

Die Lehrperson als erste Stimmgabel

„Jeder, der auch nur fünf Minuten gemeinsame Zeit mit einem Kind verbringt, erzieht es durch seine Gegenwart und sein Vorbild.“

(Juul, 2013. S.28)

Diese Aussage von Jesper Juul, die auch von Gerald Hüther mehrfach zitiert wurde, steht zu Beginn dieses Kapitels, weil sie klar machen soll, dass es weniger darum geht, was ein Lehrer tut, sondern wie er ist, was er ausstrahlt, was er verkörpert.

Ulrike Kegler, eine deutsche Schuldirektorin betont, dass im Zentrum einer Chancen- und zukunftsgerechten Schule, die Gestaltung von Beziehungen stehen muss. Die wichtigste Beziehungsarbeit müssen dabei die Lehrer*innen mit sich selbst leisten. (vgl. Kegler, 2018, S.11) Und damit meint sie, dass sie vor allem ihre eigene Schulzeit reflektieren sollten, um dann frei von (unbewussten) Glaubenssätzen den Schüler*innen begegnen zu können. Heinrich Jacoby bezeichnet dieses vorurteilsfreie Sein schlicht als „bei sich sein.“ Nur ein Lehrer der „ganz bei sich“ ist, ist angstfrei und improvisationsbereit, was sowohl einen lebendigen Unterricht als auch Beziehungs- und Resonanzmomente ermöglicht. (vgl. Jacoby 2011, S.121) Da es sich hier um eine Kernaussage dieser Arbeit handelt, wird ein Teil des Originalzitats wiedergegeben:

„...wie vieles sich in unseren Schulen zentral verändern würde, wenn jeder Lehrer bewusst daran arbeiten könnte (...) angstloser zu werden, improvisationsbereiter zu sein. Dann könnte derselbe Lehrer in derselben Schule, mit denselben Lehrbüchern und bei denselben, noch kurz zuvor undisziplinierten oder dummen oder gleichgültigen Kindern unterrichten, und es würde etwas völlig anderes vor sich gehen. Auch hier, wie überall sonst im Leben, hängt es weniger von dem „Was“ ab als von dem „Wie“. (Jacoby 2011, S.121)

Um herauszufinden, ob es möglich ist, Jacobys Forderungen auch umzusetzen, wurde ein Workshop kreiert, wo folgende Fragen gestellt wurden: Wie kann dieser Seins Zustand, von dem Jacoby spricht, erreicht werden? Kann Angstlosigkeit geübt werden? Kann



Improvisationsbereitschaft erlernt oder Gelassenheit erarbeitet werden? Was heißt „bei sich sein“? und wie soll sich dieses „bei sich sein“ positiv im Unterricht, bzw. beim Musizieren auswirken?

Fünf Wochen lang haben sich fünf Musikpädagoginnen einmal/Woche zu einem online Workshop getroffen, wo die Möglichkeit gegeben war, sich mitzuteilen, seine Ängste, Sorgen und Wünsche auszusprechen, um dann im körperlichen Spüren eine neue leibliche Erfahrung zu machen, die sich wiederum auf die Qualität des „bei sich seins“, bzw. „in Kontakt mit den Schüler*innen seins“ auswirken konnte. Um die einzelnen Parameter (Angstlosigkeit, Gelassenheit, Improvisationsbereitschaft,...) zu untersuchen wurde zu Beginn von allen Teilnehmerinnen ein Fragebogen ausgefüllt, wo der Ist-Zustand erhoben wurde. Am Ende der Beobachtungszeit von fünf Wochen wurde derselbe Fragebogen noch einmal ausgefüllt und mit dem ersten Fragebogen verglichen. Gleichzeitig haben sich alle Teilnehmerinnen Notizen gemacht, ob sich etwas darüber hinaus in ihrem Leben verändert hat.

Um Fragen zur eigenen Befindlichkeit beantworten zu können, wurde die Eigenwahrnehmung aktiviert und verfeinert. Übungen zur Selbstwahrnehmung, im Besonderen im Bezug zur Schwerkraft, füllten den ersten Kursabend. Diese Anregungen wurden in den Alltag integriert und in den folgenden Wochen erweitert. Ganz im Sinne von Jacobys Improvisationsbereitschaft haben sich die Workshop Stunden an den Bedürfnissen der Gruppe orientiert. Ziel war es, die Eigen Wahrnehmung mehr und mehr zu verfeinern, und dadurch Gelassenheit zu erlangen und Resonanzfähigkeit zu erfahren. Dabei wurde, wie schon erwähnt, auf die Erfahrung der Schwerkraft Wert gelegt, ebenso auf eine bewusste Atmung, auf die Rolle der Augen und des Blicks. Weiters wurde der eigene Raum erweitert und Möglichkeiten zur tiefen Entspannung geboten. Eine Teilnehmerin, Paula¹, schreibt als Reflexion nach fünf Wochen:

¹ Name geändert

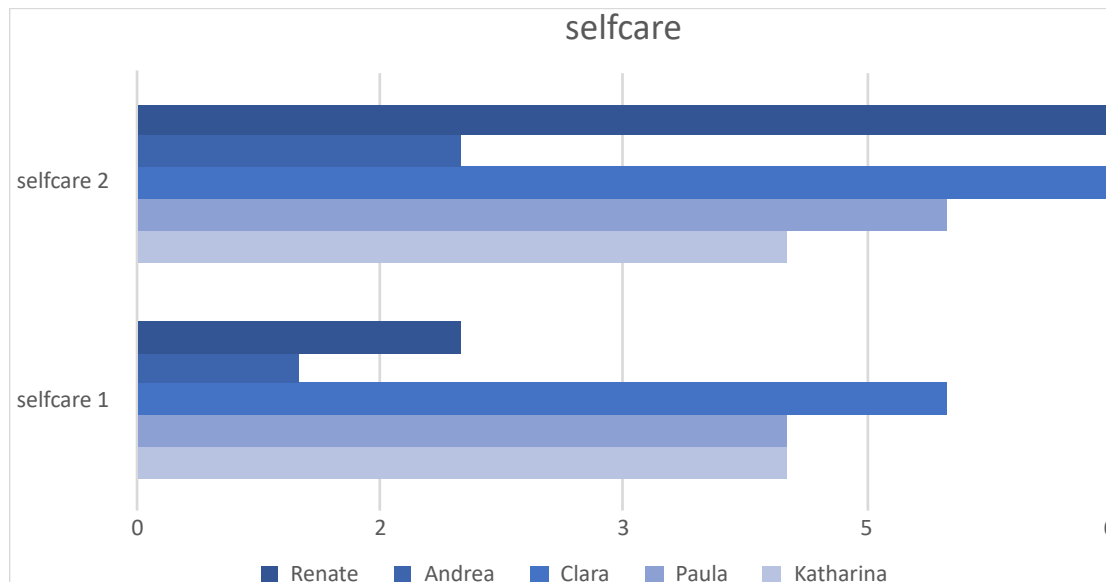


Ich hab es genossen, mich wahrzunehmen und in mich hineinzuspüren. Das macht etwas mit mir, denn ich empfinde mich nun wesentlicher im Unterrichtsgeschehen, als eine Art Medium, die Kinder anzuleiten und zu begleiten. Wenn ich auf mich nicht genug achte, ist der Kanal zu den Schülern weniger durchlässig, es kommt weniger an. Da nützt es auch nix, wenn ich mehr Energie gebe, intensiver werde. Mir ist in diesen Wochen die Wichtigkeit der Achtsamkeit mir selbst gegenüber bewusst geworden und ich bin gespannt, was das mit meinem Unterrichten macht. Und mit meinem Selbstvertrauen. Und mit mir generell, mit meinem Empfinden für Selbstwert. Und mit der Art, wie ich mit Unruhe und Störungen umgehe. Ich konnte nun schon zwei Wochen in meinem Musikkunde Kurs in tieferer Stimmlage und mit weniger Sprechtempo Ruhe einfordern, Ruhe, die dann auch länger angehalten hat. Es war eine andere Atmosphäre. Das möchte ich beibehalten (Paula)

Wie sich der Workshop im Allgemeinen ausgewirkt hat, bzw. wie sich die einzelnen Parameter bei den einzelnen Teilnehmerinnen verändert haben, wird nun anhand der Fragebogen Auswertung gezeigt. Ausgangspunkt war ein achtsamer Umgang mit sich selbst. Die Frage war: achte ich auch beim Unterrichten auf mein eigenes Wohlbefinden? Nach Heinrich Jacoby würde die Frage vielleicht auch lauten: kann ich ganz bei mir sein? Im Englischen gibt es für dieses Achten auf sich selbst einen Ausdruck: „selfcare“

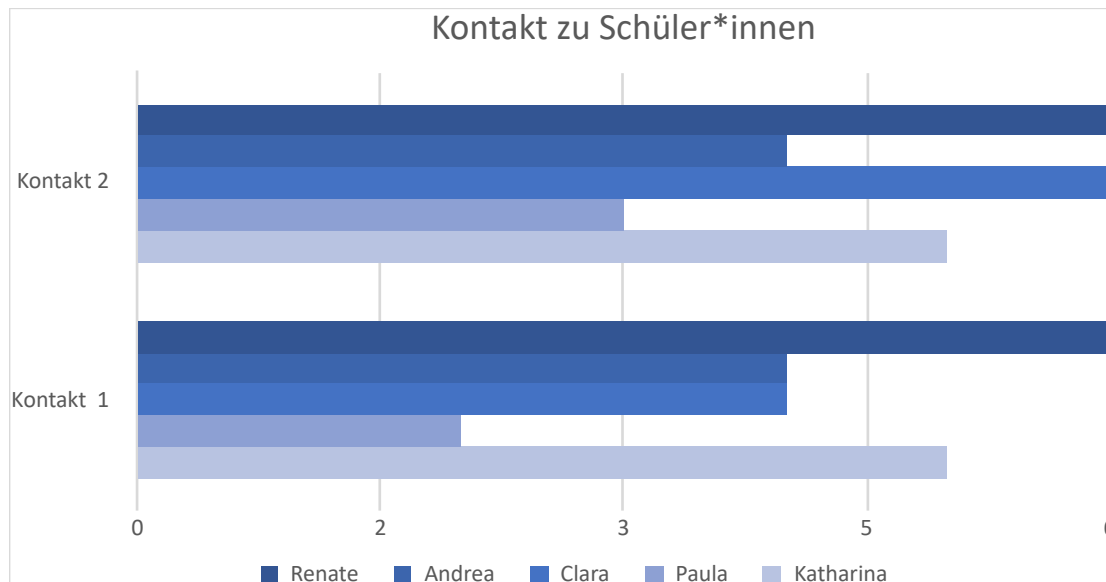
Das folgende Diagramm zeigt, was sich in Bezug auf „selfcare“ bei den einzelnen Teilnehmerinnen im Laufe der fünf Wochen verändert hat. Nur eine Teilnehmerin, die schon vor dem Kurs gut auf sich selbst achten konnten (4 von 6)², ist auf ihrem Status quo geblieben, die anderen vier Teilnehmerinnen achten nun mehr auf sich, was eine Auswirkung auf das Unterrichtsgeschehen hat, wie im Feedback von Paula zu lesen war.

² Im Fragebogen wurden Polaritäten abgefragt: auf der einen Seite stand: ich achte eher nicht auf mein eigenes Wohlbefinden, auf der anderen Seite: ich achte voll und ganz darauf. Zur besseren Anschaulichkeit werden im Folgenden beide Pole auf einem Balken gezeigt, die Mitte liegt also nicht bei null, sondern bei 3. In der Mitte achte ich weder besonders auf mein Wohlbefinden, noch achte ich nicht darauf; 4,5, und 6 liegen im Bereich von eher schon bis voll und ganz und 2,1,0, im Bereich: eher wenig, bis nein, eher nicht. Wenn im folgenden von „positiven Bereich“ gesprochen wird, dann sind damit alle Wert ≥ 3 gemeint.



Folgende Parameter wurden außerdem untersucht: Gelassenheit, Improvisationsbereitschaft, Selbstsicherheit, der Kontakt zu den Schüler*innen, das Energie Niveau am Ende der Stunde und die Kunst, nach einem verpatzten Start in den Tag, im Unterricht wieder „ganz da“ zu sein.

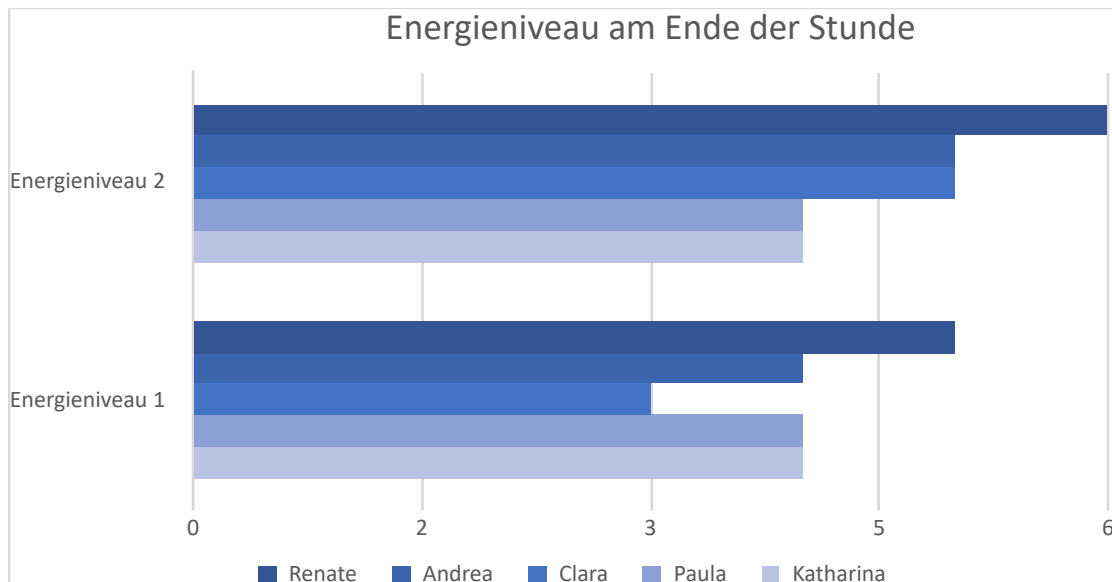
Paula schreibt vom Kanal zu den Schüler*innen, der weiter offen ist, je mehr sie bei sich sein kann. Hier ist bei drei Teilnehmerinnen, die bereits auf einem hohen Niveau begonnen haben, der Level gehalten worden, bei den anderen ist der Level gestiegen.



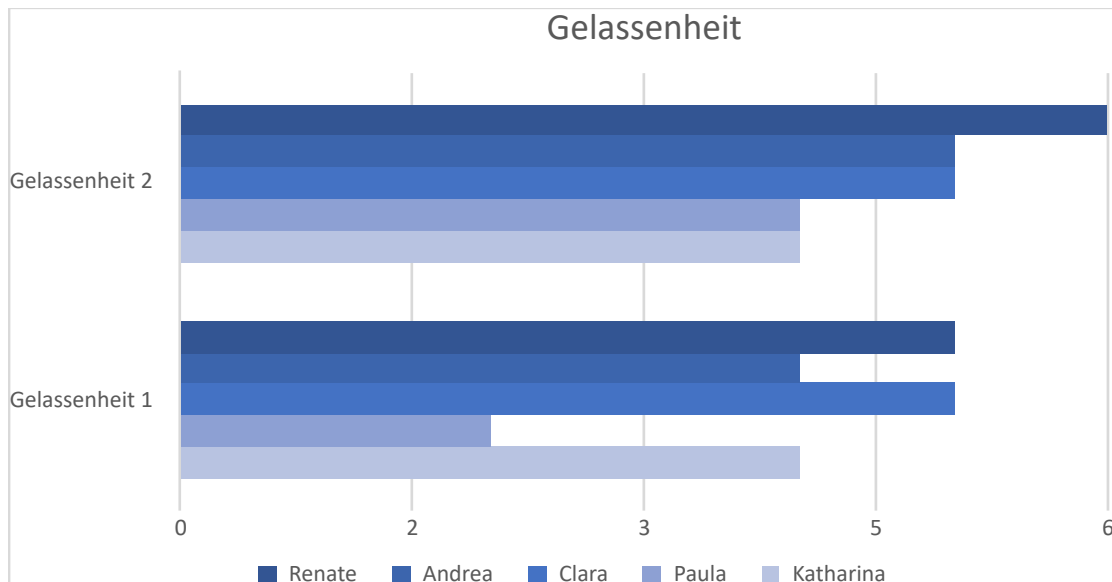
Paula schreibt weiter: „Wenn ich auf mich nicht genug achte, ist der Kanal zu den Schülern weniger durchlässig, es kommt weniger an. Da nützt es auch nix, wenn ich mehr Energie gebe, intensiver werde.“ Das Thema, zu viel zu geben, oder bei Unsicherheiten mehr und mehr Energie in eine Stunde hineinzustecken, resoniert bei fast allen Teilnehmerinnen. Katharina³ erzählt von einer Instrumentalstunde mit einem sehr schüchternen Mädchen, wo sie die Tendenz hat, viel zu reden und viel zu tun, um die Schüchternheit zu übertünchen, beziehungsweise um Energie in die Stunde zu bringen. Nach unserem zweiten gemeinsamen Übungsabend kommt sie auf die Idee, die Situation einfach zu akzeptieren. Am Ende der nächsten Instrumentalstunde fühlt sie sich erlöst und glücklich.

Das Energie Niveau am Ende einer Unterrichtsstunde war bei allen Teilnehmerinnen bereits vor dem Kurs im positiven Bereich (mindestens bei 3), das spricht für eine engagierte, ihrem Beruf positiv eingestellte Gruppe. Trotzdem hat es sich bei zwei Teilnehmerinnen noch um einen Schritt gebessert, sodass nun alle bei mindestens 4 von 6 Punkten stehen.

³ Name geändert



Auch der Umgang mit Störungen ist ein Thema in Paulas Feedback. Bei ihr sind es die Schüler*innen, die oft unruhig werden, andere Teilnehmerinnen haben mehr Probleme mit Kolleg*innen und Vorgesetzten. Der Umgang mit Störungen wurde deshalb zweimal abgefragt: einmal allgemein: kann ich gelassen bleiben, wenn Störungen auftauchen? ein zweites Mal, war die Frage, kann ich entspannt bleiben, wenn eine Kollegin, oder ein Vorgesetzter den Raum betritt.

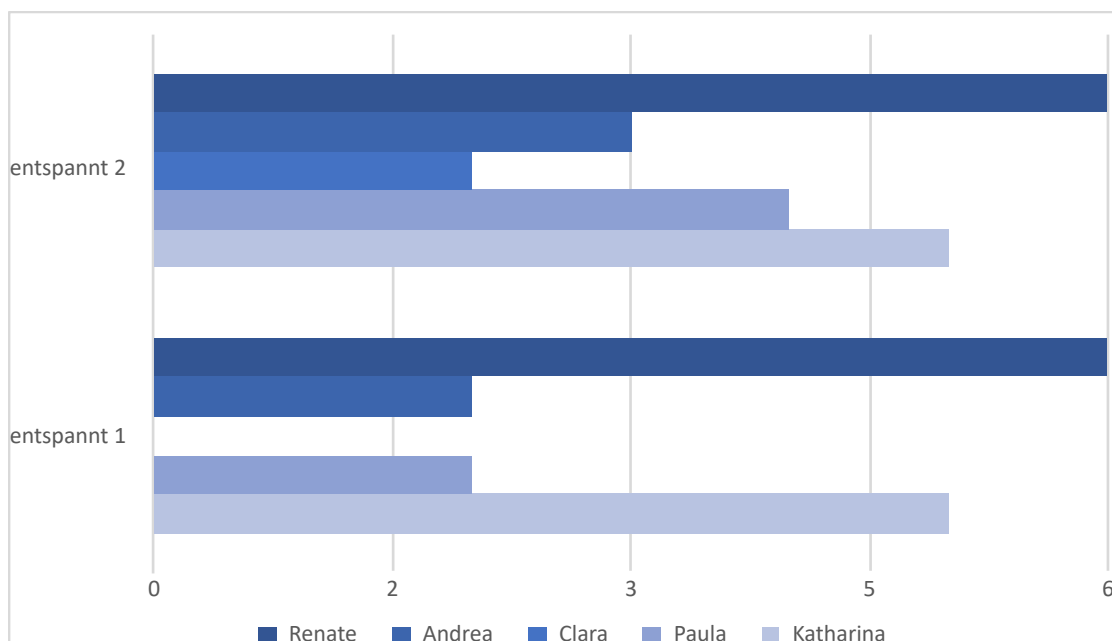


Hier zeigt sich ein Ähnliches Bild, wie bei dem Diagramm davor: jene, die bereits auf hohem, beziehungsweise, sehr hohem Niveau waren, sind dortgeblieben, andere sind nachgezogen, sodass am Ende alle von sich sagen können, dass sie bei allgemeinen Störungen gelassen bleiben und nicht, oder nur wenig, nervös werden.

Interessant ist das nächste Bild. Obwohl es auch hier um Störungen geht, sieht das Diagramm deutlich anders aus. Was ist das Besondere? Im Fragebogentext heißt es wörtlich: „Kaum kommt eine Kollegin oder der Direktor in meine Stunde, bleibe ich ganz entspannt oder es verspannt sich etwas in mir“. Hier war die Ausgangslage bei drei Teilnehmerinnen im Negativen Bereich, das heißt, tendenziell verspannt sich etwas und sie können nicht entspannt bleiben. Eine Teilnehmerin, Andrea⁴, die in ihrem Unterricht zu 90% von Kollge*innen umgeben ist, fühlt sich von deren Präsenz massiv gestört. Sie hat dieses Szenario an einem Abend in der Anfangsrunde geschildert, und erklärt, wie sehr sie darunter leidet. Sie fühlt sich nicht wohl und spürt, wie Aggression in ihr aufsteigt. In ihrer Beschreibung schwingt Hilflosigkeit mit und das Gefühl, nichts an der Situation ändern zu können. An diesem Übungsabend gibt es Zeit, am Boden anzukommen, sich der Schwerkraft

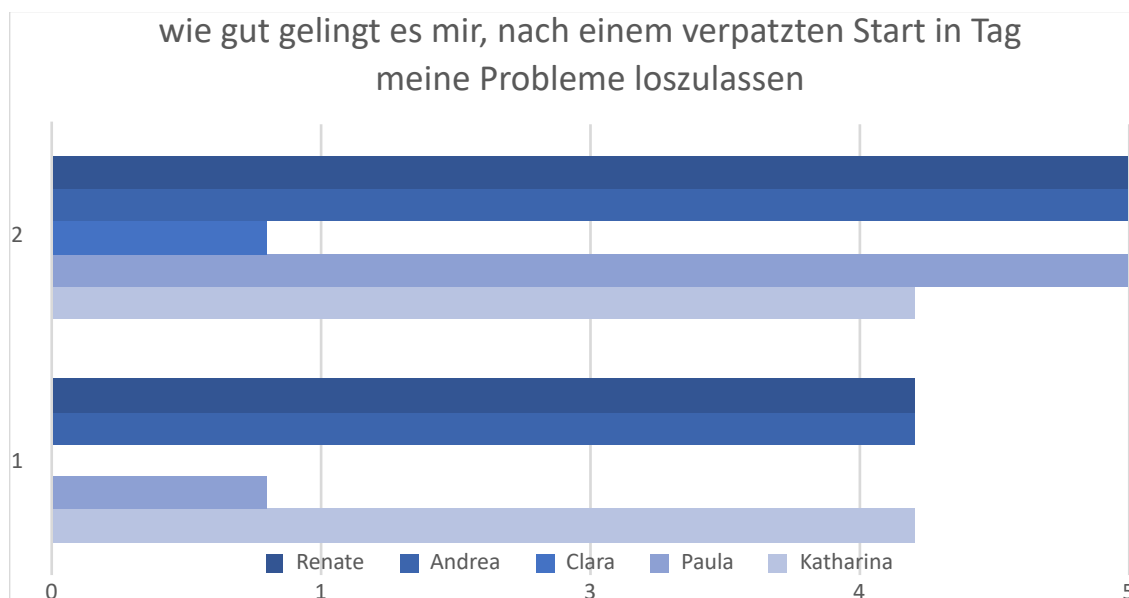
⁴ Name geändert

hinzugeben, danach geht es darum, den eigenen Innenraum wahrzunehmen, sich Raum zu nehmen und die Körpergrenzen zu erweitern. Nach 20 Minuten der Selbstwahrnehmung wird noch einmal ausgetauscht. Andrea erzählt, dass sie sich nun beruhigt fühlt und aufgebaut. Sie sagt mit klarer, selbstbewusster Stimme: „Ich habe es in der Hand.“ Auch ihr Blick ist nun offener, freier, lebendiger und strahlender. Beim Check in, eine Woche später, erzählt sie, dass sich die Situation tatsächlich geändert hat. Auch im nachfolgenden Diagramm lässt sich diese Veränderung ablesen.



Störungen können von den Schüler*innen kommen, von den Kolleg*innen oder Vorgesetzten, aber auch aus dem ganz persönlichen Leben jeder Lehrperson. Nicht jeder Tag beginnt gleich gut, nicht immer ist die Lehrperson ganz gesund. Ein Missgeschick am Morgen, hämmernde Kopfschmerzen oder ein Schicksalsschlag in der Familie kann den Unterricht erheblich beeinflussen. Wie sehr jede einzelne sich davon aus der Bahn bringen lässt, oder

ob es ihr gelingt, abzuschalten, sodass sich ihre Befindlichkeit nicht, oder nur wenig auf das Unterrichtsgeschehen auswirkt, wird im folgenden Diagramm behandelt. Hier ist mit einer Ausnahme⁵ bei allen ein Anstieg, bei einer sogar ein signifikanter Anstieg zu beobachten. Der größte Steigerung ist bei Paula zu beobachten (von 1 auf 5 von), die sich während des Beobachtungszeitraums am Meisten Zeit für ihre Achtsamkeitsübungen genommen hat und diese auch in ihren Alltag integriert hat.

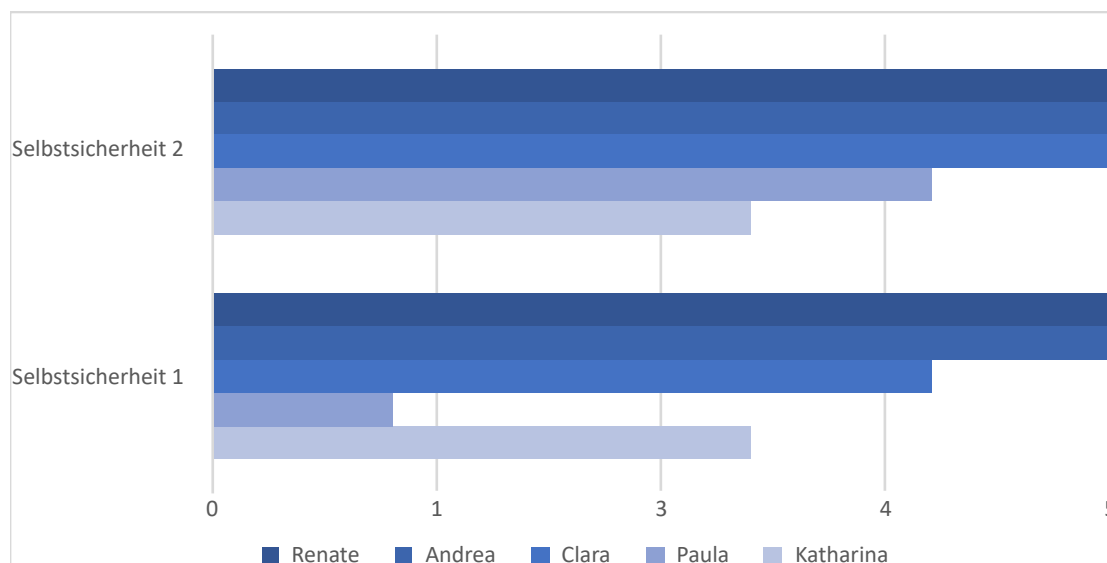


Sie hat gelernt „mehr im Moment zu sein“, was ihr Unterrichtsgeschehen entspannt und erleichtert hat und sie fragt sich des Weiteren, wie sich dieses neue Gefühl auf ihren Selbstwert auswirkt. „Mir ist in diesen Wochen die Wichtigkeit der Achtsamkeit mir selbst gegenüber bewusst geworden und ich bin gespannt, was das mit meinem Unterrichten macht. Und mit meinem Selbstvertrauen. Und mit mir generell, mit meinem Empfinden für Selbstwert.“ (Paula, s.o.)

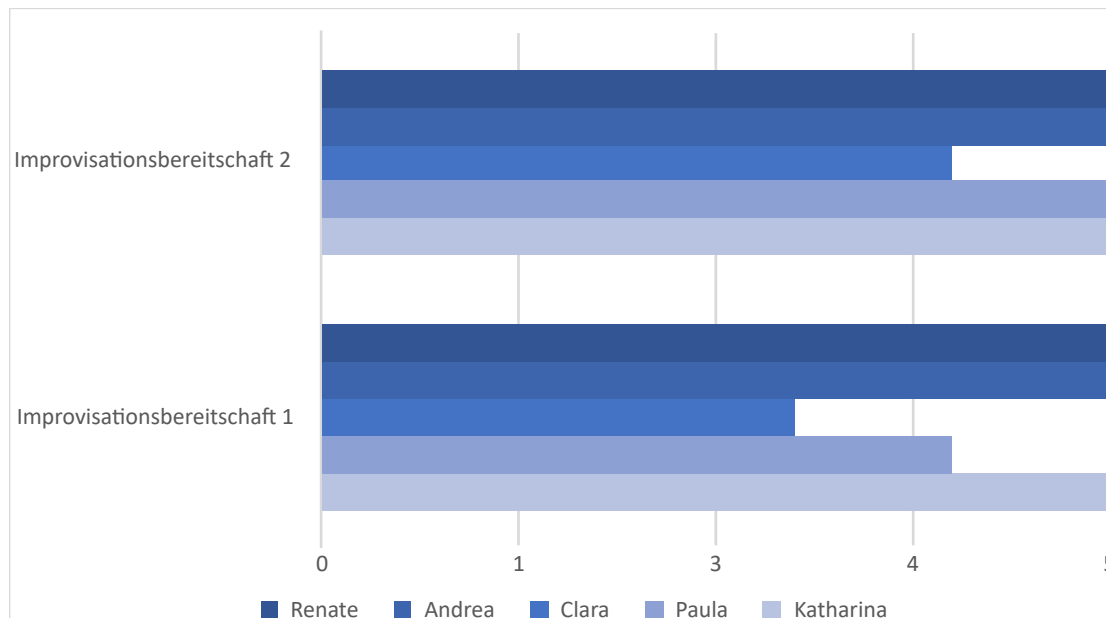
⁵ Diese Kollegin war einen Großteil des Beobachtungszeitraums in Quarantäne und hatte keinen Unterricht

Am häufigsten wird dieser Selbstwert getestet, wenn Lehrer*innen vor einer neuen Gruppe stehen. „Wie werden die Schüler*innen auf mich reagieren? Werden sie mich akzeptieren? Mir Respekt entgegenbringen?“ Natürlich ist es notwendig diese erste Stunde so gut wie möglich vorzubereiten, damit man sich fachlich keine Blöße gibt. Doch das allein reicht oft nicht, um bei den Schüler*innen zu punkten. Hier heißt es vielmehr: „Wie wirke ich auf die Schüler*innen? Was nehmen diese wahr? Wie selbstsicher kann ich vor ihnen auftreten?“ Diese letzte Frage wurde im Fragebogen angeführt und hier ist das Ergebnis:

Den größten Schritt hat wieder Paula gemacht, auch Andrea fühlt sich nun sicherer vor neuen Gruppen. Alle sind im positiven Bereich am Ende des Workshops.



Als Gegenpol zur Selbstsicherheit ist die Ängstlichkeit angesiedelt. Jacoby nennt im selben Atemzug die beiden Forderungen, dass Lehrer Angstloser werden müssen und dass dieser improvisationsbereiter sein sollen. (vgl. Jacoby 2011, S.121)



Inwiefern hängt Angstlosigkeit mit Improvisationsbereitschaft zusammen? Wer angstlos ist, fühlt sich freier, lebendiger und kann flexibler auf alle Vorfälle reagieren. Hier zeigt sich eine generell improvisationsbereite Gruppe, die in zwei Fällen im Laufe des Workshops noch einen Schritt improvisationsbereiter geworden ist.

Im Allgemeinen lässt sich nach der Betrachtung dieser Diagramme sagen, dass Angstlosigkeit, Gelassenheit und Improvisationsbereitschaft erlernt werden können. Dieses Lernen hat in diesem speziellen Fall in einer entspannten Umgebung stattgefunden, die Pädagoginnen lernten an fünf Abenden „ganz bei sich“ zu sein, im eigenen Körper, im eigenen Leib, anzukommen, ihre Atmung wahr zu nehmen und sich der Schwerkraft hinzugeben. Spannungen konnten losgelassen werden und die einzelnen Körper lernten freier zu schwingen, was eine Grundlage für jedes Resonanzgeschehen ist. Besser „geerdet“ zu sein, hat sich auf das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit ausgewirkt, Störungen haben nun weniger Einfluss auf Gelassenheit und Entspannung. Interessant ist, dass sich aufgrund des intensiveren Kontakts zu sich selbst, auch der Kontakt zu den Schüler*innen



verbessert hat. Bereits im ersten Kapitel, bei der Definition von Entfremdung, wurde vermutet, dass eine gelungene Beziehung zu sich selbst, Voraussetzung für sprechende Welt Beziehungen ist.

Ulrike Kegler, die zu Beginn dieses Kapitels zitiert wurde, kommt zu dem Schluss, dass es nicht „gottgegeben“ ist, ob jemand ein guter Lehrer oder eine gute Lehrerin wird. Viele könnten es lernen, wenn sie durch entsprechende Programme geführt würden. (vgl. Kegler, 2018, S. 120) In so einem Programm dürfte das leibliche Lernen nicht fehlen. Resonanz ist ein leibliches Phänomen und deshalb ist es nicht unerheblich, in welchem Ausmaß und in welcher Qualität die Lehrperson sich selbst spüren und wahrnehmen kann. Wie steht sie auf ihren Füßen? Wie ruhig ist ihre Atmung? Wie klangvoll ihre Stimme? Und schließlich: Was verrät ihr Blick?