

Vera Kaltwasser

Das »Achtsame acht Wochen«-Programm:  
Weniger Stress, mehr Gelassenheit!

PÄDAGOGIK

# Persönlichkeit und Präsenz

Achtsamkeit im Lehrerberuf

2. Auflage



**BELTZ**

Kaltwasser · Persönlichkeit und Präsenz



Vera Kaltwasser

# **Persönlichkeit und Präsenz**

Achtsamkeit im Lehrerberuf

2., überarbeitete und neu ausgestattete Auflage

**BELTZ**

*Vera Kaltwasser* ist Gymnasiallehrerin und in der Lehrerfortbildung tätig. Sie hat zusätzliche Ausbildungen in QiGong, Psychodrama, Theaterpädagogik und MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, bei Prof. Kabat-Zinn) absolviert und ist zertifiziert für das Freiburger Lehrer-Coaching. Sie ist außerdem Autorin zahlreicher Veröffentlichungen und Rundfunkfeatures.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-63052-0 Print  
ISBN 978-3-407-29545-3 E-Book (PDF)

2., überarbeitete und neu ausgestattete Auflage 2018

© 2010 Beltz

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Heike Gras

Layout/Reihenkonzept: glas ag, Seeheim-Jugenheim

Umschlaggestaltung: Victoria Larson

Umschlagabbildung: © Hero Images, getty images

Herstellung: Victoria Larson

Satz: Meris Sibilla

Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. Auflage .....	8
Einleitung .....	9
<b>1. »Mit Leib und Seele« .....</b>	<b>13</b>
1.1 Die guten und die schlechten Tage .....	13
1.2 Die Bedeutung der Persönlichkeit des Lehrers .....	14
1.3 Bildung braucht Zeit! .....	17
1.4 »Des Kaisers neue Kleider.« – die Pracht der Evaluation .....	19
1.5 Brennen, ohne auszubrennen? .....	20
1.6 Der ganz normale Wahnsinn – »Lehrer Tausendsassa« .....	21
1.7 Studien zur Lehrergesundheit .....	22
<b>2. Stress nach Art des Hauses .....</b>	<b>27</b>
2.1 Stress nicht Ursache, sondern Wirkung! .....	27
2.1.1 Unsere biologische Grundausstattung und wie wir davon Gebrauch machen (können) .....	28
2.1.2 Körper UND Geist, Körper ODER Geist? .....	29
2.1.3 Die Bedeutung der Botenstoffe .....	31
2.1.4 Emotion und Gefühl .....	33
2.1.5 Das vorausseilende Gehirn – Weshalb wir unserer Wahrnehmung nicht immer trauen können .....	35
2.2 Stress – hilfreich und hinderlich! .....	39
2.3 Mr. Lizard – mal aufdringlich, mal hilfreich! .....	40
2.4 Die lieben Kleinen – Nervensägen oder Wonnepropfen .....	42
2.5 Dis-Stress – Energieräuber, Eu-Stress – Energielieferant .....	44
2.6 Hilfreiche oder hinderliche Bewältigungsstrategien .....	45
2.7 Wie wir uns selbst »die Hölle heiß machen« .....	46
2.8 Hilfe aus Fernost? .....	47
2.9 Westliche Wissenschaft und östliches Erfahrungswissen .....	51

<b>3. Die Haltung der Achtsamkeit .....</b>	<b>54</b>
3.1 Definitionen von Achtsamkeit .....	54
3.2 Die Praxis der Achtsamkeit .....	57
3.2.1 Das Üben – die formale Praxis .....	57
3.2.2 Die Haltung der Achtsamkeit im Alltag .....	58
3.3 RAIN und »The Student of Hell« – Der »Höllenschüler«, genannt Stoffhell	58
3.3.1 R – »Recognition« – Genau hinsehen, sich nicht abwenden .....	58
3.3.2 A – »Accept« – Annehmen, was ist .....	63
3.3.3 I – »Investigate« – Untersuchen, Erforschen .....	63
3.3.4 N – »Non-Identification« – Sich nicht identifizieren .....	71
3.4 Warum nicht einfach »abschalten«? .....	71
<b>4. Innehalten .....</b>	<b>75</b>
4.1 Keine Zeit? .....	75
4.2 Einfach anfangen! .....	76
4.3 Sich mit dem Atem befreunden .....	76
4.3.1 Den Atem erforschen, ohne ihn zu verändern .....	76
4.3.2 Wie die Babys atmen .....	78
4.4 Sich mit dem Körper befreunden .....	79
4.4.1 Kurze Information zu Qigong .....	80
4.4.2 Fingerübung .....	82
4.4.3 Zwischenraum .....	83
4.4.4 Im Lot sein .....	84
4.4.5 Body-Scan und Körper-Reise .....	85
4.4.6 Gehmeditation .....	86
4.5 Visualisieren .....	87
4.5.1 Meditation der »Liebenden Güte« .....	88
4.5.2 Freude und Herzlichkeit wecken .....	90
4.5.2.1 Freude-Meditation im Sitzen .....	90
4.5.2.2 Die Herz-Übung aus dem Fünf-Elemente-Qigong .....	92
<b>5. Augen auf und durch! .....</b>	<b>96</b>
5.1 Vertretungsstunde – zum Beispiel .....	96
5.2 Auftritt: Bühne frei! .....	98
5.2.1 Erziehung als Spiegelung: die pädagogische Beziehung aus dem Blickwinkel der Hirnforschung .....	102

<b>6. Forschen in eigener Sache!</b> .....	106
6.1 Spurensuche .....	106
6.2 Licht auf die dunklen Seiten! .....	109
6.3 Die Dämonen antanzen lassen .....	112
6.4 Aus Minus wird Plus? .....	116
6.5 Hinaus aus dem Teufelskreis! .....	117
6.6 Freude – schöner Lebensfunke .....	118
6.7 Der Freude auf der Spur .....	122
6.8 Achtsames Schreiben .....	123
<b>7. Achtsame acht Wochen</b> .....	127
7.1 Erste Woche .....	128
7.2 Zweite Woche .....	130
7.3 Dritte Woche .....	131
7.4 Vierte Woche .....	133
7.5 Fünfte Woche .....	134
7.6 Sechste Woche .....	136
7.7 Siebte Woche .....	138
7.8 Achte Woche .....	139
<b>8. Burn-Out. Was tun?</b> .....	140
Fragen an Prof. Dr. Mundle zum Thema »Lehrergesundheit« .....	140
<b>9. Achtsamkeitsphasen im Unterricht</b> .....	146
Literatur .....	150



## Vorwort zur 2. Auflage

Weshalb hat Achtsamkeit in den letzten Jahren Kreise gezogen und ist inzwischen – so scheint es – sogar zum vermeintlichen Allheilmittel und »Lifestyle-Tool« geworden? Die rasanten Arbeitsabläufe, die Verfügbarkeit des Einzelnen rund um die Uhr, die Digitalisierung und Virtualisierung – all diese Aspekte verändern unseren Alltag und führen zu einer Reizüberflutung, welcher der menschliche Organismus scheinbar hilflos ausgeliefert ist. Burn-out, Erschöpfung und stressbedingte Krankheiten nehmen zu. Gerade die Achtsamkeitsforschung hat sich in den letzten Jahren den Fragen gewidmet, wie wir hier gegensteuern können und wie es gelingen kann, die Muster der Reaktivität wahrzunehmen und den Raum zwischen Reiz und Reaktion so auszuweiten, dass unsere Handlungsweisen bewusst gewählt und selbstbestimmt sind. Denn so erhalten wir Freiheit, bewusst eine Wahl treffen zu können. So können neue Wege der Selbstwahrnehmung und Stressbewältigung beschritten werden. Über den Körper die Emotionen zu regulieren, die eigenen Denk- und Fühlmuster wahrzunehmen und Einfluss nehmen zu können in Stress-Situationen, Gewohnheiten zu erspüren und sie auf ihre Tauglichkeit hin abzuklopfen und gegebenenfalls schädliche Gewohnheiten zu verändern – all diese Facetten der Haltung der Achtsamkeit finden großes Interesse, vor allem auch im Bildungsbereich bei Lehrer/innen.

Es freut mich überaus, dass dieses Buch und das Programm »Achtsame acht Wochen« weiterhin Kolleginnen und Kollegen bei einem Prozess der Selbstwahrnehmung und Präsenzschulung begleiten werden. Dabei geht es hier gerade nicht um Selbstoptimierung und Effektivitätssteigerung, sondern um einen langsamen Weg der sorgsam Selbstentdeckung und der Schulung der Präsenz. Lehrer/innen, die ihre persönlichen Stressoren und automatisierten Muster wahrnehmen und reflektieren können, lassen sich nicht so leicht in Machtkämpfe mit Schüler/innen ein und verstehen diese in ihrer Unsicherheit. Sie sind in der Lage, wertschätzend bei der Entfaltung der je eigenen Persönlichkeit Hilfestellung zu geben, aber auch begründet Grenzen bei unakzeptablem Verhalten aufzuzeigen. Wenn Lehrer/innen die Haltung der Achtsamkeit verkörpern, dann können sie in einem zweiten Schritt auch lernen, kontinuierlich in ihrem Unterricht und als Teil einer Schulkultur der Selbstbesinnung und gegenseitigen Wertschätzung gemeinsam Wege der Erfahrungsorientierung zu beschreiten und der Persönlichkeitsentfaltung Raum zu bieten

Möge das Buch Ihnen, liebe Lehrerinnen und Lehrer, Mut machen für das Abenteuer Achtsamkeit!

# Einleitung

Lehrerinnen und Lehrer stehen heute im Fokus der Bildungsdebatte. Die öffentliche Schelte, sie seien Drückeberger und Halbtagsjobber mit vollem Gehalt, ist verstummt – nicht zuletzt angesichts der Ergebnisse mehrerer aussagekräftiger Studien zur Lehrerergesundheit, die belegen, welchen gesundheitlichen Risiken, d. h. psychischen und physischen Belastungen Lehrer/innen ausgesetzt sind.

Dass der Lehrerberuf hohe Anforderungen stellt, steht inzwischen außer Frage, aber diese Erkenntnis hat bislang noch nicht zu praktischen Veränderungen geführt. Entlastungen sind nicht in Sicht. Im Gegenteil! Gerade weil Bildung heute ein Thema ist, das alle gesellschaftlichen Gruppen aus unterschiedlichen Gründen umtreibt, werden die Lehrer noch härter in die Pflicht genommen.

Vieles, was früher in den Elternhäusern geleistet wurde, ist heute der Schule aufgegeben. Kinder und Jugendliche, die täglich von einer Bilderflut überschwemmt, permanent beschallt und von immer neuen Technologien zu versierten Usern zugerichtet werden, bemerken selbst oft nicht, wie diese Armada von Außenreizen sie in einen Stresszustand versetzt. Die virtuelle Computerwelt verspricht Ablenkung, vermittelt ein Gefühl von Nähe und Unmittelbarkeit, aber der Hunger nach Beziehung und Wertschätzung wird nicht gestillt.

Ich möchte darüber nicht lamentieren, sondern danach fragen, welche Auswirkungen für den Lehrerberuf es hat, dass Kinder und Jugendliche oft nicht mehr über eine altersgerechte Impulskontrolle verfügen, dass Aufmerksamkeitsstörungen zugenommen haben, dass immer mehr Kinder und Jugendliche mit nur einem Elternteil oder in sogenannten Patchworkfamilien aufwachsen und sich am Tag weitgehend selbst überlassen sind.

Diese Kinder brauchen Zuwendung, persönliche Ansprache und Begleitung bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Sie brauchen Zeit, und sie brauchen Lehrerinnen und Lehrer, die sich diese Zeit nehmen dürfen.

Das schlechte Abschneiden im PISA-Screening hat hektische Betriebsamkeit in den Kultusbürokratien ausgelöst: Eine Welle an gut gemeinten Maßnahmen der Qualitätssicherung schwappte in die Schulen. Bildungsstandards sollen die Vergleichbarkeit der Leistungen garantieren.

Je standardisierter die Aufgaben sind, desto besser lassen sie sich messen. Was gemessen werden soll, das wird im Unterricht schon entsprechend zugerichtet, d. h. abfragbares Wissen steht hoch im Kurs. Den Widerspruch, dass – um die Qualität der schulischen Bildung zu verbessern – vieles verordnet wird, was diesem Ziel zuwiderläuft, haben Lehrerinnen und Lehrer täglich vor Augen. Die wortreich formulierten

Anforderungsprofile der Bildungspläne im Hinterkopf und die reale Situation im Klassenzimmer vor Augen – diese Diskrepanz setzt Lehrer heute zusätzlich unter Druck.

Jeder gute Pädagoge weiß, dass Fachwissen und Methodenkenntnis allein keinen Lernerfolg garantieren: Kinder und Jugendliche bedürfen der persönlichen Ansprache, der Wertschätzung und Erziehung. Wenn verbrieftes Pädagogenwissen höheren Ortes nicht aufhorchen lässt, dann könnten die jüngsten Erkenntnisse der Hirnforschung und Psychologie all jenen die Augen öffnen, die auf die Aussagekraft wissenschaftlicher Daten vertrauen und die meinen, Lernprozesse könnten organisiert werden wie industrielle Abläufe.

Die Spiegelneuronenforschung zeigt, wie wichtig das Vorbild des Lehrers für den Lernprozess ist, wie die Begeisterung des Lehrers für den Unterrichtsinhalt auf Resonanz bei den Schüler/innen stoßen kann, wie wichtig Wertschätzung für die Motivationssysteme der Kinder und Jugendlichen ist und dass Ausgrenzung und Abwertung im Körper ähnliche Prozesse auslösen wie physischer Schmerz.

Die Hirnforschung liefert Beweise dafür, dass all unser Denken emotional unterfüttert ist. Angst und Furcht sind die großen Lernverhinderer, Freude und persönliches Interesse sind Wegbereiter für ein Klima wacher Entspannung, in dem Lernen besonders gut gelingt. Wer den Lehrerberuf gewählt hat und ihn immer noch gerne ausübt, der weiß, dass Unterrichten gerade deshalb Freude bereitet, weil im persönlichen Beziehungsgeflecht zu den Schüler/innen eine Kraftquelle verborgen liegt. Wem geht nicht das Herz auf, wenn ein Schüler strahlt, weil er etwas verstanden oder einen guten Beitrag gegeben hat, aber auch, wenn es gelingt, eine schlechte Note so zu überbringen, dass der Adressat versteht, dass nur seine Leistung mangelhaft ist, aber seine menschliche Qualität nicht.

Gerade weil die gegenwärtigen Bedingungen des Lehrerberufes sehr belastend sind und sich Veränderungen nicht von heute auf morgen durchsetzen lassen, möchte ich Wege aufzeigen, wie Lehrerinnen und Lehrer in diesem Beruf nicht nur gesund bleiben, sondern aus ihrem Beruf und aus ihrer Tätigkeit Kraft und persönliche Bereicherung ziehen, die wiederum den Schüler/innen zugute kommt.

Dieses Buch richtet sich ganz persönlich an alle Lehrerinnen und Lehrer, die bereit sind, in eigener Sache zu forschen, darüber nachzudenken und dem nachzuspüren, wie sie sich vielleicht auch manchmal selbst die Hölle heiß machen, die Wege finden wollen, wie sie gelassener mit Anforderungen umgehen können.

Nach einem Blick auf die besonderen Belastungen des Lehrerberufs und einer kurzen Information über die Fragestellungen und Ergebnisse verschiedener Studien zur Lehrgesundheit, greife ich eine Schlussfolgerung vieler Studien auf: Die äußeren Bedingungen des Lehrerberufs sind objektiv schwierig, aber die subjektiven Bewältigungsstrategien entscheiden letztlich darüber, wie belastend der Schulalltag empfunden wird.

Dem engen zirkulär-kausalen Wechselspiel zwischen Körper und Gedanken und Gefühlen wird in der Stressforschung derzeit große Beachtung geschenkt. Wir machen uns oft nicht klar, welchen Einfluss unsere Gedanken und Gefühle auf unsere

körperliche Verfassung haben und wie wiederum ein geschwächter Körper die Stimmung beeinflusst. Erst in jüngster Zeit kann mit Studien belegt werden, wie Gedanken unseren Organismus in einen Stresszustand versetzen können und wie z. B. die Körperhaltung auf die Stimmung wirken kann. Wie wir eine Situation bewerten, entscheidet darüber, ob sie unseren Körper in Stress versetzt. In dem Kapitel »Stress nach Art des Hauses« lade ich Sie zu einem kleinen Streifzug durch unsere biologische Grundausrüstung ein, denn gerade am Beispiel des Stressgeschehens wird deutlich, wie mächtig die älteren Hirnschichten in unser Bewusstsein und unser Verhalten hineinregieren, oft ohne dass uns das bewusst ist.

Und je genauer wir verstehen, wie unsere erworbenen Erfahrungs- und Verhaltensmuster in unsere biologischen Gegebenheiten verwoben sind, desto deutlicher wird, dass es kein Patentrezept zur Stressbewältigung geben kann, sondern dass ein Schlüssel zur Problembewältigung darin liegt, dass wir zu Forschern in eigener Sache werden; und dieses Forschen muss sich auf Körper und Bewusstsein erstrecken.

Der fernöstliche Kulturkreis bietet für diesen Weg der Selbsterforschung eine lange Übungsstradition. Seit einigen Jahrzehnten gibt es einen Dialog zwischen westlichen Hirnforschern und Psychologen mit buddhistischen Mönchen mit dem Ziel, die Wirkung von Meditation und anderen Übungsformen der Selbstwahrnehmung zu untersuchen. Inzwischen gibt es eine Fülle von Studien, die belegen, wie heilsam die Haltung der Achtsamkeit, die all diese Übungspraktiken kennzeichnet, ist. Sie bildet die Fähigkeit aus, Körper und Geist in ihrer Einheit wahrzunehmen und die eingefahrenen Denk- und Fühlmuster zu erkennen. Indem man selbst Licht auf die oft unbewussten individuellen Strukturen wirft, verändern sie sich schon allein dadurch, dass sie ins Bewusstsein gehoben werden, und zwar kognitiv, aber eben auch emotional und sensorisch, d. h. in der Verknüpfung mit den Gefühlen und Körperempfindungen.

In den Ausführungen zur Achtsamkeit wird erläutert, wie die Achtsamkeit geschult werden kann: einerseits durch eine formale Übungspraxis (auch mit Übungen aus dem Qigong), andererseits durch eine offene Haltung der Beobachtung im Alltag. Die formalen Übungen entwickeln die Fähigkeit zur Präsenz und schärfen die Wahrnehmung für die eigenen eingefahrenen Muster und Schemata. So wird die Distanzierungsfähigkeit entwickelt, die es ermöglicht, nicht in das oft unbewusst funktionierende Beziehungsgeflecht mit Schülerinnen und Schülern verstrickt zu werden, sondern diese Beziehung zu den Schüler/innen produktiv zu nutzen, sie zu motivieren und sie im besten Sinne zu erziehen.

Auch die Schülerinnen und Schüler sind in ihren individuellen Gefühls- und Verhaltensautomatismen gefangen. Sie zu erziehen bedeutet, ihnen die Verantwortung für ihr Verhalten aufzeigen und ihre Selbstwirksamkeit auszubilden. Dazu bedarf es eines Klimas der Wertschätzung und Anerkennung. Hier spielt die ausgereifte Persönlichkeit des Lehrers eine große Rolle.

An vielen konkreten Beispielen aus dem Schulalltag zeige ich, in welchen Situationen individuelle Muster und Schemata hinderlich sein können, wie man sie erkennen kann und wie sie sich allein dadurch, dass sie bewusst wahrgenommen werden, ver-

ändern. Gerade weil die inneren und äußeren Stressoren bei jedem Individuum ganz individuell geartet sind, ist es ratsam, dass jeder Lehrer sich ein genaues Bild davon macht, was ihn besonders belastet, wo er vielleicht Unterstützung braucht, wo Veränderung indiziert ist.

Mit dem konkreten Programm »Achtsame acht Wochen« lade ich Sie dazu ein, einmal in Ihrem (Schul-)Alltag auf Spurensuche zu gehen. Ich möchte Sie dazu verführen, einmal auszuprobieren und am eigenen Leib zu erfahren, wie heilsam sich tägliches kontemplatives Üben, kombiniert mit bestimmten Beobachtungsaufgaben, im Alltag auswirken kann.

Der Pionier in der Achtsamkeitsforschung, Prof. Kabat-Zinn, hat ein Acht-Wochen-Programm entwickelt (MBSR – Mindfulness-Based-Stress-Reduction), dessen Wirksamkeit mit vielen Studien belegt ist. Ich habe für Lehrerinnen und Lehrer ebenfalls den Zeitraum von acht Wochen als Forschungszeitraum gewählt. In dieser Zeit können Sie lernen, eine tägliche Übungspraxis zu etablieren (In der ersten Woche reichen fünf bis zehn Minuten. Das sollte machbar sein, oder?), und Sie können auf Entdeckungsreise im Schulalltag gehen. Mit der Haltung der Achtsamkeit werden Sie fündig werden und Mut gewinnen, innezuhalten und in schwierigen Situationen ganz präsent zu sein. Dann sind Sie nicht mehr auf vertraute, aber untaugliche Verhaltensmuster angewiesen und haben die Ruhe, genau wahrzunehmen, welche Reaktion die Situation erfordert.

Da die Krankheit »Burn-out« im Lehrerberuf so häufig vorkommt, habe ich einen Spezialisten, den Ärztlichen Leiter der Oberbergkliniken Prof. Dr. Mundle, gebeten, zu erläutern, was Burn-out ist, welche Wege aus der Krankheit hinaus es gibt und weshalb eine Einübung in Achtsamkeit hilfreich sein kann.

Auch Schülerinnen und Schüler können davon profitieren, wenn sie ihre Körperwahrnehmung differenzieren, wenn sie wahrnehmen lernen, wie sie sich mit Gedanken oft selbst in Stress versetzen, und wenn sie lernen, wie sie sich selbst beruhigen und die innere Anspannung lösen können. Ein konkretes Praxisbeispiel stelle ich Ihnen kurz vor.

Der Lehrerberuf kann erfüllend und befriedigend sein, aber er kostet viel Kraft und fordert persönliches Engagement. Derzeit sind Lehrerinnen und Lehrer oft über Gebühr gefordert. Gerade die besonders engagierten unter ihnen laufen Gefahr, angesichts der vielfältigen und oft widersprüchlichen Anforderungen auszubrennen. Mit diesem Buch möchte ich Wege aufzeigen, wie es gelingen kann, in diesem Beruf gesund zu bleiben, die Kraftquellen der eigenen Persönlichkeit und des Berufes zu erschließen und mit der eigenen Freude am Unterrichten die Schülerinnen und Schüler anzustecken. Mit diesem Buch möchte ich auch die Einsicht verbreiten helfen, wie fordernd der Lehrerberuf ist: Gerade weil die Persönlichkeit des einzelnen Lehrers so entscheidend für den Lernerfolg ist, bedarf es einer Ausbildung und berufsbegleitenden Fortbildung, die Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Beziehungsfähigkeit ausbildet.

# 1. »Mit Leib und Seele«

## 1.1 Die guten und die schlechten Tage

Wenn Sie diese Zeilen lesen, dann sind Sie sehr wahrscheinlich Lehrerin oder Lehrer mit Leib und Seele. Sie haben diesen Beruf gewählt, weil Sie Freude am Unterrichten und an allem, was damit zusammenhängt, haben. Sie genießen die Tage, an denen Sie durch den Schulalltag surfen – wie auf einer großen Welle – getragen, aber auch selbst aktiv und produktiv. Der Unterricht läuft dann wie am Schnürchen. Im Klassenzimmer gibt es ein lebendiges, aber aufmerksames und zielgerichtetes Hin und Her zwischen den Schülerinnen und Schülern, der Verwaltungskram kann mit leichter Hand oder einem distanzierten Kopfschütteln erledigt werden, und in der Konferenz scheint ein konstruktives Miteinander auf, man schaut in die Runde und freut sich, dass man an dieser Schule ist.

Ja – und dann gibt es die anderen Tage: zu laut, zu hektisch, zu unübersichtlich, alle technischen Geräte streiken, die Kolleginnen und Kollegen sind unkooperativ, die Nerven liegen blank. Ein bohrendes Kopfweh meldet sich. An so einem Tag zieht sich jede einzelne Unterrichtsstunde quälend dahin. Das ausgefeilte Unterrichtskonzept zündet nicht, je genauer man versucht, den Zeitplan einzuhalten, desto mehr Widerstand entsteht. Die Schülerinnen und Schüler sind frech und laut, zetteln Streit an. Man greift zu den ersten Sanktionen. Vielleicht erhebt man auch die Stimme, die Schultern verkrampfen sich, die Hand ballt sich in der Hosentasche.

Jeder Lehrer kennt solche unterschiedlichen Tage. Liegt es immer an den äußeren Bedingungen oder sind die guten Tage nicht die, an denen wir unsere Kraft spüren, froh gestimmt und von Augenblick zu Augenblick präsent sind? Wir sind dann »mit Leib und Seele« dabei, und das spüren die Schülerinnen und Schüler intuitiv. Aus dieser Gegenwärtigkeit entsteht ein authentisches Beziehungsgeflecht, wenn es uns gelingt, von Augenblick zu Augenblick unsere Wahrnehmung weit zu stellen und ganz aufmerksam zu sein für das, was gerade geschieht.

In solchen Situationen finden wir spontan die richtigen Worte, säen Begeisterung für den Lernstoff, gelingt es uns, in der Auseinandersetzung mit Schülerinnen und Schülern das richtige Maß zwischen Nähe und Abgrenzung zu finden, auch den Störfried wohlwollend zu integrieren und ihm klar seine Grenzen aufzuzeigen. Wie von selbst fließt die Unterrichtsstunde dahin, das Ergebnis kann sich sehen lassen, und wir verlassen das Klassenzimmer zufrieden und mit einem guten Gefühl.

Der Lehreralltag ist also nicht nur kräftezehrend, er enthält auch viele Glücksmomente und kann Quelle von Zufriedenheit sein. Schon die Vorbereitung auf eine Stunde kann Spaß machen. Man überlegt sich, wie der Stoff so zu vermitteln ist, dass

er die Schülerinnen und Schüler betrifft: Wie kann das Interesse der Schülerinnen und Schüler geweckt werden? Welche Methode bietet sich an? Wie kann die Kreativität angeregt werden? Ist vielleicht szenisches Spiel möglich?

Wie spannend zu erleben, wenn sich die Stunde dann so ganz anders entwickelt, weil Impulse entstehen, an die man selbst gar nicht gedacht hat. In der Gegenwärtigkeit der Unterrichtsstunde kann sich dann ein Prozess entfalten, der mühelos zum Unterrichtsziel führt oder die jeweiligen Kompetenzen ausbildet. Es lohnt sich, den Voraussetzungen für diese mühelose Präsenz nachzuspüren, die sich manchmal spontan einstellt.

Es wäre zu fragen, welche Umstände diese entspannte Wachheit verhindern, ja uns in das Hamsterrad des Stresses schicken oder uns Scheuklappen aufsetzen, sodass wir mit einem Tunnelblick durch die Unterrichtsstunden hasten.

Nach solchen »Tunnel-Schultagen« kommen wir nach Hause und sind ausgelaugt und völlig erschöpft. Das Lehrerdasein kann beglückend sein, aber es kann auch zur unerträglichen Last werden.

Die jüngsten Entwicklungen im Bildungsbetrieb bewirken eher Letzteres. Trotz eines klaren kritischen Blickes auf die derzeitige Schullandschaft möchte ich ermutigen, Wege zu suchen, wie dieser Beruf, der erfüllend und befriedigend sein kann, für die Lehrerinnen und Lehrer nicht zu einem Job wird, der lediglich des Geldverdienens wegen noch attraktiv ist. Die äußeren Bedingungen des Berufes spielen eine wichtige Rolle, aber es lohnt auch, den inneren Bedingungen, der Gestaltungsweise, die jeder Lehrer individuell wählt, nachzuspüren.

Vielleicht haben Sie ja Lust, diese Zusammenhänge einmal zu erforschen und Möglichkeiten zu entdecken, wie Sie selbst die Freude an Ihrem Beruf (wieder)entdecken und wie Sie anders mit den besonderen Belastungen des Lehrerberufs umgehen können. Das schließt einen aktiven Einsatz für veränderte Bedingungen nicht aus.

## 1.2 Die Bedeutung der Persönlichkeit des Lehrers

Kinder auf das Lernen neugierig zu machen, sie anzufeuern, eigene Lösungswege zu finden und ihr Potenzial zu entfalten, diese Fähigkeit guter Pädagogen erwächst aus einer professionellen Haltung, die emotionales Engagement, fachliches Wissen und Können und Interesse an den Schülerinnen und Schülern umfasst. Je mehr sich ein Lehrer seiner selbst vergewissert hat, indem er um seine Schwächen und Stärken weiß, indem er sich das Fachwissen zu eigen gemacht und es individuell verarbeitet hat, desto mehr hat er im Unterricht zu bieten, desto flexibler werden seine Reaktionen sein, desto weniger bedarf er starrer Vorgaben. So ein Lehrer hat dezidierte Eigenschaften, scheut sich aber auch nicht davor, einige davon zu verändern, wenn nötig. Er bietet im Unterricht durchaus auch Angriffsfläche, wenn er Stellung bezieht, Forderungen stellt und – falls erforderlich – Grenzen setzt.

»Viele Lehrerinnen und Lehrer haben sich – nicht zuletzt unter dem Einfluss negativer Erfahrungen – unter Preisgabe von Identität auf die Position einer »identitäts-

losen Unangreifbarkeit« zurückgezogen, schneiden sich damit vom Zugang zu sich selbst ab und berauben die Kinder der Begegnung mit einem Menschen »aus Fleisch und Blut«, der Spontaneität und Emotionen zeigen kann. Lehrerinnen und Lehrer dürfen – und sollen – Emotionen zeigen« (Bauer 2007a, S. 10).

Lehrer ist man also mit »Haut und Haaren«, ob man will oder nicht? Wie das bekannte Axiom des Kommunikationstheoretikers Watzlawick »Man kann nicht nicht kommunizieren« darauf hinweist, dass Kommunikation immer stattfindet, auch wenn man nicht spricht, auch wenn man vielleicht unter keinen Umständen kommunizieren möchte, so hat auch ein Lehrer nicht die Wahl, seine Persönlichkeit aus dem Unterrichtsgeschehen herauszuhalten. Wie schon die Art, in der jemand sich abwendet, die Augen verdreht oder einfach nur vor sich hinstiert, dem anderen eine Botschaft vermittelt, so gibt sich auch ein Lehrer vor der Klasse preis, ob ihm das gefällt oder nicht. Er weckt Abneigung, Zuneigung, Gleichgültigkeit – er dient als eine riesige Projektionsfläche für das Unbewusste seiner Schülerinnen und Schüler, die wiederum in ihm ähnliche Prozesse auslösen. Gut, wenn ein Lehrer das reflektieren kann – schlecht, wenn er sich in diesem wabernden Beziehungsgeflecht verirrt, das zu entflechten oder dichter zu weben eine ständige Herausforderung für Lehrerinnen und Lehrer ist, denn ihnen obliegt ja die Verantwortung dafür.

Lernen gelingt dann am besten, wenn im Unterricht ein Klima entspannter Wachheit herrscht. Für diesen Gedanken bedarf es nicht der jüngsten Erkenntnis der Hirnforschung, die mit eindrucklichen Studien über die Bedeutung der persönlichen Beziehung für erfolgreiches Lernen aufwartet. Pädagogen wissen längst um diese Zusammenhänge, Bildungsplaner betreiben derzeit allerdings eher die Entpersönlichung der Lernprozesse: Das Besondere, Unverwechselbare, Individuelle lässt sich nicht so gut messen und evaluieren oder in modularisierte Stoffpläne einpassen. Vielleicht kann ja die Hirnforschung mit »hard facts« das Augenmerk wieder auf die Bedeutung der Persönlichkeit im Lernprozess lenken.

Gerade die jüngsten Erkenntnisse im Bereich der Spiegelneuronenforschung belegen, wie weitreichend die Persönlichkeit des Lehrers den Lernerfolg bestimmt. Seine emotionale Gestimmtheit, seine Einstellung, seine Fähigkeit, den Einzelnen wertzuschätzen und ihm gleichzeitig Möglichkeiten zur Impulskontrolle und Frustrationstoleranz aufzuzeigen, spielt eine ebenso wichtige Rolle wie sein Fachwissen und sein methodisches Geschick (Bauer 2006). Gerade weil Unterricht ein Beziehungsgeschehen ist, haben die Schülerinnen und Schüler ein Anrecht darauf, nicht nur in ihrem Fachwissen gefördert zu werden, sondern auch in ihrer persönlichen Entwicklung. Sie brauchen nicht stromlinienförmige Lernberater mit schicken Methodenkoffern, sondern eben Menschen aus Fleisch und Blut.

Da wird dann oft gesagt, dieser und jener sei eben ein »geborener Lehrer«. Sicherlich gibt es Dispositionen in der Persönlichkeitsstruktur, die im Lehrerberuf besonders dienlich sind, aber die Einbindung der Persönlichkeit in die professionelle pädagogische Tätigkeit kann und sollte reflektiert werden, und vieles kann gelernt werden. Allerdings sollte, wer den Beruf des Lehrers ergreifen möchte, sich durchaus Rechenschaft über seine Gründe geben. Begrüßenswert erscheint mir in diesem Zusammen-