

1

Dezember 2018

Fachzeitschrift des VdDL

THEORIE

PRAXIS

Eine Initiative der Vereinigung der Didaktischen Leitungen NRW (VdDL NRW)

Austausch – Unterstützung – Schulentwicklung



VdDL
NRW

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass Sie die erste Ausgabe des VdDL NRW-Fachjournals durchschauen und Interesse an einer neuen Fachzeitschrift zeigen.

Didaktische Leitungen gibt es in NRW seit den 70er Jahren. Durch den Start der ersten Gesamtschulen 1969 kam auch die Funktion der Didaktischen Leitung neu in das Schulsystem NRWs.

Durch die aktuellen immer weniger greifbaren Zuständigkeiten und allgemeinen Aufgabenbeschreibungen in Geschäftsverteilungsplänen der Didaktischen Leitungen fallen diese neuen Herausforderungen im schulischen Alltag viel zu oft automatisch der Didaktischen Leitung vor die Füße.

Die Didaktischen Leitungen erfüllen damit bis heute zahlreiche Aufgaben an Schulen, übernehmen Funktionen in unterschiedlichen Entwicklungsbereichen und zeigen dabei ein hohes Maß an Flexibilität und Improvisation.

Durch schnellebige Veränderungen im gesellschaftlichen und schulischen Leben, müssen Schulen sich immer wieder neuen und erweiternden Herausforderungen stellen, welche nicht zu mehr Ressourcen an den Schulen führen.

Das 2015 gegründete Netzwerk des VdDLs NRW bietet (mit heute schon über 175 Mitgliedern/Schulen) dabei den Schulen konkrete Hilfen und Unterstützungen an.

Dadurch entstehen viele Verzahnungen, aber auch neue Projekte, Konzepte und Schulentwicklungsformen.

Das VdDL – Fachjournal, welches als reines Online-Journal 2mal pro Jahr erscheinen soll, bietet dabei ein Forum, in welchem Praxisberichte und Themenartikel aus der schulischen, universitären und bildungstechnischen Bereichen veröffentlicht werden.

So können hier erfahrende Autoren, aber auch neue Schreiberinnen und Schreiberinnen ihre Ergebnisse, Ideen und Zusammenstellungen veröffentlichen.

Dieses Journal wird kostenlose online über unsere Homepage, aber auch per Mail in ganz Deutschland in vielen zahlreichen Einrichtungen, Schulen, Verbänden, Universitäten und Instituten veröffentlicht.

Wir freuen uns Sie als neue Leserinnen und Leser gewinnen zu können und wünschen viel Vergnügen beim Lesen.



Timo Marquardt, 1. Vorsitzender VdDL NRW

www.vddl-nrw.de

Timo.Marquardt@vddl-nrw.de

Herausgeber: Timo Marquardt, Kathi V. Thönes (geb. Wachnowski)

Layout: Natalie Zak (geb. Rohr)

INHALTSVERZEICHNIS

5 **PETRA DROBEK**

Abteilungsgebundene Netzwerkarbeit von Beratungslehrkräften zur Unterstützung der Schulen des längeren gemeinsamen Lernens nutzen

10 **DR. ELKE WENZEL**

**Innere Differenzierung und selbstgesteuertes Lernen
in den Naturwissenschaften**

28 **VERENA HERTEL**

„Schulinterne Lehrerfortbildung (SchiLf)“ aus Sicht einer Fortbildnerin

33 **DENNIS SAWATZKI**

Energizer & Co. - bewegte Pausen vom oder zum Lernen?

38 **TIMO MARQUARDT**

Schule Beratung für Lehrkräfte - Entwicklungsgespräche führen

40 **ANNETTE TUROWSKI**

**Ein Plus für Erasmus –
Bildungspolitik und Schulen in Schottland kennenlernen**

43 **DR. SILKE KRÄMER UND SIMONE KRIEBS**

**Kakadu und Wachhund - Tiermodelle bieten neue Ansätze zur Analyse
und Gestaltung von Beziehungen und Lernen im Unterricht**

55 **TIMO MARQUARDT**

**Umgang mit schwierigen Schülern aktiv begegnen:
Fachraum des sozialen Lernens**

58 **INGRID WENZLER**

Die Gesamtschulstiftung - ein Kooperationspartner des VdDL

- 61 **ARTUR GOD**
Größer als man denkt! - Kin-Ball in der Schule
- 66 **VERENA CROONENBROECK**
**Einsatz von Lerntagebüchern in der Praxis
der Sekundarschule Monheim**
- 70 **GÉRARD TERFLOTH**
Für Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit Akzeptanz schaffen
- 75 **NATALIE ZAK**
**Schülerpartizipation durch nachhaltige SV-Arbeit
aktivieren und verankern**
- 82 **SUSANNE KLEIN**
**Miteinander statt gegeneinander!?
Warum Partizipation sinnvoll ist!**
- 87 **TIMO MARQUARDT**
**Neue Instrumente in der Schulentwicklung –
Die Schulentwicklungswerkstatt**
- 90 **VERENA CROONENBROECK**
Aus der Geschichte
- 92 **KOPIERVORLAGEN NEU ENTDECKEN – Regina Münstermann**
Fachkonferenzarbeit

DR. SILKE KRÄMER UND SIMONE KRIEBS

Kakadu und Wachhund - Tiermodelle bieten neue Ansätze zur Analyse und Gestaltung von Beziehungen und Lernen im Unterricht

Dr. Silke Krämer ist Didaktische Leiterin der Gesamtschule Weierheide in Oberhausen. Simone Kriebs ist Gründerin des WITA-Instituts.

Jana und Lara quatschen im Matheunterricht. Murat in der ersten Reihe wippt die ganze Zeit mit seinem Knie auf und ab. Nikolai motzt Julian aus heiterem Himmel an, während Aylin sich verweigert und noch nicht einmal ihr Mathebuch aufschlägt. Celine, in allen anderen Fächern eine fleißige Schülerin, liegt mit dem Kopf auf dem Tisch, um sie herum ist es

laut und unruhig. Hoffentlich kommt sie nicht dran. Mathematik liegt ihr nicht, das liegt in der Familie, damit hat sie sich schon seit der zweiten Klasse abgefunden. Da schrieb sie zum ersten Mal eine 5 und obwohl sie viel gelernt hat, regelmäßig Nachhilfeunterricht hat und die Aufgaben dort immer lösen kann, wurden die Mathenoten nur wenig besser. Sie denkt daran wie sie in der Pause mit Lara gespielt hat. Plötzlich wird sie aus ihren Gedanken gerissen. „Hallo, aufwachen...brauchst du eine Extraeinladung? Komm nach vorne und rechne bitte die Aufgabe vor.“ Celine schreckt hoch und starrt die Lehrerin an. Ihre Gedanken jagen im Kreis, Panik steigt in ihr hoch und kein Wort kommt über ihre Lippen. Noch ein paar Sekunden durchhalten, dann nimmt Frau Müller jemand anderen aus der Klasse dran. Frau Müller, der Klassenlehrerin, fällt die Kreide runter, sie ist frustriert, auch weil sie gesehen hat, dass Celine die Lösung der Aufgabe im Heft stehen hatte. Am liebsten würde sie nach Hause gehen und ihre Ruhe haben. In ihrer Klasse ist es immer so verdammt laut und die Mathematikleistungen sind bei vielen so schlecht. Ein ganz normaler Unterrichtstag mit ganz normalen Schülerinnen und Schülern in einer ganz normalen Schule irgendwo in Deutschland.

Was können Sie als Lehrkraft, der diese Situation bekannt vorkommt, die sich müde und ausgelaugt fühlt und deren Zündschnur von Tag zu Tag kürzer wird, tun um sich zu entlasten und gleichzeitig die Schülerinnen und Schüler zu unterstützen?

Lehrkräfte treffen in der Schule in jeder Unterrichtsstunde zwischen 120 und 140 meist unwillkürlichen Entscheidungen und kommen in einer Stunde in Kontakt mit bis zu 30 verschiedenen Menschen, d. h. am Tag mit bis zu 240 verschiedenen Personen, eine belastende Situation für viele Menschen. Im folgenden Artikel werden ein Persönlichkeitsmodell und ein einfaches Modell vom Lernen unter günstigen oder ungünstigen Bedingungen vorgestellt, die es Lehrkräften erleichtert trotz der hohen Komplexität und den herausfordernden Bedingungen erfolgreicher in der Schule zu agieren. Zentral in beiden Modellen sind Tiere wie Kakadus, Schafe, Wölfe und Eichhörnchen bzw. der innere Wachhund und die Eule. Für die Arbeit in der Schule eignen sich Tiermodelle besonders, weil durch die Analogie komplexe Sachverhalte leicht zu erfassen sind und auch für Kinder verständlich dargestellt werden können. Am Ende des Artikels werden zunächst drei Werkzeuge vorgestellt, die sich dazu eignen um das theoretische Wissen in die Praxis umzusetzen und ihre Verwendung in der Praxis wird anschließend reflektiert.

Theoretischer Hintergrund

Das Tier-Persönlichkeitsmodell [1]

Jeder Mensch hat eine ganz eigene Persönlichkeit. Schaut man sich aber die Gesamtorientierung, das Weltverständnis und das Arbeitsverhalten an, so erkennt man vier bis fünf verschiedene Menschentypen. Kennt man den Persönlichkeitstyp von Menschen, so kann man sich besser auf sie einstellen sowie erfolgreicher mit ihnen kommunizieren und Missverständnisse vermeiden.

Nur wenige Menschen lassen sich genau einem Typ zuordnen. Typischerweise liegt eine Kombination mehrerer Typen vor. Um herauszufinden, zu welchem Typ man gehört, gibt es ganz verschiedene Tests. Der erste Test wurde schon sehr früh von Hippokrates entwickelt. In der Wirtschaft sehr bekannt ist heutzutage das DISG-Modell, bei dem die Grundtypen stetig, dominant, gewissenhaft und intuitiv voneinander unterschieden werden. Auch für das Fünf-Faktoren-Modell (Big Five oder OCEAN-Modell) gibt es Tests. Menschen werden bei diesem Modell, das ausgehend von Sprachanalysen aufgestellt wurde, zu fünf stabilen, unabhängigen und kulturstabilen Faktoren zugeordnet: Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit und Neurotizismus (Verletzlichkeit) eingeordnet (siehe Tab. 1). Das Big-Five-Modell wurde durch verschiedene Studien belegt und gilt bis heute international als Standardmodell der Persönlichkeitsforschung. All die vorgestellten verschiedenen Persönlichkeitstests haben für das Unterrichtsgeschehen, in dem schnell Entscheidungen getroffen werden müssen, zwei gravierende Nachteile: die Zuordnungskriterien sind relativ abstrakt und die Durchführung der Tests erfordert Zeit. Wesentlich anschaulicher und damit in herausfordernden Situationen im Unterricht schneller aus dem Gehirn abrufbar sind Modelle, in denen die Persönlichkeitstypen durch Vergleiche mit Tieren illustriert werden. Besonders geeignet erscheint uns dabei das von Kriebs [1] vorgestellte Modell, in dem Schafe, Wölfe, Eichhörnchen und Kakadus für die verschiedenen Persönlichkeitstypen stehen (Abb. 1).

Die Wölfe sind die Macher, die bestimmen, aktiv und entschlossen etwas anpacken und Ergebnisse sehen wollen. Dadurch können sie anstrengend und stressig sein und werden sogar als rücksichtslos wahrgenommen. Schafe dagegen sind als Herdentiere kooperativ, stetig und verlässlich. Sie mögen Stabilität, sind aber nur wenig flexibel. Kakadus sind gesprächig und offen und bringen begeistert Entwicklungen in Gang. Für ihre Umgebung sind sie angenehm, vielleicht etwas oberflächlich und sprunghaft. Kakadus brauchen Anerkennung. Die Eichhörnchen sind gewissenhaft, diszipliniert und besorgt. Sie sind die geborenen Sammler, Sicherheitsbeauftragten und Kontrolltypen. Sie wollen Perfektion und wirken dadurch pedantisch. Abweichungen vom Plan überfordern sie. Weitere Informationen über Persönlichkeitstypen findet man in der Tabelle 2.

Alle Persönlichkeitstypen haben Stärken und Schwächen. Dabei gibt es nicht besser oder schlechter. Wichtig im Umgang miteinander ist es, die Stärken und Schwächen zu kennen, um sich darauf einstellen zu können. Bei der Einteilung von Partner- oder Gruppenarbeiten z. B. könnte der Persönlichkeitstyp über Erfolg und Misserfolg entscheiden, denn einige Typen können gut miteinander arbeiten wie z. B. Wölfe und Kakadus oder Kakadus und Schafe oder Eichhörnchen und Wölfe. Andere Kombinationen

aber beinhalten Sprengstoff. Trifft ein Schaf auf einen Wolf, so fühlt sich der Wolf gelangweilt. Das Schaf hingegen wäre unglücklich, weil es vom Wolf nicht geliebt würde. Auch im Zusammenleben von Eichhörnchen und Kakadus würden Spannungen in der Luft liegen. Das Eichhörnchen hätte durch die Sprunghaftigkeit des Kakadus einen Nervenzusammenbruch und der Kakadu wiederum würde durch das Beharren auf den Regeln durch das Schaf in die Verzweiflung getrieben. In einem optimalen Team sind alle Persönlichkeitstypen vertreten und die Teammitglieder können die unterschiedlichen Blickwinkel einnehmen und gemeinsam eine Lösung finden. Der Satz "Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest" trifft demnach nur begrenzt zu, weil die Menschen je nach Persönlichkeitstyp andere Vorlieben bei der Kommunikation haben. Wie dieses Modell zur Entspannung im Unterricht beitragen könnte, wird in Werkzeug 1 beispielhaft für die Unterrichtssituation vorgestellt. Die Persönlichkeitszuordnungen für die Lernenden sind dabei recht spekulativ und enthalten viele Stereotype. Vor dem Hintergrund, dass aus systemischer Sicht jedes Verhalten eines Kindes Sinn macht, nur im Unterrichtskontext vielleicht nicht angemessen ist, zeigen die Zuordnungen erste Ansatzpunkte auf, wie Lehrkräfte das Unterrichtsgeschehen analysieren und darüber mit Kolleg*innen und Schüler*innen in den Austausch kommen können. Darüber hinaus geben sie für die Lehrkraft durch die Reduktion der Komplexität im Unterrichtsgeschehen wichtige handlungsleitende Impulse, um in einer Klasse ausgehend von einer potenzial- und lösungsorientierten Haltung der Lehrkraft tragfähige Beziehungen aufbauen zu können.

Lernen unter günstigen und ungünstigen Bedingungen [3 - 5]

Lernen ist Veränderung. Wie gut man lernen kann, hängt von sowohl von den äußeren Bedingungen (Ort, Gruppengröße, Zeit...) als auch von den Beziehungen zu anderen (Gestik, Mimik, Atmosphäre...) und der inneren Wahrnehmung (Glaubenssätze, innere Haltung und Bewertungsmuster...) ab.

Unser Gehirn ist dreigeteilt (siehe Abbildung 2). Es besteht aus einem Reptiliengehirn, dem sogenannten Stammhirn, das unbewusste Prozesse wie die Atmung und Verdauung steuert. Darüber liegt das später entwickelte Säugetiergehirn, unser limbisches System. Es ist das Zentrum unserer Gefühle. Alles was wir wahrnehmen wird mit einem Gefühl belegt und signalisiert, ob wir entspannt oder angespannt sind. All die Reaktion, die vom Säugetiergehirn gesteuert werden, sind unwillkürlich. Wir reagieren im Alltag unbewusst auf konditionierte Handlungen und Emotionen. Ganz außen liegt das Menschengehirn, die Großhirnrinde auch Neocortex genannt. Dieser jüngste Gehirnteil ist für das rationale Denken, die Kreativität und das abstrakte Denken verantwortlich.

Das dreigeteilte Gehirn hat die Aufgabe, uns vor Gefahren zu schützen, um unser Überleben zu sichern. Dazu nutzt unser Gehirn ein Bewertungssystem, das sich in drei grobe Kategorien unterteilen lässt. Was ist positiv (sicher), negativ (bedrohlich) und neutral (gleichgültig) (siehe Abb. 3). Dabei folgt das Gehirn keiner rationalen Logik, sondern nimmt seine Reaktion aus gemachten Erfahrungen.

Wenn das Gehirn etwas positiv oder neutral bewertet, dann haben wir angenehme Gefühle. In diesem Zustand arbeiten alle drei Gehirnteile zusammen und wir haben Zugriff auf all unsere Ressourcen inklusive dem Neokortex, symbolisiert durch die weise Eule. Die Amygdala des Reptiliengehirns – hier dargestellt als innerer Wachhund - ist im

entspannten Ruhemodus. In diesem Zustand können wir Lösungen abwägen und Impulse steuern. Das ist der Modus, in dem wir uns sicher fühlen (oben in der Abbildung).

Wenn das Gehirn etwas negativ bewertet, dann läutet innerlich eine Alarmglocke, der Neocortex wird ausgeschaltet (die Eule fliegt weg) und wir haben keinen Zugriff auf unser rationales Denken. Da es sich um eine Notsituation handelt, bei der es um Leben oder Tod geht, entscheidet nun unser Reptiliengehirn automatisch wie in dem unteren Teil der Abbildung zu erkennen ist: der innere Wachhund schlägt an. Auf die Gefahrensituation reagieren wir mit Angriff oder Flucht. D. h. entweder kommt unser Krokodil zum Vorschein oder unser Hase sucht entweder das Weite und läuft weg oder stellt sich tot.

Wenn regelmäßig solch eine Angst vorliegt, dann ist das für das Gehirn wie ein Schmerzreiz, da das Gehirn nicht zwischen seelischem und körperlichem Schmerz unterscheiden kann. Schmerzen möchte es jedoch vermeiden. Das führt dazu, dass man körperlich eine Schonhaltung einnimmt. Seelisch schützt man sich, indem man entweder sich selbst (ich kann es nicht) oder dem Außen (der Lehrer ist doof, mag mich nicht) die Schuld für das Dilemma gibt. Ein Teufelskreis entsteht, weil das Gehirn immer dann Belohnungshormone ausschüttet, wenn sich die eigene Überzeugung bestätigt, ein innerer Glaubenssatz entsteht. Solche negativen Glaubenssätze gibt es bei Einzelpersonen, aber auch bei Gruppen (Wir sind die schlimmste Klasse!). Um den Teufelskreis zu unterbrechen, braucht man neue Erfahrungen und eine Regulation der Gefühle. Wie das für Celine und ihr Matheproblem aussehen könnte, wird in den Werkzeugen 2 (Lerncoachinggespräch) und 3 (Denken, Gefühle und Körper in Einklang bringen) erläutert. Weitere Methoden findet man in der Literatur [6-8]

Praxisbericht

Die Werkzeuge

Werkzeug 1: Unterrichtsanalyse mit dem Tier-Persönlichkeitsmodell

Zoomen wir einmal in die Persönlichkeitsstrukturen der am Unterricht beteiligten Personen. Zunächst die Lernenden. Jana und Lara könnten Kakadus sein, weil sie ständig durch Quatschen auffallen und gerne ihre Späße vor der Klasse machen. Auch Murat könnte in diese Kategorie fallen, da Kakadus einen ausgeprägten Bewegungsdrang haben und sich nicht so gerne lange auf eine Sache konzentrieren. Baybora und Aylin zeigen beide konfliktfreudiges Verhalten und setzen gerne ihren Willen durch. Vermutlich haben sie hohe Wolfsanteile. Frau Müller als Lehrkraft ist von dem Verhalten her vermutlich kein Kakadu und auch kein Wolf, da sie zu wenig extrovertierte Anteile zeigt. Vom Unterrichtsfach her könnte sie ein Eichhörnchen sein, weil die Mathematik sehr strukturiert und rational ist sowie auf Zahlen, Daten und Fakten beruht. Für einen Schafanteil könnte sprechen, dass sie sich zu wenig Zeit für sich nimmt, erschöpft ist und nach Hause möchte. Vielleicht weil sie sonst immer mehr gibt als ihr gut tut, ein typisches Merkmal von Schafen. Um genau herauszufinden, wie viel von jedem Tier in Lehrkräften steckt, empfehlen wir zur Erkundung der eigenen Person einen Persönlichkeitstest zu machen [1].

Nehmen wir weiterhin an, unsere Vermutungen über Frau Müllers Persönlichkeit würden sich durch den Test bestätigen und die Lehrerin hat hohe Schafanteile in ihrer Persönlichkeit, so könnte es sein, dass ihr die extrovertierten und lauten Wölfe und Kakadus zu schaffen machen. Die Wölfe könnten sich durch das Harmoniebedürfnis nahezu herausgefordert fühlen und würden sie vermutlich durch Provokationen testen. Die Kakadus langweilen sich und ihnen ist es zu monoton im Unterricht. Sie würden Frau Müller mit ihrer unruhigen Art ganz nervös machen. Vermutlich ist der Unterricht von Frau Müller so gestaltet, dass die Wölfe und Kakadus zu wenig abgeholt werden. Um die Wölfe für sich zu gewinnen und stärker ins Unterrichtsgeschehen einzubinden, sollen die Schafe wölfisch lernen, d. h. ganz bewusst die Herausforderung anzunehmen, den eigenen Weidezaun durch klare Grenzziehung zu verdeutlichen. Die Kakadus könnte sie gewinnen, indem sie in ihren Unterricht stärker Spannung, Spaß und Spiel einbaut. Keine Angst. Es muss im Unterricht nicht immer für alle gesorgt werden, Hier zählen Sensibilität für die unterschiedlichen Bedürfnisse und eine gegenseitige Akzeptanz für die unterschiedlichen Persönlichkeitstypen. Hier gibt es keinen besseren oder schlechteren Persönlichkeitstyp, in der Gemeinschaft sind alle wichtig. Das schafft Entlastung für die Lehrkraft, da der Konflikt nicht von ihrer Inkompetenz verursacht wird, sondern die Emotionen in ihr durch die unterschiedlichen Bedürfnisse ausgelöst werden. Wenn Aylin sich das nächste Mal verweigert und sie denkt „Ach guck mal ein Wolf!“ schafft sie eine professionelle Distanz zwischen der Persönlichkeit und dem Verhalten des Kindes und kann die Bedürfnisse des Wolfs gezielt einbeziehen, indem sie bei Aylin in präsenter Distanz gelassen stehenbleibt und sie beharrlich und klar auffordert.

Werkzeug 2: Lerncoachinggespräch mit "Wachhundmodell"

Erklärung der Arbeitsweise des Gehirns

Es ist wichtig, dass die Schülerin versteht, dass der Schutzmechanismus verhindert, Mathe zu können und es nicht eine grundsätzliche Unfähigkeit ihres Gehirns ist. Das Gehirn ist wie ein Computerprogramm, das man umprogrammieren kann. Ganz nach dem Motto: In dir steckt mehr als du glaubst. Das kann für die gesamte Klasse erklärt werden oder im Einzelgespräch.

Kontrolle zurückgewinnen und Alternativen bieten

Um der Schülerin Sicherheit zu geben, ist es sinnvoll ein persönliches Gespräch unter vier Augen zu führen. Hier geht es ausschließlich darum, ihr zu versichern, dass die Lehrerin sie nicht mehr drannimmt und dass sie ab jetzt selber entscheiden kann, wann sie im Unterricht etwas sagt. Es hat sich bewährt hierfür einen festen Zeitraum festzulegen (mindestens vier bis sechs Wochen) und danach noch einmal ein weiteres Gespräch zu vereinbaren.

Vertrauen schenken

Zunächst geht es darum, sich selbst daran zu erinnern, dass die Schülerin von alleine ihr Arbeitsverhalten verändern wird, wenn die Schülerin spürt, dass die Lehrerin zuversichtlich und gelassen ist. Die Gelassenheit der Lehrerin überträgt sich und bewirkt, dass der innere Wachhund der Schülerin sich beruhigt. Dadurch wird der Rahmen für die Entwicklung von Lösungsstrategien geschaffen, die zu einer nachhaltigen Veränderung der inneren Einstellung führen. Unterstützt wird das Ganze mit kleinen Leckerlis für den Wachhund, die sich durch Lächeln, Nicken und liebevolle Zuwendung ausdrücken.

Lösungsstrategien entwickeln

Gemeinsam werden Stärken, Ziele und mögliche Etappenziele in einer Roadmap entwickelt und visualisiert (siehe Abb. 4). Durch die Roadmap wird der Weg zum Ziel gehirngerecht festgehalten, weil das Gehirn in Bildern denkt. Durch die Teilziele (z. B. 1 x pro Stunde etwas sagen) wird das Erreichen des Ziels in den Bereich des Möglichen. Um diese Teilziele zu erreichen gibt es leicht umsetzbare Werkzeuge, um Denken, Gefühle und Körper in Einklang zu bringen (siehe Werkzeug 3).

Werkzeug 3: Denken, Gefühle und Körper in Einklang bringen

Gefühle lenken sehr stark unser Verhalten. Sie können uns motivieren etwas Neues zu lernen, sie können uns durch Druck antreiben ungeliebte Aufgabe zu erledigen oder aber auch durch Angst von etwas abhalten. Vielen Menschen kommt es so vor, dass ihnen Gefühle einfach wiederfahren und sie keinen Einfluss auf sie haben. Die folgenden Übungen bieten Möglichkeiten Ihnen das Gegenteil zu beweisen.

1. Atmen

Sicher ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass Ihr Atem flacher und schneller geht, wenn Sie aufgereggt oder gestresst sind. Die Muskulatur ist angespannter. Vielleicht beginnen Sie zu schwitzen? Diese Signale fördern die weitere Ausschüttung von Stresshormonen. Da der Atem ein wichtiges Instrument für den Körper ist, um den inneren Wachhund zu beruhigen, können Sie sich dieses Instrument zunutze machen.

In der Klasse: Kurze Einheiten in denen alle bewusst auf ihren Atem achten. Dabei tief durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen. Gerne auch mit geschlossenen Augen um die visuellen Reize auszuschalten, die vielleicht für weiteren Stress sorgen könnten. Leiten Sie die Klasse an ein bis zwei Minuten tief zu atmen und wahrzunehmen, was sich im Körper verändert.

In der Lehrerpause: Pause kann man die kurzen oft hektischen Unterrichtsunterbrechungen ja oft nicht nennen. Sorgen Sie für sich und gönnen Sie sich 3-5 Minuten nur für sich und zur Ruhe zu kommen. Sicher denken Sie gerade Ruhe und Schule das sind zwei Gegensätze die nicht zusammenkommen können, wie Pole die sich gegenseitig abstoßen. Mittlerweile gibt es sogenannte Silent Kopfhörer, bleiben Sie einfach fünf Minuten länger in der Klasse, stellen Sie sich den Timer an Ihrem Handy, genießen Sie die Stille oder lassen sie entspannte Musik laufen. Empfehlenswert sind auch Meditationsapps die sie mit der Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung und Ihren Körper lenken. Sie werden nach wenigen Tagen schon merken, wie Ihr Nervenkostüm sich stabilisiert.

2. Klopfen

Wenn sich ein unangenehmes Gefühl im Körper ausbreitet, kann auch mit der Klopfmethode schnell für eine Neutralisierung oder Abschwächung gesorgt werden. Es funktioniert folgendermaßen:

Bitten Sie die Schüler*innen die Augen zu schließen, die Arme überkreuz auf die Oberschenkel oder die Brust zu legen und sich auf das unangenehme Gefühl im Körper zu konzentrieren. Nun klopfen die Hände abwechselnd rechts und links auf den Körper während die Schüler sich einfach auf das Gefühl konzentrieren und wahrnehmen was sich verändert. Probieren Sie es am besten selbst mal aus. Es ist verblüffend wie schnell sich das unangenehme Gefühl verflüchtigt.

3. Mimik

Der Körper repräsentiert unsere Gefühle. Mit jeder Haltung und Mimik sind Gefühle verknüpft und gespeichert. Indem Sie bewusst eine Körperhaltung einnehmen die Sie hätten, wenn Sie gute Laune hätten, dann wird schon bald das bessere Gefühl folgen. Am einfachsten geht das mit der Mimik. Ziehen Sie mal die Mundwinkel hoch als würden Sie lächeln. Wenn Ihnen das schwer fällt, dann klemmen Sie sich einfach einen Stift zwischen die Zähne. Halten Sie diese Mimik mindestens ein bis zwei Minuten. Sie reizen nun einen Nerv im Gesicht, den Sie eigentlich nur aktivieren, wenn Sie gute Laune hätten. Ihr Gehirn kann nicht anders, als positive Neurotransmitter zu produzieren.

Reflexion eigener Unterrichtspraxis

Herausfordernde und auch überfordernde Situationen gibt es immer wieder in meinem Unterricht, insbesondere in den Klassen der unteren Jahrgänge, in denen an der Gesamtschule 30 Kinder mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen und Kompetenzen sind.

Früher habe ich einfach Gehorsam von den Kindern erwartet und mein Classroom-Management darauf ausgelegt. Nachdem ich mich intensiv mit den neurobiologischen Grundlagen des Lernens, der systemischen Pädagogik, dem Lerncoaching, Visualisierung und Mindful Leadership beschäftigt habe, hat sich mein Blick auf Erziehung und Unterricht grundlegend gewandelt. Ich suchte nach Möglichkeiten, um von der Rolle der Lehrenden immer mehr in die Rolle der Lernbegleiterin zu kommen, damit die Kinder ihre Potenziale entfalten und eine stabile Persönlichkeit entwickeln können. Coachinggespräche waren dabei für mich der erste Ansatz um mit einzelnen Schüler*innen in einen vertieften Austausch zu kommen, in denen sie durch meine Fragen selbst zum Lösen ihrer Fragen und Probleme angeregt wurden und zwar nicht nur im Bereich des Lernens. Viele Schüler*innen empfanden die Visualisierung dabei als große Bereicherung, die ihnen ihr Ziel stetig präsent machte. Für einige war es auch sehr ungewohnt, ihre eigenen Stärken in den Blick zu nehmen und sie waren geradezu berührt von ihrer Schatzkiste. Ganz wichtig ist aus meiner Sicht auch, dass durch die Coachinggespräche auch die Beziehung zu den Schüler*innen sehr viel besser wurde. Aufgrund dieser positiven Erfahrungen biete ich Coachinggespräche den Schüler*innen immer wieder an. Sie entscheiden aber selbst, ob sie das Angebot annehmen oder nicht. Ich akzeptiere ihre Entscheidungen und gewähre ihnen heutzutage viel Autonomie.

Dies ist nicht immer leicht, weil mein verändertes Rollenverständnis die Lernenden, die sich im Verlauf der Schulzeit mit einer stark rezipierenden Rolle arrangiert haben, zu Beginn irritiert und ich in herausfordernden Situationen manchmal auch noch in alte Verhaltensmuster zurückgehe. In solchen Situationen verwende ich das Tiertypenmodell sowohl zur Reflexion des bisherigen Unterrichtsgeschehens als auch zur weiteren Planung des Unterrichts. Im Unterricht spreche ich herausfordernde Situationen offen an und reflektiere gemeinsam mit den Lernenden, was sie gelungen fanden und welche Tipps sie haben, um zukünftig noch besser zusammen arbeiten zu können. Sehr häufig stelle ich ihnen dabei auch die Modelle vor, damit sie auch die Möglichkeit haben, ihr eigenes Verhalten und das Unterrichtsgeschehen mit Hilfe der Modelle zu analysieren. Insbesondere das Wachhundmodell eignet sich gut dazu, um Lernenden die Gründe ihres Verhaltens zu erklären und Verhaltensalternativen aufzuzeigen. Viele Lehrkräfte melden zurück, dass ihnen im Unterricht insbesondere das Tiertypen-Persönlichkeitsmodell hilft, um im komplexen Unterrichtsgeschehen handlungsfähig zu bleiben. Unterstützt werden kann dies effektiv durch die verschiedenen Körperübungen mit denen man Denken, Fühlen und Körper in Einklang bringen kann (Werkzeug 3). Sie bieten für alle Beteiligten sehr einfache und praktikable Möglichkeiten, um im Veränderungsprozess gelassener zu bleiben und das Unterbewusstsein – das 90 % unserer Reaktionen bestimmt – mit einzubeziehen.

Literatur:

[1] Kriebs: www.simone-kriebs.de

[2] Beck: Persönlichkeitstest. <https://tobias-beck.com/persoenlichkeitstest>

[3] Drath 2015: Neuroleadership. Haufe.

[4] Bentzen: Das neuroaffektive Bilderbuch. Paragon.

[5] Kriebs 2017: Skript zur Fortbildungsreihe "Lerncoach".

[6] Kriebs 2018: Resilienz in der Schule: Wie Kinder stark werden, Gütersloher Verlagshaus.

[7] Kriebs, Ruppel 2017: Die entspannte Familie - Wie man aus einer Mücke keinen Elefanten macht“. Gütersloher Verlagshaus.

[8] Kriebs 2018: Interview aus der TV-Show "Wege zum Erfolg“:

<https://youtu.be/2bepZ9NV5jQ>



Abb. 1: Tierpersönlichkeitsmodell nach Kriebs [1]

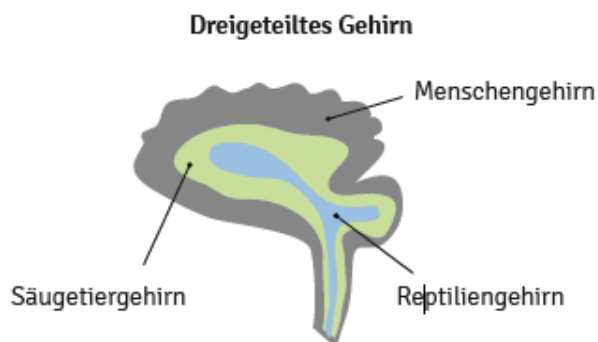


Abb. 2: Einfaches Gehirnmodell des dreigeteilten Gehirns

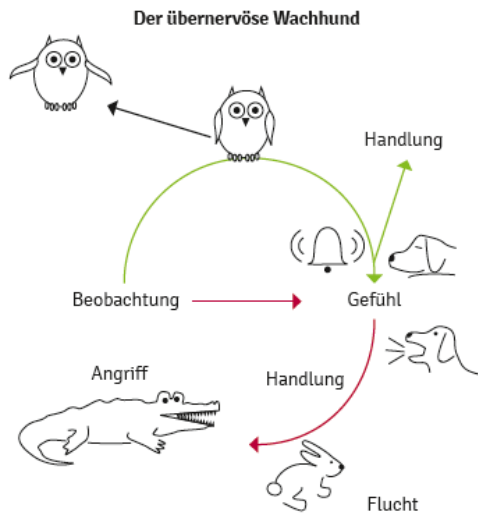


Abb. 3: Bewertungssystem und Reaktionsweisen des Gehirns

Tab. 1: Faktoren des Big-Five-Modells mit unterschiedlichen Ausprägungen

	Faktor	Schwach ausgeprägt	Stark ausgeprägt
O	Offenheit für Erfahrungen	konservativ	erfinderisch, neugierig
C	Gewissenhaftigkeit	Unbekümmert, nachlässig	effektiv, organisiert
E	Extraversion	zurückhaltend, reserviert	gesellig
A	Verträglichkeit	wettbewerbsorientiert, antagonistisch	kooperativ, freundlich, mitfühlend
N	Neurotizismus	unbekümmert, nachlässig	emotional, verletzlich

Tab 2: Verhaltensstile unterschiedlicher Persönlichkeitstypen nach dem Tiermodell

Tier	Eichhörnchen	Kakadu	Schaf	Wolf
Persönlichkeits-typ	Kontrollleur	Entdecker	Integrator	Macher
Stärken	Regeltreu rational pessimistisch strukturiert sachlich distanziert	kommunikativ spontan/laut gesellig begeistert locker optimistisch	ruhig zögernd leise warm herzlich unter- stützend	fordernd bestimmend knapp kühl direkter Blick
Schwächen	Pedantisch unflexibel	unkonzentriert sprunghaft	abhängig von Beziehungen	arrogant unsensibel
Abneigungen	Fakten/Beweise Logik Präzision	Spaß Spannung Trends /Neues	Sicherheit Vertrauen Schritt für Schritt	Resultate Nutzen Macht Tempo
Motivation	schriftliche Ausführung Pläne/Listen erstellen Recherche Einzelarbeit	Auftritte Spiele/Filme Event-Manager Gruppen-arbeit	Helfer*in Gastgeber*in Gruppenarbeit	Planer*in Projekt-manager Einzelarbeit
Gesprächsklima	Distanziert sachlich	offen lebendig	entspannt persönlich	direkt sachlich

Die Autorinnen

Dr. Silke Krämer ist didaktische Leiterin der Gesamtschule Weierheide in Oberhausen. Sie ist unter silke.kraemer@oberhausen.de zu erreichen.

Simone Kriebs ist die Gründerin des WITA-Instituts für Weiterbildung, Interaktion, Therapie und Ausbildung. Seit vielen Jahren ist sie in der Lehrerfortbildung tätig. Kontakt kann man mit ihr über ihre Internetseite aufnehmen: www.simone-kriebs.de