

Max-Planck-Gymnasium München

Bedingungslos inmitten tausender Bedingungen

Ein Bericht über das Coaching für 220 SchülerInnen
der fünften Klassen und ihre LehrerInnen
Herbst 2021



Idee und Organisation: Karin Tyroller, Lehrerin und Unterstufenbetreuerin
am Max-Planck-Gymnasium München

Durchführung und Leitung: Jürg Montalta, Kunst- und Theaterpädagoge, Berlin

Inhaltsverzeichnis

1. Wunsch und Idee	S. 3
2. Bedingungslos inmitten tausender Bedingungen	S. 6
2.1 Ausgangslage	S. 6
2.2 Knowhow aus der Kunst für die Schule – Der Kompass	S. 7
3. Klassencoaching	S. 8
3.1 Der Kompass	S. 8
3.2 Der Ideenbereich	S. 12
4. Lehrercoaching von 14 bis 16 Uhr.	S. 15
4.1 Der Kompass	S. 15
4.2 Kompass fordert Kreativität	S. 16
4.3 Verantwortung teilen	S. 17
4.4 Dranbleiben	S. 17
5. Erfahrungsberichte von den Nachmittagscoachings Zustimmung und Kritik	S. 18
6. Anwendungsbeispiele im Unterricht - ausgelöst durch die Coachings	S. 19
6.1 Mein Stundenerlebnis	S. 19
6.2 Das Glücksrad - Übungen während des Unterrichts	S. 20
6.3 Verantwortung auf die SchülerInnen übertragen	S. 20
7. Die Idee ist nicht neu - Erfahrungsberichte aus anderen Schulformen	S. 21
7.1 Die vielfältigen Aufgaben der Lehrenden und ihre Bedürfnisse müssen ernst genommen werden	S. 21
7.2 Die besondere Kraft der Stille in der Schule	S. 21
7.3 Die Bedeutung von Achtsamkeit, Dankbarkeit und Mitgefühl in der Schule	S. 22
8. Ein Ausblick in die Zukunft	S. 22
Die Akteure und die ErmöglicherInnen	S. 23

1. Wunsch und Idee (von Karin Tyroller)

Als der Chemie Nobelpreisträger 2021, Prof. Benjamin List vom Max-Planck-Institut in Mühlheim gefragt wurde, was für ihn ausschlaggebend für seine Arbeit ist, antwortete er nicht „ein gut eingerichtetes Labor, ausreichend Forschungsgelder“, sondern „Begeisterung und Enthusiasmus“:

„Ich sag immer meinen Doktoranden: Versucht auch mit Freude bei der Arbeit zu sein. Das Wichtigste ist irgendwie Enthusiasmus und Begeisterung. Ich weiß, es klingt komisch von einem Naturwissenschaftler. Das würde man vielleicht jetzt nicht so von uns so erwarten, dass wir so sind. Man stellt sich uns wahrscheinlich immer so als rationale, tiefe Denker vor. Aber es muss auch Spaß machen, es muss irgendwie so geprägt sein von dem Gefühl das ist eigentlich gar keine Arbeit, die ich hier mache. Das ist genau das, was ich machen möchte. So ähnlich wie mein Hobby, mein Spielzeug. So hat es sich für mich zum Glück immer angefühlt, meine ganze Karriere vor allem seit ich in der Max-Planck-Gesellschaft bin.“

(Transkribiert aus Teilen eines Interviews im Deutschlandfunk. Chemie-Nobelpreisträger Prof. Benjamin List, MPI Mühlheim in: <https://www.deutschlandfunk.de/chemie-nobelpreis-prof-benjamin-list-mpi-muehlheim-dlf-3a1b4587-100.html>)

Begeisterung und Enthusiasmus in der Schule? Wie können wir die SchülerInnen begeistern und ihnen helfen mit Enthusiasmus bei der Sache zu sein? Kann sich eine staatliche Schule auf ein Experiment einlassen, das diese Schlagwörter in den Mittelpunkt stellt?



"Was brauchst DU?"

Drei Wochen lang stellte der Coach, Schauspieler, Tänzer und Kunst- und Theaterpädagoge Jürg Montalta jeder 5. Klasse und auch den teilnehmenden LehrerInnen der Klasse folgende Frage: „Was brauchst DU, damit Zusammenarbeiten und Lernen gelingen kann?“

Die Kinder wurden gefragt, nicht mit vorbereiteten Ideen belehrt – ein Vorgehen, das manche Lehrende überrascht, andere überfordert hat. Inhalt dieses Berichts ist das dreiwöchige Coaching für die 5. Klassen im September/Oktober 2021. Er soll den enormen Gewinn für die SchülerInnen, die Umsetzung im Unterricht, aber auch die kritischen Anfragen durch einige KollegInnen zeigen.

Die Idee des Coachings entstand aus der Notwendigkeit, angesichts aktueller gesellschaftlicher Herausforderungen den FünftklässlerInnen einen guten und positiven Start an der weiterführenden Schule im staatlichen Schulsystem zu ermöglichen. In meiner Funktion als Unterstufenbetreuerin und in enger Absprache mit der Schulleitung habe ich dieses Projekt zusammen mit Jürg Montalta auf den Weg gebracht.

Viele große und kleine Aktionen wurden unseren FünftklässlerInnen angeboten, um ihnen den Einstieg am Gymnasium zu erleichtern. TutorInnen, und StreitschlichterInnen kümmern sich sehr um die Neuen, die SMV organisiert Erlebnisse, die es den SchülerInnen ermöglichen sich wohlzufühlen. Sie erfahren eine große Zuneigung von den älteren SchülerInnen und fühlen sich angenommen und wertgeschätzt.



Floßbau im Schullandheim

Mit Corona veränderten sich jedoch die Bedingungen schlagartig und grundlegend.

Alles brach zusammen: Kein regulärer Unterricht, keine sozialen Kontakte, keine persönliche Wertschätzung durch andere. Stattdessen: überforderte Grundschullehrerinnen, besorgte Eltern, Großeltern, für die die Kinder plötzlich zur lebensbedrohlichen Gefahr wurden. Ganz zu schweigen von einer Viruserkrankung, die allen und besonders den Kindern immer noch Angst macht. Die größte Herausforderung also war: wie kann jetzt wieder ein Lernen in entspannter Atmosphäre ermöglicht werden? Wie bekommen unsere FünftklässlerInnen ganz schnell Wertschätzung, die so wichtig ist? Wie lernen sie, ihre Bedürfnisse und Wünsche und auch ihre Ängste äußern zu können? Wie fangen wir LehrerInnen sie auf? Und vor allem: Was hilft uns Lehrenden dabei diese großen Herausforderungen zu meistern?



Die Kernfrage, die das ganze Projekt umspannte und immer noch nicht abschließend beantwortet ist: Kann die Energie der Kinder, die uns so oft bei der Umsetzung unserer Unterrichtsentwürfe in die Quere kommt, so genutzt werden, dass ein gewinnbringendes Lernen für beide Seiten möglich ist?

Nicht selten erlebe ich den Beginn einer Unterrichtsstunde so:

Dienstag, 11.30 Uhr – gerade ist die Pause zu Ende gegangen. Ausnahmsweise einmal ohne irgendwelche Anfragen von SchülerInnen oder KollegInnen. Einfach 10 Minuten da sitzen und nichts tun. Ich habe schon zwei anstrengende Stunden hinter mir.

Dann der Weg zum Klassenzimmer der Religionsgruppe 5f und 5e. Eine Kombination aus den zwei wildesten fünften Klassen der Schule. Ich höre sie schon bevor ich sie sehe: Unbändige Energie, frisch aus dem Pausenspiel, einfach nur laut. In mir steigt die Nervosität: wie kriege ich die bloß ruhig heute? Wie kann ich sie zur Ordnung rufen, um Ruhe zu haben und meinen Stoff durchzubringen? Bin ich genügend autoritär?

Der Vorhang hebt sich gleich – die Spannung steigt.

Wie diese Spannung gelöst werden kann, habe ich im Coaching gelernt und erzähle weiter unten von meinen positiven Erfahrungen. Die Ergebnisse dieses herausfordernden Projekts haben wir im folgenden Bericht zusammengestellt. Wir möchten einladen darüber nachzudenken welche neuen Möglichkeiten an einem Unterrichtsvormittag eröffnet werden können. Dabei haben wir erste Antworten gefunden, einiges an Reibung erfahren und gute Gespräche geführt. Dieses Projekt ist der Anfang eines langen, aber vielversprechenden Weges.



Video: Intro Karin Tyroller zur Idee und Umsetzung

2. Bedingungslos inmitten tausender Bedingungen (von Jürg Montalta)

2.1 Ausgangslage

In der ersten Woche besuchte ich die Fünftklässler in sieben regulären Unterrichtsstunden, um herauszufinden, was die SchülerInnen und LehrerInnen brauchen. Dort habe ich beobachtet, dass alle mit der ungestümen Lebensenergie einerseits und den Anforderungen der Stoffvermittlung andererseits kämpfen. Ein nervenzehrender, ermüdender, nie endender Kampf.



Ich war überwältigt von dieser Erfahrung und den aufgetauchten Erinnerungen an meine eigene Schulzeit. Auch ich konnte vor fünfzig Jahren nicht fünf Minuten still sitzen. Die Schule erscheint mir wie ein Brennglas für die Frage: Sind Systeme, Strukturen für uns da oder wir für sie?

Wie kann dieses Dilemma gelöst werden? Wie kann die Terawatt-Energie der Kinder geachtet werden und gleichzeitig die Qualität der Stoffvermittlung erhöht werden? Könnte ich als Künstler mit meiner künstlerischen Arbeitsweise zusammen mit den LehrerInnen und SchülerInnen Wege finden, wie sie mit dieser, eigentlich grandiosen, Terawatt-Lebensenergie besser umgehen könnten.

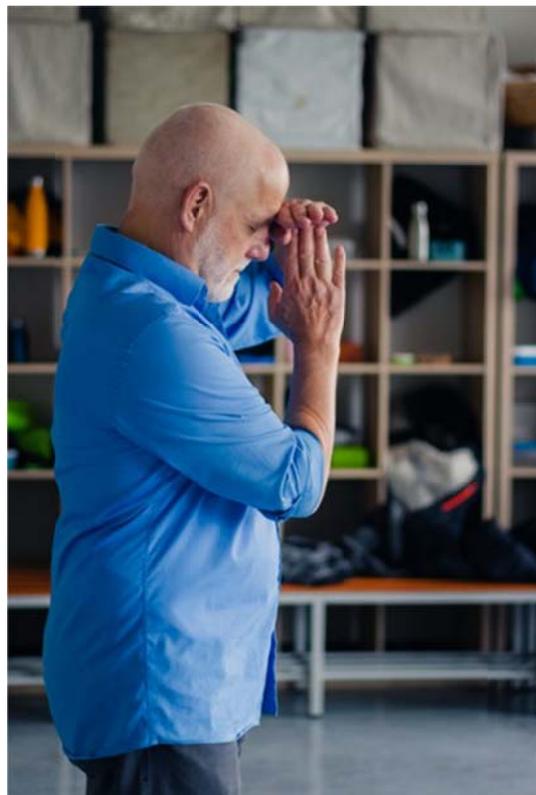
Wäre es sogar denkbar, dass die Lebensenergie nicht mehr als Störfaktor, sondern Grundlage des Lernens und Lehrens werden könnte?



2.2 Knowhow aus der Kunst für die Schule – Der Kompass

Eine zentrale Übung, die ich in meiner Arbeit als Regisseur mit SchauspielerInnen selbst praktiziere ist der Kompass. Sie besteht darin, frühmorgens und über den Tag verteilt **innezuhalten**. In diesen Auszeiten probiere ich, den Körper systematisch zu durchspüren. Wenn es mir gelingt, mich ausschließlich auf den Körper zu konzentrieren, fallen Bedingungen, Aufgaben, Forderungen, die ich an mich und andere Menschen stelle, alles was sein „müsste, sollte, könnte“ von mir ab. Im bestmöglichen Falle entsteht ein Zustand der **Bedingungslosigkeit**.

Befreit vom Sturm der täglichen Pflichten kann ich meinen Zustand wahrnehmen, wie er wirklich ist. Wie eine Kompassnadel gibt mir dieser Zustand eine Orientierung, was ich als Nächstes, mit Respekt für mich, von mir fordern kann oder was ich bräuchte, um eine Aufgabe mit Elan erfüllen zu können oder eine entdeckte Scheinarbeit zu löschen.



Gerade im Schulalltag – jeder Gang zum Klassenzimmer erscheint oftmals wie der kurze Moment hinter der Bühne, bevor der Vorhang (das Klassenzimmer) aufgeht – stürmen tausend Bedingungen auf LehrerInnen ein; oftmals müssen sie in einer Millisekunde organisieren, Streit schlichten, Tränen trocknen, Materialien einsammeln und auspacken, während um sie herum der Sturm tobt.

Die Schritte des Kompass sind:

- aussteigen und innehalten
- Körper wahrnehmen
- entscheiden, wie es weitergehen

Es gibt viele Kompassse, die je nach Tageszeit und Stimmung angewendet werden können. Die kürzeste dauert eine Minute, die längste eine Stunde.



3. Klassencoaching

3.1 Der Kompass

Welche Formen würden die SchülerInnen ansprechen? In der zweiten und dritten Woche war es meine Aufgabe mit sieben Klassen von 8 bis 13 Uhr zu arbeiten.

Ich bat die SchülerInnen, mich wenige Sekunden lang zu beobachten und anschließend mitzuteilen, in welcher Stimmung sie mich wahrnehmen. Dann ermunterte ich sie, sich selbst eine halbe Minute von Kopf bis Fuß zu spüren und ihre Stimmung zu formulieren.

Ich bat sie, aufzustehen und sich in zwei weitere Stimmungen zu versetzen, nämlich:

- die wilde, chaotische Stimmung
- die Stille



Anschließend brachten sie die wilde, chaotische Stimmung in eine Form und verwandelten sie in eine wiederholbare Bewegung.



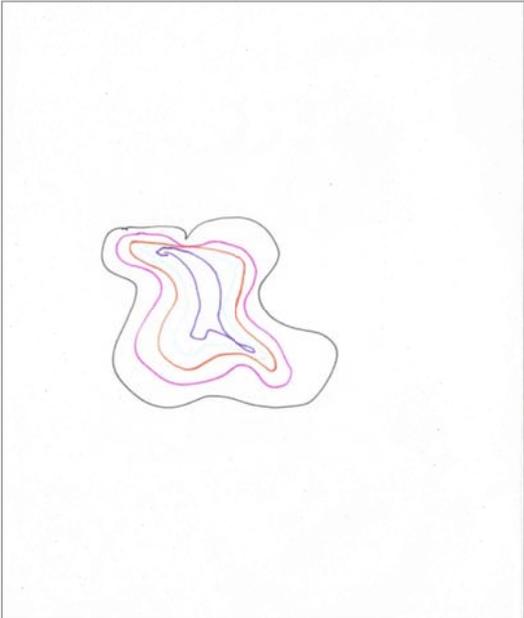
Video: Stimmungen ausdrücken, Erfahrungsberichte der Schüler

Ich dirigierte einen präzisen Anfang und ein gemeinsames Ende, piano, forte oder fortissimo. Alle konnten ihre Stimmungen mit Bewegung oder Stimme ausdrücken. Die Füße blieben dabei fest verankert.

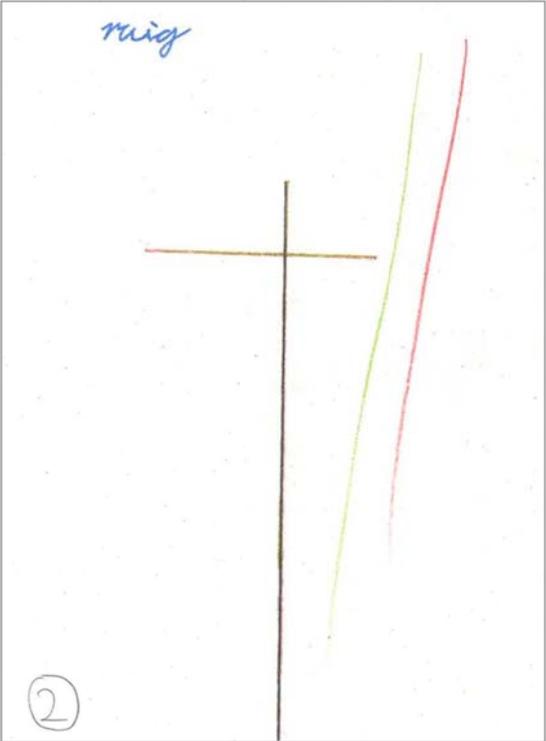
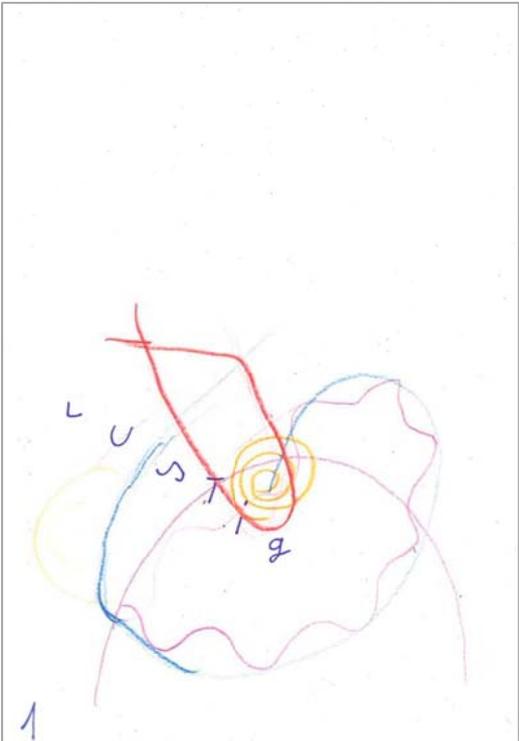


Die SchülerInnen zeichneten ihre Stimmungen. Sie waren konzentriert und fasziniert. Der erste Kompass gab mir eine Orientierung, wie lange sich die Kinder konzentrieren konnten. Beim Einsammeln der Zeichnungen bekam ich einen Eindruck über ihren inneren Zustand.

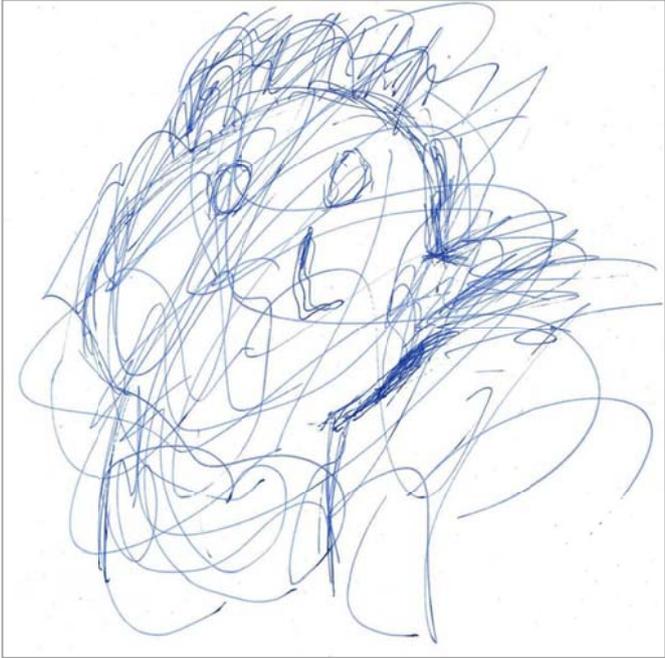
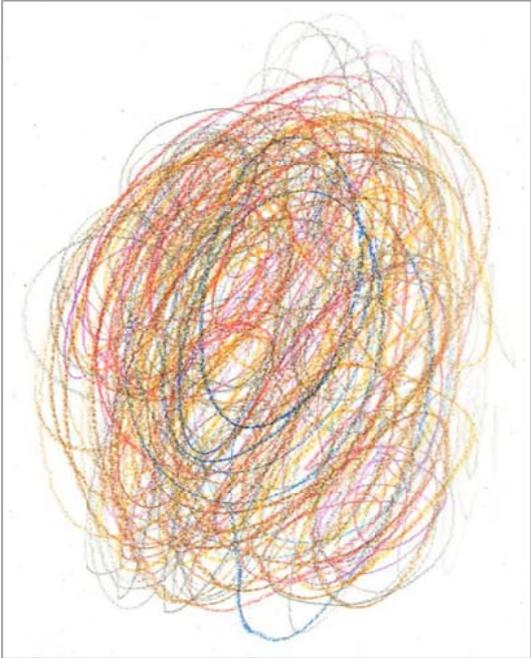
Eigene Stimmung



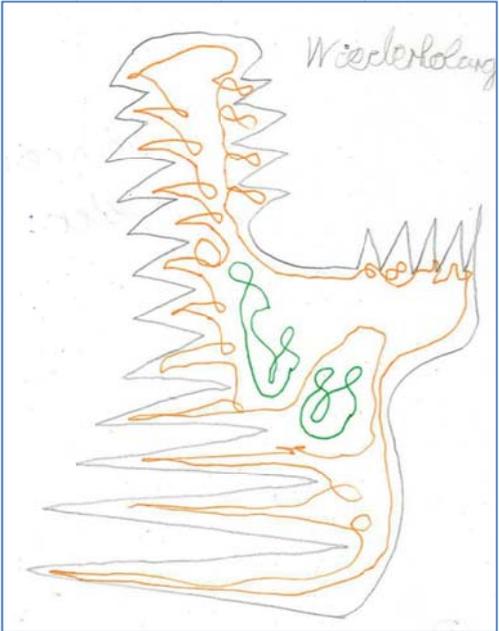
Die Stille



Chaos

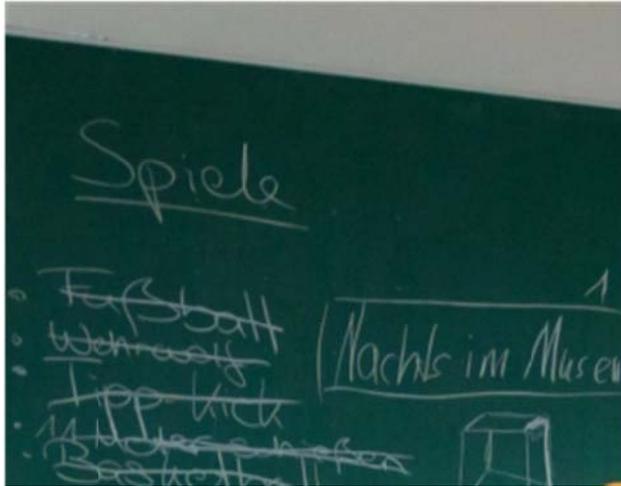


Chaos in eine Form



3.2 Der Ideenbereich

Die Frage, was die Kinder in den kommenden Stunden zum Thema „sich kennen lernen, etwas miteinander erleben“ machen möchten, löste ich mit dem sogenannten Ideenbereich. Das heißt, ohne Wertung und Kommentare werden alle Ideen gesammelt und notiert. Meine Angebote wie Theater spielen, eine Choreografie erfinden, einen Film drehen etc. fanden keine Resonanz.



Die Ideen der Kinder - 44 Spiele:

Asterix und Obelix / Ball hin und her werfen / Basketball / Bello Bello / Blinde Kuh / Blinder Mörder / Blintzelmörder / Chinesische Mauer / Detektiv / Eckenspiel / Elf-Meter- Schießen / Feuer-Wasser-Luft / Ficherfischer / Flüsterpost / Fußball / Hexe-Hexe, was gibt es heute zu essen? / Hundehütte / James Bond / Karotten ziehen / Karotten ziehen mit Erzählungen / Königsfrei / Leiser Kaiser / Mein rechter Platz ist frei / Menschen-Memory / Mord im Dunkeln / Mord in der Disko / Mörder und Detek-tive / Nachts im Museum / Ping-Pong / Rechter Platz ist leer /

Reise nach Jerusalem / Rotes Licht - grünes Licht / Schweinchen in der Luft / Tanz ausdenken / Tipp-Kick / Tischtennis / Tom and Jerry / Tornado / Verstecken und Fangen / Wahrheit oder Pflicht? / Wer bin ich? / Werwolf / Wettrennen



Wir haben sortiert, wie viele Ideen-Gruppen es gibt und was diese Gruppen bis zur nächsten Verabredung unternehmen. Die Zeitfenster bis zur nächsten gemeinsamen Entscheidung variierten zwischen einer und zwei Stunden.

Eine Gruppe spielte draußen Fußball, Basketball, Wettrennen und Fangen, während drinnen eine Gruppe andere Spiele spielen wollte. Diese Schüler sammelten ihre Favoriten und entschieden selbstständig und demokratisch welche Spiele sie in welcher Reihenfolge spielen wollten.



Die Kinder freuten sich, wählen zu können und spielten selbstständig stundenlang mit unerschöpflichem Elan.



Ab und zu ging ich nach draußen und unterbrach das Spiel der Fuß- und Basketball Spieler, um deren Disziplin zu loben und zu fragen, warum es Ihnen beim Sport so leichtfällt, Regeln einzuhalten, sich zu respektieren und wie sie diese Haltung auf den Unterricht übertragen könnten.

Durch diese Arbeitsweise hatte ich Zeit, mich um einzelne SchülerInnen zu kümmern, die sich ausgeschlossen fühlten, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen hatten oder einen Moment Zuwendung brauchten.

Ich staunte, dass auf diesem Wege alles erfüllt wurde, was mein Auftrag beinhaltete: Sich kennenlernen, etwas miteinander unternehmen und erleben. Darüber hinaus waren manche Spiele so anspruchsvoll und forderten Konzentration, Selbstbeherrschung, Disziplin, Deklarieren von Überforderung, einander zuhören, nachgeben.



Die SchülerInnen lernten, manchmal mit meiner Unterstützung, noch ganz fremde Kinder in ihre Gruppe zu integrieren, miteinander zu verhandeln, Kompromisse zu finden und Konflikte zu lösen.

4. Lehrercoaching von 14 bis 16 Uhr



4.1 Der Kompass

Von Mai bis Juni 2021 habe ich Lehrercoachings online geleitet. Schon in diesen Treffen tauchte das Dilemma auf, das ich anfangs beschrieben habe. Vor Ort in München konnten interessierte LehrerInnen am Nachmittagscoaching teilnehmen.

Die LehrerInnen stehen unter enormen Druck, 32 SchülerInnen in 45 Minuten eine bestimmte Quantität von Stoff zu vermitteln. Um diesen Stress zu mindern und mit ihm besser umgehen zu können, brauchen die LehrerInnen Kreativität, sprich Zugang zu ihrer schöpferischen Quelle. Ich empfahl ihnen, bevor sie mit den Kindern arbeiten, den Kompass, um sich emotional zu entkleben, Konzentration und Stille zu finden.

In diesem Zustand werden Inspiration, Imagination und Intuition freigepustet, damit einem Ideen für den Unterricht zufallen. Dazu dient ein halbstündiger Kompass, der identisch mit dem Kompass ist, den ich mit den SchauspielerInnen praktiziere.

4.2 Kompass fordert Kreativität

Damit der Kompass im Unterricht lebendig bleibt und zur jeweiligen Tageszeit passt, habe ich mit LehrerInnen kurze, ein- bis zweiminütige Atem- und Hörübungen, Fußsohlen spüren, Stille hören, Schwerkraft des Kopfes, der Arme oder der Beine nutzen, mit geschlossenen Augen sehen, Puls spüren etc.



Jeder Tag ist anders, 32 SchülerInnen sind in 32 verschiedenen Stimmungen. Zwar gibt es drei klare Schritte des Kompasses, aber wie, mit welchen Worten, welche Variante, wie lange angewendet wird, braucht von den LehrerInnen blitzschnelle Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit und Flexibilität. Diese Fähigkeiten haben wir mit Improvisationsübungen geübt und getestet.

Je später der Morgen, desto schwieriger ist es für die Kinder sich zu konzentrieren. Ein Kompass, mit dem ich zu dieser Tageszeit gute Erfahrungen gemacht habe, sei hier erwähnt. Er besteht darin, auf Stühlen sitzend, den Körper mit Hilfe der Hände zu spüren. Was spüren sie, wenn ich meine Füße berühre, die Fußgelenke, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Magen, Brust, rechter und linker Arm, Hals, Kopf. Als Krönung ein Besuch im Kopf: Was ist dort los? Zwei von 32 Rückmeldungen: „Ich habe dort nur Hamburger gesehen“ oder „Ich habe meine Gedanken beobachtet“.

4.3 Verantwortung teilen

Wie könnte die Verantwortung für das Lernen zwischen SchülerInnen und LehrerInnen geteilt werden? Am MPG gibt es vor dem Unterricht unzählige Vorbereitungen: Einsammeln der Handys, Anwesenheitslisten ausfüllen, Hefte und Stifte bereitlegen, Tafel reinigen, manchmal Rückmeldungen der Eltern einsammeln etc. Ein achtsamer Umgang miteinander bleibt da oft genug auf der Strecke. Schon kleine Vereinbarungen zwischen Lehrern und Schülern und vor allem der SchülerInnen untereinander verändern die Wahrnehmung zueinander. Wenn die Kinder sich gegenseitig an Aufgaben erinnern und auch die ihnen zugeteilten Aufgaben gut erfüllen, dann entsteht eine Achtsamkeit und ein zugewandter Umgang miteinander, der es dann auch möglich macht, MitschülerInnen wahrzunehmen, die besondere Hilfe brauchen.



4.4 Dranbleiben

Die LehrerInnen im Coaching wünschen sich Übungen, um an das ständige Üben erinnert zu werden. Der mächtige Alltag überschwemmt schnell das, was sie sich vorgenommen haben. Sie brauchen einen kontinuierlichen Erfahrungsaustausch und praktisches Üben des Kompasses. Die anderthalbstündigen Abend-Online-Fortbildungen, die über den Schulbesuch hinaus bis Februar stattgefunden haben, sind dazu bestens geeignet

5. Erfahrungsberichte von den Nachmittagscoachings – Zustimmung und Kritik

Wenn Kunst auf Kultus trifft, dann sind Spannungen vorprogrammiert. Staatliche Schulen sind vielen Zwängen und Regeln unterworfen. LehrerInnen werden in ihrer Ausbildung auf die Effektivität der 45 Minuten getrimmt, möglichst aufgeteilt und geplant in einzelne Unterrichtsteile. Ein Kunst- und Theaterpädagoge hat auch Ziele, die er erreichen möchte in diesem Herbstprojekt "Kennenlernen und Gemeinschaft ermöglichen", nur sind seine Wege andere.

Der Künstler startet mit einer leeren Leinwand und hat zunächst kein genaues Programm wie das Ergebnis erreicht werden soll. Er ist offen für Überraschungen und Umwege, Chaos ist ein wichtiger Teil seines Arbeitsprozesses. Nicht alle KollegInnen konnten mit diesem offenen Arbeiten umgehen; manchen fehlte der rote Faden oder ein genauer Plan, was an diesem Vormittag alles passieren wird oder soll.

Hier ein paar Erfahrungsberichte von KollegInnen aus dem Max-Planck-Gymnasium.

Eine Klassen- und Kunstlehrerin:

Jürgs Ideen fand ich durchwegs gut. Im Nachmittagscoaching konnte ich gut runterkommen; auch die Gemeinschaft mit meinen KollegInnen hat mir sehr gutgetan. Allerdings fand ich die vielen Termine am Anfang des Schuljahres zu viel und die drei Wochen zu lang.

Eine stellvertretende Klassen- und Englischlehrerin:

Ich war von dem Gespräch mit Herrn Montalta sehr überrascht. Er hatte die Haltung, dass der Unterricht für die SchülerInnen und mich sehr anstrengend ist. Offenbar habe ich auch so gewirkt. Auch hat er versucht, mir zu erklären, wie ich meinen Unterricht gestalten soll. Der Zugang zu Herrn Montalta war aufgrund dessen etwas schwierig für mich. Ich habe für mich den Schluss gezogen, dass das nicht mein Ding ist und mir nichts nützt.<

Die Theaterlehrerin der Theaterklasse:

Die Einladung zum anders Denken und die Einladung, als Lehrerin nicht immer alles selber regeln zu müssen, war sehr erleichternd für mich. Allerdings wäre es für uns als KollegInnen wesentlich einfacher, wenn Jürg die Struktur der Schule als gegeben annehmen würde, als Grundvoraussetzung, und mit uns gemeinsam Lösungen finden würde. Ich würde gerne eine Art Intervision mit Jürg machen, bei der KollegInnen sich gegenseitig Rat geben und unterstützt werden von Jürg, entweder online oder vor Ort.

Ein Sport- und Mathematiklehrer:

Das Coaching war sehr gewinnbringend, weil es mich immer wieder runtergebracht hat, wenn ich sehr aufgewühlt war im Konstrukt Schule, wo es um Noten, Leistung und Bewertung geht. Da hat das Coaching mir geholfen, Abstand zu gewinnen und zu schauen was ist mir wichtig, was will ich denn überhaupt? Was ist den SchülerInnen wichtig und wie können wir das miteinander gut meistern? Gut ist es, sich das rauszupicken, was einem passt. Das ganze Konzept anzuwenden ist im Schulalltag schwierig, weil wir unseren Unterricht weiter bringen müssen. Aber der Input mal weiter zu denken war sehr inspirierend..

6. Anwendungsbeispiele aus dem Unterricht – ausgelöst durch die Coachings

6.1 Karin Tyroller: So ging mein Stundenerlebnis weiter

Der Vorhang hebt sich gleich – die Spannung steigt.
Dann die Frage eines Mädchens: „Können wir eine Stilleübung machen?“
Was für eine gute Idee! Ich erinnere mich an Jürg Montaltas Coaching: Was brauchst du? Wie geht es dir heute?

Im Klassenzimmer schlage ich nach der Begrüßung (unruhig, muss lange warten, bis alle still werden) die Stilleübung vor und bitte die SchülerInnen in sich reinzuhören und die Antworten auf zwei Fragen zu finden: Wie geht es dir gerade? Was wünschst du dir heute? Wir geben der Übung keine Zeitvorgabe, legen einfach los...

Man könnte eine Stecknadel fallen hören, es ist absolute Ruhe im Zimmer, wir schweigen, minutenlang. Auch mir tut das unheimlich gut. Ich werde ruhig, entspanne mich, was wünsche ich mir eigentlich heute?

Dann lasse ich die SchülerInnen erzählen: Viele von ihnen sind sehr müde, haben schlecht geschlafen, fühlen sich gestresst – wie kann ich ihnen bloß helfen?

Die zweite Frage: was wünschst du dir? Da kommen nicht die üblichen Antworten, wie „nie mehr Schule, eine Stilleübung, die 44 Minuten dauert, sondern: „Ich will, dass dieses blöde Corona endlich vorbei ist; ich kann unter der Maske nicht mehr richtig atmen; es wäre toll, wenn wir keine Hausaufgaben mehr bekommen würden heute.“ Welche Tiefe steckt in den Antworten dieser Kinder!

Wie jetzt weitermachen? Der Inhalt der Stunde: die Bibel – eine kleine Bibliothek

Dann bekommen wir die Kurve: was ist denn eine Bibliothek? Fühlst du dich dort wohl? Warum?

Kann man sich in den Geschichten der Bibel auch wohl fühlen?

Wir lesen die Namen der Bücher des Alten Testaments – was für komische Namen das sind, wo kommen die denn her? Wer nennt denn sein Kind Obadja oder Habakuk? Wir diskutieren, lachen über die unterschiedliche Aussprache der Vorleser und entwickeln ein Tafelbild. Die Stunde bekommt einen Spannungsbogen, ein Tafelbild, einen runden Abschluss – ganz wie es die Ausbildung vermittelt hat.

Und trotzdem hatten die Kinder das Gefühl gehabt ernst genommen worden zu sein. Ihre Bedürfnisse aussprechen zu können. Ich musste überhaupt nicht autoritär „einbremsen“ – was für ein Segen.

6.2 Das Glücksrad von Roland Rudingsdorfer

Ich habe mit den SchülerInnen verschiedene Aktionen, die in einer kleinen Pause während des Unterrichts von den SchülerInnen durchgeführt werden können, gesammelt. Wir fanden Dinge wie Entspannungsübungen, Traumreisen, eine Minute Stille, Pizza backen (=Partnermassage auf dem Rücken), Life-Kinetik; Sportlicheres wie Hampelmann oder Plank Übungen in Pausen oder als Stundeneinstieg. Die Schülerinnen und Schüler dürfen während der Unterrichtsstunde immer wieder mal ans Glücksrad. Die Übung, die dabei gedreht wird, wird dann auch in den Unterricht eingebaut.



6.3 Andreas Schönauer: Verantwortung auf die Schüler aufteilen

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Verantwortung auf die Klasse aufteilen extrem wichtig ist für die Lehrgesundheit und die Entspannung der Unterrichtenden.

Am Beginn des Schuljahres waren die SchülerInnen und LehrerInnen der 5. Klasse extrem genervt, weil einfachste organisatorische Angelegenheiten immer wieder wiederholt werden mussten (Sachen auf den Tisch, ruhig sein, etc)

Nach dem Coaching wurde am Wandertag folgende Aufgabe an die SchülerInnen übergeben:

Ihr macht euch bis zum Ende des Wandertages Gedanken, wie diese oben genannten Anforderungen klappen können, ohne dass LehrerInnen und SchülerInnen dauerhaft genervt sind.

Am Ende des Wandertages hatten die SchülerInnen sich in verschiedene Gruppen eingeteilt. Es gibt nun Klassenteams, wie z.B. Umwelt und Pflanzen, Bücherdienst, Klassensprecher, Absentenheft,...mit 4 Personen pro Team mit Aufgabe.

Bei Vergehen, die trotzdem immer wieder passieren, reicht eine kurze Ermahnung und die Klasse weist sich auch gegenseitig auf die Aufgaben des Teams hin.

Ich habe außerdem das Lernbarometer angewandt: es wurden die Lehrplaninhalte des ganzen Jahres ausgehängt; die SchülerInnen schauen selbstständig dass diese Inhalte funktionieren und bekommen verschiedene Arbeitsformen vorgeschlagen mithilfe derer sie diese Unterrichtsinhalte schaffen können.

Zusammengefasst haben wir als Klassenteam festgestellt, dass wenn man die SchülerInnen mehr in die Verantwortung nimmt und ihnen gleichzeitig aber auch mehr Freiraum lässt, kommen sie selbstständig auf eine Lösung.

7. Die Idee ist nicht neu – Eindrücke aus anderen Schulformen

7.1. Die vielfältigen Aufgaben der Lehrenden und ihre Bedürfnisse müssen ernst genommen werden

Dr. Simone Birkel: Wer kümmert sich um uns? Ein Beitrag aus <https://www.feinschwarz.net/wer-kuemmert-sich-um-uns/> in Auszügen.

Der Lehrberuf gehört (damit) zu einer anstrengenden und belastenden Tätigkeit. Die Herausforderungen liegen in den unterschiedlichsten Bereichen: Sehr häufig spielt das Thema der mangelnden Wertschätzung eine Rolle. Spätestens seit dem Homeschooling ihrer Kinder erahnen viele Eltern, wie herausfordernd es sein kann, wissensdurstigen und quirligen Kindern Grundlagen des Lesens, Schreibens und Rechnens beizubringen oder für vor sich hinbrütende, für nichts ansprechbare Teenager sinnstiftende und motivierende Themen zielgruppengerecht aufzubereiten.(...)

Mit dem pädagogischen Auftrag der Lehrer:innen ist eine ganze Bandbreite von sorgenden, beratenden, nachgehenden und administrativen Tätigkeiten verbunden.(...)

An den Schulen selbst gibt es oftmals wenig Rückzugsmöglichkeiten. Die Pausen, auch die digitalen, sind gefüllt mit Schüler:innengesprächen oder Absprachen mit Kolleg:innen, eigene Ruhe- und Rückzugsräume zum ungestörten Arbeiten gibt es selten. Und schließlich ist noch der Bereich der persönlichkeitsbezogenen Ansprüche zu nennen. Häufig stehen Lehrer:innen hier zwischen allen Stühlen. Sie wollen ihre Schüler:innen durchaus in vielerlei Hinsicht unterstützen, wollen aber auch von Schulleitung und Eltern anerkannt und als kompetent erfahren werden. (...)

Was in reformpädagogisch orientierten Schulen oder auch in skandinavischen Ländern längst erfolgreich eingeführt ist, sind entsprechend zusammengesetzte Teams in den jeweiligen Klassenverbänden. Diese teilen sich die erwähnten pädagogischen, fachlichen, sorgenden oder administrativen Tätigkeiten. Wenn Klassen mit Zweitkräften ausgestattet sind, reduziert dies erstens den Stresslevel der einzelnen Personen und lässt zweitens eher die Möglichkeit zu, sich bei belastenden Situationen auch mal rausziehen zu können. (...)

Engagierte, interessierte, zufriedene, zukunfts offene und agile Lehrer:innen sind die besten Voraussetzungen dafür, um unsere Kinder und Jugendlichen dabei zu unterstützen, die Welt auch trotz Krisen zukunftsfähig zu gestalten. Eine schulpastorale Begleitung für alle Beteiligten am Lernort Schule leistet dabei höchst wertvolle Dienste für die Gesamtgesellschaft.

7.2. Die besondere Kraft der Stille in der Schule

Hans-Joachim Tambour: Die Stille in der Schule aus:

Die Farben des Schweigens, in Auszügen aus: Publik Forum, Nr 4, 25.2.22, S. 45-48

Mit fünf Minuten Stille beginne ich jede Stunde des Religionsunterrichts, von Klasse fünf bis zehn – anfangs skeptisch, ob sich die Kinder und Jugendlichen darauf einlassen würden. Doch inzwischen weiß ich, dass sie diese Zeit genießen.(...) In der Hektik des Schulalltags, gefüllt mit Worten und Belehrungen, tut die Stille ihnen und auch mir gut.

Die Schülerinnen und Schüler erzählen (danach), wie es ihnen an diesem Tag mit der Stille ergangen ist. (...) Erst wenn alle zu Wort kamen, beginnen wir mit dem Unterrichtsstoff. Mit „Verzögerung“ könnte man meinen. Doch das Schweigen wirkt sich positiv aus auf die Kinder und Jugendliche. Sie sind danach präsent und wir kommen schnell zum Wesentlichen. Die gemeinsame Stille erfahre ich als eine große Kraft für die Einzelnen – und sie schafft eine tiefe Verbindung untereinander. Sie ist, gerade in der Schule, fragil. Aber umso kostbarer.

7.3. Die Bedeutung von Achtsamkeit, Dankbarkeit und Mitgefühl in der Schule

<https://www.youtube.com/watch?v=8yawYZu-NYE>

Der Film zeigt Aufnahmen aus amerikanischen Klassenzimmern, in denen Lehrerinnen und Lehrer ihren Schülerinnen und Schülern aus unterschiedlichsten sozialen Kontexten einfühlsam Achtsamkeitsübungen nahebringen. Er zeigt auf, wie diese einfachen Werkzeuge genutzt werden können, um Kinder daran zu erinnern, dass sie selbst der Schlüssel sind für ihr Glück und ihre innere Erfüllung, ganz gleich, welche Gewalt und welches Leid ihnen im Leben begegnet.

8. Ein Ausblick in die Zukunft

Stellen Sie sich vor, LehrerInnen, SchülerInnen, SekretärInnen, Reinigungsfrauen und DirektorInnen kämen einmal im Monat zusammen, um gemeinsam Lösungen für die verschiedensten Baustellen der Schule zu finden? Was würde das verändern?



Wenn Klassen nicht mehr einzeln gecoacht werden, sondern LehrerInnen und SchülerInnen sich im Unterricht gegenseitig begleiten?

Wenn in den Genuss des Kompass-, Improvisations- und Kreativitätstraining auch ältere SchülerInnen kommen können, anknüpfend an das Tutorenprinzip, das am MPG schon praktiziert wird?

Wenn der Kreis der LehrerInnen immer größer wird, die am Coaching teilgenommen haben, dann können auch diese KollegInnen zusammen mit den dann älteren SchülerInnen, die die Vielzahl der Übungen kennengelernt haben, den dann neuen fünften Klassen dabei helfen ihre Terrawatt-Energie zu steuern und in positive Lernenergie umzuwandeln. Die älteren SchülerInnen helfen dann den jüngeren SchülerInnen und stärken so das Vertrauensverhältnis untereinander und zueinander.



Video: Ein Ausblick in die Zukunft

Die AkteurInnen und ErmöglicherInnen

Karin Tyroller	Idee und Auftraggeberin, Organisatorin
Jürg Montalta	Regisseur, Künstler, Coach, Dozent
Sarah Bergh-Bieling	Pädagogische Konzeption in Zusammenarbeit mit Karin Tyroller & Jürg Montalta, Projektleitung
Emil Eichinger	Fotos und Videos
Rafael Geisperger	Graphische Gestaltung, Layout
Eva Bernheim	Redaktion
Michael Opitz	Technische Umsetzung, Homepage

Unser herzlicher Dank gilt:

Sarah Bergh-Bieling, Michael Schneider-Velho, Dorothea Zistl vom Pädagogischen Institut der Stadt München

OStD Ulrich Ebert, Direktor des Max-Planck-Gymnasiums für die uneingeschränkte Unterstützung

Dieses Projekt wurde realisiert mit freundlicher Unterstützung durch den Fachdienst Politische Bildung, Pädagogisches Institut – Zentrum für Kommunales Bildungsmanagement / Referat für Bildung und Sport der Landeshauptstadt München und dem Max-Planck-Gymnasium.

© Karin Tyroller
Jürg Montalta
www.montalta.net
www.kunstwerke.montalta.net