und Wiesen bedecken. Ich drehe meinen Kopf und versuche die Stellung herauszufinden, in der meine Augen die Brechung des Lichts sehen können und alles in tausend kleine Regenbogen taucht. Es ist fantastisch. Es knirscht unter den Schuhen, die Flocken fallen lautlos, die Natur selbst verstummt beim Anblick dieses Schauspiels. Wird es Abend und ich sehe den Flockenwirbel im Schein der Straßenlaterne, bin ich wieder ganz in meiner Kindheit angekommen. Wie oft stand ich als Kind am Küchenfenster und schaute hinaus auf die Straße, ob es schneit. Sehr oft.

Wenn der frische Schnee die Erde bedeckt, haucht er ihr gleichzeitig etwas Friedliches ein. Der Anblick lässt mich ehrfürchtig werden. Als Kind malte ich solche Landschaften leidenschaftlich gern mit Pinsel und Farbe. Dabei schnippte ich den Pinsel so über den Finger, dass viele kleine, weiße Punkte den Eindruck eines Schneefalls erweckten. Heute ziehe ich los und fotografiere, gehe mit dem Hund hinaus und präge mir die Bilder für immer ein. Das Gesicht der Wintersonne zugewendet, die Augen geschlossen, lässt sich die Luft noch intensiver genießen.

Das ist Erholung pur und leider viel zu selten. Wintersporturlaub bietet da Abwechslung und man kann nur hoffen, dass der Klimawandel sich verlangsamt. Ich würde auch gern noch einmal eine bergige Winterlandschaft erleben. Wieder ein Fall von Vorfreude und das macht schon glücklich.

Quellen- und Literaturverzeichnis

Andre, Christophe & Lelord Francois (2008): Die Kunst der Selbstachtung, Aufbau Verlag Berlin

Autorenteam-Skill (1995): Kreativ lehren und lernen, Gabal Verlag Offenbach

Bartnitzky, Horst & Speck-Hamdan, Angelika (2004): Leistungen der Kinder wahrnehmen – würdigen – fördern, Grundschulverband Frankfurt am Main

Bauer, Joachim (2006): Warum ich fühle, was du fühlst, Heyne Verlag München

Becker, Uwe (2015): Die Inklusionslücke, transcript Verlag Bielefeld

Benner, Tilo (2012): 105 Spiele zur Förderung der Soft Skills (5.-10. Klasse), Persen Verlag Buxtehude

Berndt, Christina (2013): Resilienz, Deutscher Taschenbuch Verlag München

Biblio-Philia (2002): Lebenskunst Quelle des Glückes, Copenrath Verlag Münster

Birkenbihl, Vera F. (2003): Warum wir andere in die Pfanne hauen, Junfermann Verlag Paderborn

Birkenbihl, Vera F. (2013): Kommunikationstraining, mvg Verlag München

Brohm, Michaela & Endres, Wolfgang (2015): Beltz Verlag Weinheim und Basel

Brohm, Michaela (2014): Motiviert bleiben, Beltz Verlag Weinheim und Basel

Caby, Filip & Caby Andrea (2014): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste, Teil 1, Borgmann Media Verlag Dortmund

Frädrich, Stefan (2011): Günter, der innere Schweinehund, wird Kommunikationsprofi, Gabal Verlag Offenbach

Furmann, Ben (2008): Ich schaffs! , Carl-Auer-Verlag Heidelberg

Grimm, Jacob & Wilhelm, Deutsches Wörterbuch (1999): Band 8, Deutscher Taschenbuch Verlag München

Grinder, Michael (1995): NLP für Lehrer, VAK Freiburg im Breisgau,

Grinder, Michael (1995): Ohne viele Worte, VAK Freiburg im Breisgau

Guiliano, Mireille (2012): Mit Verstand und Gefühl, Bloosbury Verlag Berlin

Harke, Sylvia (2017): Wenn Frauen zu viel spüren, Knauer Verlag München

Hart, S. & Kindle Hodson, V. (2010): Empathie im Klassenzimmer, Junfermann Verlag Paderborn

Hentig, Hartmut von (2003): Die Schule neu denken, Beltz Verlag Weinheim und Basel

Hirigoyen, Marie-France (2018): Die Masken der Niedertracht, Deutscher Taschenbuch Verlag, München

Kahl, Reinhard (2006): Treibhäuser der Zukunft, Archiv der Zukunft (Beltz)

Kilb, Rainer & Weidner, Jens & Gall, Reiner (2013): Konfrontative Pädagogik in der Schule, Beltz Juventa Verlag Weinheim und Basel

Klein, K.& Oettinger U. (2007): Konstruktivismus – Die neue Perspektive im Sachunterricht, Schneider Verlag Hohengehren

Klein, Stefan (2015): Träume. Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit, S. Fischer Verlag Frankfurt am Main

Kretschmann, Rudolf (2008): Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer, Beltz Verlag Weinheim und Basel

Leibold, Gerhard (2005): Ich bin, was ich denke, Oesch/Jopp Verlag Zürich

Liebertz, Charmaine (2012): Das Schatzbuch des Lachens, Don Bosco Verlag München

Leubner, Ulrike (2017): Mit Kindern Regeln regeln, Claus Verlag Limbach-Oberfrohna

McGinty, Frank (2002): Nie wieder Schulstress, Ueberreuter Verlag Wien

Müller, Andreas (2006): Eigentlich wäre Lernen geil, h.e.p. Verlag Bern

Noll, Douglas E. (2017): Die elegante Art, Hitzköpfe und andere Streithammel zu beruhigen, Scorpio Verlag München

Norwood, Robin (2006): Wenn Frauen zu sehr lieben, Rowohlt Taschenbuchverlag Hamburg

Palmowski, Winfried (2008): Anders handeln, Borgmann Verlag Basel

Palmowski, Winfried (2011): Systemische Beratung, Kohlhammer Verlag Stuttgart

Phelan, Thomas W. & Schonor, Sara Jane (2005): Die 1-2-3 Methode für Lehrer, Verlag an der Ruhr Mülheim

Perry, Martin (2007): Selbstvertrauen, Edition XXL Fränkisch-Crumbach

Rohleder, Luca (2017): Die Berufung für Hochsensible, Die Gratwanderung zwischen Genialität und Zusammenbruch, Dielus Verlag Leipzig

Rohleder, Luca (2017): Die Liebe empathischer Menschen, Dielus Verlag Leipzig

Rosa, Hartmut & Endres, Wolfgang (2016): Resonanzpädagogik, Beltz Verlag Weinheim und Basel

Scheelen, Frank M. (2012): Menschenkenntnis auf einen Blick, mvg Verlag München

Schulz von Thun, Friedemann (2009): Klarkommen mit sich selbst und anderen: Kommunikation und soziale Kompetenz, Rowohlt Taschenbuchverlag Hamburg

Stahl, Stefanie (2015): Das Kind in dir muss Heimat finden, Kailash Verlag München

Struck, Peter (2008): Die 15 Gebote des Lernens, Schule nach PISA, WBG Darmstadt

Tille-Koch, Jürgen: 2014): Auf dem Weg zum Lieblingslehrer, Kohl Verlag Kerpen

TMBJS (Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport) 2018: Leitlinien für die Beschulung von Schülern und Schülerinnen mit Förderbedarf in der emotionalen und sozialen Entwicklung

TMBWK (Thüringer Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kunst) 2014: Handreichung für den Gemeinsamen Unterricht

Töpelmann, R./Jennewein, E./Schiwy, M. (2005): Gefühle zeigen – Gewalt vermeiden, Auer Verlag Donauwörth

Türcke, Christoph (2016): Lehrerdämmerung, Deutscher Taschenbuch Verlag München

Watzlawick, Paul (2004): Anleitung zum Unglücklichsein, Piper Verlag München

Whitaker, Tod (2009): Was gute Lehrer anders machen, Beltz Verlag Weinheim und Basel

Wilber, Ken (2008): Wege zum Selbst, Goldmann Verlag München

Winterhoff, Michael (2009): Warum unsere Kinder Tyrannen werden, Verlagshaus Gütersloh

Zeitschrift: Auszeit/Graefe, Christina (Dez.2016): Energiefresser und Energiespender – stärke dein Ich, Auerbach Verlag Leipzig, Seite 27ff

Internetseiten

<https://visible-learning.org/de/hattie-rangliste-einflussgroessen-effekte-lernerfolg/>

www.animo-mente.info/kopf.html

www.anders-schule.de

<http://www.animovida.de/>

www.bauchhirn.de

www.dgsp.org/

https://www.dbb.de/fileadmin/pdfs/projekte/lehrerstudie_fragebogen_fit.pdf

<http://www.gu-thue.de/>

<https://www.google.com/search?q=Waldmann+Sieber+Lehrergesundheit&client>

www.hsp-academy.de

http://www.i-p-p-m.de/Das_Big-Five_Modell.pdf

https://www.ichundmeineschule.eu/downloads/2016_Berlin/Berlin%2020160929%20

[Teilnehmerunterlage1.pdf](#)

www.klippundklar-lernkonzept.com/

www.lebensweisheiten.de

<http://www.leben-lachen-laufen.de/seite/315542/tanztherapie.html>

www.mindvisory-seminars.de/nlp-wissen/erfolg-mit-nlp/selbstmotivation/

<http://www.ruhr-uni->

bochum.de/imperia/md/content/zfl/pdfs/bodi/ueberblickstextpotsdamerstudie.pdf

www.sabine-omarow.de

www.otto-herz.de

www.philosophische-praxis.at/selbsterkenntnis.html

www.phsalzburg.at/index.php?id=61

https://www.psycharchives.org/bitstream/20.500.12034/423/1/PT_9006357_B5T_Forschungsbericht.pdf

www.twinevents.de

www.welt.de/icon/partnerschaft/article137874821/Hochsensibilitaet-ist-keine-Krankheit.html

<https://www.youtube.com/watch?v=Nnc4pPsx1kE>

www.zartbesaitet.net