

## 4 Veränderte Rahmenbedingungen – veränderte pädagogische Haltung

Nicht nur Lehrer, die schon länger in ihrem Beruf arbeiten, stellen fest, dass sich das Verhalten der Schüler von heute gegenüber früheren Schülergenerationen stark verändert hat.

Hüther nennt den Grund dafür: Kinder in demokratischen westlichen Gesellschaften sind materiell oft sehr gut ausgestattet und fühlen sich weniger existenziell von ihren Erziehern abhängig. Deshalb lassen sich viele nicht mehr sagen, was sie tun und lassen sollen. In ihrem Sozialisationsprozess finden sie zunehmend stärkeren Halt in den Peergruppen. Sie brauchen ihre Eltern weniger und machen deshalb früher, was sie wollen. Besonders Druck von Eltern oder Lehrern imponiert ihnen nicht mehr. So werden sie immun gegenüber schulischen Strafen, aber auch Belohnungen. Was ihnen nicht beliebt, das tun sie einfach nicht (Hüther/Hauser, S. 111).

Gert Lohmann sieht eine größer werdende Kluft zwischen der außerschulischen Lebenswelt der Kinder und der Schulwelt, die zu einem Individualisierungsschub mit mehr Freiräumen zur Verwirklichung der Bedürfnisse der Jugendlichen führt. Außer-schulisch übernommene Werte, Verhaltensmuster und Umgangsformen werden heute in die Schule getragen und Lehrer damit konfrontiert. Insbesondere medial vermittelte Umgangsformen und Verhaltensweisen machen das Verhalten der Schüler für Lehrer weniger berechenbar (Lohmann, S. 19).

*Lehrer fragen sich häufig, warum Schüler Regelbrüche begehen. Antwort: Weil diese sich für die Schüler auszahlen.*

Der Neurobiologe Joachim Bauer sieht die Situation im Klassenzimmer heute im Vergleich mit der Situation vor 20 Jahren als nicht mehr formatiert an. Das bedeutet, dass Lehrer keine kooperative Atmosphäre mehr vorfinden, weil es kein explizites Bündnis zwischen Eltern, Schule und Gesellschaft mehr gibt, dem die klare Überzeugung zugrunde liegt, dass Bildung lebenswichtig ist (Bauer<sup>1</sup>, S. 15).

Lehrer fragen sich häufig, warum Schüler Regelbrüche begehen. Die Antwort lautet: Weil diese sich für die Schüler auszahlen. Einerseits können sie so Toleranzgrenzen von Autoritätspersonen austesten, andererseits verschaffen sie sich Anerkennung von Freunden. Ihr Verhalten sorgt zudem für Spannung und Nervenkitzel, hebt den Adrenalinpiegel und setzt Serotonin frei (Dix, S. 6). Regelbruch macht eben auch Spaß. Als Folge sind heute nicht so sehr die Schüler mit dem Lehrer konfrontiert, sondern die Lehrer mit den Schülern. Nicht die Schüler müssen mit den Lehrern klarkommen, sondern die Lehrer mit den Schülern. Wer auf diese Herausforderung keine kompatible Antwort hat, verliert schnell den Kontakt zur Gruppe. Wer nach härteren Strafen ruft, hat die Essenz des gesellschaftlichen Wandels nicht begriffen oder kennt die neurobiologischen Voraussetzungen für ein gutes Miteinander nicht. Deshalb gibt es glückliche Lehrer, aber keine glücklichen Pauker (Birkenbihl, S. 211).

Auch die Inklusive Pädagogik als Teil moderner Schulentwicklung fordert Lehrer heraus. Dabei wird Heterogenität als normale Gegebenheit deklariert. Verschiedenheit, Vielfalt und Individualität sind nicht nur anerkannte, sondern gewünschte Voraussetzung jedes Bildungs- und Erziehungsprozesses. So haben alle Menschen mit ihren individuellen Bedürfnissen ein Recht auf individuelle Unterstützung und Förderung. Das Leitbild der Inklusion beinhaltet das Recht aller Schüler, gemäß ihrer individuellen Fähigkeiten oder auch Beeinträchtigungen, ihrer kulturellen, ethnischen oder sozialen Herkunft gemeinsam in anregender und angenehmer Atmosphäre unterrichtet, gefordert und gefördert zu werden (Steinert, S. 3). Kein Schüler soll als andersartig betrachtet werden, Lehrer müssen abrücken von einer defizitorientierten Sichtweise auf die Schüler, homogene Lerngruppen gehören der Vergangenheit an, weil sie Chancengleichheit verhindern und pädagogisch wenig effizient sind.

Das hat weitreichende Konsequenzen für die vielfältigen Rollen und Aufgaben, die Lehrer heute zu erfüllen haben.



## 8 Achtsamkeit ist der Baustein für Veränderung



Achtsamkeit ist ein wichtiger Baustein. Denn wer achtsam ist, nimmt unvoreingenommen wahr, ohne gleich zu beurteilen, fühlt und schaut genau, ist ganz bei sich. Wer sich selbst spürt, kann auch das besser empfinden, was andere bewegt (Hüther/Hauser, S. 72). Wer achtsam ist, ist offen und neugierig. Diese Haltung hilft im Unterricht, weil Lehrer Schülern dadurch mehr Offenheit und Begeisterung signalisieren. Das offene Denken bewahrt Lehrer vor der Falle, immer wieder auf bestehende Konzepte und Reaktionsmuster zurückgreifen zu müssen. So werden neue Erfahrungen möglich. Achtsamkeit fördert eine wertschätzende Grundhaltung, eine respektvolle Sprache und wirkt so positiv auf das Unterrichtsklima. Wer sich der eigenen Gefühle und Gedanken häufiger bewusst ist, sie akzeptiert, der kommt zu innerer Ruhe und Gelassenheit, zu einem bewussteren (Berufs-)Leben insgesamt. Achtsamkeit ist eine gute Burn-out-Prophylaxe, denn sie ist eine gesteigerte Form der Auf-

merksamkeit. Achtsam zu sein bedeutet, voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade empfinden, womit wir uns gerade beschäftigen, was wir aktuell tun (Eßwein, S. 6). Das sollte alle aufhorchen lassen, die sich täglich in Hamster-rädern der beruflichen Routine drehen, besonders Lehrer. So ist Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn, einem amerikanischen Verhaltensmediziner, ein sehr geeigneter Baustein für Stressbewältigung.

Häufig wird das Wort Achtsamkeit mit dem Wort Aufmerksamkeit gleichgesetzt. Das ist nicht ganz falsch, weil es sich bei der Achtsamkeit um eine spezielle Form der Aufmerksamkeit handelt. Sebastian Purps-Pardigol definiert Achtsamkeit als wohlwollende, nicht beurteilende Präsenz im Hier und Jetzt, eine Offenheit für unser gegenwärtiges Erleben. Das bedeutet, dass wir unseren Körper, unsere Gedanken und Emotionen ausschließlich wahrnehmen, ohne sie gleich als angenehm oder unangenehm zu bewerten. Achtsamkeit hilft uns, unseren Geist vollkommen auf eine bestimmte Sache zu fokussieren. Bei den meisten Menschen wandern Gedanken wie Sand im Wasserglas wild umher, gehen in die Vergangenheit oder Zukunft. Wer achtsam ist, beobachtet seine Gedanken nur kurz und wertfrei in der Gegenwart. Wer seine Achtsamkeit trainiert, sorgt dafür, dass neue neuronale Netzwerke im Gehirn gebildet werden, die dazu beitragen, den Zustand der Achtsamkeit im Hier und Jetzt zu verlängern (Purps-Pardigol, S. 192 ff.).

Warum sollen wir achtsam sein? Weil ständiges Abschweifen der Gedanken uns nicht glücklich macht und weil unsere Gedanken die Aktivität unseres Gehirns beeinflussen. Insofern nehmen unsere Gedanken starken Einfluss auf uns, unseren Körper und unser gesamtes Leben. Weil aus Gedanken Gefühle werden, daraus unsere Haltung entsteht, können uns Achtsamkeitsübungen helfen, festgefahrene Haltungen aufzulösen und zu verändern. Wer sich mehr im Moment befindet, kommt folglich in besseren Kontakt mit sich selbst und anderen, wer sein Gedankentreiben entschleunigt, kommuniziert bewusster, zugewandter und intensiver. So entsteht mehr Verbundenheit mit sich selbst und anderen. Durch diese Art des Denkens wird das Gehirn neu strukturiert und man gewinnt mehr Zugriff auf die eigenen Potenziale.

Lehrer sollten sich der Achtsamkeit zuwenden, weil sie ihnen helfen kann, den Schulalltag besser zu meistern, das eigene Stressempfinden zu reduzieren und Schülern so besser gerecht zu werden.