

Ergebnisprotokoll des Workshops „GFK und Schule“ im Rahmen des Open Space auf dem TKM-Treffen in Niederkaufungen, Oktober 2013

Das folgende Ergebnisprotokoll habe ich (Jochen Hiester) zusammengestellt aus den Mitschriften von Margot Festiori und meinen eigenen.

Austausch über aktuelle Erfahrungen der Anwesenden mit Lehrerfortbildungen:

Wir beschränkten uns bei diesem Austausch auf folgendes Setting einer Lehrerfortbildung, welches wir als herausfordernd einstufen und welches zugleich oft die einzige Möglichkeit darstellt, wie man Lehrer einer Schule für GFK-Fortbildungen gewinnen kann: Die Fortbildung findet nachmittags statt, dauert zwei bis drei Stunden und die meisten oder alle der teilnehmenden Lehrer hatten am ganzen Vormittag Unterricht. Wenn Lehrer nach einem vollen Unterrichtstag bereit sind im Nachmittag an einer GFK-Fortbildung teilzunehmen, sind sie oftmals nur noch begrenzt in der Lage Theorie-Inputs aufzunehmen. Von daher ist es sinnvoll bei solchen Fortbildungen Inputs möglichst nur in *kleinen Häppchen* zu verabreichen.

Jochen macht gute Erfahrungen bei solchen Fortbildungen damit den teilnehmenden Lehrern zu Beginn genügend Zeit zum Ankommen zu geben und damit die Anwesenden Vertrauen untereinander aufbauen. Seiner Einschätzung nach ist Zeit, die darauf verwendet wird, den Vertrauensentwicklungsprozess in einer Gruppe voranzubringen, sich vielfach im späteren Verlauf einer Fortbildung lohnen wird. Auch in nur dreistündigen Fortbildungen verwendet er gerne die erste halbe Stunde v.a. dafür, z.B. in folgender Form:

1. Paarweise tun sich TN zusammen, legen fest wer A und B ist (wird später gebraucht), haben 6 min. Zeit sich auszutauschen über: „Wie geht es Ihnen gerade jetzt?“
2. Diese Paare machen anschließend einen kleinen Vertrauensspaziergang. Die As führen dabei die Bs, welche die Augen währenddessen geschlossen halten, durch den Raum. Nach Ablauf von 2 min. werden alle Paare gebeten sich mit einem anderen Paar zusammen tun. In diesen Vierer-Gruppen wechseln die As, so dass die neu entstehenden Paare wiederum aus A und B zusammengesetzt sind.
3. Die neuen Paare haben 5 min. Zeit sich auszutauschen über die Frage: „Was gelingt Ihnen gut im Umgang mit Konflikten? Wo sehen Sie Ihre Stärken, wenn es um Konflikte geht?“ Hinweis geben: Bitte vermischen sie dies jetzt nicht damit, was ihnen im Umgang mit Konflikten nicht gut gelingt. Das kommt erst später dran!“
4. Die Paare machen anschließend wieder einen kleinen Vertrauensspaziergang, wobei die Bs die As diesmal führen. Nach Ablauf von 2 min. werden alle Paare gebeten sich mit einem anderen Paar zusammen tun. Dieses Mal ist es egal, wie die Paare sich mischen, Hauptsache es entsteht überall neue Paarkombinationen.
5. Die neuen Paare haben 4 min. Zeit sich auszutauschen über die Frage: „Wo sehen Sie ihre Schwä... ähm... Entwicklungspotentiale, was Ihren Umgang mit Konflikten angeht?“

Bei der anschließenden Runde, bei der die TN eingeladen sind, ihre Erwartungen an die Fortbildung zu äußern, entscheidet Jochen wie viele Erwartungen er pro Person maximal hören will (v.a. bei kurzen Fortbildungen) und lädt die Anwesenden ausdrücklich ein, sich dabei auf ihre Vorredner zu beziehen („Ich habe die gleiche Erwartung wie ...“), damit sie erst gar nicht auf die Idee kommen, sie müssten unbedingt etwas Neues in dieser Erwartungsrunde beisteuern. Es macht schließlich wenig Sinn wenn wir in der Trainerrolle die Teilnehmenden mehr Erwartungen äußern lassen, als wir vermutlich in der zur Verfügung stehenden Zeit abdecken können.

Viele Lehrer kommen bei Fortbildungen aus dem Klagen über besonders schwierige, provokativ auftretende Schüler nicht mehr raus und sind womöglich dabei nur noch schwer zu stoppen. Sie brauchen dann womöglich *Körbe von Empathie*. Ihnen diese im Rahmen einer nachmittäglichen Fortbildung ausgiebig zu geben, ist aber kein Garant dafür, dass alle Teilnehmenden mit einem solchen Umgang mit der Fortbildungszeit am Ende zufrieden sind, da ja oft mehrere von ihnen ausgiebig mit ihrem Frust gehört werden wollen. Oft ist es sinnvoller solche Lehrer in solchen Momenten empathisch in ihrem Redefluss zu unterbrechen und anschließend mit ihnen zu vereinbaren, dass auch wenn sie sehr komplexe Problemstellungen haben, es dennoch sinnvoll ist, mit einfacheren Problemstellungen zu starten und sich erst nach und nach den komplexeren Problemstellungen zu widmen.

Jochen zieht dazu gerne einen Vergleich heran: „Angenommen Sie wollen heute das Jonglieren mit fünf Bällen lernen. Falls Sie im Jonglieren Anfänger sind, werden Sie mit der Bewältigung dieser sehr komplexen Herausforderung mit hoher Wahrscheinlichkeit keinerlei Fortschritte machen, wenn Sie direkt damit starten fünf Bälle in die Luft zu werfen. Statt dessen ist es weitaus sinnvoller zunächst mal nur einen Ball zu nehmen und diesen ganz oft zu werfen und zu fangen. Und erst wenn Sie dies sicher beherrschen, macht es Sinn einen zweiten Ball dazu zu nehmen. Das Jonglieren mit zwei Bällen hat zwar noch nicht viel von der Komplexität, die das Jonglieren mit fünf Bällen mit sich bringt, ist aber dennoch das sinnvollste, was Sie als Anfänger angesichts Ihrer jetzigen Fähigkeiten tun können. Ich schlage daher vor, dass wir Ihr Beispiel zunächst mal parken und statt dessen die Grundlagen der GFK an einem Beispiel durchgehen, welches Ihren jetzigen Fähigkeiten eher entspricht. Ist das o.k. für Sie? Um aufzuzeigen, wie <Theorie-Aspekt, den ich gerade erläutern will> funktioniert, können wir auch gerne ein Beispiel nehmen, welches gar nichts mit ihrer Berufsrolle zu tun hat. Denn dann können Sie sich leichter auf die Theorie konzentrieren ohne ständig auf der Metaebene zugleich mitzuüberlegen, wie Sie dieses Wissen im Schulalltag anwenden können. Und den Transfer von einem nicht-schulischen Beispiel auf schulische Beispiele machen wir anschließend. Was halten Sie davon?“

Um bei Nachmittags-Fortbildungen relativ zu Beginn eine Übung zu machen, bei der die TN möglichst schnell ins Tun kommen können, die zugleich aber die Teilnehmende garantiert nicht überfordert, da es in dieser noch gar nicht darum geht schon GFK-Inhalte anzuwenden und es folglich auch keine GFK-Theorie-Inputs vorneweg braucht, empfiehlt Jochen die nachfolgende Übung. Deren Beschreibung entstammt einem Artikel, den Jochen für eine Lehrerzeitschrift mal geschrieben hatte. Diese Übung ist zwar so geschrieben, dass Schüler die Zielgruppe sind, sie lässt sich aber genau so mit anderen Zielgruppen (wie z.B. Lehrer) durchführen:

Vorwurfskugellager mit gewohntem Reagieren auf Vorwürfe

„Ich möchte mit euch jetzt eine Übung machen, durch die ihr euch euer gewohntes Verhalten im Umgang mit Konflikten und den diesem zugrundeliegenden Einstellungen und Denkmustern bewusster werden könnt. Ich bitte euch dazu, dass sich jede und jeder von euch zunächst 2 bis 4 Vorwürfe in wörtlicher Rede auf einem Blatt notiert. Verwendet nach Möglichkeit nur Vorwürfe, die ihr selbst in Wirklichkeit schon einmal jemandem gemacht habt, wobei es irrelevant ist ob ihr diese auch ausgesprochen oder euch nur gedacht habt. Und notiert euch auch, in welcher Beziehung ihr zu dieser Person jeweils steht, der ihr den Vorwurf gemacht habt. Handelt es sich um einen Elternteil, die beste Freundin, einen Mitschüler oder eine alte Frau im Supermarkt? Ein Beispiel: Du sagst zu einem Mitschüler: „Jetzt halt dich da mal raus. Du musst auch immer zu allem deinen Senf dazugeben, obwohl du keine Ahnung hast, was wirklich passiert ist.“ Ihr habt jetzt 5 min. Zeit die Vorwürfe aufzuschreiben.“

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler ein Kugellager aufbauen, einen Doppelkreis aus Stühlen, bei dem sich die Schülerinnen und Schüler in einem Innen- und einem Außenkreis so gegenüber sitzen, dass jeweils Zweier-Gespräche möglich sind. Wenn alle sitzen, weisen Sie den Schülerinnen und Schülern im Innenkreis des Kugellagers den Buchstaben A, den anderen den Buchstaben B zu.

„Die As sind in der ersten Hälfte der Übung diejenigen, die in mehreren kurzen Rollenspielen den Bs Vorwürfe machen werden. Dazu wählen die As aus ihren Notizen ein Beispiel aus, weisen den ihnen gegenüber sitzenden Bs deren Rolle zu („Du spielst jetzt einen Mitschüler von mir“) und machen ihnen dann den gewählten Vorwurf inklusive dazu passendem Tonfall und Gestik. Die Bs reagieren darauf bitte entsprechend ihren Gewohnheiten, z.B. mit einem Gegenvorwurf, einem Versuch sich zu rechtfertigen oder mit eisigem Schweigen. Anschließend werden die As auf die Reaktionsweisen ihrer Gesprächspartner wiederum entsprechend ihren Gewohnheiten reagieren. Es ergeben sich so kurze Rollenspiele mit drei Phasen: 1. Vorwurf von A, 2. Reaktion von B, 3. Reaktion von A auf die Reaktion von B. Ihr habt für diese Rollenspiele jeweils 1 ½ Minuten Zeit. Nach jedem Rollenspiel rücken alle As einen Platz nach rechts. Genau das gleiche werden wir 5 weitere Male wiederholen, wobei die As frei entscheiden können, ob sie jedem neuen B den gleichen Vorwurf oder andere Vorwürfe, die sie notiert haben, machen wollen.“

Lassen Sie zur Zwischenreflexion den Schülerinnen und Schüler jeweils etwas Zeit, damit sie im Stillen für sich überlegen können:

- In der Rolle als B: Welcher der gemachten Vorwürfe würde bei euch wohl die heftigsten Gefühle auslösen, wenn euch das „im echten Leben“ passieren würde?
- In der Rolle als A: Welche der gezeigten Reaktionen auf eure Vorwürfe würde bei euch wohl die heftigsten Gefühle auslösen, wenn euch das „im echten Leben“ begegnen würde?“

Anschließend bitten sie die As sich auf die Außenkreisstühle und die Bs auf die Innenkreisstühle zu setzen und weisen sie ihnen diesmal den jeweils anderen Buchstaben zu. Es wird in der zweiten Hälfte der Übung das gleiche Verfahren erneut angewandt mit dem einzigen Unterschied, dass die im Innenkreis Sitzenden diesmal nach jedem Rollenspiel einen Platz in die andere Richtung rücken. Ebenso erfolgt auch wieder die Zwischenreflexion.

Lassen sie danach die ursprüngliche Sitzordnung wiederherstellen, um dann zur Abschlussreflexion der Übung überzugehen:

- Was habt ihr bei dieser Übung für euch erlebt oder erfahren?
- Welcher der gemachten Vorwürfe würde bei euch wohl die heftigsten Gefühle auslösen, wenn euch das „im echten Leben“ passieren würde?
- Welche der gezeigten Reaktionen auf eure Vorwürfe würde bei euch wohl die heftigsten Gefühle auslösen, wenn euch das „im echten Leben“ begegnen würde?
- Wie hoch werden die Chancen wohl sein, dass ihr bereit wärt mit jemandem, der euch solche Vorwürfe wie in der Übung gerade macht, nach einer einvernehmlichen Lösung eures Konfliktes zu suchen?
- Wie hoch werden die Chancen wohl sein, dass jemand, auf dessen Vorwürfe ihr wie in der Übung gerade reagiert, bereit wäre mit euch nach einer einvernehmlichen Lösung eures Konfliktes zu suchen?

„Sich gegenüber einer Person mittels Vorwürfen auszudrücken, wenn uns ihr Verhalten nicht gefällt, ist tragisch. Denn dadurch verringert sich die Wahrscheinlichkeit enorm, dass uns diese Person in der Folge aus freien Stücken darin unterstützen wird, dass wir das bekommen, was wir brauchen.“

Diese Übung lässt sich am Ende einer solchen Fortbildung, wenn zumindest die wichtigsten Grundlagen über Bedürfnisse und deren Abgrenzung zu Strategien vermittelt worden ist, nochmals aufgreifen bzw. weiterführen:

Vorwurfskugellager mit Anbieten von Bedürfnissen

Es folgt eine dritte Übung zum Erfragen der Bedürfnisse anderer, die große Parallelen mit der ersten Übung zu Beginn dieses Artikels aufweist. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler sich ihre aufgeschriebenen Vorwürfe aus dieser Übung vorzunehmen und lassen Sie sie wieder ein Kugellager aufbauen. Wenn alle sitzen, weisen Sie den Schülerinnen und Schülern im Innenkreis des Kugellagers wieder den Buchstaben A, den anderen den Buchstaben B zu.

„Die As weisen den ihnen gegenüber sitzenden Bs wieder deren Rolle zu („Du spielst jetzt einen Mitschüler von mir“) und machen ihnen dann einen gewählten Vorwurf inklusive dazu passendem Tonfall und Gestik. Die Bs reagieren diesmal anders darauf: Sie versuchen die Bedürfnisse ihrer Gesprächspartner zu erraten, zum Beispiel in folgenden Formen tun: „Brauchst du <Bedürfnis>?“, „Hättest du gerne <Bedürfnis>?“ Vielleicht hilft es euch beim Erraten der Bedürfnisse zusätzlich euch zu überlegen, wie sich euer Gegenüber gerade fühlt. Die As reagieren darauf bitte spontan. Falls die Bs ein Nein auf ihre Fragen erhalten, mögen sie bitte einfach weitere Bedürfnisse auf diese Weise anbieten. Ihr habt für diese Rollenspiele diesmal jeweils 2 ½ Minuten Zeit. Nach jedem Rollenspiel rücken alle As einen Platz nach rechts. Und genau das gleiche wiederholen wir 5 weitere Male, wobei die As frei entscheiden können, ob sie jedem neuen B den gleichen Vorwurf oder andere Vorwürfe, die sie notiert haben, machen wollen.“

Diesmal bitten sie ohne eine Zwischenreflexion die As sich auf die Außenkreisstühle und die Bs auf die Innenkreisstühle zu setzen und weisen sie ihnen den jeweils anderen Buchstaben zu. Es wird in der zweiten Hälfte der Übung das gleiche Verfahren erneut angewandt, wieder mit dem einzigen Unterschied, dass die im Innenkreis Sitzenden diesmal nach jedem Rollenspiel einen Platz in die andere Richtung rücken. Lassen sie danach die ursprüngliche Sitzordnung wiederherstellen, um dann zur Abschlussreflexion der Übung überzugehen:

In der Rolle als A:

- Wie habt ihr euch in der Rolle als As gefühlt, wenn die Bs auf die vorgegebene Art und Weise auf eure Vorwürfe reagiert haben?
- Wie hat das euer Bild vom „Gegner“ beeinflusst?

In der Rolle als B:

- Wie seid ihr mit der Aufgabenstellung zurecht gekommen?
- Wie habt ihr euch gefühlt, während ihr versucht habt die Bedürfnisse zu erraten?
- Wie hat das euer Bild vom „Gegner“ beeinflusst?
- Vergleicht bitte eure Gefühle hierbei mit den Gefühlen, die ihr hattet als ihr bei der ursprünglichen Übung spontan nach euren Gewohnheiten auf die Vorwürfe reagiert habt. Was fällt euch auf?

Austausch zu Strafen bei Lehrer-Fortbildungen

Wir waren uns einig, dass wenn das Thema Strafen bei Lehrer-Fortbildungen aufkommt, es wenig Sinn macht, den teilnehmenden Lehrern „ins Gewissen zu reden wie schlecht Strafen sind“, wenn sie alternative Verhaltensweisen zu Strafen nicht zur Verfügung haben bzw. (noch) nicht beherrschen, gemäß dem Motto: „Nimm einem gehbehinderten Menschen nicht seinen Krückstock weg ohne ihm einen besseren anzubieten.“ (oder in den Worten von Marshall Rosenberg: „Ich möchte niemals, dass eine Person ein bestimmtes

Verhalten ändert, mit dem sie versucht sich Bedürfnisse zu erfüllen, solange ich ihr nicht helfen kann ein anderes Verhalten zu finden, dass effektiver und weniger kostspielig für sie ist.“).

In der Trainerrolle kann es uns helfen, wenn wir mit Menschen zu tun haben, die Strafen als geeignetes Mittel für was auch immer ansehen, dass diese Menschen in Not sind. Lehrer, die bisher keine Alternative zu Strafen sehen und nicht in der Lage sind, anders auf Schülerverhalten zu reagieren, dass sie bisher bestraft haben (z.B. bei wiederholten Störungen des Unterrichtes), kann man an solchen Stellen womöglich Wege aufzuzeigen, wie sie sich Unterstützungssysteme innerhalb des Schulalltags aufbauen können, z.B. durch Treffen von Absprache mit einem Kollegen im Klassenraum nebenan (Wenn ich mit Schüler XY mal so gar nicht klar komme, kann ich ihn dann in deine Klasse schicken? Und du kannst es genau so umgekehrt machen.), Absprachen zu regelmäßigen Empathiegesprächen mit Kollegen, der Entscheidung bei Konflikten unter Schülern diese zur schuleigenen Schülerstreitschlichtung zu schicken, anstatt darauf zu beharren diese Schüler sollen sich im Unterricht gefälligst zusammenreißen und sich wegen ihres Streites in der Pause nicht so anstellen.

Rollenspiele in Trainings

Jochen empfiehlt in der Trainerrolle darauf zu achten, dass wenn man Rollenspiele machen möchte, in denen es darum geht, dass einer Person A Einfühlung gegeben wird, diese so zu gestalten, dass die Person, die Einfühlung erhält (im folgenden A genannt) nicht irgendeine Rolle übernimmt (z.B. bei Lehrerfortbildungen: „Sie spielen jetzt mal einen Schüler“) sondern, dass A dazu angeleitet wird, ein Beispiel aus ihrem Leben zu wählen, um sich selbst – womöglich aber zu einem früheren Zeitpunkt – zu spielen. Dazu brauchen die Teilnehmenden eine Hinführung. Wenn man eine Rollenspiel über Störungen im Unterricht machen will, gilt es den Teilnehmenden Zeit zu lassen, wann sie selbst in ihrer Schulzeit mal den Unterricht gestört haben. Ein solches Beispiel finden zwar nicht unbedingt alle Teilnehmende, aber bei genügend Zeit sicher ein Teil von ihnen. Und nur wer ein Beispiel aus seiner eigenen Biographie vor Augen hat, der darf in einem Rollenspiel den Part von A übernehmen. Solche Rollenspiele bilden seiner Erfahrung weitaus realistischer ab, was passiert, wenn Einfühlung gegeben wird. Denn die Teilnehmenden können dabei mit ihren damals relevanten Bedürfnissen *echt* in Kontakt kommen, anstatt dass sie nur so tun als ob. Und dies auch dann, wenn die Szene aus ihrer Biographie zig Jahre zurück liegt. Damit haben solche Rollenspiele auch einen weitaus größeren Effekt, da die Teilnehmenden dabei für sich selbst Einfühlung bekommen und nicht für eine übernommene Rolle.

Überzogene Erwartungen?

Da Lehrer oft stark überzogene Erwartungen an sich selbst stellen, z.B. sie müssten es schaffen, dass ein Schüler, der ganz offenbar gerade gar nicht in der Verfassung ist irgendetwas zu lernen, doch noch zum Lernen zu bewegen, kann es bei Lehrerfortbildungen oft helfen, wenn die Frage erörtert wird, welche Erwartungen realistischerweise von den anwesenden Lehrern erfüllt werden können und welche Erwartungen als unrealistisch einzustufen sind und von denen es sich klar abzugrenzen gilt.

Proaktive Bitten

Tassilo macht gute Erfahrungen im privaten Kontext mit proaktiven Bitten im Gegensatz zu reaktiven Bitten. Mit proaktiven Bitten meint er: Für die Fälle in Zukunft, in denen ich anders handeln werde, als es meinen Werten entspricht, bitte ich im Vorneherein mein Gegenüber, genau dann wenn so ein Fall eintritt, mich auf eine bestimmte Art und Weise zu unterstützen, damit ich mit mir leichter in Verbindung komme. Er nennt solche Unterstützungsmaßnahmen „Herzenschlüssel“; Schlüssel, die ich meinem Gegenüber im Vorneherein zeige, wie dieser mir mit einer einfach umsetzbaren Handlung helfen kann wieder in Verbindung mit meinem Herzen zu kommen wenn mir diese Verbindung gerade fehlt. Innerhalb seiner Familie hat er mit folgenden Herzenschlüssel schon experimentiert: Er bat seine Kinder in einer entspannten Situation ihm in Zukunft in kritischen Momenten zu ihm zu sagen „Atme Papa“ oder „Zähle mal langsam von 10 runter“.

Wir überlegten gemeinsam, wie sich dies auf den Schulalltag übertragen ließ. Wenn Lehrer sich nicht vorstellen können eine ganze Klasse um eine solche Art von Unterstützung zu bitten, dann wäre es vielleicht auch machbar nur z.B. drei Schüler der Klasse mit einem solchen „Herzenschlüsseldienst“ zu beauftragen, z.B. in folgender Form: „Ich möchte auch in den Momenten, wo es hier in der Klasse stressig zugeht, mit euch respektvoll und ruhig sprechen. Aber manchmal gelingt mir das nicht. In solchen Fällen bitte ich euch in Zukunft – auch ohne Aufzeigen und bis ich euch drangenommen habe – mich aufzufordern ...“

Train-the-Trainer-Seminar zu Lehrer-Fortbildungen?

Dadurch, dass Jochen vielfach Details aus seinen Fortbildungserfahrungen mit Lehrern in den Workshop einbrachte, kam von mehreren der Anwesenden der Wunsch auf, er möge mal ein Train-the-Trainer-Seminar zu Lehrer-Fortbildungen anbieten. Er ist an sich gerne bereit dazu, möchte aber zunächst mal abwarten, wie

das für 2014 grob angedachte, aber noch nicht terminierte GFK-und-Schule-Wochenende angenommen wird. In 2012 und 2013 sind diese Wochenenden ja wegen viel zu wenig Anmeldungen jeweils ausgefallen. Er kann sich gut vorstellen im Rahmen eines solchen Wochenendes dazu was anzubieten.

Diverse Hinweise der Teilnehmenden

Margot:

Sie macht in ihrem Unterricht als Lehrerin gute Erfahrungen mit Giraffenschreien, die sie durchaus auch mal lautstark vorbringt, z.B. mit den Worten „Bei dieser Unruhe kann ich nicht unterrichten. Ich brauche Ruhe und Konzentration. Wenn bei diesem Unterricht was rauskommen soll, brauche ich eure Unterstützung. Seid ihr bereit ...?“ Auch wenn solche Giraffenschreie oft nur vorübergehend wirken, können deren Wirkung den Druck des Lehrers verringern, den er sich gerade selbst macht.

Tassilo:

Er hat gute Erfahrungen damit gemacht zur Veranschaulichung von „die Schönheit im Handeln des anderen“ bzw. im eigenen Handeln zu sehen, die Zeichnungen aus dem Buch „Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt“ von Serena Rust bei seinen Lehrer-Fortbildung zu verwenden.