

PÄDAGOGIK

11|22

KONTROVERS Taugt BNE als Schulfach?

BEITRAG Allgemeine Bildung im Fachunterricht

SERIE Bildungsmonitoring am Beispiel der PISA-Studien

Link zur Gesamtausgabe:

<https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/zeitschriften/paedagogik.html>

ÄNGSTE VON LEHRER:INNEN



INHALT

THEMA

Ängste von Lehrer:innen

MODERATION: LUDGER BRÜNING UND JÖRG SIEWERT

06 **Ängste bearbeiten, nicht verschweigen**

Der berufliche Alltag von Lehrer:innen ist belastend und kann zu Ängsten führen. Welche Ängste sind das? Und warum wird darüber nicht gesprochen?

LUDGER BRÜNING UND JÖRG SIEWERT

10 **Was wissen wir über Ängste von Lehrpersonen?**

Obwohl Ängste von Lehrer:innen wenig erforscht sind, ist einiges über ihre Ursachen, Ausprägungen und Wirkungen bekannt.

TINA HASCHER

14 **Facetten der Angst: Sechs Lehrer:innen berichten**

Der Lehrerberuf ist komplex mit zum Teil widersprüchlichen Zielen und Anforderungen. Welche Auswirkungen hat das auf die psychische Belastung von Lehrkräften?

MICHAEL MEIER UND CHRISTINE STERNBERG

18 **Keine Angst vor der Klasse: Das kann man managen**

Inwiefern können Kompetenzen der Klassenführung dabei helfen, auch in angstbesetzten Lerngruppen professionell zu handeln?

MARTIN FEHLING

22 **»Machen Sie die Angst weg!«**

Unbehagen, Aufregung, Stress, Angst: Diese Emotionen sind für das professionelle Lehrerhandeln belastend. Ein Coaching kann helfen.

OLAF ALBERT

26 **»Bin ich gut genug?« – Ängste im Referendariat**

Viele Lehrkräfte berichten noch nach Jahren von ihren Ängsten während des Referendariats. Warum ist das so? Und wie können Studienseminare damit umgehen?

STEPHANIE BACHMANN, MICHAEL FISCHER UND KAI OLIVER SCHÜTZ

31 **Keine Angst vor Innovationen**

Inklusion, Individualisierung, Digitalisierung: Solche Herausforderungen verlangen Schulen gravierende Veränderungen ab. Vielen Lehrer:innen macht das Angst.

SABINE KREUTZER UND FALKO SEMRAU

36 **Ängste im sozialen Brennpunkt**

Lehrer:innen an Schulen in sozialen Brennpunkten entwickeln häufiger Ängste. Was können diese Schulen tun, um trotzdem qualifizierte Kolleg:innen zu finden?

KRISTOF DITTRICH, STEFAN BOHNER UND ALBRECHT PETZOLD

»Machen Sie die Angst weg!«

Unbehagen, Aufregung, Stress – Angst: Diese Emotionen sind für das professionelle Lehrerhandeln belastend. Inwiefern kann es hilfreich sein, ein Coaching zu buchen? Und was passiert da genau – mit mir? Ein Coach berichtet anhand von zwei Fällen aus seiner konkreten Praxis.

OLAF ALBERT

Ich hab da so ein kleines Problem. Können Sie mir helfen?« So oder so ähnlich beginnt oft die erste Kontaktaufnahme mit einem Klienten (alle Fallbeispiele in diesem Beitrag sind fiktiv, also auch die Namen, die Äußerungen und Interventionen – jedoch typisch und insofern durchaus real). »Wie kann ich Ihnen bei dem, was Sie Problem nennen, behilflich sein?« In diesem Fall war es der Schulleiter Herr Adams, der schon lange ein großes Unbehagen erlebte, wenn er vor Gruppen sprach. Er schilderte dies klar und sehr reflektiert. Da verstand jemand kognitiv seine Situation – und konnte sie doch nicht ändern. Zuletzt, so berichtete er, habe er bei einer Präsentation nur noch seine schweißnassen Hände und die Röte in seinem Gesicht wahrgenommen. Er habe den Eindruck gehabt, dass alle dies sähen und er gar nicht mehr klar formuliert hätte.

Oft können Menschen vor Publikum nicht ihre volle Kompetenz zeigen. Wie durch eine Lupe werden die eigenen Schwächen durch die Augen des Publikums vergrößert. Wir Menschen setzen uns dann selbst unter Druck und können unsere Fähigkeiten nur teilweise entfalten.

Herr Adams und ich vereinbarten für die nächste Woche einen Coachingtermin, aufgrund der Entfernung seines Wohnortes online in einem virtuellen Raum. Mehr als vier Coachingsitzungen wolle er nicht investieren. Das sei schließlich keine Therapie. Ich bestätigte, dass ich keine Therapie anbiete und ein schnell wirksames Coaching auch mein Ziel sei.

Es klingelt, und ich erwarte die Studienreferendarin Frau Bertram, die schon am Telefon mit stockender Stimme von ihrer Angst vor der mündlichen Staatsexamensprüfung berichtete. »Wie kann ich Ihnen behilflich sein?« »Ich will, dass die Angst verschwindet!« Während sie von ihren angstbesetzten Gedan-

ken und Gefühlen erzählt, bemerke ich deutliche Stresssymptome wie häufiges Lippenlecken, Blinzeln, Wortwiederholungen und Selbstberührungen. »Erzählen Sie mir, wann es mal anders war!« »Nie!« ist die schnelle und eine häufige Antwort.

Klienten sind manchmal so konzentriert auf ihr »Problem«, dass sie keine andere Wahrnehmung zulassen können. Als Coach versuche ich, das Problem zu »verflüssigen«, indem ich durch Fragen zu anderen Wahrnehmungsfokussierungen einlade. Ich frage nach anderen Kontexten und Zeitpunkten: »Wie war's vor zwei Jahren? Wie war's beim Abitur?« »Es war immer da«, ist die Antwort von Frau Bertram. »Okay, also auch in der 5. Klasse, in der 1. Klasse, beim Motorradführerschein?« (Sie war mit dem Motorrad gekommen.) »So ein Quatsch, natürlich nicht. – Mein Motorradführerschein war zwar stressig, aber das war irgendwie gut.«

Hier hatten wir nun eine Ausnahme gefunden, die ich weiter mit ihr explorierte. Ziel ist es, den Klienten von der Problemwahrnehmung zu lösen und ihn in einen Ressourcen- und Lösungsfokus zu bringen. In der Coachingsitzung soll hier ein Lösungserleben im Alltag des Klienten angebahnt werden. Und wenn es keine Ausnahme gibt? Dann hätten wir eine erfunden. Unserem Gehirn ist es, locker gesprochen, relativ egal, ob fiktiv oder real.

IM RESSOURCENERLEBEN

Nun gehen wir die Motorradprüfung im Erleben der Klientin durch: Ich frage nach dem, was sie sieht, was sie hört, was sie empfindet. Während sie am Anfang immer noch in der Vergangenheit spricht, lade ich sie durch meine Paraphrasen und Fragen ein, in ein präsentisches Erzählen zu wechseln. Es ist sichtbar, dass die Klientin im Ressourcenerleben ist: Ihre At-

Wir nehmen aufgrund einer Ist-Soll-Diskrepanz eine Bewertung vor und fokussieren unsere Aufmerksamkeit auf das, was nicht sein soll.

mung wird ruhiger, die Selbstberührungen nehmen deutlich ab. Und manchmal lächelt sie, ihr Augenringmuskel ist dabei als Zeichen echter Freude angespannt.

Das Ziel meiner Fragen ist, dass dieser Zustand emotional erlebbar und körperlich sinnhaft im Gehirn verankert werden kann. Zielvisionen, die auf diese Art verankert sind, haben einen viel höheren Attraktions- und Motivationsfaktor als rein kognitive Zielarbeit. Während der folgenden Auftragsklärung und Zieldefinition sagt sie nachdenklich: »Eigentlich will ich die Angst gar nicht komplett weghaben. Sie soll nur kleiner werden – motorradklein.« Ich notiere mir »motorradklein« und bitte sie, als Transferaufgabe bis zum nächsten Mal darauf zu achten, ob dieses »Motorradklein-Erleben« schon jetzt ein klein wenig oder mehr in ihrem Alltag erkennbar ist. Dies, so kündige ich an, wird meine erste Frage beim nächsten Mal sein.

Diese Transferaufgabe hat die Funktion, die Aufmerksamkeit des Klienten in seinem Alltag auf Lösungserleben zu richten. Im Verständnis der Hypnosystemik, nach der ich hier arbeite, werden Probleme durch die Art und Weise erzeugt, wie ein Mensch – meist unbewusst – seine Wahrnehmung organisiert. Ein Problem entsteht dadurch, dass wir ein Phänomen entsprechend negativ bewerten. Erleben wird damit von innen heraus erzeugt, sodass es in diesem Verständnis keine Probleme an sich gibt, sondern lediglich Phänomene. Wir nehmen aufgrund einer Ist-Soll-Diskrepanz eine Bewertung vor und fokussieren unsere Aufmerksamkeit auf das, was nicht sein soll. Bei der so selbst erzeugten Prüfungsangst ist der ganze Aufmerksamkeitsfokus auf das Stressige, das Überfordernde gerichtet. Wir haben einen Tunnelblick, der sich auch in immer wiederkehrenden inneren Dialogen zeigt: »Ich kann das nicht«, »Ich bin klein und schwach«. Die Aufgabe im Coaching ist, an der Beziehung zum Phänomen zu arbeiten. Einen wichtigen Schritt hat Frau Bertram bereits getan, indem sie die Angst nicht mehr »weghaben« will, sondern kleiner und beherrschbarer. Möglicherweise nimmt sie bereits funktionale Aspekte ihrer Angst wahr und will ihre Emotion steuern können.

Ich öffne am Computer den virtuellen Coachingraum und warte auf das Eintreten des Schulleiters Herrn Adams. Er ist sichtbar aufgeregt. Auf Nachfrage schildert er, dass er in wenigen Tagen zu einem Termin im Bildungsministerium eingeladen ist, um ein schulisches Projekt vorzustellen. »Eigentlich

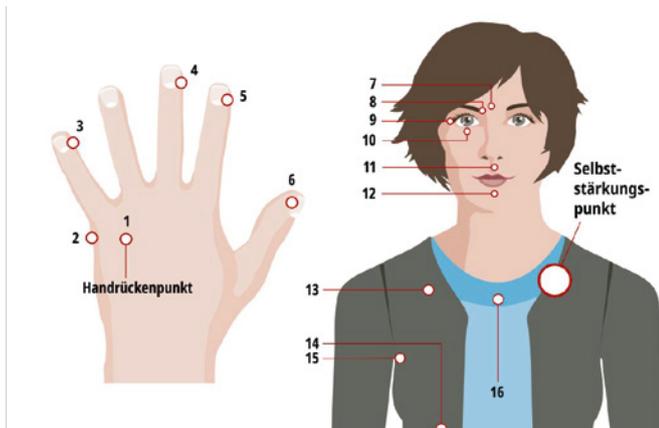
habe ich keine Zeit für das Coaching, da ich mich auf die Präsentation vorbereiten muss.« Sein Satz erinnert mich an eine Parabel aus einem Buch des Psychologen Stephen Covey: Ein Spaziergänger spricht einen Holzfäller an, der mit sehr viel Mühe einen Baumstamm zersägt: »Schärfen Sie doch Ihre stumpfe Säge.« Der Holzfäller erwidert: »Dazu habe ich keine Zeit, denn ich muss noch all das Holz hier sägen.« Diese Geschichte verdeutlicht nicht nur den im Verhalten des Holzfällers auf das Problem gerichteten Tunnelblick, sondern zeigt auch, dass immer zunächst das »verletzte Bedürfnis« (hier: die Emotion Angst – »Ich schaffe es nicht« – als Hüterin des Bedürfnisses Sicherheit) bearbeitet werden sollte, bevor eine Entwicklung in den Blick genommen werden kann.

KLOPFEN ZUR EMOTIONSREGULATION

Herrn Adams frage ich nur, wie viel Zeit er investieren wolle und was für ihn ein gutes Ergebnis sei. »Maximal 45 Minuten. Und ich will ruhiger werden.« Ich schlage ihm *Klopfen mit PEP* vor (siehe Abb. 1 und 2); PEP steht für prozess- und embodimentfokussierte Psychologie und ist ein Therapie- und Coaching-Konzept, das von Michael Bohne entwickelt wurde. Emotionen, wie die Auftrittsangst von Herrn Adams, bestehen zu einem großen Teil aus Körpergefühlen: Erröten, schneller Atem, zitternde Hände. Der Körper fungiert als *Medium* der emotionalen Wahrnehmung. Und so erscheint es nur sinnvoll, den Körper bei Veränderungen von belastenden Emotionen »mitzunehmen«. Im Grunde ist PEP einfach: Während ich an belastende Gefühle denke, beklopfe ich 16 Akkupunkturpunkte. Klingt unseriös, zumindest aber unwissenschaftlich, jedenfalls verrückt – oder?

Ja, genau das sagte Herr Adams auch. »Sieht auch verrückt aus«, ergänze ich lächelnd und füge hinzu: »Und es ist wirksam.« Herr Adams willigt ein, und ich bitte ihn um eine Skalierung: »Wie hoch ist die Belastung, wenn Sie jetzt daran denken? 0 ist nichts und 10 die Hölle.« »Mindestens 9«, sagt er sofort. Ich lade ihn ein, in seinem belastenden Gefühl zu bleiben und meinem Klopfen der Körperpunkte zu folgen. Nach zwei Runden des gemeinsamen Klopfens hat sich seine momentan gefühlte Belastung auf 5 reduziert und lässt sich nicht weiter herunterregulieren.

Das Klopfen ist eine sogenannte bifokal-multisensorische Intervention, bei der der Klient seine Belastung innerlich fo-



1 Die 16 Körperpunkte zum Klopfen

kussiert (Fokus 1) und gleichzeitig etwas im Hier und Jetzt tut, nämlich Klopfen (Fokus 2). Und vielleicht könnte man die humorvolle, zugewandte Haltung des Coaches als dritten Fokus betrachten, der dem Klienten Sicherheit und Zuversicht gibt. Diese Intervention führt zu einer schnellen Emotionsregulation, wie Studien sehr eindrücklich belegen (vgl. Pfeiffer 2022). Noch ist allerdings nicht völlig klar, warum es wirkt. Manchmal stockt dieser Prozess (wie bei Herrn Adams) aufgrund von sogenannten Lösungsblockaden.

Bohne hat diese Blockaden systematisiert und Interventionen dazu entwickelt, sodass ich mit Herrn Adams nun nachfragend seine Blockaden bearbeite: Er macht sich z. B. schwere Vorhaltungen, dass er als Führungskraft immer so nervös ist (Selbstvorwurf). Zudem wirft er seinem Dienstherrn vor, ihn hier in seiner Weiterentwicklung nicht zu unterstützen (Fremdvorwurf). Meine Frage »Wie alt sind Sie in dieser Situation?« irritierte ihn erst und dann antwortete er: »Ich bin ein Teenie.« Für Herrn Adams war besonders diese Erkenntnis hilfreich, dass er sich in der Situation wie ein 15-Jähriger fühlt (Blockade: Altersregression). Im Gespräch spielten wir durch, was alles möglich ist, wenn er sich in der Redesituation als der Erwachsene fühlt, der er ist. Vor dem Ende der von ihm gesetzten Coachingzeit ist die momentan gefühlte Belastung auf »irgendwas unter 2« reduziert, so sagt er irritiert. Verrückt und wirksam.

Als »Lunchpaket« bekommt er von mir noch Sätze, die er im Coaching als kraftgebende Energiesätze erlebt hat, über die Chatfunktion der Videosoftware geschickt. Diese Sätze soll er zur Unterstützung einer kognitiven Umstrukturierung bei Klopfen von Körperpunkten täglich wiederholen. Sein Lieblingssatz war: »Ab jetzt genieße ich es immer mehr, in Redesituationen der erwachsene und kompetente Mann zu sein, der ich bin.« Beim Ausschalten der Videokonferenz war die Verblüffung im Gesicht von Herrn Adams das Letzte, was ich sah. Eine Verblüffung, die ich auch aus den Workshops »Emotionale Selbsthilfe mit PEP« kenne, die ich für Menschen in be-



2 Klopfen an der Handkante

lastenden Berufen, wie dem Lehrerberuf, gebe. Reden allein reicht oft eben nicht.

PAARTHERAPIE MIT DER ANGST

Frau Bertram, die Studienreferendarin, wirkt zu Beginn des zweiten Coachings weniger besorgt als bei unserem ersten Termin, auch wenn ihre Prüfung nun deutlich näher gerückt ist. Auf meine Frage, was sie an positiven Veränderungen zwischenzeitlich erlebt habe, schildert sie einige erste »Motorradklein-Erlebnisse«. Sie habe sich nun stärker gefühlt und ohne langes Grübeln viel schneller mit dem Lernen begonnen. Anknüpfend an die letzte Sitzung frage ich sie, ob es noch ihr Ziel sei, die Angst nicht »wegzumachen«, sondern kleiner und beherrschbar. Sie nickt. Ich entscheide, ihr eine »hypnosystemische Paartherapie« mit ihrer Angst anzubieten mit dem Ziel, diese belastende Emotion auch als wertvollen Partner zu erkennen. »Wenn Sie Ihrer Angst einmal nachspüren, wo sitzt sie? Legen Sie Ihre Hand doch einmal dorthin.« Frau Bertram fasst sich an eine Stelle im oberen Brustbereich unterhalb des Halses: »Hier schnürt sich alles zu.« »Sie fragen sich, wie es ohne diese Angst wäre ... Tun wir mal so, als ob wir sie herausnehmen könnten ... Versuchen Sie es ... und halten Sie die Angst in Ihrer Hand vor sich.«

Klienten identifizieren sich oft mit dem belastenden Gefühl so stark, dass man fast sagen könnte, sie verwechseln sich mit ihrer Emotion. »Ich bin Angst.« Die Emotion »herauszulösen« und mit ihr in ein »Beziehungsverhandeln« zu gehen, schafft Abstand vom Problem, und gleichzeitig wird das Ich als steuerndes Element, als Regisseur etabliert. Die Beziehungsarbeit beginne ich damit, die Klientin beschreiben zu lassen, wie die »Angst in ihrer Hand« in all ihren Modalitäten (Farbe, Form, Größe etc.) aussieht, um sie dann zu bitten, der Angst zu sagen, was sie ihr schon immer sagen wollte. Frau Bertram beginnt nun, die Angst wild zu beschimpfen. Nach dieser emotionalen Entlastung geht es nun darum, die Angst zu akzeptieren. »Ihre Angst ist ja nun mal da ...« Gemeinsam suchen wir nach dem

Am Ende versteht Frau Bertram ihre Angst auch als etwas Positives und hat in einem ersten Schritt gelernt, sie ein wenig zu steuern.

versteckten Bedürfnis, der positiven Absicht hinter der Angst: »Was möchte Ihnen Ihre Angst sagen? Welche guten Gründe hat sie, um immer wieder aufzutauchen?« Schnell wird deutlich, dass die Angst ihr hilft, sich in wichtigen Situationen zu konzentrieren. Die Angst ist ein Mahner für den (drohenden) Verlust von Sicherheit. Ein Verhandeln mit der Angst über ihre funktionale (sich besser konzentrieren) und dysfunktionale Bestimmung (wie gelähmt sein) beginnt, an dessen Ende die Angst wieder »eingesetzt« wird. Am Ende der »Paartherapie mit der Angst« versteht Frau Bertram ihre Angst auch als etwas Positives und hat in einem ersten Schritt gelernt, sie ein wenig zu steuern, sodass diese sie nicht mehr so überfallartig lahmlegt. Das »Problem« wird in eine Lösung umgebaut: Die Angst, die sie ursprünglich »weghaben« wollte, wird zu einem Partner bei der Bewältigung herausfordernder Situationen.

DAS AUTONOME NERVENSYSTEM ALS WÄCHTER

Herr Adams ist noch zu zwei weiteren Sitzungen gekommen, in denen wir das Erreichte stabilisiert haben. Ein für ihn schlimmes Auftrittserleben in seiner Jugend auf einer Schulbühne haben wir mittels Klopfen mit PEP neutralisiert, und er hat über eine »hypnosystemische Schutzraumimagination« (eine Art Gedankenreise) einen Wohlfühlort als »seelischen Rückzugsraum« erhalten, den er in belastenden Situationen jederzeit gedanklich betreten kann. Ein Selbstwerttraining gemäß PEP, in dem wir belastende Glaubenssätze («Man hört mir nicht zu.») in hilfreiche Kraftsätze («Ich habe etwas zu sagen.») transformiert haben, half ihm, sich auf der Bühne nicht nur angstfrei, sondern auch wohlzufühlen.

Herr Adams meldete sich später wieder, um an seiner Flugangst zu arbeiten. Vorträge waren kein Problem mehr. Manchmal gab es noch schwitzige Hände, aber diese betrachtete er nicht als Rückfall, sondern eher als Vorfall, der ihn daran erinnerte, wie es früher war. Das Klopfen mit PEP nutzte er für sich zur eigenständigen Regulation aller von ihm als belastend erlebten Emotionen.

Frau Bertram kam noch zu einigen weiteren Sitzungen, in denen wir an ihren weiteren Ängsten arbeiteten. In einer dieser Sitzungen lernte sie auch, die beschützende Funktion ihrer Angst besser zu verstehen. Ich erläuterte ihr das Arbeitsprinzip unseres autonomen Nervensystems (ANS) gemäß der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges: Unser ANS scannt ständig

Signale der Umgebung auf Sicherheit, Gefahr und Lebensgefahr. Diesen Vorgang nehmen wir nicht wahr, er erfolgt unbewusst. Erst wenn wir uns sicher fühlen, lassen wir uns auf Verbundenheit mit anderen und neue Entwicklungen ein. Das Ziel des Coachings ist, dass dieser Zustand selbstgesteuert vom Klienten erreicht wird.

Frau Bertram berichtete von früheren Angstsituationen, aus denen sie geflohen oder in denen sie regelrecht eingefroren war. Im Coaching konnte sie diese Reaktionen als beschützende Mechanismen ihres ANS verstehen. Wir analysierten solche Angstsituationen und suchten Trigger, die diese auslösen oder ankündigen, um den Aufmerksamkeitsfokus dann auf das Erkennen von Signalen für Sicherheit zu legen.

In beiden Beispielen arbeite ich im Coaching mit einer Doppelstrategie bei nicht-funktionaler Angst: Im ersten Schritt ein schnelles Stoppen der akuten Angst durch Musterunterbrechung und im zweiten eine neuronale Neuvernetzung durch Aktivierung von Lösungserleben.

Ängste von Lehrer:innen sind in der Schule ein Tabuthema, obwohl sie dort allgegenwärtig sind und zu Problemen führen können, denn: Wird eine übersteigerte Angst nicht wahrgenommen, nicht reflektiert und nicht bearbeitet, können Lehrkräfte nicht ihre volle Kompetenz im pädagogischen Handeln entfalten. ♦

LITERATUR

Pfeiffer, A. (2022): Emotionale Erinnerung - Klopfen als Schlüssel für Lösungen. Neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der Klopftechniken. Heidelberg.

EMPFOHLENE SELBSTHILFELITERATUR

Bohne, M. (2020): Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe. Heidelberg.

Dana, D. (2022): Der Vagus-Nerv als innerer Anker: Angst und Panik überwinden, Ruhe und Stärke finden – Übungen zum Aktivieren der Selbstheilungskräfte. München.

Bernhardt, K. (2017): Panikattacken und andere Angststörungen loswerden: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen. München.

OLAF ALBERT, M. A., ist Hypnosystemischer Coach | PEP®-Coach | emTrace®-Coach | Mimikresonanz®

✉ olaf@olafalbert.de

🌐 <https://olafalbert.de>