

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
„Spiele“ im Klassenzimmer	6
Spiel der Macht	7
Spiel des Stolzes	11
Spiel der Anerkennung	14
Spiel „Knöpfe drücken“	17
Exkurs: Polyvagal-Theorie und Gelbe Schule	21
Positive Präsenz	25
Warum Präsenz die unsichtbare Brücke ist	25
Was bedeutet „positive“ Präsenz?	27
Sechs Formen der positiven Präsenz	30
Klarheit, Verlässlichkeit, Transparenz	66
Wertschätzung vs. Lob – Das Growth Mindset	70
Meine Rolle und ich	76
Von Konsequenz zu konsequent	81
Die Rolle der Eltern	87
Elterntypen	94
Der erste kleine Schritt	98
Das Präsenzrad	99
Die Atmung	100
Anhang	104
Impulsfragen – innerer Kompass / Reaktionsmuster	104
Von Reaktion zu Aktion – Sechs Schritte	106
Literatur	108



Download:

Im digitalen Zusatzmaterial finden Sie Reflexionsbögen zur eigenen Präsenz und Leitfäden für Elterngespräche.

Vorwort

Die erste eigenverantwortliche Übernahme einer Klassenleitung hat für mich den Blick und das Verständnis für meinen Beruf als Lehrerin nachhaltig verändert. Denn nichts, bzw. wirklich nur sehr wenig, aus den Inhalten meiner Ausbildung hat mich wirklich auf das vorbereitet, was als Klassenleitung auf mich zukam. Ich kann mich noch sehr genau an den Moment erinnern, als mir klar wurde: Ach so, DAS bedeutet es eigentlich, als Lehrerin zu arbeiten. DAS ist der wirkliche Beruf. Alles andere, was im Studium oder im Referendariat besprochen, erlernt und behandelt wird, ist für meinen Unterricht schön und gut, die Basis für meine Arbeit ist damit jedoch nicht gelegt. Ich kann zwar auch ohne diese Basis arbeiten, allerdings wird es dadurch anstrengender und belastender. Das Führen einer Klasse verdient daher in meinen Augen eine eigene Rubrik, wie ein extra Fach, dass es zu erlernen gilt.

Die enorme soziale Heterogenität der Klassen und die immer häufiger fast inflationär auftretenden psychischen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen haben das Arbeitsfeld einer Lehrkraft und insbesondere einer Klassenleitung im Laufe der Jahrzehnte um ein Vielfaches erweitert. Gleichzeitig erzeugen die Erwartungen von außen bei vielen einen unerträglichen Druck. Schließlich muss ich als Lehrkraft ja die „Klasse unter Kontrolle haben“ und für Disziplin im Unterricht sorgen. Trotzdem soll ich „beziehungsstark“ unterrichten und Ansprechpartnerin für jegliche Art von Belangen, Seelsorge und Psychotherapeutin in einem sein. Als Koordinatorin und in der Buchhaltung darf ich am Ende alles im Blick behalten.

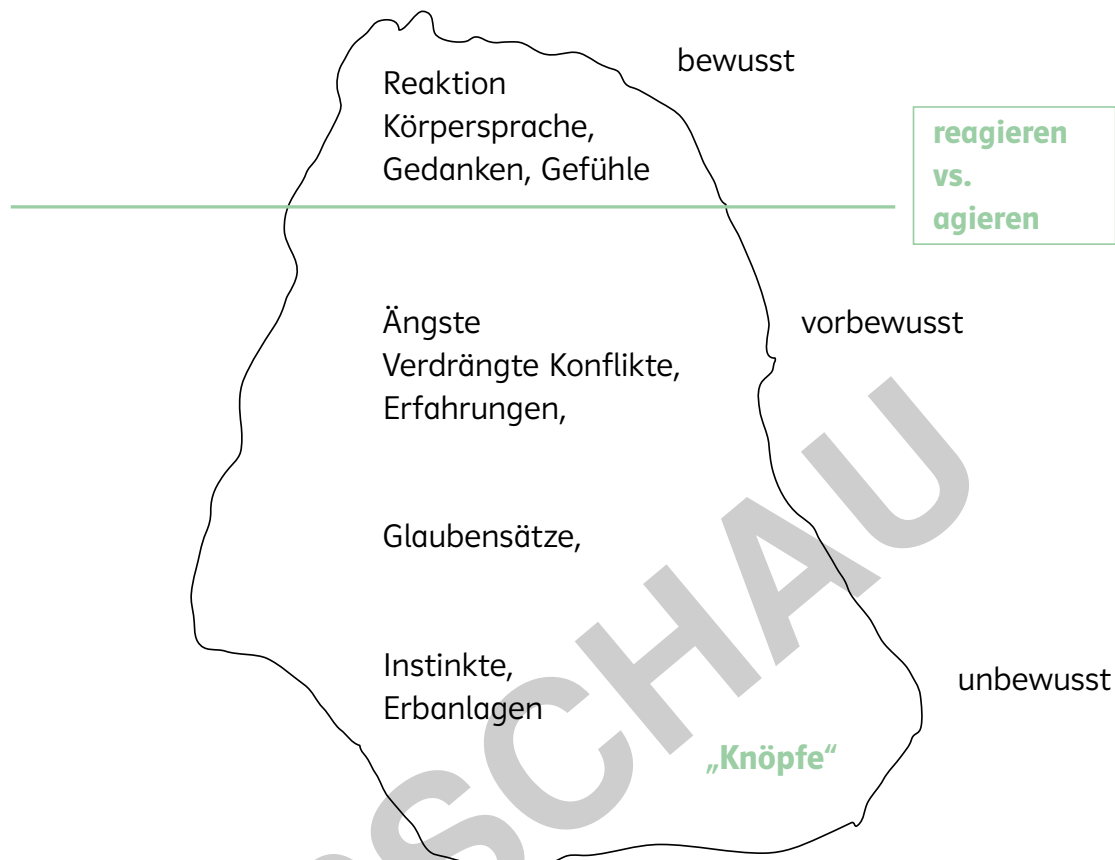
Genau diese Erwartungshaltungen sind es, die schon für zahlreiche Tränen und Zusammenbrüche jeglicher Art in Lehrerzimmern dieses Landes gesorgt haben. Wie oft beobachte ich insbesondere junge Lehrkräfte zu Beginn ihres Arbeitslebens, aber auch sehr erfahrene Kollegen und Kolleginnen, die unter diesem Druck zusammenbrechen, weil ihre Klasse „nicht läuft“ und jeder Unterricht zum Spießrutenlauf wird. Im Zuge meiner Arbeit als systemische Beraterin darf ich mit vielen Lehrkräften arbeiten. Die Beratungen zeigen mir immer wieder auf, wie hoch die gefühlte Belastung ist, die auf Lehrkräften lastet. Es gibt eine ganz klare Diskrepanz zwischen dem erlernten Beruf und den Herausforderungen des tatsächlich erlebten Alltags einer Lehrkraft.

„Spiele“ im Klassenzimmer

In einem Klassenraum gelten Spielregeln: offensichtliche festgelegte sowie unterschwellig unbewusste. Je nach Klassengröße gibt es wahrscheinlich 25–30 Variationen davon. Mit „Spielen“ meine ich hier das bewusste oder unbewusste Auffordern und Austragen von Konflikten. In manchen Konflikten geht es längst nicht mehr um den offen sichtbaren Anlass, sondern um Fragen von Stolz, Einfluss und Gesichtsverlust. Je nach Prägung aus dem Elternhaus kann die Interpretation und Umsetzung der hierfür geltenden Regeln durchaus variieren.

Meine systemische Sichtweise und Arbeit helfen mir, bestimmte Mechanismen und Muster immer wieder neu einzuordnen und zu beleuchten. Einer der grundlegenden Gedanken hierbei ist die Zirkularität. Systemikerinnen und Systemiker entfernen sich von einer linear bedingten Abfolge der Ereignisse und beleuchten unterschiedliche Einflüsse und Faktoren, die auch Teil an der Situation haben könnten. Lehrkräfte befinden sich im stetigen Austausch – sei es bewusst oder unbewusst – von sich gegenseitig beeinflussenden Aktionen und Handlungen. Dieses Wechselspiel wird umso komplexer, je größer der Fokus gefasst und der Blick auf die jeweiligen Systeme gerichtet wird. Die Hauptannahme ist jedoch stets, dass ich selbst einen Anteil an einer Situation habe. Die Frage ist dann, welcher Anteil das ist und welchen Einfluss er hat. Und das ist eine Chance, denn wenn ich selbst einen Anteil habe und diesen kenne oder wenigstens vermute, kann ich genau an dieser Stelle eine Veränderung herbeiführen. Ob dies dann die Wirkung entfaltet, die ich erhoffe, ist nicht gewiss. Denn andere Faktoren gehören auch zur zirkulären Sichtweise. Der Ansatzpunkt ist jedoch klar und ich habe direkten Einfluss darauf. Oft ist es genau diese Haltung, die den Stein ins Rollen bringt und Lösungen eröffnet. Schauen wir uns einmal die „typischen“ Spiele an, die uns in Klassenzimmer begegnen.

Eisbergmodell mit A-B-C-Modell



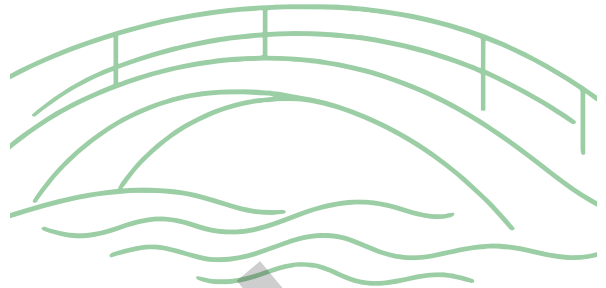
Unsere Reaktionen sind das, was die Spitze des Eisberges darstellt. Sie sind lediglich die sichtbare Komponente dessen, was geschieht. Welche Reaktionsweisen, Muster und Prägungen im Hintergrund ablaufen, sieht niemand, vielleicht auch Sie selbst noch nicht. Dies ist in diesem Modell im unteren Teil des Eisberges dargestellt: der vorbereusste und unbewusste Teil unseres Selbst. Im Spiel „Knöpfe drücken“ liegen die Schalthebel für emotionale Reaktionen in diesem Bereich und sie sorgen für die entsprechende Reaktion: Wut, Ärger, Zorn.

Der Psychotherapeut Albert Ellis geht nun einen Schritt weiter und verwendet in seiner kognitiven Verhaltenstherapie das A-B-C-Modell: Ein Reiz (A) (z. B. ein unangemessener Kommentar) geht in unserem System ungefiltert durch den Bereich (B) und wird dort entsprechend der eigenen Muster gefärbt. Unsere Reaktion (C₁) passt sich folglich unseren unbewussten Mustern und Glaubenssätzen an.

Positive Präsenz

Warum Präsenz die unsichtbare Brücke ist

Viele Lehrkräfte gehen mit dem Wunsch in die Klasse, auf Augenhöhe zu unterrichten. Beziehungsstark, zugewandt, klar. Doch dieser Wunsch trifft in der Realität oft auf laute Räume, auf Kinder, die unruhig oder überdreht sind, auf soziale Spannungen, Leistungsdruck und auf die Überforderung des eigenen Nervensystems. Wenn es dann zu viel wird, greifen viele zu dem Mittel, das sofort Kontrolle verspricht: Strafe und Sanktion. Was viele dabei nicht merken, ist, dass sich gerade dadurch die Brücke der Beziehung langsam auflöst. Denn was vielen nicht bewusst ist: Beziehung und Präsenz sind zwei Seiten derselben Medaille. Die Beziehung zwischen der Lehrkraft und den einzelnen Lernenden ist kein abstraktes pädagogisches Prinzip, sondern ein unmittelbares Erleben. Und sie wird nicht vorrangig durch Inhalte, Methoden oder Gesprächstechniken geprägt, sondern durch das, was zwischen den Worten geschieht: durch Präsenz, durch Resonanz, durch das, was man nicht lehrt, nur sein kann. Joachim Bauer beschreibt in seinen Arbeiten zur Neurobiologie der Beziehung eindrucksvoll, wie elementar dieses Erleben von Beziehung für das Lernen ist. Er zeigt, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, das durch Spiegelneurone, emotionale Resonanz und Beziehungsangebote überhaupt erst in den Modus des Lernens gelangt.



Doch was passiert, wenn eine Lehrkraft zwar Beziehung anbieten möchte, aber nicht präsent ist? Wenn sie innerlich gestresst ist, fahrig, unklar oder nicht bei sich? Dann kommt das Beziehungssignal nicht an. Dann entsteht keine emotionale Sicherheit. Dann bleibt das, was eigentlich verbindend sein sollte, im Raum hängen – wie ein Satz, der nicht beendet wird. Präsenz ist die Voraussetzung dafür, dass Beziehung überhaupt entstehen kann. Jesper Juul spricht in seinen Texten immer wieder davon, dass Kinder keine Erziehung brauchen, sondern Beziehung. Und dass echte Beziehung nur entsteht, wenn der Erwachsene bereit ist, in den Kontakt zu gehen – nicht über Macht, son-

Exkurs: Die Sprache anderer verstehen – Metamodell der Sprache

Das Metamodell der Sprache hilft dabei, unklare, verallgemeinerte oder verzerrte Aussagen zu erkennen und zu hinterfragen. Es unterstützt uns dabei, präziser zu kommunizieren und hinter die Aussagen anderer zu blicken. Die folgenden Kategorien und Fragen dienen als Spickzettel und Reflexionshilfe im Alltag. Sie basieren auf dem Modell aus „Schule erfolgreich leiten“ (Forster, Waterkamp 2014) und wurden für die Anwendung im Schulalltag passend ergänzt.

1. Tilgung – Was wurde weggelassen?

Beispiele für Aussagen:

- „Das klappt nicht.“
- „Ich fühle mich schlecht.“

Ziel: Fehlende Informationen einholen

Fragen:

- Was genau klappt nicht?
- Was fühlst du genau?
- Wer ist beteiligt?
- Wann genau passiert das?

2. Generalisierung – Was wurde verallgemeinert?

Beispiele für Aussagen:

- „Immer macht er das!“
- „Keiner hört mir zu.“

Ziel: Absolute Aussagen hinterfragen

Fragen:

- Woran erkennst du, dass man dir nicht zuhört?
- Wer genau hört dir nicht zu?
- Gibt es Ausnahmen?
- Wann war es anders?

3. Verzerrung – Was wird unterstellt oder angenommen?

Beispiele für Aussagen:

- „Sie mag mich nicht.“
- „Er hat das extra gemacht.“

Ziel: Interpretationen und Gedankenlesen entlarven

Fragen:

- Woher weißt du das?
- Was genau hat sie gesagt/getan?
- Könnte es auch eine andere Erklärung geben?
- Welche Fakten sprechen dafür/dagegen?

Reflexionshilfe

Nutze die folgenden Fragen, um dein eigenes Sprachverhalten oder das deiner Schülerinnen und Schülern zu reflektieren:

1. Habe ich gerade etwas gehört, das unklar oder verallgemeinert war?
2. Könnte es eine Tilgung, Generalisierung oder Verzerrung sein?
3. Welche Metamodell-Fragen könnte ich stellen, um Klarheit zu gewinnen?
4. Was verändert sich, wenn ich die Aussage präzisiere oder neu deute?

Die emotionale Präsenz

In der eigenen emotionalen Präsenz zu sein, ist wohl für viele – auch für mich – die herausforderndste Übung und Aufgabe. Sie erfordert zum einen die Grundannahme, dass ein Gefühl per se nicht gut oder schlecht ist. Auch wenn es angenehmer ist, sich in einem Zustand der Freude zu befinden als in Trauer oder Rage, ist es zunächst unsere Wertung und Sichtweise auf das Gefühl, dass ihm diese Bedeutung gibt. Wenn wir davon ausgehen, dass alle Gefühle gleichwertig sind, und es schaffen, aus dem Blickwinkel von „gut“ und „schlecht“ herauszutreten, dann kann sich ein neues Informationsfeld öffnen und zugänglich gemacht werden. Denn wenn man die Emotion aus der Betrachtung unserer Gefühle herausnimmt, bleibt die Frage offen, wozu das aktuelle Gefühl da ist.

Gleichzeitig braucht es die Erkenntnis, dass wir diese Gefühle *haben* und nicht ein bestimmtes Gefühl *sind*. Die eigene unbewusste Identifikation mit einem oder mehreren Gefühlen sorgt dafür, dass das eigene Selbstwirksamkeitserleben geschmälert wird. Besonders bei Emotionen, die wir eher negativ besetzen wie Trauer, Wut oder Angst, kann sich eine gewisse Hilfslosigkeit einstellen. Es entsteht das Gefühl, aus diesem Zustand nicht austreten zu können. Ein kurzes Beispiel verdeutlicht Ihnen, worauf ich hinausmöchte:

Elterntypen

Besonders als Klassenlehrkraft dürfen Sie zahlreiche Gespräche führen, manchmal mehrfach zu ein und demselben Thema. Als Lehrkraft spürt man in solchen Momenten, dass der Gesprächsverlauf sehr von der Einstellung und Haltung der Eltern abhängt und das eigentliche Thema des Gesprächs eher nebensächlich für die Atmosphäre ist. Angelehnt an die Arbeit zu bestimmten Typen von Klientinnen und Klienten von Steve de Shazer, ein amerikanischer Psychotherapeut und Systemiker, habe ich auch Eltern in bestimmte Gruppen eingeteilt. Je nach Ausgangslage und Gesprächsverlauf hilft mir diese Einteilung, um meine eigene Rolle in jedem Gespräch von Neuem nachzusteuern und dem Gegenüber angemessen begegnen zu können.

Die Deeskalierenden

Sie wollen alles richtig machen, entschuldigen sich für das Verhalten ihres Kindes und übernehmen oft Verantwortung, die nicht ihre ist. Sie suchen Harmonie und vermeiden den Konflikt.

Typischer Satz: „Ich wollte nur mal hören, ob wir noch besser unterstützen können?“

Systemischer Blick: Hinter der Überfürsorglichkeit steckt häufig Unsicherheit, ob das eigene Tun genügt.

Systemische Haltung: Sicherheit geben statt Kontrolle, z. B. durch klare, wertschätzende Rückmeldung („Ich sehe, wie sehr Sie sich kümmern.“)

Hilfreich: vereinfachte Absprachen, Lob für Vertrauen, kleine Dosen Verantwortung abgeben



Die Anklagenden

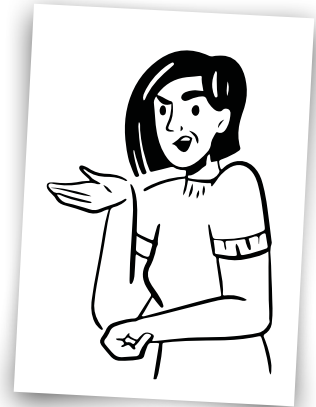
Sie reagieren sofort mit Gegenangriff, sobald Kritik am Kind aufkommt. Ein Ankläger will Stärke zeigen, um Verletzlichkeit zu schützen.

Typischer Satz: „Mein Kind macht so etwas nicht! Wo waren denn die Lehrer?“

Systemischer Blick: Dahinter liegt meist Angst, das eigene Kind oder sich selbst als Elternteil zu verlieren, sie wollen nicht als schwach gelten oder fehlerhaft.

Systemische Haltung: nicht in die Rechtfertigung gehen, sondern das Bedürfnis nach Schutz anerkennen

Hilfreich: *Wir sitzen im selben Boot.* Sprachlich: „Ich merke, Sie wollen Ihr Kind schützen – das ist verständlich und vorbildlich.“



Die Unsichtbaren

Sie sind kaum erreichbar, reagieren selten, Gesprächstermine platzen.

Systemischer Blick: oft ein Signal innerer Überforderung oder Scham („Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll“)

Systemische Haltung: Sie tun das ihnen bestmögliche, auch wenn es für den Raum Schule belastend ist.

Hilfreich: niedrigschwellige Angebote, kleine Brücken bauen, Vertrauen langsam aufbauen. Kurze, konkrete Nachrichten, positives Feedback ohne Erwartungsdruck



Anhang

Impulsfragen – innerer Kompass / Reaktionsmuster

1. Mein innerer Kompass

Welche drei Werte sind dir in der Beziehung zu deinen Schülerinnen und Schülern am wichtigsten?

(z. B. Respekt, Gerechtigkeit, Entwicklung, Zugehörigkeit, Empathie, Klarheit)

1. _____
2. _____
3. _____

In welchen Momenten verlierst du diesen Kompass leicht aus dem Blick?

(z. B. bei Zeitdruck, aggressivem Verhalten, starken Emotionen)

2. Von der Strafe zur Verantwortung

Erinnere dich an eine konkrete Situation, in der du ein Fehlverhalten erlebt hast.

Was war deine spontane Reaktion?

Was wolltest du mit deiner Reaktion erreichen?

Was wäre eine Alternative gewesen, die eher auf Dialog und Verstehen setzt?
