

Inhalt

Vorwort	4
Vorweg	5
1 Einleitung und Hinführung	7
2 Gesellschaftliche Entwicklungen und Gestaltung von Lernprozessen	11
2.1 Gesellschaftliche Megatrends und gesellschaftlicher Wandel	11
2.2 Menschliches Lernen	15
2.3 Bündelung, Schlussfolgerungen und Konsequenzen für ein gelingendes Lernen an Schulen	23
3 Grundlegende Modelle und Konzepte als Fundament pädagogischer Professionalität	35
Drei Aspekte zur Entwicklung pädagogischer Professionalität – Erfolgsfaktoren zur Begleitung von Lern- und Entwicklungsprozessen	35
3.1 Erster Fokus – Ich: Innere Haltung und Selbstauseinandersetzung	37
3.1.1 Innere Haltung und Menschenbilder	37
3.1.2 Vorstellungen und Modelle zum Wesen unserer Persönlichkeit	41
3.2 Zweiter Fokus – Du: Kommunikation und Beziehungsarbeit	50
3.2.1 Acht Beziehungsbedürfnisse von Menschen nach Erskine ⁵	50
3.2.2 Die Kommunikations- und Beziehungsmodelle der Transaktionsanalyse	52
3.3 Dritter Fokus – Wir: Gruppenentwicklung und -dynamik	62
3.3.1 Wie die Gruppe laufen lernt: Methodische und didaktische Überlegungen der Themenzentrierten Interaktion (TZI) zur Arbeit mit Gruppen	63
3.3.2 Grundbedürfnisse in Gruppen	66
3.3.3 Gruppenstruktur und Führerschaft, Gruppentheorie nach Berne	67
3.3.4 Vier Phasen der Gruppenentwicklung: Von Team- und Gruppenentwicklungsprozessen	68
4 Ganzheitlichkeit und Handlungsorientierung	73
4.1 Unterstützende Methoden und Modelle	75
4.2 Reflexions- und Transfermethoden	84
4.2.1 Modellentwicklung der Reflexion in der Erlebnispädagogik	85
4.2.2 Spezielle Reflexionsmethoden	87
4.3 Handlungsorientierte Aufgaben und Übungen	90
4.3.1 Gestaltung und Rahmung	91
4.3.2 Übungskategorien	93
4.4 Curriculum und Evaluatation	97
4.5 Ablauf soziales Kompetenztraining	98
 Anhang – Übungen für die Praxis	102
Literatur	156
Weiterlesen und Weiterführende Literatur	159
 Code für Downloadmaterial	160

Vorwort

Bildung hat in den vergangenen 20 Jahren im deutschsprachigen Raum zweifellos an Bedeutung gewonnen. Seit Veröffentlichung der Befunde der ersten PISA-Studie im Jahr 2001 ist es normal geworden, dass in Tageszeitungen schulische Themen auf Seite 1 platziert sind. Diese Aufwertung der Bildung wird in der Wissenschaft flankiert von einer ebenfalls zunehmenden Bedeutung empirischer Verfahren: Qualitätsmanagement, Evaluation, Evidenzbasierung, Rechenschaftslegung – dies sind Ansprüche und Wege neuer Steuerung, die an Schulbehörde, an Schulleitungen und an Lehrerinnen und Lehrer gerichtet werden. Derartige Maßnahmen fokussieren in erste Linie fachliche und kognitive Leistungen von Schüler und Schülern. Nicht selten hat man den Eindruck, Kernthemen der Pädagogik verschwinden unter dem Radar aktueller Diskurse: Beziehungen zwischen und unter Lehrkräften und Schüler und Schülern? Soziale Kompetenz? Ganzheitlichkeit? Wertschätzung und Respekt?

Mit dem vorliegenden Band beleuchten die Autoren Andreas Abt und Andreas Schumschal genau diese vernachlässigten Themen und spannen in mehrfacher Hinsicht einen breiten, facettenreichen und bis zu konkreten Handlungen durchbuchstabierten Band auf. Die Konzeption des Bandes ist in mehr-

facher Hinsicht bemerkenswert. Erstens überzeugt das Pendeln zwischen theoretischen Bezügen und gesellschaftlichen Kontexten auf der einen und praktischen Hinweisen auf der anderen Seite. Zweitens dringt mit und zwischen den Zeilen eine jahrelange Erfahrung hervor, die deutlich macht: Die Autoren wissen, wovon sie sprechen, sämtliche Vorschläge, Modelle, Aufgaben oder Hinweise haben sie entwickelt, bearbeitet, erlebt, zuweilen bewältigt und – reflektiert. Drittens: Gerade die Reflexion, die kritische Betrachtung ihrer Handlungen und Erfahrungen aus der Distanz, hinterfragt, relativiert oder eingeordnet, macht diesen Band so lesenswert. Hier geht es nicht um schnelle Tipps, sondern um erfahrungsgesättigte, theoretisch gerahmte und kritisch reflektierte Handlungsvorschläge für Akteurinnen und Akteure der Pädagogik, die an der Weiterentwicklung ihrer Professionalität interessiert sind.

Die beiden Autoren vertreten ihr Anliegen in diesem Band kenntnisreich, mutig und getragen von großem Engagement und von Begeisterung gerade für die schwierigen Themen unserer Zeit. Respekt!

Prof. Dr. Thorsten Bohl
Tübingen, im Juni 2020

Zur Entstehung dieses Buches

Ganzheitliche Lern- und Entwicklungsprozesse in der Schule initiieren

Soziales Lernen und Kooperationsfähigkeit sind zentrale Kompetenzen für das menschliche Leben und besonders bedeutsam für die Bewältigung der Anforderungen einer sich verändernden Lebenswelt. In dieser Welt ist die Schule gefordert, dem sozialen Lernen und der Kooperationsfähigkeit junger Menschen zunehmend mehr Bedeutung beizumessen.

Dabei sind aus unserer Sicht erlebnis- und handlungsorientierte Lernformen von zentraler Bedeutung und ein Instrument, dessen Einsatz an pädagogische Fachkräfte besondere Anforderungen stellt: Wie können erfahrungsorientierte Lern- und Entwicklungsprozesse gelingend und pädagogisch professionell gestaltet und begleitet werden?

Mit unserer Arbeit an und mit Schulen konnten wir in den vergangenen zwei Jahrzehnten viele Erfahrungen und Eindrücke sammeln. Zudem sind wir beide begeisterte Anwender handlungsorientierter Übungen in den von uns begleiteten Lern- und Entwicklungsprozessen junger Menschen. Ebenso lang sind wir in der Lehrerbildung¹ und -qualifizierung an Schulseminaren, Pädagogischen Hochschulen und an der Universität Tübingen tätig. Ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit ist die Gestaltung und Durchführung von Fortbildungen und Supervisionen, pädagogischen Tagen und Gesamtlehrkräftekonferenzen. Wir konnten Erfahrungen im Austausch und in der Kooperation mit Schulbehörden, wie dem Kultusministerium, den Regierungspräsidien und dem Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung in Baden-Württemberg sammeln.

Im Jahr 2012 wurde vom Landratsamt Ostalbkreis und dem Canisius-Haus in Schwäbisch Gmünd die Broschüre »Respekt tut gut!« veröffentlicht. Auf deren Grundlage entstand die Idee einer erweiterten und umfassenderen Neuauflage und -konzeption als Buchprojekt.

Dieses Ihnen nun vorliegende Buch befasst sich mit dem sinnvollen und wirksamen Einsatz handlungs- und erlebnisorientierter Methoden und Übungen, indem wir deren praktische Anwendung umfassend darstellen. Über die klassischen Lektüren zu

Übungen der Erlebnispädagogik betten wir diese in ein Gesamtkonzept mit pädagogischen Grundhaltungen und Theoriekonzepten, begleitenden Maßnahmen und Methoden ein.

Durch unsere langjährige Erfahrung sind wir überzeugt, dass es nur so gelingt, die in den Übungen gemachten Erfahrungen und Erkenntnisse nachhaltig in den (Schul-)Alltag und in das Handeln der jungen Menschen zu transferieren. Unser Anliegen ist es, dass diese Übungen wie selbstverständlich zum Schulalltag gehören und in allen Klassenstufen, bei der Prävention und bei aktuellen Interventionen Anwendung finden. Mit Hilfe eines Gesamtkonzeptes oder Curriculums lassen sich die Ressourcen für ein soziales Miteinander aktivieren und soziales Verhalten Schritt für Schritt einüben.

Einführend werden die aktuell stattfindenden gesellschaftlichen Entwicklungen einerseits sowie die Faktoren für gelingendes Lernen andererseits thematisiert und daraus Konsequenzen für die Schule beleuchtet.

Im Buch finden Sie, neben diversen Abbildungen, Zeichnungen von *Fred*, einem Schüler, der beispielhaft für viele Schüler mit den Herausforderungen des Schul- und Lebensalltags konfrontiert ist und diese nach anfänglichen Schwierigkeiten mit Unterstützung zunehmend meistert. Neben den Zeichnungen zu Fred, den Sie an einer blauen Kappe erkennen können, haben wir immer wieder auch Modelle und Konzepte durch Zeichnungen illustriert.

Ohne die Mitarbeit, Impulse, Ideen und kritischen Fragen vieler Freunde und Kollegen wäre dieses Buch nicht in der vorliegenden Form entstanden. Besonders möchten wir uns bei Lena Puth und Lea Romer bedanken, die mit ihren Zeichnungen dem Buch eine eigene Note verliehen haben. Auch Jürgen Werner vom Canisius Haus und seinen Mitarbeitern Stefan Zahoransky und Katrin Challier, die zu Beginn des Buchprozesses wichtige Impulse gegeben haben, danken wir sowie Dieter Hahn, der neben hilfreichen Anregungen, die Korrektur des Manuskripts übernommen hat und dem Verlag Vandenhoeck und Ruprecht, der uns zum Ende des Prozesses unterstützte. Und schließlich möchten wir noch das Landratsamt Ostalbkreis dankend erwähnen.

1 Einleitung und Hinführung

»Die größte Hoffnung einer Nation liegt in der rechten Erziehung ihrer Jugend.«

Erasmus von Rotterdam¹

»Lust auf Schule« zu haben, können sich heute wohl leider nur noch wenige Menschen vorstellen. Dabei wäre es doch eine verlockende Vorstellung, wenn mehr Kinder und Jugendliche sich morgens darauf freuen würden, den Tag mit Menschen verbringen zu dürfen, die ihnen das Gefühl vermitteln, dass sie willkommen sind und sie sich darauf freuen, dass sie mit anderen zusammen lernen und Neues erfahren dürfen. Ein Gefühl, das viele vielleicht noch aus ihren ersten Schultagen und auch Schuljahren kennen, das aber bei den meisten im Verlauf ihrer Schulzeit bedauerlicherweise verloren ging.

Auch wenn es sicherlich zahlreiche positive Beispiele gibt, glauben wir, dass für nicht wenige Schüler und wohl auch Lehrkräfte der allmorgendliche Gang in die Schule vor allem von Unlust und Widerstand gekennzeichnet ist. Für einige Erwachsene wie Kinder und Jugendliche ist die Situation in manchen Klassen und an ihren Schulen sogar unerträglich. So gut es geht, versuchen sie, die Zeit abzusetzen.

Auf der Grundlage der Erkenntnisse der Neurobiologie benötigt erfolgreiches Lernen unabdingbar Lust bzw. intrinsische Motivation und Freude (Spitzer 2002). Schule als der Ort des Lernens sollte daher idealerweise vor allem damit verbunden sein. Warum aber haben so viele Kinder und Jugendliche im Kontext von Schule scheinbar keine Lust mehr zu lernen? Welche Gründe gibt es, dass Schule heute primär von

vielen als Pflichtveranstaltung wahrgenommen wird? Frank Farrelly und Jeff Bransma (1986) beschreiben drei Gründe, warum Menschen sich nicht verändern und nichts lernen wollen und wir werden erste Überlegungen vorstellen, die aus unserer Sicht gelingendes Lernen in Schulen fördern.

1. Bequemlichkeit

In unserer Gesellschaft wird die Vorstellung propagiert und z. B. durch die Werbung vermittelt, dass es erstrebenswert ist, das Leben bequem und komfortabel zu gestalten. Und tatsächlich ist unsere Welt inzwischen von klein an voller Maschinen, die uns das Leben vereinfachen und es angenehm gestalten sollen.

Unserem Eindruck nach sind wir heute von den in dem Animationsfilm »Wall-E – Der letzte räumt die Erde auf« aus dem Jahre 2008 dargestellten Menschen, die übergewichtig auf Luftkissen sitzend unterwegs sind und sich ausschließlich über Bildschirme miteinander unterhalten, gar nicht mehr so weit entfernt.

Neben den angenehmen Seiten ist es für Gesundheit und Wohlbefinden nach dem Neurobiologen Gerald Hüther (2007) jedoch unabdingbar, sich als Mensch immer wieder Herausforderungen zu stellen und diese auch zu bewältigen. Hierzu bedarf es Initiative und Disziplin. Zudem bedeutet dies auch immer wieder einen gewissen Aufwand oder eine gewisse Mühe, die häufig erst später und nicht »just in time« belohnt werden. Für nicht wenige scheinen die mit Lernen verbundenen Mühen bedauerlicherweise aktuell unattraktiv und zumindest im Kontext Schule nicht erstrebenswert. Hier sehen wir die Notwendigkeit einer Haltungsänderung bei allen Beteiligten, die die Initiative der in der Schule tätigen Erwachsenen benötigt.

2. Mutlosigkeit

Der gekonnte Umgang mit Gefühlen und emotionalen Zuständen wird in unseren modernen Industrienationen vielfach immer noch als nicht notwendig erachtet. Gefühle werden aktuell meistens ignoriert, verdrängt oder gemieden. Jedoch belegen u. a. die Untersuchungen von Antonio Damasio (2011) die Bedeutung von



Gefühlen für erfolgreiches Lernen ebenso wie für eine zufriedenstellende Lebensgestaltung. Um Herausforderungen zu bewältigen und für die persönliche Entwicklung zu nutzen, braucht es daher den konstruktiven Umgang mit Gefühlen, im Besonderen mit dem Gefühl der Angst. Es braucht immer auch Mut, um das Leben und die damit verbundenen Anforderungen erfolgreich zu bewältigen. Junge Menschen brauchen Hilfe und Unterstützung, um sich mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen und sie als hilfreiche Steuerungsinstrumente ihres Lebens nutzen zu können. Auch hier sehen wir die Notwendigkeit, dass die Erwachsenen, die im Kontext Schule tätig sind, als Initiator eines anderen Umgangs mit unserer menschlichen Gefühlswelt fungieren.

3. Fixierung

Gewohnte Muster bieten ein Gefühl von Sicherheit. Wir sind »Musterwesen«, denn Muster helfen uns bei der schnellen Orientierung im Leben und aus neurobiologischer Sicht sparen sie Energie im Gegensatz zu bewussten Entscheidungen. Für Eberhard Maslow (2008) zählt der Wunsch nach Sicherheit zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Dies mag ein Grund dafür sein, dass wir häufig an gewohnten Mustern festhalten, selbst dann noch, wenn diese mit negativen oder letztlich unangenehmen Konsequenzen verbunden sind. Für gelingende Lern- und Entwicklungsprozesse in einer sich schnell verändernden Welt ist es aber unumgänglich, immer wieder gewohnte Muster zu hinterfragen und – wo notwendig – neue zu etablieren. Schulen sehen wir in der Verantwortung, junge Menschen dabei zu unterstützen, gewohnte Muster immer wieder wertschätzend zu hinterfragen, dabei unterschiedliche Perspektiven

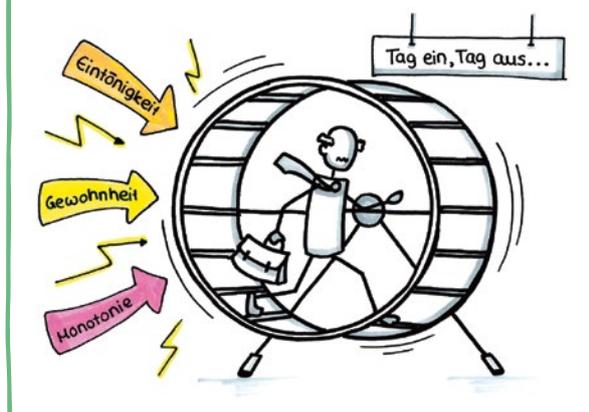
einnehmen zu können und letztlich mehr Flexibilität im Denken, Fühlen und Handeln zu entwickeln.

Sowohl die Resilienzforschung als auch die Neurobiologie benennen das Aushalten von Spannungszuständen als Schlüsselkompetenz für menschliche Entwicklung und betonen die Bedeutung der »inneren Erregung« als wichtigen Lernzustand. Menschliches Lernen hängt mit Initiative und Disziplin, mit Mut und Veränderung zusammen, und diese stellen notwendige Faktoren dar, um durch die erfolgreiche Bewältigung letztlich Zufriedenheit, Wohlbefinden und Sinnerfahrung zu erleben. Viel stärker muss dies aktuell wieder den an Lernprozessen beteiligten Menschen bewusst werden.

Neben den genannten Faktoren sind aus unserer Sicht viele Klassen, Kollegien und auch Schulen insgesamt keine wirklich funktionierende Gruppe. Vielmehr stellen sie eine von anderen in ihrer Zusammensetzung bestimmte Ansammlung von Individuen und Cliquen dar, in denen es immer wieder zu vor allem unterschwelligem Konflikten kommt. Sofern diese wahrgenommen werden, fehlen zumeist Ressourcen und/oder Kompetenzen für einen gelingenden Umgang damit. So geschieht vielfach nichts, bzw. es findet keine wirkliche Veränderung statt. Wir nehmen wahr, dass letztlich viele bereits resigniert haben und hoffen, dass der Tag, die Wochen und die Jahre irgendwie vorübergehen. In diesem Umfeld und dieser Haltung kann wirkliches Lernen nach neurobiologischem Verständnis nicht gelingen.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass durch den Einsatz handlungsorientierter Methoden ein wichtiger Beitrag zur Entwicklung einer kooperativen Gruppenkultur geleistet werden kann. Hierzu haben wir zahlreiche positive Erfahrungen gemacht und es gibt erfreulicher Weise nicht wenige positive Beispiele, wie Schule und Lernen anders gelingen kann.

Das Hamsterrad der drei Gründe nach Frank Farrelly, warum Menschen sich nicht verändern wollen



So gibt es z. B. Schulen, die unterschiedliche außerunterrichtliche Aktivitäten, wie z. B. Bewegungs- und kooperative Angebote, Meditation und kreativ-sinnliche Erfahrungen, in ihr Schulleben integriert haben. Andere entwickeln sich auf der Grundlage eines gemeinsamen Leitbildes zielorientiert weiter und nutzen hierfür auch entsprechende Weiter- und Ausbildungsangebote, die angemessen und sinnhaft in die Schulkultur integriert werden. Wiederum andere legen besonderen Wert auf die Gestaltung der Lernumgebung und den Rahmenbedingungen. Entsprechend sind Klassenzimmer und Schulgelände ansprechend gestaltet. Weil sich schulisches Leben auf Gemeinschaften gründet, legen einige

Fred braucht Hilfe – Hilfe wird organisiert



Schulen Wert auf die Entwicklung eines umfassenden Wir-Gefühls, das beinhaltet, dass auch in Konflikten und Auseinandersetzungen konstruktiv und achtsam miteinander umgegangen wird und gemeinsam Lösungen gesucht werden. Darüber hinaus bilden sich aktuell bereits zahlreiche Lehrkräfte in unterschiedlichen Methoden und Verfahren weiter, die unter anderem auch eine wertschätzende Selbstauseinandersetzung beinhalten. Leider wird dieses Potenzial der Menschen unseres Erachtens noch viel zu wenig für die zielgerichtete Projektentwicklung zur Etablierung sozialer Kompetenz an Schulen genutzt. Was wissen die Lehrer über die Kompetenzen ihrer Kollegen und wie könnten diese zum Wohl der Schule genutzt werden? Zur Professionalisierung und zum Perspektivwechsel bieten einige Schulen ihren Lehrkräften und/oder der Schulleitung auch regelmäßige Supervision als Entwicklungsbegleitung an.

Handlungsorientierte Übungen sind ein methodisches Handwerkszeug, das spontan oder geplant Men-

schen dabei unterstützt, andere Denk-, Gefühls-, und Verhaltensweisen auszuprobieren und einzuüben. Im Idealfall sind sie ein Element eines gesamtschulischen Entwicklungsprozesses, das von unterschiedlichen Akteuren und Institutionen mitgetragen und unterstützt wird. Veränderungen können und müssen vielleicht von Einzelnen angestoßen werden, doch letztlich braucht es viele, die dazu beitragen, dass sich wirklich etwas verändern kann.

So wie man einen Grashalm nicht aus dem Boden ziehen, sondern »nur« den Samen legen und für wachstumsfördernde Rahmenbedingungen sorgen kann, braucht es vor allem Geduld, Gelassenheit und Vertrauen, damit die Anstöße und Initiativen in Schulen auch ihre Wirkung entfalten können. Zudem ist es wichtig, mit Ängsten, Frustrationen und auch Krisen konstruktiv umzugehen und sie als Bestandteil von Entwicklungs- und Veränderungsprozessen anzuerkennen. Vielleicht mehr denn je, müssen wir heute eine gute Fehlerkultur entwickeln und unterschiedliche Perspektiven und Sichtweisen integrieren. Die Zeit des schnellen Wandels lässt Gewohntes und Altes immer weniger gelten. Neue Wege lassen sich nur finden, wenn wir andere Richtungen und neue Umgangsweisen ausprobieren. Gelingen kann dies nur in einer Atmosphäre von Offenheit und Vertrauen.

Mit dem Buch möchten wir den in Schulen tätigen Menschen eine Anleitung für den Einsatz handlungsorientierter Übungen anbieten. Dabei finden sie neben der Beschreibung unterschiedlicher Übungen auch Methoden der Auswertung (s. Kap. 3.2.2 und [Downloadmaterial](#)).

Anmerkung: Bei allen Themen, zu denen es Übungen/ Materialien als Anhang oder zum kostenlosen Download gibt, finden Sie diese Symbole: (Anhang); (Download).

Kinder/Erwachsene gehen gerne zur Schule



Fred orientiert sich neu mit einem Kompass



Darüber hinaus stellen wir Modelle und Konzepte vor, die Ihnen helfen sollen, Gruppenprozesse und -dynamiken besser zu verstehen (s. Kap. 3.3), ebenso wie sie dabei zu unterstützen, Ihre Gesprächsführung, als eines Ihrer wichtigsten pädagogischen Instrumente, zu professionalisieren (s. Kap. 3.2). Wir sind davon überzeugt, dass es für einen gelingenden Einsatz dieser Übungen notwendig ist, ein entsprechendes Menschenbild und eine innere Haltung zu entwickeln, die von Respekt und Achtung vor dem Wesenskern in allem Lebendigem getragen ist (s. Kap. 3.1). Zwar empfinden viele Lehrkräfte und sozialpädagogischen Fachkräfte die Auseinandersetzung mit diesen Themen wenig verlockend, so sehen wir in diesen, zugegeben nicht einfachen Aspekten ein noch ungenutztes Potenzial, das dazu beiträgt, den eigentlichen pädagogischen Wert handlungsorientierter Übungen um ein Vielfaches zu erhöhen. Und nebenbei sind wir davon überzeugt, dass diese auch im schul- wie sozialpädagogischen Alltag von Nutzen sind. Sehen Sie darin ein Angebot und entscheiden Sie selbst, wie weit Sie sich mit den einzelnen Themen auseinandersetzen möchten.

Sowohl beim Einsatz, dem Aufbau und der Gesamtgestaltung gibt es aus unserer Sicht kein Patentrezept, so schön dies vielleicht zunächst für den einen oder die andere auch erscheinen mag. Vielmehr glauben wir, dass sich Schulen in ihrer Unterschiedlichkeit mit möglichst allen Beteiligten auf »ihren« Weg machen müssen. Hilfreich sind Orientierungspunkte und Leitlinien, wie wir sie in diesem Buch vorstellen, und/oder auch der Austausch mit anderen Schulen oder Institutionen. Vor allem braucht es Offenheit und auch Mut, diesen Weg über Erfahrungen und Ex-

perimentieren nach und nach zu finden. Dieses Buch soll Sie einladen, auf Ihre Art den Schullalltag und das Unterrichten zu verändern, um gemeinsam mit Schülern, Lehrkräften, Schulsozialarbeitern und auch Eltern eine lernfreundliche Zukunft zu verwirklichen. Dabei darf und muss es vielleicht auch Umwege und vielleicht auch anfängliche Irrwege geben, die als Lern- und Erfahrungsräume genutzt werden. Wichtig ist aber, immer wieder weiterzugehen und den Mut dabei nicht zu verlieren, trotz möglicher Rückschläge.

Ausgehend von den aus unserer Sicht zentralen Aspekten einer sich verändernden Lebenswelt und den grundlegenden Vorstellungen gelingenden Lernens leiten sich Schwerpunkte und Themen ab, die eine erfolgreiche Umsetzung und Nutzung handlungsorientierter Übungen im Schulalltag bzw. die Etablierung eines Projekts zur Entwicklung sozialer Kompetenz nachhaltig unterstützen. Dieses Buch soll nicht als sture Handlungsanweisung verstanden werden. Neben der schrittweisen Entwicklung des »eigenen Wegs« empfehlen wir Ihnen, sich mit entsprechenden Institutionen und Beratungsstellen in Verbindung zu setzen und sich begleiten zu lassen. Wir Menschen haben nun mal »blinde Flecken« und werden mit der Zeit zudem immer etwas betriebsblind. Daher ist es hilfreich und aus unserer Sicht wichtig, immer wieder durch den Blick von außen neue Perspektiven zu gewinnen und von Erfahrungen anderer zu profitieren. Wir sind davon überzeugt, dass sich dieser Weg langfristig für alle Beteiligten lohnt und er dazu führt, wieder Lust auf Schule zu bekommen.

- 1 Zit. nach Schneider Regine (2015): Gefühle lügen nicht. Die Intelligenz der Emotionen. Frankfurt a. M.

Das Wichtigste

- ✓ Obwohl Lernen und Neugier zu den spezifisch menschlichen Eigenschaften gehört, haben immer weniger Menschen Lust auf Schule.
- ✓ Nach Farrelly und Bransma (1986) gibt es drei Gründe für die fehlende Lust auf Schule und Lernen: Bequemlichkeit, Mutlosigkeit und Fixierung.
- ✓ Das Aushalten von Spannungen und die innere Erregung sind Schlüsselkompetenzen für menschliches Lernen und Entwicklung.
- ✓ Menschliches Lernen hängt mit Initiative und Disziplin, Mut und Veränderung zusammen.
- ✓ Die Gruppe als wichtige Ressource für gelingendes Lernen wird aktuell noch zu wenig in Schulen genutzt.
- ✓ Der Einsatz von handlungsorientierten Übungen ist eine Möglichkeit zur Herstellung einer kooperativen Gruppenkultur, die gelingendes Lernen unterstützt.
- ✓ Handlungsorientierte Übungen können Schülern dabei helfen mit Ängsten, Frustrationen und Krisen konstruktiv umzugehen und eine gute Fehlerkultur zu entwickeln.



Abbildung 20: Strukturmodell der Ich-Zustände, eig. Darstellung nach Stewart/Joins 1990, 34

und zu entfalten. So lassen sich z. B. konstruktive Eltern-Ich-Zustände mit Hilfe von Symbolfiguren entwickeln (vgl. Konzept »Hanno malt sich einen Drachen« oder auch Fuhrmann, s. Kap. 4.1; z. B. Übung **Erlaubnisse**). Bei der Entfaltung des Kind-Ich-Zustands geht es um Perspektiven, wie die Schüler Lebensfreude, Mut und Zuversicht entwickeln können, hierzu sind z. B. Erlaubnisse hilfreich. Gerade für die Entfaltung des Kind-Ich-Zustandes ist es wichtig, dass wir als Pädagogen, wie Temple (2002, 254) es ausdrückt, die Fähigkeiten »entwickeln[,] die Schüler zu fesseln, ihre Aufmerksamkeit zu gewinnen, ihre Schwierigkeiten zu verstehen, ihnen einen sichern Rahmen zu bieten und die Inhalte mit Begeisterung und Energie zu vermitteln.« (254) Der Erwachsenen-Anteil lässt sich z. B. durch entsprechende Fragen aktivieren (s. Kap. 3.2

und 4.2). Neben dem Fokus der Veränderung ist es aber zunächst wichtig, Verständnis und Akzeptanz für die jeweiligen Denk-, Gefühls- und Verhaltensweisen zu entwickeln, denn in unserer Geschichte gab es eine Zeit, in der diese durchaus einen Sinn hatten.

Der sogenannte integrierte Er-Ich-Zustand kann nur dann seine vollständige Reife ausdrücken, »nachdem er die Reichtümer des Lernens aus vergangenen Erfahrungen in sich aufgenommen hat« (Temple 2002, 254), die zuvor im Kind- und/oder im Eltern-Ich-Zustand eingeschlossen waren.

Sie waren damals die beste Strategie, um in dem von uns vorgefundenen Umfeld zu überleben und unsere Bedürfnisse befriedigt zu bekommen.

! Übung: Reflexionsfragen Strukturmodell

Meinem inneren Wesen auf der Spur – Innere Stimmen und Dialoge meines (beruflichen) Alltags

Einstieg: Stellen Sie sich eine Gesprächssituation vor, die Sie als schwierig bzw. herausfordernd erleben, in der Sie sich unwohl fühlen. Sie können aber auch eine konfliktfreie Situation nutzen. Nehmen Sie sich Zeit, um dann folgende Fragen zu klären:

- Welche mahnenden und kritischen und welche unterstützenden und fürsorglichen Stimmen sind dabei – sowohl gegenüber Ihnen selbst als auch dem Gesprächspartner gegenüber – für Sie wahrnehmbar? Welche Botschaften, Verhaltensregeln und Urteile (Ihrer Eltern) hören Sie?
- Welche eigenen Bedürfnisse und Wünsche können Sie in diesen Situationen wahrnehmen?
- Wenn Sie tief durchatmen und einen Schritt zurücktreten: Was wären hilfreiche und konstruktive innere Botschaften in Ihrer beruflichen Rolle? Was könnten hilfreiche und unterstützende Alternativen sein?

Anregungen für die anschließende Reflexion: Mit Blick auf meine inneren Stimmen und Dialoge ...

1. Was ist mir deutlich geworden? Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen?
2. Welche Ideen und Überlegungen habe ich zur persönlichen Weiterentwicklung meines (professionellen) Verhaltens?

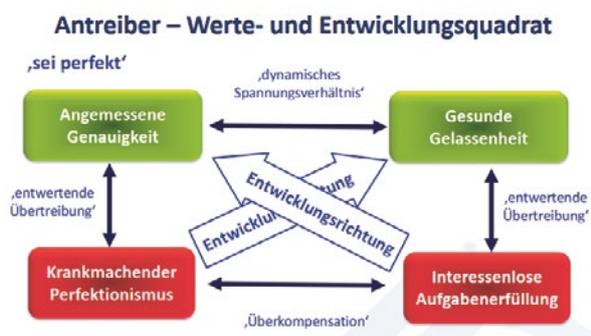


Abbildung 21: Werte- und Entwicklungsquadrat »Sei perfekt!«



Abbildung 22: Werte- und Entwicklungsquadrat »Sei stark!«



Abbildung 24: Werte- und Entwicklungsquadrat »Streng dich an!«



Abbildung 23: Werte- und Entwicklungsquadrat »Sei anderen gefällig!«



Abbildung 25: Werte- und Entwicklungsquadrat »Beil dich!«

Botschaften »sei nicht normal«, »gehöre nicht dazu« oder »schaffe es nicht« unbewusst zu bestätigen. Wir glauben, dass auch andere Störungsbilder durch diese unbewussten inneren Botschaften maßgeblich beeinflusst sind. Nur mit Sensibilität können wir als Pädagogen abwägen, wo es ausreicht, mit hilfreichen Interventionen zu arbeiten und wo es nötig wird, z. B. therapeutische Hilfen zu empfehlen bzw. zu nutzen. Entsprechende, gezielte Erlaubnisse sind vor allem bei der Entmachtung von Antreibern möglich. Allerdings ist es auch hier wichtig, darauf zu achten, dass in diesem Vorgehen die psychisch tiefer liegenden Grundbotschaften dadurch zunehmend wirksamer werden, je mehr wir die Antreiber auflösen. Letztlich Erhöhen wir durch dieses Vorgehen unsere pädagogische Wirksamkeit und können gezielter und wirksamer Lern- und Entwicklungsprozesse von Schülern unterstützen.

wie Kinder durch eine frühe Lebenskript-Entscheidung gepaart mit ungünstigen Schulerfahrungen z. B. eine Legasthenie entwickeln. Die Legasthenie stellt für diese Kinder eine gute Möglichkeit dar, z. B. die

! Übung zur Selbstreflexion:

Meinem (unbewussten) Lebensplan auf der Spur

Bitte überlegen Sie sich, welche Geschichten oder Figuren Ihnen in Büchern, Filmen oder in der Realität bedeutsam waren bzw. sind.

- Mit ca. 6 Jahren war mir wichtig ...
(Was charakterisiert die Geschichte/die Figur aus Ihrer Sicht besonders?)
- Mit ca. 14 Jahren war mir wichtig ...
(Was charakterisiert die Geschichte/die Figur aus Ihrer Sicht besonders?)
- Mit ca. 21 Jahren war mir wichtig ...
(Was charakterisiert die Geschichte/die Figur aus Ihrer Sicht besonders?)
- Heute ist mir wichtig ...
(Was charakterisiert die Geschichte/die Figur aus Ihrer Sicht besonders?)

Anregungen für die anschließende Reflexion:

1. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede, welche Parallelen lassen sich in den Geschichten und Figuren aus Ihren unterschiedlichen Lebensphasen finden?
2. Gibt es Dynamiken und Muster, die sich wiederholen und die Sie aus Ihrem Alltag kennen?
3. Welche Einschränkungen aber auch Ressourcen liegen darin verborgen?
4. Was könnten Sie verändern, nutzen, weiterentwickeln?

Das Maschensystem

Das von Erskin und Zalcman entwickelte **Maschensystem** (Erskin/Zalcman 1979) beschreibt die innere Dynamik, die wir in Konflikt- und Stresssituationen aktivieren und als verzerrtes System aufrechterhalten, weil es in der Kindheit hilfreich war, um in der vorgefundenen Situation »zu überleben«. In dieser Dynamik stellen Wahrnehmungen, Denkmuster, bewusste und unbewusste Gefühle, Verhaltensweisen, Körperemp-

findungen, (Grusel-)Phantasien und subjektiv gefärbte Erinnerungen ein sich selbst verstärkendes System dar (s. Abb. 26). Dabei intensivieren sich in Beziehungskonflikten die individuellen Maschensysteme der beteiligten Personen nicht selten gegenseitig. Mit diesem Modell lassen sich intrapsychische Lern- und Entwicklungsblockaden analysieren und auflösen. Jedes Element des Systems stellt zugleich einen möglichen Ausstieg aus dem unbewussten sich selbst verstärkenden

Überzeugungen und Gefühle	Verhalten	Verstärkende Erinnerungen
<p><i>Grundüberzeugungen über:</i> 1 Mich selbst 2 Die anderen 3 Das Leben überhaupt</p> <p><i>Ersatzgefühl</i> Gefühle, die zum ursprünglichen Zeitpunkt als Ersatz „gewählt“ und empfunden wurden, aber keine Lösung zur Situationsbewältigung bieten.</p> <p><i>Unterdrücktes ursprüngliches Gefühl/Bedürfnis</i> Gefühle, die zum ursprünglichen Zeitpunkt verdrängt werden.</p>	<p><i>Unpassende Kommunikations- und Verhaltensmuster (Spiele)</i></p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>(stilisiert, ständig wiederholt)</p> <p><i>Körperreaktionen und -empfindungen</i> (somatische Beschwerden: innere Empfindungen werden körperlich wahrgenommen)</p> <p>Galoppierende (Grusel-) Phantasien</p>	<p><i>Alte (emotionale) Erinnerungen</i> Museum der Verletzungen (emotionale Rabattmarken, die gesammelt und zu einem späteren Zeitpunkt ausbezahlt werden) liefern Beweismaterial und Rechtfertigung</p>

Abbildung 26: Maschensystem eig. Darstellung nach Nagel 1996a, 87

Ablauf Soziales Kompetenztraining

Tabelle 1: Soziales Kompetenztraining Tag 1

Phase	Zeit	Geplantes Trainerverhalten	Erwartetes Schülerverhalten (Ziele)	Methode	Medien
		1. Tag			
Kennenlernen	20	Kennenlernspiel 1. Seilkreis: Schüler halten das Seil und ziehen kräftig in ihre Richtung (Kräftemessen). 2. Die Schüler stellen sich schulterbreit auf und halten das Seil mit ausgestreckten Händen, lehnen sich zurück und werden ganz ruhig. 3. Ein Schüler balanciert auf dem Seil, während die Klasse das Seil festhält.	<ul style="list-style-type: none"> - Vertrauen - Zusammenarbeit 	Aufwärmen	Seil
Heranführen an das Thema	30	Tower of Power Die Schüler sollen acht Bauelemente aus massivem Buchenholz so aufeinanderstapeln, dass am Ende ein Holzturm entsteht. Dabei gilt stets die Vorgabe, dass die Bauteile von den Teilnehmern mit keinem Körperteil berührt werden dürfen. Die Konstruktionsweise der Bauteile erlaubt kein hektisches und unkoordiniertes Vorgehen. Jeder Teilnehmer greift ein Seilende. Aufgabe ist es, gemeinsam den an den Seilen befestigten Kran zu steuern und damit die Bauteile aufeinanderzustellen, um so einen Turm zu bauen. Die Aufgabe ist also nur durch genaue Absprache und organisiertes, gemeinsames Handeln der Gruppe lösbar. Die Aufgabe ist gelöst, wenn alle acht Klötze aufeinander gestellt sind. Auswertung der Übung, Plakat: Was hat euch zum Erfolg geführt?	<ul style="list-style-type: none"> - Teamentwicklung - Führungstraining - Kommunikationstraining - Feedback geben 	Interaktions-spiel	
Regelbarometer	40	Regelbarometer Gruppenmitglieder schreiben auf Kärtchen Regeln, die sie gerne im Kurs einhalten würden. Die Regeln werden auf ein großes Plakat an der Wand geheftet. Punkte kleben – Reflexionsrunde Busspiel wird reflektiert		Stuhlkreis Plakat Karten	
Vertiefung	20	Grenzen, Nähe und Distanz Ziel: Schüler sollen in die Lage versetzt werden, ihre Grenzen wahrzunehmen, kennenzulernen und zu spüren, wann und wodurch sie verletzt werden. Punkte kleben – Reflexionsrunde – Nähe und Distanz wird reflektiert	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilisierung für Grenzverletzung - Bewusstwerden der körperlichen Selbstbestimmung 	Interaktions-spiel	
	20	Gekippte Stühle Die Schüler stellen sich hinter ihren nach vorne gekippten Stühlen im Stuhlkreis auf. Die Stühle werden nur noch mit der rechten Hand in Balance gehalten. Punkte kleben – Reflexionsrunde – Gekippte Stühle wird reflektiert	<ul style="list-style-type: none"> - Kooperation und Kommunikation unter Schülern 	Videoeinsatz	
	20	Der schmale Steg Punkte kleben – Reflexionsrunde – Der schmale Steg		Videoeinsatz	
Ende		Regelbarometer Versucht über die Woche den erarbeiteten Regelbarometer im Unterricht einzusetzen und teilt mir in der nächsten Woche eure Erfahrungen mit.			

Steckbrief

So sehe ich aus:

So heiße ich:

Hier wohne ich:

Ich lebe zusammen mit:

In meiner Freizeit mache ich am liebsten:

- 1.
- 2.
- 3.

Das stelle ich mir zu „Konflikte“ vor:

- 1.
- 2.
- 3.

Zwei Dinge, die ich gut kann:



Steckbrief

So sehe ich aus:

So heiße ich:

Hier wohne ich:

Ich lebe zusammen mit: *Meiner Mama und meinem Papa*

In meiner Freizeit mache ich am liebsten:

1. *insich sein, freizeits treffen*
2. *im Fitnessstudio gehen*
3. *Schwimmen gehen*

Das stelle ich mir zu „Konflikte“ vor:

1. *Verständnis bekommen*
2. *Nicht mit jemandem sprechen*
3. *Sich nicht gut fühlen*

Zwei Dinge, die ich gut kann:

1. *zu lächeln*
2. *zeichnen*

Ankommen in der Klasse

Benötigtes Material: vorgefertigter Steckbrief und Stifte

Themen und Ziele: neue Kontakte; differenzierte Wahrnehmung der Mitschüler

Alter: unbegrenzt

Dauer: ca. 40 Minuten

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Der Steckbrief



Anleitung

Der vorgefertigte Steckbrief wird an jedes Kind ausgeteilt. Ihre Aufgabe ist es nun, diesen alleine und in Ruhe auszufüllen.

Achtung: Der Name wird nicht darauf geschrieben!

Nun werden die Steckbriefe wieder eingesammelt und untereinander vermisch.

Die Zettel werden jetzt beliebig ausgeteilt.

Jedes Kind stellt seinen Steckbrief vor und versucht, diesen einem Kind zuzuordnen.



Diskussion mit der Klasse

- Warum haben wir diese Übung durchgeführt?
- Was war gut und was schlecht daran?
- Was hat es für dich gebracht?



Auswertung im Klassengespräch

- Wer hatte Schwierigkeiten, die Person zum Steckbrief zuzuordnen?
- Warum war es so schwer?
- Für wen war es einfach? Warum?
- Gab es etwas von der Person, das du noch nicht wusstest?
- Was hat dich überrascht?



Transfer auf den Schulalltag – »Brücke in den Alltag«

- Was kannst du tun, um mehr von den anderen im Schulalltag zu erfahren? Welche Möglichkeiten gibt es?
- Was nützt diese Übung für unseren Alltag?
- Was kannst du tun, damit sich niemand ausgeschlossen oder nicht akzeptiert fühlt?
- Was kannst du tun, damit alle sich wahrgenommen und respektiert fühlen?



Erfahrungen/Warnungen/Variationen aus der Anwendung

(Raum für eigene Anmerkungen)



Ankommen in der Klasse

Benötigtes Material: Kein Material erforderlich

Themen und Ziele: Kooperationsförderung; Kommunikation

Alter: unbegrenzt

Dauer: ca. 20 Minuten

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Das Chaos-Spiel



Anleitung

Die Schüler stellen sich im Kreis auf.

Jeder Junge sucht sich – ohne es zu zeigen – ein Mädchen aus, jedes Mädchen einen Jungen. Auf das Klatschen des Spielleiters versuchen alle, ihre auserwählte Person so schnell wie möglich einmal zu umrunden.

Steigerung oder 2. Runde: Alle suchen sich eine neue Person, die anschließend zweimal umrundet werden muss.



Diskussion mit der Klasse

– Sinn der Übung, was hat zum Erfolg geführt?



Auswertung im Klassengespräch

- Wie ist es dir ergangen?
- Warum war es so schwierig, den anderen zu umrunden?
- Wie denkst du, hätte es besser klappen können?



Transfer auf den Schulalltag – »Brücke in den Alltag«

– Was wollen wir die nächsten Tage üben?



Erfahrungen/Warnungen/Variationen aus der Anwendung

(Raum für eigene Anmerkungen)
