

Blutendes Herz und Freudentränen

Manchmal schnürt es mir die Brust zu und es ist, als würde mein Herz bluten, und manchmal könnte ich weinen vor Freude und Rührung. Beides sind Gefühlsreaktionen von mir auf Situationen im Zusammenhang mit der Schule. Wie kommt es dazu?

Defizitorientierung und Abwertungen

Ich sehe und höre manchmal, wie in Schulen vorwurfsvoll und abwertend zu und über Schüler:innen gesprochen wird. Zum Beispiel, wenn eine Rückmeldung zur Mitarbeit einer Schülerin sich ausschliesslich darauf beschränkt, was schwierig war, was sie nicht konnte und wie gross ihr Widerstand gegen eine bestimmte Tätigkeit war. Oder wenn Schüler:innen zum neuen Schuljahr ausschliesslich begrüsst werden mit Sachinformationen, der Schulordnung und den Konsequenzen bei Regelverstössen. Kein einziger Satz wie «Herzlich willkommen! Wir freuen uns, mit euch in ein neues Schuljahr starten zu können. Ihr seid bestimmt aufgeregt und fragt euch, was alles auf euch zukommen wird.»

Ich höre Lehrpersonen sprechen, die nicht ein Mal in zwei Stunden eine Aussage machen, die darauf schliessen lassen würde, dass sie ihre Arbeit gerne machen und sie die Kinder mögen. Hingegen höre ich Angst und Frustration heraus. Dies führt unter anderem dazu, dass Schüler:innen sich als Last erleben. Sie haben Angst davor, Fehler zu machen, und sie hören, dass sie nicht in Ordnung sind und besser gar nicht da wären. Dies sind denkbar schlechte Voraussetzungen für das Lernen und die Freude an der Schule.

Ressourcenorientierung und Empathie

Ich höre und sehe manchmal, wie in Schulen begeistert über den Einsatz, die Fähigkeiten und Besonderheiten von Schüler:innen gesprochen wird. Zum Beispiel, wenn eine Rückmeldung zur Mitarbeit einer Schülerin Aussagen dazu beinhaltet, was sie gelernt hat, was sie besonders gut kann und woran sie Freude hat. Oder wenn Schüler:innen zum Schuleintritt

schon vor dem ersten Schultag eine Postkarte erhalten und die Lehrperson schreibt: «Ich kann mir vorstellen, dass du schon ganz gespannt darauf bist, was wir machen werden.» Und sie dann erläutert, wie der Ablauf am ersten Schultag sein wird und wie sehr sie sich auf den Start mit allen freut. Ich höre Lehrpersonen, die wiederholt schwärmen von den Kindern und den Entwicklungen, die sie machen, und wie sehr es sie glücklich macht, einen Beitrag zu ihrer Entwicklung leisten zu können. Dies führt unter anderem dazu, dass Schüler:innen sich als wertvoll erleben. Es schafft Vertrauen, dass das Wohlbefinden der Schüler:innen wichtig ist und sie zusammen mit der Lehrperson dazu beitragen können, dass allen wohl ist.

Ich bin fest davon überzeugt, dass jede Lehrperson grundsätzlich das Beste für die Schüler:innen und die Schule möchte. Allen ist Gleichwertigkeit und Wohlbefinden grundsätzlich wichtig. Wie kommt es also, dass davon manchmal so wenig zu spüren ist? Und was brauchen Lehrpersonen, damit sie ihren Beruf mit Freude, Mut und Empathie ausüben können?

Schwierige Gefühle weitergeben

Ich halte den Lehrberuf für einen der anspruchsvollsten Berufe, die es gibt. Die Anforderungen sind hoch und die Rahmenbedingungen oft herausfordernd. Dies kann Gefühle auslösen wie Angst, Hilflosigkeit, Trauer und Scham. Um mit diesen Gefühlen fertigzuwerden, wenden wir zuweilen Dominanzstrategien wie Kontrollieren, Bestrafen und Abwerten an. Damit erzeugen wir bei anderen Menschen genau diejenigen Gefühle, die wir bei uns zu vermeiden versuchen.



David Rossi ist ausgebildeter Lehrer, Psychologe, Coach, Organisationsberater und Dozent mit langjähriger Erfahrung als Schulleiter im sonderpädagogischen Bereich. Er lebt mit seinen zwei Kindern im Primarschulalter und seiner Frau in Solothurn.
www.david-rossi.ch

Jede Schule kann etwas daran ändern

Nebst vielen anderen möglichen Lösungsansätzen brauchen Lehrpersonen die Möglichkeit, zu lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, zu reflektieren und vor allem zu akzeptieren. Dies ermöglicht, empathisch mit sich selbst und anderen umgehen zu können. Diese Selbstempathie setzt eine Kraft frei, um sich anderen gegenüber als verletzlich zu zeigen und um Unterstützung zu bitten, damit die Herausforderungen gemeinsam gemeistert werden können.

Solche Möglichkeiten schaffen heisst, Zeit einzuplanen für den gemeinsamen Austausch über Herausforderungen und Erfolgserlebnisse, und es heisst, aktiv die Gefühle zu thematisieren und Empathie zu üben. Nun könnte jemand sagen: Das ist ja schön und gut. Aber wo sollen wir denn das auch noch unterbringen?

Zuerst braucht es die Einsicht, dass ...

- wir hauptsächlich durch unsere Gefühle gesteuert werden und daher eine bessere Regulation unserer Gefühle in allen Aspekten unserer Arbeit (und unseres Privatlebens) zu einer Verbesserung führt.
- die Regulation von Gefühlen eine Schlüsselkompetenz ist und sich der Einsatz von Ressourcen dafür bei Weitem auszahlt.
- eine bessere Regulation von Gefühlen nicht in einem halben Tag erlernt werden kann.

Wenn diese Einsicht vorhanden ist, braucht es die Unterstützung und Motivation der Schulleitung, damit die notwendigen Ressourcen zur Verfügung gestellt werden (und dafür auf anderes verzichtet wird).

In der konkreten Umsetzung könnte dies zum

Beispiel so aussehen: Man könnte im ersten Jahr mit einer eintägigen Weiterbildung starten, dann zweimal während einem Nachmittag eine Vertiefung mit Training durchführen und nach einem Jahr schauen, wo man steht. Wenn die Motivation vorhanden ist, könnte danach beispielsweise die Regulation von Gefühlen in Interventionsgruppen thematisiert werden. Sehr zielführend wäre auch, wenn Gefühle ausgiebig im Unterricht behandelt würden: Die Schüler:innen könnten die verschiedenen Gefühle kennen- und im Alltag berücksichtigen lernen, sei es bei Konflikten oder in anderen schwierigen Situationen. (Ich kenne Schulen, die das gemacht haben.)

Mit einem solchen Vorgehen kann die Schule dazu beitragen, dass Lehrpersonen und Schüler:innen ihren Umgang mit Gefühlen verbessern. Die Auswirkungen wären nicht nur im Unterricht und auf dem Pausenhof zu beobachten, sondern beispielsweise auch in der Zusammenarbeit im Team oder in Gesprächen mit den Eltern.