

# DER EHRLICHE BLICK IN DEN SPIEGEL

Gibt es etwas, das dir heute im Laufe des Tages passiert ist, worüber du dich immer noch ärgerst? Oder gab es solch eine Situation in den vergangenen Tagen? Bitte notiere kurz:

.....

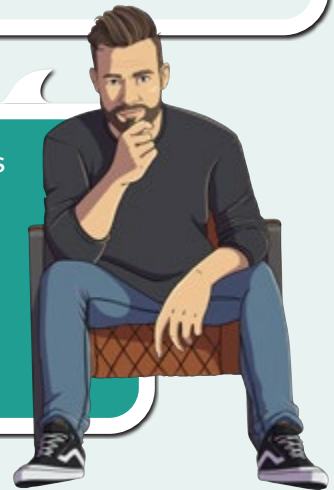
.....

.....

Nicht immer schön, aber wahr: Alles, was dich länger als 15 Sekunden ärgert, hat meistens mit dir zu tun!

Ist das schlimm? NEIN!

Aber weil das so ist und weil in Konfliktsituationen so viel von dir selbst abhängt, lade ich dich ein, im Folgenden deine eigene Persönlichkeit genauer zu betrachten.



## Knöpfe drücken

Bitte überlege spontan:

**Was sind eigentlich deine Knöpfe, die Schülerinnen und Schüler drücken müssen, damit sie bei dir erreichen, was sie wollen? Welche Knöpfe muss man bei dir drücken, damit du (innerlich oder auch nach außen) explodierst? Was tickt dich an, was berührt dich?**

.....

.....

.....

.....

Gerade Kinder haben einen guten Sinn dafür, welche Knöpfe Erwachsene haben, die sie drücken müssen, um an das zu kommen, was sie brauchen.

Finde bitte heraus, was dich antreibt und motiviert. So kannst du dich viel besser darauf einstellen und gelassener reagieren, wenn Schülerinnen und Schüler versuchen, deine Knöpfe zu drücken.

## Wie deeskaliere ich mich eigentlich selbst?

### Wenn der Pegel steigt

In Krisen- und Konfliktsituationen ist der Pegel an Stresshormonen oft so hoch, dass wir nicht mehr rational, sondern emotional agieren. Als Lehrkraft stehst du vor der Aufgabe, dich selbst und meist auch die Schülerinnen und Schüler runterzufahren.

Das Gute ist: Die Zeit arbeitet mit dir. Der Pegel an Stresshormonen sinkt innerhalb einiger Minuten wieder ab. Wie schnell das geht, ist individuell. Ist der Pegel an Botenstoffen im Gehirn noch zu hoch, ist zum Beispiel gar keine Konfliktklä rung möglich, da das Handeln noch emotional statt rational läuft.

Wenn du merkst, dass bei dir der Stresspegel steigt, helfen dir folgende kleine Maßnahmen:

- kontrolliertes und bewusstes Ein- und Ausatmen
- rückwärts langsam von zehn runterzählen

Warum funktionieren diese kleinen Maßnahmen? Die oben genannten Handlungen sind bewusst bzw. rational gesteuert, du gibst deinem Gehirn also eine rationale Aufgabe. Dadurch ist weniger Raum dafür, dass emotionales Handeln die Oberhand gewinnt.

### Üben, üben, üben ... oder: Die Sache mit der Feuerwehr

Rationale Handlungen in Stresssituationen durchzuführen, um dadurch den eigenen Stresspegel herunterzufahren, ist Übungssache! Ich empfehle dir, viel in deinem Alltag und vor allem in nicht stressigen Situationen zu üben. Übe dann, wenn du gerade das Gefühl hast, nicht üben zu müssen. So trainierst du langfristig dein Gehirn und kannst später auch in schwierigen Situationen auf diese Fähigkeit zurückgreifen.

Es ist quasi wie bei der Feuerwehr:

Das Löschen von Bränden üben die Feuerwehrleute, wenn sie keine Einsätze haben – und nicht erst dann, wenn ein Haus lichterloh in Flammen steht.



**Finde deine eigene rationale Aufgabe – eine, die dir gut steht und gut zu dir passt. Hier kannst du Ideen notieren. Und bitte denke daran: üben, üben, üben!**

Rationale Aufgaben können sein: ein Spruch oder Mantra, durchatmen, ein Bild im Kopf, ein Armband o. Ä., das dich daran erinnert, in Stresssituationen kurz innezuhalten ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Provokanter Widerstand

95 Prozent der Widerstände, die dir begegnen, sind spielerische Widerstände. Bleiben noch 5 Prozent übrig – und das sind die provokanten Widerstände. Aber wie erkennst du einen provokanten Widerstand?

Nehmen wir wieder unser Beispiel von dem Kind oder Jugendlichen, das seine Trinkflasche vom Tisch nehmen soll. Die Schülerin oder der Schüler reagiert wieder mit Ablehnung, aber diese Ablehnung ist nun etwas spezieller:

### Beispiel

#### Anforderung durch Lehrkraft

„Packe bitte die Trinkflasche vom Tisch.“

#### Ablehnung durch Schülerin/Schüler

- nonverbal:
- Arme verschränken, Kopf runternehmen, Gesicht verziehen, unter den Tisch flüchten, Arme und Kopf auf den Tisch legen (...)
- Wut:
- Gegenstände werfen, gegen Tisch- und Stuhlbeine treten, Unterlagen vom Tisch werfen, Mittelfinger zeigen (...)
- Provokation:
- Erst recht ganz langsam den Gegenstand nehmen und damit etwas machen, dabei der Lehrkraft ganz tief und provokant in die Augen schauen, dann den Gegenstand wieder zurückstellen.

Ggf. auch verbale, provokante Antwort.

Kennzeichnend für den provokanten Widerstand ist, dass nach dem Widerstand **nichts** mehr von den Kindern bzw. Jugendlichen kommt (keine Begründung, keine Geschichte, keine Rechtfertigung ...).



## Die provozieren doch, oder ...?

Bitte nimm dir kurz Zeit und schreibe einige Situationen auf, in denen dich Schülerinnen und Schüler so richtig provoziert haben. Womit haben sie dich auf die Palme gebracht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Zum Thema Provokation möchte ich dir gerne einige Gedanken mit auf den Weg geben:

„Provokation“ ist ein Schlüsselbegriff und eine Interpretation durch dich als Lehrkraft. Das Verhalten des Kindes muss nicht immer als Provokation gemeint sein, es kann auch ein anderes Bedürfnis dahinterstecken.

Schülerinnen und Schüler haben auch andere Motivationen, sich in den Widerstand zu begeben, als nur um zu provozieren. Das Verhalten des Kindes oder des Jugendlichen kann auch ein Zeichen von Überforderung sein.

Daher bitte ich dich: Fasse provokativ wirkendes Verhalten in erster Instanz nicht als Provokation gegen deine Person auf, sondern erst mal als Geste der Überforderung bzw. als einen Schutzreflex des Kindes. So kannst du damit gelassener umgehen.

### Wie kannst du dich als Lehrkraft in solchen Situationen verhalten?

Ich empfehle dir das Prinzip „Stelle Fragen, statt zu sagen“, um die Hintergründe zu beleuchten.

- Aus meiner Sicht ist zum Beispiel eine gute Frage, wenn ich mich provoziert fühle: „Sag´ mal, wie geht es dir eigentlich?“  
Dann musst du es aushalten können, dass die Schülerin oder der Schüler eventuell sekundenlang schweigt.
- Eine Anschlussfrage kann sein: „Was brauchst du jetzt, damit das gut gelingen kann?“
- Und als weitere Frage: „Ist das der Grund, warum du gerade nicht XYZ machen möchtest?“

Selbst wenn das Kind nur schweigt, hast du viel für dein Standing getan und du hast die Schülerin oder den Schüler zum Nachdenken angeregt.

## „Liebst-du-mich-noch?“-Kinder

„Liebst-du-mich-noch?“-Kinder brauchen dich. Sie brauchen deine Verlässlichkeit, deine Nähe, deine Beziehungsangebote. Sie freuen sich über Komplimente, über deine Zeit für sie und über deine Nähe.

Was diese Schülerinnen und Schüler aber auch tun, ist, die Beziehung permanent zu überprüfen – und das macht den Umgang mit ihnen so herausfordernd. Ihre Art und Weise ist nur nicht unschön und anstrengend, sondern kann auch verletzend sein.

Diese Schülerinnen und Schüler stellen sich (unbewusst) innerlich immer wieder die Frage: „Liebst du mich auch noch, wenn ich ...“

Und dieses „wenn ich ...“ sieht zum Beispiel so aus:



- ... wenn ich dich beschimpfe?
- ... wenn ich dich ignoriere?
- ... wenn ich meinen Eltern Schlechtes über dich erzähle?
- ... wenn ich Gegenstände nach dir werfe?

**Welche Erfahrungen hast du mit „Liebst-du-mich-noch?“-Kindern gemacht? Nimm dir bitte etwas Zeit und notiere.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....