



Leseprobe aus: Roemer, Unterrichten Sie sich glücklich, ISBN 978-3-407-62997-5
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-62997-5>

Vorwort

Im wissenschaftlichen Diskurs zum Lehrerberuf ist häufig von den besonderen Belastungen die Rede, denen Lehrerinnen und Lehrer in der Schule ausgesetzt sind. Man denke beispielsweise an die Willkür bildungspolitischer Vorgaben, an die die Gestaltungsfreiheit einengenden Lehrpläne, an wiederkehrende Konflikte mit Schulleitern, Kollegen und Eltern, oder an schwer zu disziplinierende Klassen. Als Einzelkämpfer, denen der kollegiale Rückhalt oft fehlt, leiden Lehrende vermehrt an einem Mangel an Anerkennung, auch und gerade dort, wo sie ihren Beruf mit besonderem Engagement ausüben. So erstaunt es nicht, dass über erhöhte Krankmeldungen und Risiken des »Burnout« in diesem Beruf berichtet wird. Nach Jahren emotionaler Beanspruchung und Belastung endet gegenwärtig in Deutschland etwa jede dritte Berufskarriere von Lehrern vorzeitig, wobei in der Mehrzahl der Fälle psychische oder psychosomatische Gründe ausschlaggebend sind (vgl. Weber et al. 2005; Siegrist 2015).

Offensichtlich besteht ein erheblicher Bedarf an Veränderung und Verbesserung in einem Beruf, dem wie keinem anderen Einfluss auf – und Verantwortung für – die Leistungsfähigkeit und die Entfaltungschancen einer nachwachsenden Generation zukommen. Solche Veränderungen sind auf der strukturellen, bildungs- und gesellschaftspolitischen Ebene notwendig. Sie sind aber ebenso auf der persönlichen Ebene der den Beruf täglich ausübenden Lehrerinnen und Lehrer notwendig.

Ich kenne kein Buch, welches so viele Anstöße und überzeugende Argumente zu einer positiven Gestaltung der Lehrarbeit auf der persönlichen Ebene liefert wie die vorliegende Veröffentlichung von Simone Roemer. Die Autorin schöpft aus einem reichen Erfahrungsschatz mehrjähriger, offensichtlich erfolgreichen Unter-

richtens und zeigt eindrucksvoll, wie jeder Einzelne durch gezielte mentale und motivationale Veränderungen sein oder ihr berufliches Wirken zu bereichern vermag. Im Zentrum ihrer stark von Erkenntnissen der Positiven Psychologie geprägten Botschaften steht der wertschätzende Umgang mit Schülern, aber auch mit Kollegen und Eltern. Wertschätzung andern gegenüber ausdrücken zu können erfordert jedoch auch einen achtsamen, von positiven Emotionen und Überzeugungen getragenen Umgang mit sich selbst. In den einzelnen Kapiteln des Buches wird dies anhand verschiedener Situationen des Schulalltags veranschaulicht, so etwa, wenn vom Beginn der Karriere, von den Unsicherheiten und Ängsten während des Referendariats, von der Bedeutung der ersten Unterrichtsstunde mit einer neuen Klasse, oder von den Gefahren der Unterrichtsroutine und des verletzenden Machtgebrauchs die Rede ist.

Neben den vielen Ratschlägen und Tipps der Verfasserin bilden die vielen Fragen, mit denen sie die Lesenden konfrontiert, einen besonders wertvollen Beitrag für das Buch. Denn wer sich diesen Fragen stellt, ist bereit, die Verkrustungen beruflicher Routine zu vermeiden sowie den Enttäuschungen und Belastungen einer anspruchsvollen Tätigkeit konstruktiv zu begegnen. Daher wünsche ich diesem beeindruckenden Buch den verdienten Erfolg und vielen Leserinnen und Lesern hilfreiche Anregungen für eine befriedigende und hoffentlich glückliche Erziehungsarbeit!

Prof. Dr. Johannes Siegrist, Seniorprofessor
Heinrich Heine Universität Düsseldorf, Mai 2016

Arbeitszeit ist Lebenszeit

Freuen Sie sich, wenn Sie morgens die Klasse betreten und der Unterricht beginnt? Gelingt es Ihnen, die Aufmerksamkeit von 30 Schülern¹ zu wecken? Spüren Sie Begeisterung, wenn die Schüler staunen, weil Sie ihnen die Welt erklären? Und vor allem: Sind Sie glücklich?

Wenn Sie diese Fragen mit einem frischen, runden JA beantworten, dann bin ich beeindruckt. Dann verfügen Sie höchstwahrscheinlich über eine Resilienz, die Sie im Herzen verankert haben, und die Sie vor Enttäuschung schützt. Oder Sie greifen tagtäglich in einen Instrumentenkoffer, der eine dicke Prise Selbstvertrauen enthält. Beides ist wunderbar. Allerdings bin ich sicher, dass das Gros der Lehrer diesen Fragen mit einem Zögern oder einem Nein entgegnet. Für all diese Lehrer schreibe ich mein Buch. Denn ich beobachte, wie die Begeisterung zu einer Traurigkeit mutiert. Wie die Liebe zum Beruf verblasst.

Lehrer vergessen, dass sie einst diesen Beruf wählten, um junge Menschen ein Stück in die Zukunft zu begleiten, um Impulsgeber und im besten Falle ein Vorbild zu sein. Einfach so. Kraft ihrer Persönlichkeit. Dank ihres Wissens. Lehrer sind gerade dabei, diese Ideale zu verlieren. Das finde ich dramatisch. Denn sie ersticken in der Bürokratie eines wenig demokratischen Systems, das von Schulleitern mit Cäsaren-Attitüden gestützt wird. Die Bildungspolitiker forcieren dieses Gebaren. Ich sehe die Gefahr, dass die Pädagogik eine eintönige Farbe erhält: Die ist trist. Die besteht aus Listen und Formularen.

¹ Die Autorin schätzt die Leistung von Männern und Frauen gleichermaßen, verzichtet jedoch aus Gründen der Lesbarkeit auf Doppelungen.

Es ist gar nicht lange her, da stand dieser Beruf an der Spitze der Beliebtheitsrankings. »Der Job ist sicher. Kein Chef, der ständig kontrolliert, keine Kollegen, die meckern. Keine Routine, die langweilt, sondern viele Menschen mit ihren persönlichen Geschichten und Talenten. Gut so!«, dachte man sich und studierte auf Lehramt. Ich auch. Der Wunsch war groß, Kinder zu fordern, zu fördern und Richtungen für einen guten Lebensweg zu weisen. Zwar zögen Lehrpläne den Rahmen, aber dazwischen gäbe es Raum für Selbstverwirklichung. Mehr Kür als Pflicht, mehr Freude als Stress, das waren Ziele hinter dem Staatsexamen. Inzwischen ist es kein Geheimnis mehr: Der Beruf hat für viele meiner Kollegen seine Anziehungskraft verloren. Das belegen diverse Studien und Statistiken, die nahezu jährlich erscheinen. Dann rücken für eine kurze Weile die Befindlichkeiten der Lehrer in den Mittelpunkt und es geht ein Raunen durchs Land. Aber solch kleine Wellen des Mitgefühls verebben schon nach wenigen Tagen wieder. Warum? Weil Lehrer nicht jammern, denn jammern bedeutet scheitern. Also leiden Lehrer leise.

Irgendwo zwischen Reformen, Rahmenplänen und Administration ist das Glück der Lehrer abhandengekommen. Es ist erstickt unter G-8- oder Inklusionsrichtlinien, unter Rechenschaft und Sonderaufgaben. In seiner Aufgabenfülle richtet der Lehrer den Blick auf Mangel. Dann legt er die Finger in die Wunde der Schüler, betont die Schwächen, droht mit schlechten Noten. Das mag eine Abwehrhaltung sein. Ohne Berufsglück verliert der Mensch immer, auch im Privaten, die Freude an seinem Wirken, weil der Glaube an eine gute Entwicklung fehlt. Diese Wahrheit gilt für die verbale und auch für die nonverbale Kommunikation. Spätestens seit Paul Watzlawick griffig den Satz »Wir können nicht nicht kommunizieren« formulierte, steht fest: Auch ohne Worte spiegeln wir Übellaunigkeit, Lustlosigkeit, Zweifel. Dieser dunkle Dreiklang gehört nicht in die Klassenräume! Schüler haben ein Recht auf engagierte Lehrer, auf das Entdecken ihrer Talente. Ich will Sie ermutigen, den Lernstoff wieder durch die Klassenräume schweben zu lassen. Wecken Sie Ihr Interesse an jedem einzelnen Schüler. Bleiben Sie begeistert.

Als Lehrerin und als psychologische Beraterin habe ich in den vergangenen 16 Jahren Tools für einen wertschätzenden Unterricht erarbeitet. Sie sind ein Schutz gegen das Ausbrennen im Beruf. Ich biete sie Ihnen auf den folgenden Seiten an und damit richte ich Ihre Aufmerksamkeit auf vier Effekte:

- Ihre Authentizität
- Ihre Selbstachtung
- Ihre Konfliktfähigkeit
- Ihre Fähigkeit, das Beste in jedem Kind zu erkennen.

Dazu summieren sich kleine Kniffe. Ich gehe später darauf ein. An dieser Stelle ist mir wichtig zu betonen: Wenn Sie nicht versuchen, eine Abwärtsspirale zu stoppen, kann das verhängnisvoll werden. Dann springt kein Funke mehr auf die Kinder über und damit kühlt die Atmosphäre im Raum ab. Der Lehrer hakt ab und hakt nicht mehr nach. Das erzeugt Missmut auf beiden Seiten. Die Lautstärke schwillt, der Lehrer schreit, im schlimmsten Falle lachen die Schüler. Und das Reptiliengehirn des Lehrers brüllt: »Totstellen! Gefahr!« Plötzlich erscheint die Schulwelt bedrohlich und der innere Rückzug beginnt. Die Sorgen nagen nagen am Selbstbewusstsein. Wenn Lehrer innerlich abrutschen, passiert das langsam. Äußerlich lässt die Freude an der Kleidung, der Pflege, dem Erscheinungsbild nach. Die Bluse von gestern noch einmal übergezogen, die Haare zusammengebunden statt zu waschen, für den Kauf einer neuen Jacke fehlt die Zeit. Der Blick in den Spiegel am Abend erreicht nur noch ein Schulterzucken, die Selbstachtsamkeit bröckelt. Das zweite Anzeichen ist die Angst vor dem Schließen der Klassentüre. Ich kenne Lehrer, die rennen noch zehn Minuten nach Unterrichtsbeginn durch die Flure, einzig weil sie sich nicht trauen, sich vor ihre Schüler zu stellen. Dieses Vertuschen der Angst aber ist anstrengend und irgendwann liegen die Nerven blank. Was folgt ist die Krankmeldung und damit ein weiterer Schritt in die Isolation. Selten gibt es jemanden, der Lehrer in diesem Stadium auffängt, der ihnen zuhört und nicht mit Plattitüden antwortet.

Sie können tausend Bücher über Pädagogik, tausend Ratgeber über Unterrichtsmethoden lesen, das alles bleibt belanglos, solange Sie selbst die Tage nicht mit Sinn und Freude füllen und mit sich im Reinen sind. Sie dürfen diese Verantwortung niemals abgeben. So lautet mein Erster-Hilfe-Tipp: Richten Sie sich zunächst mental wieder auf. Erinnern Sie sich an besondere Momente des Glücks im Beruf, an Sternstunden, die Ihnen in schwierigen Zeiten einen Halt geben können.

Dass ich heute auf 16 Jahre Lehrerleben zurückblicke, war anfangs nicht geplant. Ich wollte irgendwie die Welt verbessern, aber damals sah ich meine Erfüllung noch nicht darin, die Talente der Kinder zu entdecken. Anders als viele meiner Kollegen habe ich diesen Weg nur eingeschlagen, um mir ein sicheres berufliches Fundament zu schaffen. Ein Staatsexamen, so wähnte ich, könne nicht das schlechteste Sprungbrett sein, wohin auch immer. Es war eine logische Konsequenz, dass ich nach der Universität im Referendariat landete. In dieser intensiven Phase lernte ich den Lehrerberuf zu schätzen und was er ist: eine Herzensangelegenheit. Einer meiner Fachleiter riet mir: »Achte darauf, dass die Lernatmosphäre in der Klasse stimmt. Dann kannst du den Schülern selbst die schwierigsten Themen vermitteln.«

Irgendwann kam der Tag, an dem ich erstmals alleine vor den Schülern stand. Eine 9. Klasse. 29 pubertierende Kinder. Mein Herz pumpte sich in einen gefühlten 200-Minuten-Takt hoch. Lampenfieber pur. Es wäre für die Schüler ein Leichtes gewesen, mich durch flapsige Bemerkungen aus dem Konzept zu bringen. Aber nichts dergleichen geschah. Mir strömten Hoffnungen entgegen, alles würde gut. Ich sog diese positive Energie in mir auf. Die Sympathie war spürbar. Die mochten mich. Ihre Augen spiegelten Sympathie und das stutze meinen Puls auf Normalschlag zurück. Ich sah mich wohlwollenden, empathischen Jugendlichen gegenüber, die meine Situation erfassten. Seither weiß ich, dass Unterrichten ein Geben und Nehmen ist und niemals einseitig. Ich kann sagen: Diese eine Stunde war mein Glück, denn ich spürte die Harmonie in der Gemeinschaft. Man könnte es als kollektives Glück

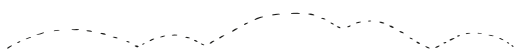
bezeichnen. Ich habe es einfangen und konserviert. Ich schraube den Deckel immer wieder auf, um daran zu schnuppern. Jeder Lehrer hat solch magische Momente erlebt. Die gute Nachricht ist, dass unser Gehirn sie niemals vergisst. Es speichert sie, irgendwo in den Tiefen des Unterbewusstseins und hält sie abrufbar. Es wäre gut, würden Sie hin und wieder Ihre Sternstunden betrachten. Für mich ist das ein Hinwenden zum Erfolg, eine kleine Drehung hin zur inneren Freiheit.

Mit dem Umblättern der letzten Seite werden Sie ein Stück reicher sein, weil Sie sich wieder öffnen können für das, was in unserem Beruf zählt: das Leben als einen Prozess des Lernens zu betrachten. Ich wünsche mir, dass mein Buch über die Mauern des Schulgebäudes hinaus wirkt. Denn Beruf und Privates sind für mich untrennbar miteinander verknüpft, das Glück im einen Bereich bedingt das Glück im anderen Bereich.

Ihre
Simone Roemer



KAPITEL I



*Du kannst deine Augen schließen,
wenn du etwas nicht sehen willst,
aber du kannst nicht dein Herz verschließen,
wenn du etwas nicht fühlen willst.*

(Johnny Depp)

Am Ende zählt ein Gefühl von Liebe

Der Takt des Lebens beträgt rund 80 Schläge in der Minute. Links vom Brustbein, geschützt durch den Rippenbogen befindet sich der Muskel, der diesen Rhythmus bestimmt. Er ist klein, nicht größer als eine Faust, nicht schwerer als 300 Gramm. Er ist überaus fleißig, pumpt bis zu 700 Liter Blut durch die Adern eines Menschen. Tag und Nacht. Somit verantwortet dieser Muskel, dass Nähr- und Sauerstoff, Hormone und Wasser sich zuverlässig verteilen. Aber er ist viel mehr als ein Hochleistungsmodul im Körper. Er ist unser Herz und damit das Zentrum für Liebe.

Um das Herz ranken sich Mythen. In allen Kulturen dieser Erde ist es seit jeher ein wundersamer Geheimnisträger. Nach Auffassung christlicher Kulturen wohnt dort die Seele des Menschen; nach islamischer Auffassung befindet sich genau an dieser Stelle die Intuition. Selbst in digitalen Zeiten, in der sich die Aufmerksamkeit auf Algorithmen richtet, in der Online-Kommunikation als Freundschaftsgeste gilt, verliert das Herz nicht an Aufmerksamkeit. Wenn in Literatur, Musik oder Film die Geschichten von gebrochenen Herzen erzählt werden, dann hören wir hin – und hoffen auf ein Happy End. Herzgeschichten kommen nicht aus der Mode. Schon kleine Kinder zeichnen spielerisch die Umrisse in der Farbe Rot und schenken dieses Bild den Eltern als Symbol für Zärtlichkeit. So mutet es fast paradox an, dass wir nachlässig mit dieser Kostbarkeit in uns umgehen. Allzu oft überfrachten wir das Herz mit Stress, Angst oder Trauer. Dann vergessen wir, dass es an Kraft verlieren, dass es aus dem Takt geraten kann. Dabei führen Herzkrankheiten die Statistiken an. 70.000 Menschen sterben jährlich an einem Infarkt. Darunter auch Lehrer.

Betrachte ich das Berufsumfeld Schule, so fällt auf: Dieser Arbeitsplatz ist unruhig, laut, geprägt durch Konflikt und Gängelei. Es gibt kaum eine Rückzugsmöglichkeit, um Gedanken und Gefühle zu sammeln, der Stress prasselt wie Hagelkörner nieder. Ein Lehrer arbeitet ständig am Limit. Irgendwann aber setzt das Herz ein Stoppsignal: Es verhärtet sich. Der Brustkorb wird eng. Der Atem stockt. Blockade der Gefühle.