

Vorwort ..... 4

**Teil I: Verbale Kommunikation**

**Tipp 1:** Ihre Sprache hat Modellcharakter ..... 6

**Tipp 2:** Ihre Haltung macht den Ton ..... 8

**Tipp 3:** Wie Sie gut mit allen kommunizieren ..... 10

**Tipp 4:** Wie kommunizieren Sie mit sich? ..... 13

**Tipp 5:** Mit der Stimme Stimmung machen ..... 16

**Tipp 6:** Seien Sie klar: Weg mit pädagogischen Weichspülern ..... 18

**Tipp 7:** Gutes und aktives Zuhören zahlt sich aus ..... 20

**Tipp 8:** Streiten Sie gerne. Aber bitte ruhig, besonnen und gewaltfrei ..... 23

**Tipp 9:** Auch Feedback will gelernt sein ..... 26

**Tipp 10:** Loben wirkt Wunder ..... 29

**Teil II: Nonverbale Kommunikation**

**Tipp 11:** Nutzen Sie das gesamte Spektrum Ihrer Körpersprache ..... 32

**Tipp 12:** Jeder Lehrkörper spricht seine eigene Sprache ..... 34

**Tipp 13:** Vorsicht Falle - Gestik und Mimik verraten uns immer ..... 37

**Tipp 14:** Körpersprache sollte authentisch sein ..... 39

**Tipp 15:** Wohin mit dem Lehr(er)körper? ..... 41

**Tipp 16:** Körpersprachliche Signale im Unterricht: Schulen Sie Ihre Körpersprache ..... 43

**Tipp 17:** Mit dem richtigen Blick in Beziehung treten ..... 45

**Tipp 18:** Ihr äußeres Erscheinungsbild, Ihre Lehrerrolle ..... 48

**Tipp 19:** Auch Schweigen kann Lehrergold sein ..... 50

**Tipp 20:** Bringen Sie Ihren Lehrkörper in Spannung ..... 52

**Tipp 21:** Was bestimmte Gesten über Lehrer aussagen ..... 54

## Liebe Kollegin, lieber Kollege,

Diese Situation kennen Sie doch auch: Der Lehrer<sup>1</sup> betritt die Klasse und es herrscht ein allgemeines Tohuwabohu, niemand nimmt zur Kenntnis, dass der Unterricht beginnen soll. Der Lehrer ringt nach Luft und Worten, ohne dass von Schülerseite eine Reaktion kommt. Dann sprechen Lehrer meist von undisziplinierten Schülern und fühlen sich weder be- oder geachtet noch wertgeschätzt.

Aber natürlich haben wir als Lehrer an solchen Situationen auch unseren Anteil, denn wir sind in erster Linie Kommunikatoren. Trotzdem spielt die Kommunikation unter Pädagogen oft eine zu untergeordnete Rolle.

Während andere Berufsgruppen ihre öffentlichen Auftritte akribisch planen und von professioneller Hilfe profitieren, gehen Lehrer häufig nur fachlich vorbereitet in eine Klasse und wundern sich, dass die Schüler ihnen die Aufmerksamkeit verwehren und der nötige Beziehungsaufbau mit der Gruppe misslingt.

Unser Lehrerauftritt fordert einen bunten Strauß an kommunikativen Kompetenzen, denn es gilt zuallererst, in einer Klasse eine arbeitsförderliche, kooperative Atmosphäre herzustellen, in der allein Unterricht gelingen kann. Ohne Beziehungsebene kommt man mit Klassen leider auf keine tragfähige Arbeits- und schon gar nicht auf eine belastbare Konfliktbewältigungsebene.

Leider verrät unsere Mikromimik immer, was wir über andere denken, denn Körpersprache – im Gegensatz zur verbalen Sprache – lügt nicht. Deshalb sieht man jedem Lehrer genau an, welche Einstellung und Glaubenssätze er jedem einzelnen Schüler gegenüber mit sich herumschleppt.

Wie Schauspieler sich auf ihren Auftritt einstimmen, sollten auch wir Lehrer ein besonderes Augenmerk darauf legen, wie wir Schülern begegnen und mit welchen Gefühlen wir eine Klasse betreten wollen, denn die ersten Minuten sind meist entscheidend für den weiteren Verlauf einer Stunde.

<sup>1</sup> Wir sprechen hier wegen der besseren Lesbarkeit von Schülern bzw. Lehrern in der verallgemeinernden Form. Selbstverständlich sind auch alle Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint.

Verbale und nonverbale Signale sollten also bewusst und gezielt gesetzt werden – als Türöffner für eine gut gelingende Stunde. Wesentlich für diese Signale ist die Stimmung, die ein Lehrer aussendet: Jeder Gedanke ist Energie, die sich auf andere überträgt. Gute Stimmung ist ansteckend. Schlechte leider auch. Deshalb ist das Gefühlsmanagement vor einer Stunde für Lehrer entscheidend. Kurz: Bringen Sie sich selbst in gute Stimmung (Sie können es!) und planen Ihren öffentlichen Auftritt vor oder in der Klasse ebenso akribisch wie Ihre Fachdidaktik und Methodik.

Wenn Sie verbal wie nonverbal bewusst agieren, ihre Gefühle gut managen, d.h. das richtige Gefühl für den richtigen Moment erzeugen, wenn Sie kommunikative Fallen erkennen und gut umschiffen, sind Sie für alle herausfordernden Momente auf der stürmischen See Schule bestens gerüstet und kommen sicher in guten Kontakt mit allen Schülern.

Ich wünsche Ihnen viele erhellende Lesemomente sowie gutes Gelingen bei der Umsetzung der Tipps in Ihren anspruchsvollen und kommunikativ fordernden Berufsalltag.

*Burkhard Günther*

### **Über die Reihe „Tipps kompakt“**

Als Lehrkraft stehen Sie täglich vor Herausforderungen – der Schulalltag fordert Sie mental, sozial, fachlich und organisatorisch. Da ist ein kleiner Helfer, der Ihnen an den richtigen Stellen mit guten Tipps weiterhilft und unter die Arme greift, genau richtig! Unsere Reihe „Tipps kompakt“ steht Ihnen mit konkreten Praxis-Tipps, die knapp das Wichtigste zusammenfassen und Ihnen einen schnellen, übersichtlichen Input geben, sowie Rat und Tat zur Seite. So haben Sie immer eine zuverlässige Hilfe für Ihren Lehreralltag zur Hand – getreu dem Motto: „Schnell schlau gemacht!“

TIPP

1

## Ihre Sprache hat Modellcharakter

**Für Lehrer ist das Sprechen, also die eigene Redekunst, von zentraler Bedeutung.**

Sprechen und Körpersprache sind die Werkzeuge des Lehrers. Klares Reden ebenso wie das Beherrschen einer authentischen Körpersprache gehören zur Grundausstattung eines selbstwirksamen Lehrers.

Lehrer sind in erster Linie Kommunikatoren. Sie moderieren Lernprozesse, Abläufe und Konflikte. In diesen Funktionen sind sie darüber hinaus Modelle und Vorbilder für gelingendes Kommunizieren, denn Schüler sollen durch sie nicht nur Informationen über Sachverhalte erhalten, sondern auch gutes und gelingendes Kommunizieren lernen. Insofern können Schüler von gut kommunizierenden Lehrern doppelt profitieren.

Das bedeutet für Lehrer, dass sie bezüglich der eigenen Kommunikationsexpertise eine hohe Verantwortung haben. Sie sollten also auf ihre Kommunikationskultur, ihre Kommunikationsmuster besonders achten und diese immer wieder auf den Prüfstand stellen, um kommunikative Fallen zu umgehen und sich kommunikativ stets weiterzuentwickeln.

Lehrer prägen mit der charakteristischen Lehrersprache die Kommunikationskultur ihrer Lerngruppen und setzen damit, häufig unbewusst, die kommunikativen Standards. Und Lehrer haben damit enormen Einfluss auf ihre Schüler.

Lehrer, denen es gelingt, wertschätzend und respektvoll mit ihren Schülern zu kommunizieren, besonders wenn es kriselt, leben ihren Schülern vor, dass es möglich ist, Konflikte ruhig und besonnen zu moderieren und zu lösen, ohne andere anzuklagen, zu verurteilen und ohne selbst die emotionale Kontrolle zu verlieren. In ruhigem Ton moderieren sie auch herausfordernde Situationen und führen Schüler achtsam und respektvoll zu Lösungen. Je ruhiger und entspannter Lehrer in Konfliktsituationen kommunizieren, desto besser ist ihr Vorbildcharakter und der soziale Lerneffekt für die Schüler.

Auf diese Weise kreieren Lehrer eine produktive und wertschätzende Streitkultur, die letztlich für ein gutes und nachhaltiges Lernklima sorgt. Weil

Konflikte in Schulen unvermeidbar und wichtig für alle sind, kommt es besonders auf die Lehrer an, welche Kommunikationskultur sich in der Schule etabliert.

Verlieren Lehrer z.B. in Konfliktsituationen die Kontrolle und verlieren vor Gruppen ihre Beherrschung, sind sie keine guten Modelle für ihre Schüler. Lehrer, die sich bei Konflikten im Psychonebel verirren, verlieren die Kontrolle über ihre Gruppen und schaden damit zugleich der eigenen Gesundheit. Lehrer im kommunikativen Stressmodus haben den Kontakt zu sich selbst verloren und verlieren letztlich auch den Kontakt zu ihren Schülern. Deshalb sollte ihre Rhetorik in allen pädagogischen Situationen so gestrickt sein, dass sie für alle kommunikativen Eventualitäten auch sprachlich gerüstet sind.

Sie sollten wissen, dass Ihre Kommunikationsexpertise abhängig ist von Ihren Denkmustern über Schule und Schüler, denn ihre Gedanken beeinflussen und kreieren ihren Gefühlshaushalt. Dieser bildet die Grundlage für ihre Haltung, (auch in Konflikten: eher konfliktfreudig, eher konfliktscheu). Am Ende der Kette beeinflussen Ihre Gedanken und Gefühle immer Ihren aktuellen sprachlichen Output: verbal wie nonverbal. Deshalb sollten Lehrer stets auf eine positive eigene Stimmung achten.

**Fragen Sie sich im Zusammenhang von Gefühlen und Sprache:**

- *Bin ich mir bewusst, dass meine Stimmung meine Sprache positiv oder negativ beeinflusst?*
- *Wie bringe ich mich in eine pädagogisch und kommunikativ anregende, alle bereichernde Stimmung?*
- *Was an meiner Arbeit bereitet mir häufig Sorgen und vermiest mir die Stimmung?*
- *Was könnte ich kurzzeitig verändern, um in eine bessere Stimmung zu kommen?*
- *Lasse ich meinem Ärger Schülern gegenüber freien Lauf?*
- *Bin ich mir bewusst, dass ich für meine Stimmung allein verantwortlich bin?*

## TIPP

## 4

## Wie kommunizieren Sie mit sich?

**Warum es wichtig ist, mit sich selbst in guter Kommunikation und gutem Kontakt zu sein.**

So wie ich mit mir spreche, so gehe ich auch mit mir um. Ebenso verhält es sich mit der Kommunikation mit anderen. Wie ich mit ihnen spreche, so sehe und behandle ich sie auch.

Wir sind ständig mit uns selbst im Dialog, beschäftigen uns mit unseren Welt- und Wertkonzepten und gleichen diese mit jeder neuen Erfahrung ab. Wir vergleichen und bewerten dabei, versuchen, alles möglichst in Einklang zu bringen, weil unser Gehirn Ruhe bevorzugt, möglichst wenig Energie verbrauchen will und deshalb keinen Stress mag. So basteln wir aus unserem stetigen inneren Monolog unsere eigene Welt zusammen. Weil aus unserem Weltkonzept, aus unserer Sicht der Dinge unsere Gefühle resultieren und wir uns immer möglichst gut fühlen wollen, ist es von Vorteil, freundlich und positiv über die Dinge zu denken und zu reden. Und genauso mit sich selbst zu sprechen.

Denn meine Kommunikation ist immer das Resultat meiner Weltsicht, meines Blickes auf andere und letztlich auf mich selbst. Entsprechende Glaubenssätze trage ich über mich und andere mit mir herum. Gerade für Lehrer lauert hier die Stigmatisierungsfalle. Habe ich ein positives Selbst- und Schülerbild, wird sich das positiv auf meine Kommunikation mit mir und den Schülern auswirken. Trage ich hingegen ein feindliches Selbst- und Schülerbild mit mir herum, wirkt sich das auf meine Kommunikation negativ aus.

Feste Bilder und Überzeugungen tragen zu Stigmatisierungen bei. Dann spreche ich von schwierigen Schülern und werde ihnen als Person nicht gerecht. Im Gegenteil: Ich werte sie als Person ab – mit äußerst ungünstigen Folgen für die weitere Kooperation, denn ich gefährde damit die für den gemeinsamen Arbeits- und Lernprozess notwendige Beziehungsebene, ich torpediere sie sogar. Insofern ist die Qualität von Kommunikation davon abhängig, wie frei und unvoreingenommen ich mir und anderen begegne. Das gelingt mir besser, wenn ich frei von Vorurteilen und Urteilen bin.





**Beispiel:**

Verurteile ich mich selbst häufig (Wie kannst du nur ..., Hättest du doch ..., Was bist du für ein ...), dann werde ich dieses Muster des Anklagens auch auf andere übertragen (Wie kannst du nur ..., Was bist du für ein ..., Das habe ich doch gleich gewusst ..., Du schon wieder ..., Na klar, das passt ja wieder mal in mein Bild von dir ...).

Solche und ähnliche Sprachbilder sollten Sie stutzig machen, denn sie zeigen Ihnen, dass Sie im Modus des Verurteilens unterwegs sind. Solche Muster haben für die Kommunikation gerade in pädagogischen Prozessen verheerende Folgen.

Aus Erfahrung glauben wir, immer genau zu wissen, wer wir sind. Wir haben ein festes Bild von uns. Selbstwahrnehmung kann sich allerdings sehr stark von der Fremdwahrnehmung unterscheiden. Außerdem tragen wir unbewusst noch ein ideales Selbstbild in uns. Wie sollten wir sein? Was haben die Eltern von uns verlangt, wie wir zu sein haben? Und wie werden wir diesem Bild gerecht? All diesen persönlichen Ballast an Erwartungen und Hoffnungen anderer schleppen wir seit Kindertagen unhinterfragt mit uns herum. Das kann zu einer erheblichen Last werden, wenn wir nicht endlich aufräumen und ausmisten. Nur in einem bewusst achtsamen Prozess können wir uns dieser Last entledigen, unsere Altlasten nachhaltig entsorgen und dabei aufkommende Gefühle wahrnehmen und registrieren, sie fühlen und benennen, sie beschreiben, ohne sie zu bewerten. Das hilft, negative Emotionen zuzulassen.

Es hilft, die Einstellung zu eigenen Gefühlen und Gedanken zu verändern, diese aber zuzulassen und nicht zu verdrängen oder abzuwürgen. Wenn ich sie kenne, lasse ich mich nicht von ihnen vereinnahmen oder überwältigen. So gelingt es, sich in herausfordernden Situationen mit sich selbst zu versöhnen, eigene Gefühle anzunehmen und zu steuern sowie mich von Schüleräußerungen nicht persönlich angegriffen oder beleidigt zu fühlen und den Schülern nicht auch noch die Schuld an meinem eigenen Gedankenmanagement zu geben.

TIPP

6

## Seien Sie klar: Weg mit pädagogischen Weichspülern

### Seien Sie konkret und kommen Sie auf den Punkt.

Wie Weichspüler beim Wäschewaschen nicht unbedingt umweltverträglich sind, sind pädagogische Weichspüler in der Lehrersprache ebenso wenig förderlich. Und doch ist Lehrersprache häufig mit ihnen angereichert.



#### Beispiele:

Wir könnten ja mal ... / Wir sollten vielleicht ...

Das wäre eventuell machbar ... / Schauen wir doch erst einmal ...

Das müsste möglicherweise klappen ... / Vielleicht versuchst du es erst mal ...

Als Klassenmanager, der Gruppen zu Zielen führen will, sollten Sie eindeutig, zuversichtlich, optimistisch und zukunftsorientiert kommunizieren. Schüler brauchen Eindeutigkeit und Verlässlichkeit, sie müssen wissen, woran sie sind. Je klarer Sie Ihre Anweisungen und Hinweise kommunizieren, desto besser können sich die Schüler auf Sie einstellen. Das heißt nicht, dass Sie autoritär alles vorgeben und keinen Widerspruch dulden. Im Gegenteil, Sie nehmen jede Anregung, jeden Beitrag der Schüler auf und ernst.

Wenn Sie Ihre Ansprache an die Gruppe eher zögerlich und einschränkend formulieren, dann werden Sie auch zögerliche und sich selbst einschränkende Schüler kreieren.

Eindeutigkeit und Zuversicht helfen Schülern mehr als weich gespülte Aufträge und weich gespülter Lehrersprech im flauschigen Konjunktiv. Als Manager sind Sie der Boss, Ihnen muss man vertrauen und folgen. Einem unsicheren Boss vertraut niemand und folgt ihm, wenn überhaupt, nur zögerlich. Zuversicht und Klarheit sind Ihre steten Begleiter, denn Schüler brauchen eine Richtung. Letztlich machen Sie als Lehrer Werbung für die Zukunft der Schüler und die sollte klar anvisiert und kommuniziert werden. Lehrer, die zweifeln, schwarzsehen und -malen, sind keine guten Begleiter. Perspektiven klar vermitteln und optimistisch angehen, das ist Ihr Job! Je klarer und positiver Sie



formulieren (besser: *Alles gut!* statt *Nicht so schlimm!* oder *Kein Problem!*), desto mehr Optimismus und Zielgerichtetheit verbreiten Sie.

Natürlich erscheint die Welt nicht immer rosarot, sie hat Ecken und Kanten, aber zum Lernprozess gehören Optimismus, Zuversicht und Lust auf die Gestaltung der Welt. Ergo sollten Lehrer diesen Dreierpack kommunizieren und Schülern Lust auf die Gestaltung der Welt von morgen machen.

**Fragen, die Sie sich dazu stellen können:**

- *Spreche ich häufig im Konjunktiv?*
- *Vermeide ich Eindeutigkeit, um Konflikte zu vermeiden?*
- *Bin ich von dem, was ich kommuniziere, immer überzeugt?*
- *Fällt es mir manchmal schwer, Optimismus und Zukunftsorientiertheit zu kommunizieren?*
- *Schone ich Schüler durch eher zaghaftes Sprechen?*

VORSCHAU

## TIPP

## 8

**Streiten Sie gerne. Aber bitte ruhig, besonnen und gewaltfrei**

**Die Technik der gewaltfreien Kommunikation (GFK) hilft, in Konflikten cool und kontrolliert zu bleiben.**

Sie erleichtert den Kommunikationsfluss und hilft, friedlich konstruktive Lösungen zu finden. Insofern ist die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg nicht nur ein sprachlich hilfreiches Konstrukt, sondern eine Haltung, wie wir wertschätzend miteinander umgehen können. Der Vorteil der GFK liegt darin, dass die Beziehungsebene zwischen den Streitparteien nicht gefährdet wird. Die Kommunikation stockt nicht und reißt nicht ab, sondern wird auf konstruktive Weise sogar gefördert. Anders als bei Konflikten im Modus von Ärger und Frustration kann unsere gesamte Energie in den Lösungsweg fließen.

Das geschieht, indem die GFK stark auf die Bedürfnisse aller Beteiligten achtet und sie in den Fokus der Auseinandersetzung einbezieht. So finden sich Lösungen, die auf gegenseitiger Rücksichtnahme, auf Respekt, Wertschätzung und Bedürfnisbefriedigung aller beruhen, also zu Win-win-Lösungen führen. Deshalb können sich selbst im Streitgespräch die Beziehungsqualität sowie die Kooperation verbessern.

Die Technik der GFK hilft, herausfordernde kommunikative Situationen zu entschärfen und Lehrern die häufige Angst zu nehmen, sich überhaupt in Konfliktfelder zu begeben. Insofern kann man mit der recht einfachen Technik der GFK die eigene Konfliktscheu bearbeiten und überwinden.

Mit der GFK wird aus unserer Gewohnheitssprache ein bewusstes Sprechen darüber, was wir wahrnehmen, was wir fühlen und benötigen. Dabei konzentrieren wir uns auf die Klärung dessen, was wir sehen und beobachten und was wir uns wirklich wünschen. Wir lernen, aktiv (intensiv) zuzuhören, und verfallen nicht in das häufige Muster, sofort zu diagnostizieren, zu bewerten, zu be- oder zu verurteilen. Das hat den vorteilhaften Nebeneffekt, dass beim Beschreiben einer Situation die Gefühle deutlich runterfahren, wir also mit uns in Verbindung bleiben, während beim Bewerten und Verurteilen unsere Gefühle hochkochen und wir uns damit meist in den Stressmodus begeben.

Dann ist selten eine rationale oder für beide Seiten befriedigende Lösung herbeizuführen.

Wie geht das praktisch? Die GFK arbeitet in vier Schritten:

- Im ersten Schritt teilen wir dem Kommunikationspartner bewertungs- und urteilsfrei mit, welche konkrete Handlung wir beobachtet haben, die bei uns negative Gefühle erzeugt.
- Im zweiten Schritt sagen wir, wie wir uns bei dieser Handlung fühlen.
- Im dritten Schritt erklären wir, welches unberücksichtigte Bedürfnis hinter unseren Gefühlen steht.
- Im vierten Schritt äußern wir dem anderen gegenüber die Bitte, wie wir uns sein Handeln in Zukunft wünschen.



### **Erstes Beispiel aus dem Lehreralltag:**

- Ich ärgere mich, wenn mein Vortrag durch Kommentare unterbrochen wird, weil ich meine volle Konzentration benötige.
- Ich wünsche mir, dass ihr mich ausreden lasst, weil die Infos für euch wichtig sind.  
(statt: Seid endlich mal ruhig, ihr nervt heute wieder gewaltig!)
- Ich fühle mich nicht gut, wenn ihr meinen Arbeitsauftrag nicht erfüllt.
- Ich bitte euch, meine Anweisungen zu respektieren, weil ich möchte, dass ihr Lernfortschritte macht.  
(statt: Typisch, mal wieder nicht zugehört, so werdet ihr nie was lernen!)

### **Zweites Beispiel:**

- Ich fühle mich nicht respektiert, wenn ihr zu Unterrichtsbeginn nicht in der Klasse seid.
- Ich wünsche mir, mit allen gemeinsam pünktlich den Unterricht beginnen zu können.  
(statt: Typisch, mal wieder zu spät! Das passt zu dir und nervt mich gewaltig!)