



Leseprobe aus: Balliet/Kliebisch, Raus aus der Perfektionismus-Falle, ISBN 978-3-407-62981-4
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-62981-4>

Der Weg aus der Perfektionismus-Falle: Mach's einfach!

Vorwort von Prof. Dr. Olaf-Axel Burow

Es mangelt nicht an Versuchen, das Handeln von Lehrern zu optimieren, um zu besseren Leistungsergebnissen von Schulen beizutragen. Anders als in der Reformeuphorie der siebziger Jahre, die vor allem auf Chancengleichheit und den demokratischen Umbau von Bildungssystem und Gesellschaft abzielte, sind die heutigen Bildungsreformen allerdings in weiten Teilen technokratisch verengt. Internationale Studien versprechen, die Leistungen von Schulsystemen vergleichbar zu machen. Im Sinne einer »evidenzbasierten Pädagogik« wollen sie die Stellschrauben identifizieren, die dafür sorgen, dass unsere Schüler im internationalen Konkurrenzkampf bestehen. Treten PISA, Hattie, VerA & Co. auch mit dem Versprechen auf, Lehrern wirksame Instrumente an die Hand zu geben, um bessere Ergebnisse zu erzielen, so haben sie doch problematische Risiken und Nebenwirkungen. »Vermessene Schulen« erzeugen immer häufiger standardisierte Schüler, aber auch gleichgerichtete Lehrer und damit das Gegenteil von dem, was wir in einer arbeitsteilig organisierten, digitalisierten, international vernetzten Wissensgesellschaft benötigen: originelle, einmalige, unverwechselbare, kreative Persönlichkeiten.

Die dauernde Leistungsmessung – orientiert an Kriterien, die bisweilen nur bedingt geeignet sind, die pädagogische Alltagswirklichkeit zu erfassen – mag viele produktive Hinweise geben, setzt aber zugleich Lehrer und Schüler unter verschärften Druck. In vielen Studien mutieren sie zu Mängelwesen, die es mit Verfahren des Qualitätsmanagements zu verbessern gilt. Bei diesem messtechnisch gesteuerten Optimierungswahn verschwindet die einzigartige Persönlichkeit des Lehrers beziehungsweise des Schülers immer mehr aus dem Blickfeld, mit dem Ergebnis, dass viele Lehrer und Schüler Erschöpfungs- und Überforderungssymptome zeigen. Wenn, wie Uwe Schaarschmidt schon 2005 herausgearbeitet hat, fast zwei Drittel der Lehrer im Belastungsmodus arbeiten und davon 29 Prozent sogar Burnout-gefährdet sind, dann läuft in unseren Schulen etwas grundsätzlich falsch. Der Bayrische Aktionsrat Bildung hat im Jahre 2014 eine Metastudie zur Belastung im Pädagogenberuf vorgelegt, die die Diagnose bestätigt. Wie der Direktor der Hamburger Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Michael Schulte-Markwort, herausgearbeitet hat, leiden immer mehr Grundschüler unter Erschöpfungsdepression. Die traditionelle Schule überfordert offenbar viele Lehrer und Schüler gleichermaßen und stellt für zu viele ein Gesundheitsrisiko dar – eine Erklärung, die sich empirisch untermauern lässt.

Schulen benötigen dringend Freiräume, in denen sie sich von überzogenen Anforderungen befreien und auf das Wesentliche besinnen können. Ein Schlüssel zur

gesunden Schule, den die Autoren des vorliegenden Bandes in beeindruckender Weise vorstellen, besteht im Ausbruch aus der Perfektionismus-Falle.

Fragt man die Unterrichtenden nach den Ursachen der Überlastung, dann verweisen sie in der Regel auf die Rahmenbedingungen. Doch die Schulqualitätsforschung zeigt, dass es unter gleichen Rahmenbedingungen auch Schulen mit einem entspannten Schulklima und guten Ergebnissen gibt. Offenbar spielen die Kommunikation im Kollegium und die eigenen Verarbeitungsmechanismen eine ebenso wichtige Rolle. Und hier setzen die Autoren an: Sie benennen 22 Maßnahmen, die dazu beitragen können, die Überforderung wirksam zu reduzieren und damit zu besseren Lern- und Arbeitsergebnissen zu kommen. Nach über 40 Jahren der theoretischen und praktischen Befassung mit Schulentwicklung bin ich zu der Auffassung gelangt, das wir »simplicity« brauchen: einfach umzusetzende Maßnahmen, die die Komplexität nicht verleugnen, aber handhabbar machen. Genau dies leisten die 22 Wege zu einem pragmatischen Schulalltag. Sie zeigen uns, wie wir uns aus der Perfektionismus-Falle befreien und wirksam entlasten können. Gemäß der Erfolgsformel: Mach's einfach!

1. Perfektionismus verabschieden

Sonntagabend, 23.48 Uhr. Das Arbeitsblatt für die 9 A. Stunden hat es gebraucht, bis Sie es in Form gebracht haben. Schön soll es aussehen. Am besten auf gelbem Papier, damit auch alles gut lesbar ist. Wenn da nicht zwei Fragen übrig wären: Wo um alles in der Welt soll nur das Datum stehen? Oben links? Vielleicht doch besser unten rechts? Und welches Datum überhaupt? Das von heute? Oder das von morgen, wenn die Schüler es bearbeiten? Schrecklich, Ihre Kollegin Nixwieg können Sie ja nun auch nicht mehr anrufen. Oder vielleicht doch? Die weiß doch so was immer. Schon haben Sie den Hörer in der Hand – und legen ihn wieder beiseite. Inzwischen schlägt's Mitternacht. Entscheidungen, Entscheidungen – sie zu fällen, ist schwierig. Auch für Sie? Es wäre ja nicht so schlimm, liefe Ihnen nicht die Zeit davon, wären Sie nicht sowieso schon dauernd erschöpft und angespannt. »Das packe ich nicht.« Und überhaupt: »Ich will das eigentlich alles gar nicht.«

Das sollten Sie wissen

Der Hang zum Perfektionismus ist weitverbreitet. Nach Perfektion zu streben ist zunächst auch wünschenswert. Wenn Ihre Spülmaschine nach der Reparatur immer noch leckt, würden Sie sich ja auch bedanken. Zum Problem wird die Sache mit dem Perfektionismus, wenn die Perfektion zum Selbstzweck wird, wenn Selbstwirksamkeit und Selbstwert nur noch davon abhängen, dass man eine Arbeit bis aufs i-Tüpfelchen genau erledigt. Und vor allen Dingen: immer! Warum ist der Drang, alles perfekt zu erledigen, denn so nachteilig? Perfektion schafft in Wahrheit niemand, aber die Idee der Perfektion schafft am Ende jeden: Menschen sind nun mal nicht perfekt – und die Welt scheint es auch nicht zu sein. Will man immer perfekt sein oder handeln, dann läuft man einem Ideal hinterher, das man nicht erreichen kann. Für einen Perfektionisten ist Perfektion einfach alles! Schnell sieht man ein: Das kann nicht gutgehen. Immer wieder wird der Perfektionist an der Realität scheitern. Die Folge: Versagensangst macht sich breit, immer mehr und immer öfter. So gesehen ist der Hang zum Perfektionismus damit verbunden, stets unzufrieden zu sein. Man fühlt sich dauernd unter Druck gesetzt. Immer den Gedanken im Kopf: Gut ist nicht gut genug. Man sitzt im Hamsterrad, aus dem man nicht aussteigen kann.

Und noch eins sollte uns nachdenklich machen: »Perfektion ist der größte Makel – wer alles ist, kann nichts mehr werden.« Was meint Maik Alwin mit



diesem Satz? Wir haben da unsere ganz eigene Sicht. Haben sich Perfektionisten schon einmal gefragt: Was wäre eigentlich, wenn sie ihr Ziel erreicht hätten, ja, wenn sogar alle dieses Ziel erreicht hätten? Eine grauenvolle Vorstellung, wie Alwin uns mitteilt: Perfektion bedeutet – zu Ende gedacht – Stillstand. Perfektion ist das Paradies, in dem sich nichts mehr bewegt, ein Paradies, in dem jede Entwicklung unmöglich, da unnötig geworden ist. Eine grauenvolle Vorstellung, oder? Perfektion ist ein tolles Ziel, eben ein Ideal. Das Ideal anzustreben macht Sinn – für jeden von uns. Dieser Sinn ist aber in dem Moment flüchtig, in dem wir das Ziel erreichen. Also: Nehmen wir den Weg als das Ziel. Auf dem Weg zur Perfektion können wir kreativ sein und uns entwickeln. Das Ziel ist Ansporn und Herausforderung. Doch bleiben wir gelassen, wenn wir das Ziel nicht erreichen.

Für viele scheint Perfektionismus wie eine genetische Disposition. Mr. Perfect ist eben so: Er ist ein Meter fünfundsiebzig groß, Lehrer und Perfektionist. Klar, wir haben verloren, wenn wir Perfektionismus zur genetischen Disposition machen. Das hat der Perfektionismus nicht verdient und die Perfektionisten auch nicht. Warum? Weil es ganz anders ist: Man ist nicht Perfektionist, man wird dazu gemacht. Frau übrigens auch. Eltern, Lehrer, Ausbilder und Vorgesetzte, sie tragen die meiste Verantwortung dafür, dass sinnvolle Herausforderungen zu perfektionistischen Ansprüchen mutieren. »Wenn du das L nicht wirklich genau auf die Linie schreibst, dann ist das ganz schlecht.« Hat jemand erst einmal das schlechte Gewissen eingetrichtert bekommen für alles, was andere für perfekt

10 Perfektionismus verabschieden

halten, dann wird er irgendwann glauben: So muss die Welt laufen – eben perfekt. Und wenn ich das nicht packe, dann packt mich die Welt eben ein und ich bin verloren im finsternen Wald der perfekten Ansprüche. Der Hamsterlauf beginnt. Und Sie haben's gemerkt: Er beginnt im Kopf. Ein Teufelskreis, der zeitaufwendig und kräftezehrend ist. Aber immer bleibt es ein ganz persönlicher Kampf gegen die Windmühlen, die man selbst aufgestellt hat.

Für Lehrer ist das Problem besonders virulent: Sie sind täglich mit so vielen Herausforderungen konfrontiert, dass sie einem Ideal von Perfektionismus besonders wenig entsprechen können. Ein bisschen so wie bei der Queen oder dem amerikanischen Präsidenten: 40 Menschen in einer Stunde die Hand geben, freundlich sein, freundlich lächeln, freundlich talken... Wem kann man da gerecht werden? Und wir als arme Lehrer? Schon bei der Unterrichtsplanung geht's los: Wer weiß schon vorher ganz genau, was später in der Unterrichtsstunde tatsächlich passieren wird? Schüler reagieren nun mal spontan. Und das ist auch gut so. Doch diese Spontanität macht einen perfekten Plan unmöglich. Gott sei Dank, könnte man sagen. Aber für den Perfektionisten ist das der größte Schrecken. Was wird er tun? Noch länger planen, noch genauer planen? Wo sitzen Sie eigentlich Sonntagabend um Viertel vor zwölf?

Das können Sie tun

Raus aus dem Hamsterrad heißt auch raus aus dem Perfektionismus:

Kennen Sie Aufgaben in Ihrem Leben, die Sie ziemlich belanglos finden? Abwaschen vielleicht oder die Toilette putzen? Großartig! Nutzen Sie die Chance: Handeln Sie mal so richtig liederlich, was diese Aufgaben angeht. Seien Sie mal alles andere als perfekt. Und wenn's geklappt hat: Dann gehen Sie ruhig mal unvorbereitet in Ihre 9 A. Schlechtes Gewissen? Gut so! Das unguete Gefühl steht in direkter Beziehung zu der Kraft, die Sie gerade aufbringen, Ihrem Perfektionismus die Stirn zu bieten. Wir gratulieren!

Sind Sie ein Entscheidungsmuffel? Klasse! Dann lernen Sie, schnell zu entscheiden. So tricksen Sie Ihren Hang zum Perfektionismus ganz leicht aus! Wie Sie's machen? Ein Beispiel: Sie haben vier Optionen A, B, C und D, zwischen denen Sie wählen können. Schreiben Sie auf vier gleich große Karteikarten (DIN A6) jeweils einen der Buchstaben; werfen Sie die Karten über einem Tisch in die Luft. Welche Karteikarte liegt auf dem Tisch und am nächsten an einer Tischkante? Die Karte mit dem B? Alles klar: Lösung B setzen Sie um! Aber bitte sofort und ohne Wenn und Aber. Alternativ können Sie das Spiel auch mit einem Würfel durchführen. Wenden Sie die Strategie gleich morgen an. Sie haben vier Texte zur Auswahl für Ihre 9 A. Los geht's!

Essen Sie gern Kuchen? Großartig! Laden Sie ein paar Leute zum Kaffee ein und sprechen Sie mit ihnen über die Aufgaben, die Sie gerade erledigen wollen.

Bestimmt sind ein paar Ihrer Freunde Realisten und helfen Ihnen, Ihren Hang zum Perfekten in die rechte Bahn zu lenken. Und bestimmt sagen Ihnen Ihre Freunde so nebenbei, wo sie auf einem Arbeitsblatt ein Datum platzieren würden. Machen Sie's einfach nach, statt weiter zu grübeln.

»Gut ist gut genug.« Das ist ein toller Satz, der Ihren Perfektionismus bremsen wird. Schreiben Sie sich den Satz auf ein DIN-A4-Blatt, kopieren Sie dieses Blatt mindestens zehnmal. Übrigens: Dicke Schrift und farbige Buchstaben sind etwas Wunderbares. Und dann? Hängen Sie die Blätter in Ihrer Wohnung auf, und zwar an Stellen, die Sie täglich ein paar Mal passieren. Lassen Sie die Zettel mindestens vier Wochen hängen. Für besonders Ambitionierte: Sprechen Sie den Satz laut aus – so oft Sie daran denken.

Das lassen Sie lieber

Unterscheiden Sie unbedingt wichtige von weniger wichtigen Aufgaben. Wichtig kann Ihr Bewerbungsschreiben sein; deshalb sollte es fehlerfrei sein. Wichtig kann Ihr Heiratsantrag sein; Sie sollten Ihre Partnerin nicht verwechseln. Weniger wichtige Situationen dürfen Sie ruhig mal oberflächlich angehen. Und denken Sie daran: Es gibt Situationen, die völlig unwichtig sind. Hier hat Ihr Perfektionismus nichts zu suchen.

Perfektion ist ein sinnvoller Anspruch, wenn man Perfektion als Leitziel versteht und nicht als Selbstzweck. Herausforderungen motivieren und machen Freude. Aber übertreiben Sie's nicht! Engagement und Pedanterie liegen näher beieinander, als man denkt. Und wer will schon mit einem Pedanten zu tun haben?

2. Als Lehrer konsequent führen

Vor der fünften Stunde: Dem Kollegen Traudichwas stehen wieder mal die Schweißperlen auf der Stirn. »Heute wirklich heiß im Gebäude. Ich weiß auch nicht, ich schwitze in letzter Zeit immer so viel.« Als Traudichwas die Tür zur 7 B aufmacht, ist es wie immer: Chaos hoch drei. Ein paar Schüler wälzen sich am Boden, ein paar hängen auf den Stühlen, andere liegen auf der Fensterbank, wieder andere schreien sich gegenseitig an, und Conny und ihre Clique belagern das Waschbecken. Traudichwas pumpt sich auf wie ein Maikäfer. »Ruhe! Ruhe!«, schreit er, und seine Stimme überschlägt sich dabei. Keine Reaktion. Traudichwas geht auf Conny zu: »Würdest du dich vielleicht bitte mal hinsetzen...« Doch Conny mag es gar nicht, wenn man sie so von der Seite anquatscht. Sie traut ihren Ohren nicht. Was soll sie? Sich hinsetzen? Jetzt? Wie käme sie dazu? Offenbar wird's schlagartig wärmer im Gebäude. Die Schweißränder unter Traudichwas' Achseln kann jeder sehen. Können Sie sich vorstellen, wie sich Traudichwas jetzt fühlt? Wir vermuten, dass er den Termin beim Internisten bestimmt schon gemacht hat. Schließlich soll man in seinem Unterricht doch eigentlich die Stecknadeln fallen hören.

Das sollten Sie wissen

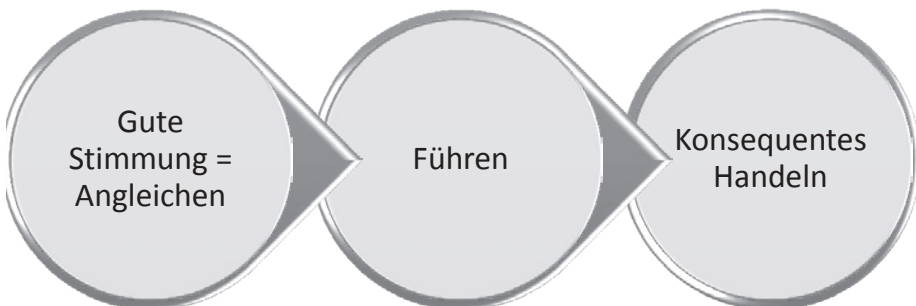
Leiden Sie vielleicht auch an Selbstüberschätzung? Schüler sind nicht zum Liebsein geboren. Und Selbstdisziplin bei Schülern gibt es so lange nicht, wie man sie ihnen nicht beigebracht hat. Das kostet Zeit und Mühe, braucht aber vor allem viel Gelassenheit. Bernhard Bueb nennt 2009 eines seiner Bücher »Die Pflicht zu führen«. Das Buch ist den Lehrern gewidmet; sie selbst seien führungslos, weil viele Schulleiter das Führen verlernt hätten. Günther Hoegg wählt den Buchtitel »Gute Lehrer müssen führen«. Wir gehen noch einen Schritt weiter: Gute Lehrer sind gerade deshalb gut, weil sie führen (können). Scheint selbstverständlich? Ist es aber nicht. Klar, angesichts der deutschen Geschichte ist es schwer, über Führen und Disziplin zu sprechen. Allzu leicht und allzu schnell gerät man dadurch ins politische und pädagogische Abseits. Einen Versuch ist es aber allemal wert.

Traudichwas fühlt sich allein in der Räuberhöhle gar nicht wohl. Längst merkt er den Stress auch körperlich. Seine Schüler machen, was sie wollen: Ganz schön emanzipiert. Und er selbst hat, so scheint es, keinen kollegialen Beistand. Er bräuchte ein Stück Führung – und seine Schüler wohl auch. Aber seien wir ehrlich: Wer sagt schon seinen Kollegen, dass es im eigenen Unterricht drunter und

drüber geht? Sehen Sie! Sie würden das wohl auch lieber für sich behalten. Und die Schüler? Die haben einfach nur Spaß daran, selbst die Regeln zu definieren und Traudichwas auf dem Kopf herumzutanzten.

Eine zentrale Technik im Neurolinguistischen Programmieren (NLP) nennt man Pacing and Leading. Übersetzt heißt das so viel wie: sich angleichen und dann führen. Komisch, da ist er wieder, dieser tabuisierte Begriff. Auf Englisch kommt er viel netter daher und einem viel leichter über die Lippen. Was meinen die NLP-ler denn damit? Der erste Schritt ist immer das Pacing. In einem Gespräch passt man sich dabei seinem Gesprächspartner an, kalibriert sich auf ihn. Wie das geht? Ganz einfach: Man kann eine synchrone Körperhaltung einnehmen, aber auch mit dem Kopf nicken und hin und wieder »Ja, ja...« oder »hm, hm...« sagen; das alles bringt den Pacing-Effekt. Der Gesprächspartner merkt eine Übereinstimmung, eine Zustimmung oder überhaupt Akzeptanz. Man schwingt auf einer Wellenlänge: Resonanz ist geboren. Klar, das alles läuft unterhalb der Bewusstseinssebene. Aber es funktioniert blendend. Vertrauen baut sich auf. Sie wissen schon: Vertrauen ist die Grundlage von allem. Und auf dieser Basis geht es dann flugs weiter: Dann können Sie führen, Ihre eigene vielleicht abweichende Haltung kundtun, den Gesprächspartner ermutigen, über den Status quo hinauszudenken und vielleicht sogar zu handeln. Der Kritiker wird sagen: Die Taktik missfällt mir. Erst Honig um den Bart schmieren und dann unbemerkt den anderen am Bart in die Richtung ziehen, die man sich selbst wünscht. Riecht verdammt nach Manipulation!

Richtig: Pacing und Leading ist eine Taktik, aber eine sehr fruchtbare und eine, die man moralisch guten Gewissens vertreten kann. Schließlich wollen Sie Ihren Schülern ja keinen Kühlschrank andrehen, den die gar nicht gebrauchen können. Sie wollen ihnen helfen, sich selbst in den Griff zu bekommen. Und das geht nur, wenn Sie dafür ein produktives Terrain bereiten. Produktiv ist das Terrain, wenn gute Stimmung herrscht, wenn die Beziehung zwischen Ihnen und den Schülern grundsätzlich okay ist. Sie sehen: Das Chaos, das Kollege Traudichwas in seiner Klasse erlebt, ist auch ein Indiz für eine ziemlich miserable Beziehungsarbeit. Und wie kriegen Sie die gute Stimmung hin?



14 Als Lehrer konsequent führen

Respekt und Verständnis zeigen, heißt die einfache Antwort. Schüler verdienen wie alle Menschen Respekt, auch wenn sie sich nicht immer so verhalten, wie Sie es gern hätten. Respekt und Verständnis zu zeigen kann schwierig sein, wenn Schüler Werte ausleben, die einem so gar nicht passen. Aber Sie sind doch Profi. Sie schaffen das. Also: Finger weg von entwürdigenden Bewertungen, Finger weg von Beleidigungen. Und Generalisierungen sind sowieso tabu. »Ihr Blödmänner«, gehört einfach nicht in Ihr Vokabular. Und die Sache mit dem Verständnis? Verständnis setzt Verstehen voraus. Haben Sie wirklich verstanden, was in den Köpfen Ihrer Schüler vor sich geht? Durchschauen Sie vor allem inakzeptables Verhalten als Ausdruck eines wunderbaren Spiels? Das Spiel heißt: Wer hat hier das Sagen? Kennen Sie die Regeln? Meist gehen die so: Schüler Damian benimmt sich daneben, Schülerin Verena gefällt das super, endlich passiert mal was: Action in der Bude. Daher macht sie gleich mit. Nach dem bewährten Schneeballverfahren sind auch Philipp, Lars und Maika mit dabei. Und Sie? Klar, der Evolutionstiger will gepflegt sein: Sie wollen die Bande niederschreien, sparen nicht mit schönen Etikettierungen und drohen irgendwann mit Nachsitzen, mehr Hausaufgaben und schlechten Noten. Manchmal wird die Truppe dann ruhig – für fünf Minuten, wenn Sie Glück haben. Tolles Konzept, und so unzulässig obendrein: Die Vermischung von Verhalten und Leistungsbewertung... Aber das wissen Sie ja! Und Ihr Nervenkostüm? Ziemlich ramponiert, nicht wahr? Wer hier zu viel will, und das am besten sofort, der ist ohnehin verraten. Abstand nehmen und ganz ruhig bleiben: Gut Ding will Weile haben, und die Sache mit den Stecknadeln, die man hören soll: Verbannen Sie die mal in das Reich der Fantasie. Perfektion war gestern, heute ist Realitätssinn gefragt.

Pacing und Leading kann Ihnen helfen, wenn Sie vorher Ihren Kopf auf Machbarkeit programmiert haben. In jedem Fall: Sie müssen an die Spitze der Bewegung. Sie müssen aktiv werden, statt nur zu reagieren. Wenn das Chaos schon regiert, können Sie nichts mehr ausrichten. Versuchen Sie mal mit einem Teelöffel ein Schwimmbad auszulöffeln. Oder lassen Sie's lieber gleich! Vor die Katastrophe kommen – so lautet der Leitsatz. Das kriegen Sie hin, wenn Sie gute Stimmung machen, wo immer das sinnvoll und möglich ist. Aber bitte nur dort! Loben Sie, was das Zeug hält. Und natürlich nur dann, wenn's passt! Wertschätzung nennt man das. Nebenwirkung: Angstreduzierung. Eine feine Sache. »Wer führen will, muss lernen, Emotionen zu produzieren«, weiß Rupert Lay. Die gute Stimmung, die gute Beziehung ist die Basis für ein Führen, das die Schüler eher, leichter und besser akzeptieren können. Aber eben nicht immer akzeptieren, vor allem nicht sofort und regelmäßig. Und das müssen Sie akzeptieren (lernen). Sonst stecken Sie schneller drin, als Sie glauben: in der Perfektionismus-Falle!

Und wie machen Sie das mit dem Führen? Bergführer wissen, wo's langgeht, Reiseführer auch. Wissen Sie es auch? Was ist Ihr Ziel? Und kennen Ihre Schüler das Ziel? Was brauchen Sie? Regeln zum Beispiel, Rituale, klare Erwartungen an das Verhalten der Schüler. Sie brauchen Ausdauer, Geduld und eine Menge

Frustrationstoleranz. Haben Sie diese Fähigkeiten? Nein? Dann wird es höchste Zeit, dass Sie sie entwickeln. Und sonst? Klare Kante! Die Schüler brauchen eine deutliche Ansprache, wo es ums Durchsetzen Ihrer Ansprüche geht. Also nicht: »Könntest du vielleicht mal bitte...«, wie es Kollege Traudichwas vormacht, sondern: »Setz dich hin! Kein Wenn und Aber. Sofort.«

Haben Sie jetzt vielleicht gelächelt? Ihr Fehler! Hören Sie bitte unsere Intonation gleich mit: Stakkato, straight und etwas lauter als üblich. Und was machen Sie in der Zeit mit Ihren Augen und überhaupt mit Ihrem Körper? Alles setzen Sie ein. Nein, nein, es geht nicht um einen Faustkampf. Es geht um den konstruktiven Einsatz von Mimik, Gestik und Blickkontakt: ran ans Gegenüber, Nähe suchen, beim Sprechen unmittelbar in die Augen sehen, Mundwinkel ja nicht nach oben ziehen und in jedem Fall offene Arme und sicher auf beiden Beinen stehen. Und wenn's nicht gleich hinhaut: vor dem Spiegel üben. Das lohnt sich immer! Denn wenn Sie es ernst meinen, muss es ernst rüberkommen. Wattedpädagogik ist was für Traudichwas. Sie können das besser. Konsequent führen heißt unmissverständlich auftreten, heißt Grenzen ziehen und verteidigen. Und denken Sie daran: Der Körper lügt nicht. Die Angst in den Beinen ist die Angst in Ihrem Kopf.

Konsequent zu sein ist schwerer, als man glaubt. Warum eigentlich? Weil selbstsicher aufzutreten, weil Grenzen zu ziehen, weil Nein zu sagen, weil das Bestehen auf eigenen Erwartungen immer mit einer Befürchtung verbunden ist: Mag mich der Schüler dann noch? Sie wissen doch: Menschen sind nun mal soziale Wesen. Das macht sie abhängig davon, ob andere Menschen sie wahrnehmen, anerkennen und wertschätzen. Und das gilt eben nicht nur für Schüler, sondern auch für Lehrer. Wir alle sind abhängig von der Sympathie unserer Mitmenschen. Greifen Sie als Lehrer konsequent durch, kappen Sie damit die Möglichkeit der Schüler, ihre Interessen auszuleben. Das schafft Emotionen, die zu Widerstand und Ablehnung führen können. Jeder kennt das von sich selbst. Doch ohne klare Ansagen sind nicht Sie derjenige, der führt, sondern die Schüler. Wollen Sie das? Also: Damit das Ganze verträglich ist, brauchen Sie gute Stimmung, bevor Sie konsequent führen können. Chaos im Klassenzimmer kommt nicht von ungefähr, sondern eben von Anfang an. Wie Sie in den Wald hineinrufen, so schallt es zurück. Wichtig für Sie: Legen Sie in Ihren Klassen einen Stimmungstart hin, der sich gewaschen hat. Sie werden Jahre davon profitieren und sicher durchs Ziel gehen. Eben weil Sie sich so gleich aufs Machbare konzentrieren können: Perfektion ade!

So können Sie handeln

Und so schaffen Sie's, konsequent zu sein: Am Anfang ist die Beziehung – die gute Beziehung. Schaffen Sie in Ihrer Lerngruppe eine Atmosphäre, in der sich die Schüler angstfrei bewegen können. Ein paar Anregungen dazu: