



EINLEITUNG

Sie wären gern schlagfertiger? Um Ihren Schülern immer passend zu kontern? Manchmal auf lustige Weise, die es schwer macht, Sie anzugreifen, weil die Sympathien auf Ihrer Seite liegen. Manchmal klar überlegen, sodass Sie das letzte Wort behalten. Sie wollen, dass es Ihnen leichterfällt, sich durchzusetzen? Sie wollen sich für Ihr Anliegen stark machen, sich selbst schützen und verteidigen? Mit diesem Buch schaffen Sie das – und viel mehr.

Denn einem »Angreifer« einen coolen Spruch zu drücken, ist nur ein kleiner Teil dessen, was Schlagfertigkeit tatsächlich bedeutet. Die wichtigsten Voraussetzungen dafür sind Selbstbewusstsein, Achtsamkeit, Gelassenheit und ein gesundes Maß an Widerstandswillen. Schlagfertigkeit beginnt also nicht in der Sprache, sondern im Kopf.

Schulen Sie daher in Kapitel 1 Ihre mentale Schlagfertigkeit. Damit sind Sie bereit für Kapitel 2: Schärfen Sie dort Ihre wichtigste Waffe: die Sprache. Sie lernen, wie Sie verbal bereit sind, bevor Sie im 3. Kapitel körperlich »schlagfertig« werden. Keine Angst: Hier geht es um Körperhaltung und Körpersprache, nicht ums Ausüben von Gewalt.

Mental, verbal, körperlich – ganzheitlich verstanden kann Schlagfertigkeit Ihr Leben verändern. Nicht nur in Ihrem Umgang mit anderen, sondern auch in Bezug auf einen achtsameren Umgang mit sich selbst. So werden Sie Ihre Anliegen und Bedürfnisse besser kennen und sich stärker für Ihre Ziele einsetzen.



Wer ganzheitliche Ergebnisse wünscht, kann allerdings nicht allein mit dem Kopf trainieren, also lesen. Mit den Übungen in diesem Buch können Sie Ihr neu gewonnenes Wissen mental, verbal und körperlich direkt anwenden. Wir erklären jeweils einleitend kurz, welches Ziel die Übungen haben und vermitteln Ihnen die wichtigsten theoretischen Hintergründe. Dann geht es direkt in die Praxis. Wenn Sie möchten, können Sie nach Abschluss jeder Übung Ihren Trainingsplan am Ende des Buchs auf den neusten Stand bringen. So behalten Sie Ihre Fortschritte stets im Blick.

 = Übung

 = Benötigt regelmäßiges Training

**NUR DER TAG
BRICHT AN,
FÜR DEN WIR
WACH SIND.**

(Henry David Thoreau)

ACHTSAMKEIT

Es ist wichtig, Ängste zu haben, um zum Beispiel rechtzeitig vor einem Wildschwein davonzulaufen. Bei einem Schüler hilft diese Taktik jedoch eher nicht. Sie müssen ihm begegnen und sich mit ihm auseinandersetzen. Dafür müssen Sie die aktuelle Situation im Blick haben und einen klaren Kopf bewahren, um schnell in jede Richtung agieren zu können. Sie müssen im Hier und Jetzt sein.

Ängste blockieren Ihre Schlagfertigkeit. Denn wer Angst hat, kann nicht frei agieren, sondern setzt alle Kraft dazu ein, den Fokus auf das zu legen, wovon er Angst hat. Daran beißt er sich fest.

Im unmittelbaren Hier und Jetzt gibt es keine Ängste. Auch nicht in der Vergangenheit, sondern nur in der Zukunft. Denn wer Angst hat, fürchtet sich davor, dass etwas passieren wird. Probieren Sie es aus: Sicher können Sie sich an Gefühle wie Freude, Trauer oder Aufregung

erinnern. Doch nicht an das Gefühl einer Angst, die Sie in der Vergangenheit hatten.

Die Übung »Körper-Meditation« holt Sie ins Hier und Jetzt, in Ihren eigenen Körper. Sie ist an den »Body-Scan« des emeritierten Biologie-Professors Jon Kabat-Zinn¹ angelehnt. Er entwickelte diesen, um Krebspatienten dabei zu helfen, Ängste abzubauen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass es den Patienten bei regelmäßiger Übung des Achtsamkeitsprogramms tatsächlich gelang, besser mit Belastungen im Alltag umzugehen. Heute erkennen sogar viele Krankenkassen in Deutschland das Programm an.

Im Hier und Jetzt zu sein, ist die wichtigste Voraussetzung für die mentale Schlagfertigkeit. Nach der Übung wird Sie ein ruhiges Gefühl durchströmen, das Sie Ihre Umgebung klarer wahrnehmen lässt – und überraschend lange nachhält.



TIPP:

Dauerhaft anhaltende Ergebnisse erzielen Sie durch regelmäßiges Training. Integrieren Sie die Körper-Meditation möglichst in Ihren Alltag. Am besten, indem Sie immer zur gleichen Zeit üben. Das ist viel verlangt. Doch schon nach einer Woche werden Sie feststellen, dass es sich tatsächlich lohnt.

**ZEIGE EINEM KIND,
DASS DU ES
RESPEKTIERST UND
ES RESPEKTIERT
AUCH DICH.**

(Unbekannt)

RESPEKT UND FAIRNESS

Respekt ist Schülern wichtig. So gehört der Begriff nicht von ungefähr zum aktiven Wortschatz in der Jugendsprache. Die Bedeutungen greifen dabei weit: Respekt meint die Anerkennung als Person mit ihren Zielen und Gefühlen, Höflichkeit in der Sprache, Fairness im Umgang, aber auch Autorität und Status.

Jemandem Respekt entgegenzubringen, mindert interessanterweise niemals den eigenen Status, sondern bringt Anerkennung und damit letztlich selbst Respekt.

Im Zusammenhang mit Schlagfertigkeit ist Respekt genau deshalb essentiell. Denn ein Ziel der eigenen Schlagfertigkeit ist es schließlich, Respekt zu gewinnen. In Konfliktsituationen ist es allerdings nicht immer einfach, andere respektvoll zu behandeln. Bei Provokationen gilt es daher, gelassen zu reagieren – schon aus Selbstschutz.

Lassen Sie sich nicht auf das Niveau von Provokateuren herab. Sie können verbal klug zurückschlagen, aggressives Verhalten büßt aber nur Respekt ein. Als Lehrer sind Sie schon qua Funktion der Überlegene.

»Viele Menschen – eine Welt« ist eine Übung, bei der es darum geht, ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln. Wer sich als Teil einer Gruppe wahrnimmt, bringt den anderen Gruppenmitgliedern automatisch Respekt entgegen.

Die Übung »Der Schleier des Nichtwissens« geht auf das gleichnamige Gedankenexperiment des Philosophen John Rawls zurück.⁴ Er experimentierte damit, wie sich eine Gesellschaft eine wirklich faire Gesellschaftsordnung geben könnte. Unter dem »Schleier des Nichtwissens« ist den Menschen, die sich eine gerechte Gesellschaftsordnung geben möchten, nicht bekannt, an welcher Stelle der entstehenden Gesellschaft sie selbst später stehen werden. So stellt der »Schleier des Nichtwissens« sicher, dass die Beteiligten so entscheiden, dass jeder Platz in der Gesellschaft fair aufgeteilt ist und jeder berücksichtigt und mit Respekt behandelt wird. Schließlich könnten sie selbst derjenige sein ...

**MAN SOLL SCHWEIGEN
ODER DINGE SAGEN,
DIE NOCH BESSER SIND
ALS DAS SCHWEIGEN.**

(Pythagoras)

REDEN ODER SCHWEIGEN?

Zum Thema Schweigen gibt es ein altbekanntes Sprichwort: »Reden ist Silber, Schweigen ist Gold!« Heißt das übertragen auf den Unterricht, dass ich gut daran tue, überhaupt nicht auf Provokationen zu reagieren? Nein! Kleine Frechheiten zu ignorieren oder zu übergehen, ist zwar oft eine sinnvolle Entscheidung, z. B. »Oh Mann, schon wieder so viel zum Abschreiben!« oder »Ich hab keinen Bock auf Mathe!«. Alternativ kann hier auch ein humoristisch übertriebener Kommentar die Situation auflockern (vgl. Seite 60).

Was Sie jedoch nie übergehen sollten, sind persönliche Angriffe. Diese zu ignorieren, hieße, Ihre Autorität zu schwächen. Eine einfache Variante, auf persönliche Angriffe zu reagieren, kann folgender Ablauf sein:

Schüler halblaut (so, dass Sie es voraussichtlich hören) zu Mitschülern:

»Der/Die XY ist doch voll bescheuert!«

Bitten Sie den Schüler gelassen, zu wiederholen, was er gerade über Sie gesagt hat. In den meisten Fällen knickt er ein und behauptet, nichts über Sie gesagt zu haben.

Hier dreht sich nun das Machtgefälle: Der Schüler kommt durch das Verleugnen der eigenen Worte bereits in eine schwächere Position. Nun können Sie noch nachsetzen, indem Sie lächelnd sagen: »Dachte ich mir schon, dass du dich nicht traust, das zu wiederholen ...«

Als Merkregel für den Unterricht ist also das oben genannte Sprichwort etwas abgewandelt sinnvoller: Wenn es um persönliche Angriffe geht, ist Reden gold(-richtig)!

Eine Frage oder eine kurze, präzise Formulierung als Antwort auf eine Provokation kann negative Spannung in Gelächter auflösen, ein Machtgefälle verändern, einen Störenfried isolieren bzw. schwächen und noch viel mehr. Ziel der folgenden Übung ist es daher, möglichst kurz und präzise auf persönliche Angriffe zu antworten.



TIPP:

Versuchen Sie auch bei massiven verbalen Angriffen, Ruhe zu bewahren (vgl. Seite 28) und beachten Sie bei Ihrer Antwort:

In der Kürze liegt die Würze!