



Leseprobe aus: Miller, Beziehungstraining, ISBN 978-3-407-29397-8

© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-29397-8>

# Einleitung

## Kann man »Beziehungen« trainieren?

*Universität Heidelberg: Ich leite ein Seminar mit dem Thema »Selbst- und Beziehungskompetenz«. Die erste Doppelstunde beginnt mit einem Rollenspiel: Eine Lehramtsstudentin steht vorne an der Tafel, schreibt (fiktiv) mit dem Rücken zu den Schülerinnen und Schülern einige Worte, während diese sie mit Papierkügelchen bewerfen. Sie dreht sich um, ist völlig konsterniert, sagt mit zitternder Stimme: »Was fällt euch ein?« – und als »die Klasse« in Gelächter ausbricht, kommen ihr die Tränen ... Daraufhin: Aufarbeitung in Kleingruppen und Plenum, Analyse des Verhaltens auf der Selbst- und Beziehungsebene und Suche nach authentischem Verhalten ... Vierzehn Tage später berichtet mir die Studentin, sie hätte vor einer ähnlichen Situation gestanden und habe ganz anders reagiert: selbstbewusste Mitteilung, empathische Nachfrage, klare Grenzziehung ... Große Freude über ihren Erfolg und Lernzuwachs ...*

*Schuljahresbeginn: Ein Lehrer kommt als »Neuer« in eine Klasse. Ein Schüler fragt ihn: »Sind Sie ein guter Lehrer?«, worauf dieser zum Pult geht und in das Klassenbuch schreibt: »Eintrag wegen Provokation«. Darauf heftige Beschwerde des Vaters des Jungen beim Direktor ... Vermutete Handlungsmotive des Lehrers: Distanzwahrung, Unsicherheit, Angst vor Autoritätsverlust ...?*

*Jedes Mal vor einem Elternabend bekommt Frau P. massive Angstzustände, weil sie nach ihren eigenen Worten den kritischen Fragen der Eltern nicht gewachsen ist. Was kann sie tun, um ohne Ängste vor den Eltern zu agieren? Was muss sie lernen, um sicher aufzutreten?*

*Lehrer K. ist ein Verfechter des Frontalunterrichts. Eltern, deren Kinder in der Grundschule Methodenvielfalt gewohnt waren, fordern von ihm eine Modifizierung seines Unterrichtsstils. Eine Vermittlung lehnt er ab mit den Worten: »Ich unterrichte hier am Gymnasium. Da haben sich die Schüler nach mir zu richten.« Auf zwischenmenschliche Dialoge lässt er sich erst gar nicht ein.*

Generationen von Lehrerinnen und Lehrern haben sich häufig unsozial verhalten und eine Vielzahl von Schülerinnen und Schülern haben wiederholt »Schieflagen« zwischenmenschlicher Beziehungen erleben und erleiden müssen.

Auch wenn man »Beziehungen« selbst nicht trainieren kann (sie entstehen und entwickeln sich), so ist es doch enorm wichtig, dass sozialverträgliche Verhaltensweisen –

auf dem Hintergrund humaner Einstellungen, Haltungen und professioneller Standards – trainiert, dadurch gelernt und im Schulalltag förderlich praktiziert werden.

## Um was es mir geht

Meine Erfahrungen als Lehrerfortbildner und Schulexperte über Jahrzehnte hinweg, sei es in der Lehreraus- oder Lehrerfortbildung, ob in Kursen, in Supervisionsgruppen oder im Schulalltag, zeigen deutlich: Es bestehen erhebliche Defizite in den Bereichen der Selbst- und Beziehungskompetenz. Theoretische Abhandlungen und bloße Wissensvermittlung, Diskurse darüber und didaktische Pläne allein genügen nicht, um professionelles Handeln in Schule und Unterricht zu gewährleisten. Es ist *intensives und kontinuierliches Training* für alle Personen, die in der Schule arbeiten, *notwendig*, um für die Ausübung ihres Berufes ein gesundes Selbstbewusstsein, versierte Handlungssicherheit und soziale Fähigkeiten zu erreichen (Auto fahren lernt man nicht, indem man die Betriebsanleitung des Fahrzeuges studiert, sondern indem man viele *Fahrstunden* im Straßenverkehr absolviert) – und Schule halten lernt man in Simulationsräumen und Klassenzimmern!

Ich biete deshalb in diesem Arbeitsbuch für die Trainingscamps *Universität, Ausbildungsseminare* und *Schule 50 Übungseinheiten* in den Bereichen Selbst- und Beziehungskompetenz an. Sie bilden eine Einheit, weil die eine die andere bedingt, wie bei einer Brücke: je stärker die *einzelnen Säulen sind* (= Selbstkompetenz), desto tragfähiger sind die Brückenbögen insgesamt (= Beziehungskompetenz). Beide Kompetenzen sind Voraussetzungen, gute Schule und guten Unterricht zu verwirklichen.

Ich habe dieses Buch geschrieben für Lehramtsstudierende, Lehrerinnen und Lehrer aller Schularten, für Pädagogik- und Didaktikprofis, für Lehrerfortbildner und Lehrerfortbildnerinnen, Lehrbeauftragte, Seminarleiter und Seminarleiterinnen und Personen in Leitungsfunktionen.

*Hinweis:* Alle erwähnten Berichte und Fallbeispiele (anonymisiert) entstammen der Schulpraxis.

## Gebrauchsanweisung

In diesem Buch übernehme ich drei Rollen: Geschichtenerzähler, Informator und Trainer. Mein Dreifachangebot besteht aus:

- **Geschichten** (kursiv gedruckt) aus dem Schulalltag zum Aufwärmen, Stimulieren und zur Selbstmotivation,
- **Informationen**, einschließlich vertiefter Reflexionen, gezielter Empfehlungen und Impulse als Basiswissen und »Proviant« für die Trainingseinheiten,

- **Trainingsangeboten**, die Überlegungs- und Reflexionsimpulse, Hinweise, Anleitungen (Appelle sind hier erlaubt!), entsprechende Szenarien, Aufgaben und Übungen, um Handlungssicherheit und berufliche Kompetenz zu gewinnen, enthalten.

Bei den Aufgaben und Übungen, die für Einzel- und Gruppenarbeit konzipiert sind, gebe ich manchmal nur kurze Hinweise bzgl. ihrer Alltagspraxis. Deshalb bitte ich Sie, den jeweiligen Kontext (die Umstände, einzelne Situationen, konkrete Fälle) – für Sie stimmig – selbst herzustellen. Übungen für Gruppen sind mit dem entsprechenden Symbol markiert.



## Was SIE brauchen

Um effektiv trainieren und möglichst viel für sich und Ihren Beruf profitieren zu können, brauchen Sie, liebe Leserin, lieber Leser,

- **Motivation:** Ohne sie gibt es keinen nachhaltigen Trainingserfolg – und in Ihrer Trainingstasche sollten Materialien wie Stifte in verschiedenen Farben, Papierbögen, Poster ... vorhanden sein.
- **Zeit:** Zum Wahrnehmen, zum Üben und Reflektieren, zum Innehalten, was nicht zwischen »Tür und Angel zu erledigen« ist, sondern FREIräume braucht.

*Ein Mann beobachtet einen Holzfäller, wie er unter größten Anstrengungen Bäume absägt. »Ihr Sägeblatt ist ganz stumpf«, bemerkt der Mann. »Sie müssen es schärfen, dann geht alles viel besser.« – »Schärfen?«, fragt der Holzfäller. »Dazu habe ich keine Zeit; ich muss doch sägen.«*

- **Trainingspartner:** Kommilitonen/Kommilitoninnen während des Studiums und Kolleginnen/Kollegen im Schulalltag als Gesprächsgegenüber, als aufmerksame Begleiter und Beobachter, als Feedbackgeber und kontinuierlich oder sporadisch auch als versierte Trainer. Mit anderen zusammen lernt es sich besser und das heißt: Anregungen geben und erhalten, Ermutigungen bekommen und andere aufmuntern, Spaß haben und lachen ... und eine(r) ist immer dabei, die/der in den Pausen die Kaffeemaschine »anwirft«.

*Ein Mann/eine Frau fragt in Berlin einen Einheimischen: »Wie komme ich denn am schnellsten zu den Berliner Philharmonikern?« und erhält die Antwort: »Üben, üben, üben!«*

## Hinweis für Studierende

Da Sie, außer durch Praktika, noch über wenig Schulpraxis verfügen, bitte ich Sie, bei der »Erledigung der (Haus-)Aufgaben« und Durchführung der Trainingseinheiten sich an Schulsituationen aus der eigenen Schulzeit zu erinnern; sich zukünftige Situationen vorzustellen und/oder mit Personen aus der Schulpraxis in Kontakt zu kommen; im besten Fall häufig in Schulen zu praktizieren: Lernen durch Erfahrung! Übungen, die speziell für Studierende gedacht sind, sind mit dem entsprechenden Symbol versehen.



# Teil I: Ich

Dieses *Beziehungstraining* besteht aus zwei Teilen: Aus dem ICH- und aus dem DU-Training, d. h. selbst fit und es in den *Beziehungen* zu anderen sein.

Im »ICH-Trainingslager« gibt es ein spezielles »ICH-Programm« mit beispielsweise Themen wie Abbau von Unsicherheiten, professionelle Kompetenzen, couragiertes Handeln, Leistungsdruck, Umgang mit Gefühlen, Stressreduzierungen, Bewältigung von Herausforderungen, lebensgeschichtliche Einflüsse oder Abgrenzungen.

Ohne ein starkes Ich gibt es keine stabilen Beziehungen, ohne ein *Selbstbewusstsein* kein gesundes Bewusstsein für andere Menschen.

Ohne eigene Autonomie enden zwischenmenschliche Beziehungen in Abhängigkeiten, ohne Selbstliebe können keine befriedigenden Kontakte und Kooperationen stattfinden.

*Frau G., Schulleiterin: »Nach Gesamtlehrerkonferenzen bin ich erschöpft und ärgere mich darüber, wieder einmal dieselben Kollegen und Kolleginnen bei allerlei Nebentätigkeiten beobachten zu müssen. Ich ärgere mich über dieses Verhalten und finde es respektlos. Dieser Ärger beschäftigt mich vor, während und nach den Konferenzen und entwickelt sich bis hinein in Kränkungen.*

*Ich habe nicht den Mut zu intervenieren und zu sagen, was mich stört – vermutlich aus Angst, dann respektlose Antworten zu bekommen oder nicht genügend anerkannt bzw. nicht mehr geliebt zu werden.«*

Grund genug, mit ihr – und mit erfahrungsgemäß mit vielen anderen – das eigene Selbstbewusstsein, den Ärger, die Unsicherheiten, die Ängste u. a. m. näher anzusehen mit dem Ziel, autonomes Handeln und Selbstsicherheit zu erlangen.

Für die *Lehreraus- und -fortbildung* bedeutet das, dass es während der Studienzeit und während der gesamten Berufszeit Angebote der Verarbeitung im Bereich der Selbsterfahrung geben muss. Lehrerinnen und Lehrer, die nicht oder zu wenig ihre *eigenen* Verhaltensweisen wahrnehmen, reflektieren und ggf. ändern, können schwerlich professionell mit Haltungen und Verhaltensweisen anderer (Kollegen/Kolleginnen, Schülern/Schülerinnen, Eltern, Vorgesetzten) umgehen.

**Das »ICH-Trainingslager« kann beginnen.**

# 1 Ich als Lehrerin/Lehrer: damals und heute

Ziel: sich an früher erinnern und mit einem Bogen ins Heute ein Fazit ziehen

»So, Lehrer/Lehrerin sind Sie?!«, sagt jemand zu Ihnen. Was in dieser Aussage/Frage (je nach Ton) wohl alles stecken mag? Skepsis, Respekt, Kopfschütteln, Neid, Enttäuschung, Vorurteile, Bedauern, Häme, Wertschätzung, Assoziationen an die eigene Schulzeit (mit welchen *Erfahrungen* auch immer). »Lehrer«, ein schillernder Begriff mit einer Fülle an Vorstellungen: Pauker, Wissensvermittler, Lernbegleiter, Ansprechpartner, Notengeber, Sozialarbeiter, Freund, Lehrperson ...

## ❖ Training .....

**1** Überlegen Sie, warum Sie damals Ihren Beruf wählten. Mit hohen Erwartungen? Mit Idealismus und schönen Aussichten? Oder ganz pragmatisch: relativ kurzes Studium, sichere Einkunft, günstige Zukunftsprognosen etc.? Und wie stehen Sie heute zu Ihrer Wahl?

Meine Beweggründe damals:

.....  
.....  
.....

Meine Beweggründe heute:

.....  
.....  
.....

**2** Meine Erfahrungen als Schülerin/Schüler:

Ich denke gerne an meine Schulzeit, weil .....

.....  
.....

Mir fällt auch Negatives ein: .....

.....

.....



**3** Meine Motive als Student/Studentin, den Lehrberuf zu wählen:

.....

.....

.....

Für mich gilt derzeit:  
Ich fühle mich bestärkt in meinem Studium, weil .....

.....

.....

.....

Ich werde andere Wege gehen, weil .....

.....

.....

.....

**4** Meine derzeitige »Stimmungslage« als Lehrerin/Lehrer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Zufriedenheit      | <input type="checkbox"/> Resignation     |
| <input type="checkbox"/> Freude, Erfüllung  | <input type="checkbox"/> Unzufriedenheit |
| <input type="checkbox"/> Dankbarkeit        | <input type="checkbox"/> Enttäuschung    |
| <input type="checkbox"/> Abschiedsgedanken  | <input type="checkbox"/> Herausforderung |
| <input type="checkbox"/> große Belastung    | <input type="checkbox"/> grauer Alltag   |
| <input type="checkbox"/> Offenheit, Neugier | <input type="checkbox"/> Oder: .....     |

**5** Meine persönliche Umfrage:

Wie mich Schülerinnen/Schüler erleben:

.....

.....

.....

Wie mich Kolleginnen/Kollegen erleben:

.....

.....

.....



Mein Fazit: .....

.....

.....

.....

**6** Ob Ihre Stimmungslage, auf die Schule bezogen, stabil ist oder großen Schwankungen unterliegt, können Sie überprüfen:

Wählen Sie unter dem Motto »Wie ich mich fühle/wie es mir geht« (= was mir am nächsten liegt) eine Variante aus: darüber ein Bild zeichnen/malen – ein Musikstück improvisieren, spielen, anhören – eine Geschichte schreiben – Konstruktionen/Spiele am PC durchführen ...

Oder: .....

Bestimmen Sie ein Zeitintervall für die gewählte Tätigkeit: einmal in der Woche, alle zwei Wochen, einmal im Monat – und notieren Sie jeweils unmittelbar Ihre Stimmungen. Wiederholen Sie jeweils die gleiche Tätigkeit im gewählten Zeitintervall etwa vier bis sechsmal. Vergleichen Sie Ihre einzelnen Stimmungen.

Meine Erkenntnis:

.....

.....

.....

**7** Teilen Sie Menschen Ihres Vertrauens diese Erkenntnis mit und bitten Sie sie um Rückmeldung: Übereinstimmung, Ähnlichkeiten, Differenzen (Vergleich: Selbst- und Fremdwahrnehmung).

Meine Schlussfolgerungen:

.....

.....

.....

**8** Vorbereitung auf meine Unterrichtsstunde während des Praktikums:



Meine Gefühlslage:

.....

.....

Falls zu viele »Schmetterlinge im Bauch«: Zur Beruhigung werde ich ...

.....

.....

Begründung der Wahl der Klasse und des Faches in Absprache mit dem Mentor/der Mentorin: .....

Besprechung des Vorgehens im Klassenzimmer mit dem Mentor/der Mentorin (didaktische Gliederung): .....

..... Training ❖

Die derzeitigen Diskussionen über die Schule in Deutschland (Stand 2014) werden sehr heterogen geführt und lösen bei der gesamten Lehrerschaft vielfach Unmut, Enttäuschungen, Frustrationen und Resignation aus. Beispielgebende Modell- bzw. »Vorzeigeschulen« sind Ausnahmen, keineswegs flächendeckend – und das in 16 Bundesländern!

Es kann sein, dass der Vergleich »Lehrer/in damals und heute« Wünsche und Sehnsüchte hervorruft (aus der Vergangenheit für die Zukunft), die Motive sein können, aus einer Resignation in konstruktives und kreatives Handeln zu gelangen mit dem Ziel einer umfassenden inneren Schulentwicklung.

..... Training .....



**9** Nehmen Sie, mit anderen aus Ihrem Kollegium, eine Bestandsaufnahme vor unter folgenden Gesichtspunkten und mit detaillierten Schritten:

Die Stimmung in unserer Schule aus Schüler-, Kollegiums-, Schulleitungs- und Elternsicht ...



**10** Die Umfragen haben folgende Wünsche, Ideen, Vorschläge zur Veränderung ergeben ...

- auf der persönlichen Ebene
- auf der Ebene der zwischenmenschlichen Beziehungen
- auf der Ebene der Unterrichtsqualität
- auf der Ebene der Organisation/des Managements

..... Training ❖

# 2 Professionelle Kompetenzen

Ziel: berufliche Kompetenzen wahrnehmen, reflektieren und professionell anwenden

## ❖ Training .....

**1** Denken Sie bitte an Lehrerinnen/Lehrer, die Sie hatten, die Sie mochten und ordnen Sie ihnen Eigenschaften/Kompetenzen zu.

Sie waren .....

**2** Denken Sie jetzt an sich selbst und notieren Sie Eigenschaften/Kompetenzen unter dem Gesichtspunkt:

»Ich, als gute Lehrerin/als guter Lehrer, bin ...«  
.....  
.....

**3** So möchte ich später als Lehrer/Lehrerin sein:



.....  
.....

## ..... Training ❖

Ich konfrontiere Sie mit Kompetenzen aus fünf Bereichen, die für den Lehrberuf von Bedeutung sind.

### 1. Selbstkompetenz

Ichstärke, Echtheit, Flexibilität, Entscheidungsfähigkeit, Belastbarkeit, Abgrenzungsfähigkeit. Dazu: Ausstrahlung und selbstbewusstes Auftreten (inkl. äußeres Erscheinungsbild). Diese Fähigkeiten sind nicht abgeschlossen und »fertig«, sondern dynamisch und entwickeln sich weiter, eingebunden in einen lebenslangen Prozess innerhalb und außerhalb der Schule.

## 2. Beziehungskompetenz

Wahrnehmungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen, Führungskompetenz, Verlässlichkeit, Offenheit für Feedback, Vertrauenswürdigkeit, Konfliktfähigkeit (mit der Haltung der Wertschätzung und des Respekts)

## 3. Gesprächskompetenz

»Gespräche führen« ist eine der Hauptaufgaben von Lehrerinnen und Lehrern. Deshalb brauchen sie Kommunikationsfähigkeit, Klarheit, Deutungsvermögen, Verhandlungsgeschick, Vermittlungskompetenz.

## 4. Fach-/Sachkompetenz

Fach- und Methodenkompetenz sind die beiden wichtigsten Säulen der unterrichtlichen Arbeit von Lehrerinnen und Lehrern, die deutlich werden durch Grundlagen- und fachübergreifendes Wissen, wissenschaftliche Denk- und Arbeitsweisen, Fort-/Weiterbildung, Diagnosefähigkeit, Lern und Lehrfähigkeit, Problemlösefähigkeit und Medienkompetenz (von OHP bis PC).

Dazu die Anwendung vielfältiger Methoden:

- verbale Methoden (Gesprächsformen wie Vortrag, Lehr- und Rundgespräch, Diskussion, Pro und Contra)
- visuelle Methoden (Tafelzeichnung, Bilder, Grafiken, Meta-Plan-Technik)
- kinästhetische Methoden (Bewegungsformen und Bewegungsspiele, Simulations- und Rollenspiele, Psychodrama)
- haptische Methoden (Zeichnen, Schreiben, Malen, Basteln, Handwerken)

## ❖ Training .....



4 Wenn ich jetzt an die oben genannten Kompetenzen denke, fühle ich mich herausgefordert, weil .....

Wenn ich an die oben genannten Kompetenzen denke, fange ich erst gar nicht an, weil .....

Möglicherweise stöhnen Sie jetzt, nachdem Sie diese Liste gelesen haben. Sie brauchen Zeit zum Verdauen – und denken vielleicht: der Miller spinnt! Deshalb:



5 Bitte alle o.g. Eigenschaften/Kompetenzen durchstreichen, die SIE für überflüssig, übertrieben oder zu theoretisch erachten oder die Ihnen zu schwierig sind, um sie zu realisieren. Bitten Sie Kommilitonen/Kommilitoninnen, Kollegen/Kolleginnen, das Gleiche zu tun.

6



Treffen Sie sich und vergleichen Sie Ihre Ergebnisse – mit anschließender Diskussion und dem Ziel, zu einer Vereinbarung zu kommen, welche Kompetenzen unabdingbar und welche variabel sind auf Grund der unterschiedlichen Persönlichkeit.

Unabdingbare Kompetenzen: .....

Für mich persönlich kommen noch hinzu: .....

..... Training

Und nun wird es spannend: Bisher bewegten Sie sich auf der klärenden, analytischen, theoretischen Ebene. Jetzt wechseln Sie auf die praktische, indem Sie Kompetenzen auswählen, die Sie in *Interaktionen* mit anderen und in *Rollenspielen* in einer Gruppe zeigen/üben, anhand von Beispielen aus Ihrer Schulpraxis.

Ich gebe einige vor:

- Ichstärke zeigen: Konfrontation mit einem kritischen Kollegen
- entscheidungsfähig sein: »Wer übernimmt die schwierige Klasse 7b?«
- selbstbewusst auftreten: als Lehrer/Lehrerin am Elternabend
- wahrnehmungsfähig sein: Verhalten eines Schülers/einer Schülerin beschreiben
- einfühlsam sein: eine Schülerin/ein Schüler hat eine Klassenarbeit »versaut«
- .....
- .....

Über Kompetenzen Bescheid wissen ist das eine, sie in der Praxis zeigen, das andere. Deshalb:

Training .....

7



Drei Szenarien: Ich habe drei Selbstkompetenzen notiert, mit dem Ziel, sie in drei Szenarien in die Tat umzusetzen. Teilnehmende sind: Sie als Protagonist/in, andere beteiligte Personen und Gruppenmitglieder als Zuschauer. Nach der Durchführung gibt es jeweils eine Feedbackrunde der Darsteller, der Zuschauer – und ggf. modifizierte Wiederholungen.

a) Ichstärke

*Sie kommen aus dem Klassenzimmer, nach mindestens fünf Unterrichtsstunden. Der Vater eines Schülers erwartet Sie bereits und sagt unvermittelt: »Ich muss Sie dringend sprechen. Sie haben ja die Klasse überhaupt nicht im Griff!«*

Kein »Zurückschießen«; keine Rechtfertigung, keine Ironie äußern; auch keinen Dialog auf dem Gang beginnen, sondern: Meine selbstbewusste Reaktion (sowohl verbal als auch handelnd): .....

### b) Belastbarkeit

*Erster Elternabend: »Gespannte Erwartung«. Nach der Begrüßung steht der Elternvorsitzende auf, knöpft sich die Jacke zu und fragt, ziemlich forsch: »Sagen Sie mal, wie lange sind Sie schon Lehrer/Lehrerin?«*

Belastungsfreie Antwort: .....

Bzw.: Was belastet Sie durch diese Frage? .....

*Hinweis:* Hören Sie diese Frage auf der Sachebene, dann lautet sie: »So und so viel Jahre ...« Hören Sie sie auf der Beziehungsebene, dann kann dahinter Misstrauen, Skepsis oder Sorge um die Kinder sein, dass diese bei einer unerfahrenen (jungen) Lehrkraft zu wenig lernen.

Meine Antwort auf der Beziehungsebene: .....

### c) Flexibilität

*Sie betreten das Klassenzimmer – und schon sind Sie von Kindern umringt. Alle möchten etwas von Ihnen, nur nicht dasselbe, sondern Vielfältiges.*

Sie bleiben ruhig und handeln, indem Sie flexibel (innerhalb von Grenzen) verbal reagieren, nämlich:

.....  
.....

Falls Sie nicht ruhig agieren: Was bringt Sie »aus der Ruhe«?

.....

Meine Erkenntnisse/Schlussfolgerungen aus den Interaktionen und Szenarien:

.....  
.....

Vielleicht sind Sie jetzt auch auf Schwächen gestoßen. Dann ist die nächste Übungseinheit für Sie die richtige.

..... Training 