

## Selbstsicher auftreten beim Unterrichtsbesuch – eine Anleitung für die Praxis

Der Vorbereitungsdienst wird von vielen LiV als eine extrem stressige Zeit wahrgenommen. Dabei stellen die Unterrichtsbesuche oft eine starke Belastung dar. In diesem Beitrag wird beleuchtet, was in Unterrichtsbesuchen (UB) Stress verursacht. Es werden drei wichtige mentale Bremsklötze beschrieben und dazu passende Übungen und Strategien vorgestellt, um diese Bremsklötze zu lösen.

Warum sind Unterrichtsbesuche eigentlich so stressig?

Zunächst einmal ist klar, dass die UBs maßgeblich in die Abschlussnote einfließen und diese wiederum über die Einstellungschancen mitentscheidet. Damit entscheiden die Unterrichtsbesuche in gewisser Weise über das weitere Leben. So weit, so gut. Aber auch unbenotete Unterrichtsbesuche oder Referate im Studium und in der Schule, bei denen es eigentlich um nichts geht, werden von vielen Menschen als Belastung erlebt und erzeugen Stress. Der Stress hat also oft gar nicht so viel mit der Benotung und den langfristigen Konsequenzen zu tun, sondern mehr mit der unmittelbaren Situation.

Bei jedem Auftritt vor anderen Menschen, und ein UB ist ein Auftritt mit hoher sozialer Exponiertheit, stellt man sich die Frage, was das Publikum / die Ausbilderinnen und Ausbilder von einem selbst sehen werden. Auf diese Frage hat man eine Antwort, weil man sich selbst ja ganz gut kennt. Man sieht sich selbst durch die Augen des Publikums und stellt sich die Frage, ob man selbst das mögen würde, was man dort zu sehen bekommt. Wenn man sich selbst und das, was man zu bieten hat, mag, ist die Auftrittssituation entschärft. Wenn es aber etwas gibt, dass man lieber nicht zeigen möchte, dass einem z. B. peinlich ist, dann besteht während des Auftritts permanent die Gefahr, dass jemand genau diese peinliche Sache bemerkt. Der Unterrichtsbesuch wird zu einer gefährlichen Situation, in dem etwas von anderen bemerkt wird, was die soziale Stellung gefährden könnte und vielleicht zu einem Ausschluss aus der sozialen Gemeinschaft, dem Verlust von Freundschaften, führt. Bei jedem Auftritt gilt aber: Nur wer 100% zu sich selbst steht, kann 100% von sich und seiner Leistung zeigen. Die Beziehung zu sich selbst, die Art, wie man über sich selbst denkt und was man an sich mag, wirkt sich maßgeblich auf das Auftreten vor anderen Menschen aus.

Hinzu kommt, dass unser Bildungssystem so aufgebaut ist, dass die Lernenden nicht so einfach zwischen ihrem Wert als Mensch und der Leistungsbewertung durch die Institution unterscheiden können. Es kommt leicht zu einer Verwechslung zwischen Selbstwert und Note. Wenn die Note im UB gleichgesetzt wird mit dem eigenen Selbstwert, erscheint noch besser verständlich, warum ein UB bei vielen LiV eine massive Stressreaktion mit heftigen somatischen Begleiterscheinungen erzeugt. Schließlich steht subjektiv der eigene Wert als Mensch auf dem Spiel.

Was passiert bei Stress?

Bedrohung des Selbstwerts, Angst vor sozialem Ausschluss, Gefährdung der beruflichen Zukunft. Wenn unser Gehirn eine Situation als bedrohlich bewertet, werden neurobiologische Defensivsysteme aktiviert. Der Organismus wird, um sich in Sicherheit bringen zu können, mobilisiert. Die Energieproduktion wird angekurbelt, die Herz- und Atemfrequenz werden erhöht, im Gesicht entstehen rote Flecken. Der Muskeltonus steigt. Die Stimme wird flach und verliert an Modulation und der mimische Ausdruck verringert sich. Die Wahrnehmung von sozialen Signalen anderer Menschen wird u.a. durch den verringerten Blickkontakt und durch eine Einschränkung der

Hörfähigkeit reduziert. An anderer Stelle wird Energie eingespart: Die Verdauungsaktivität wird reduziert, wodurch unter Umständen Bauchschmerzen und ein trockener Mund entstehen können, denn auch der Speichelfluss ist Teil des Verdauungssystems. Viele Menschen leiden daher beim Reden vor anderen Menschen an einem trockenen Mund. In Untersuchungen konnte auch gezeigt werden, dass unter Stress bestimmte, für kognitive Denkprozesse zuständige Gehirnbereiche, funktional abgeschaltet werden: Stress macht dumm. Eine körperliche Stressreaktion ist das letzte, was man im Unterricht, und erst recht in einem UB, gebrauchen kann. Zudem wirkt sich die Stressreaktion unwillkürlich auf den Stresslevel der SuS aus und versetzt diese ebenfalls in einen latenten Stresszustand, wodurch auch die SuS in ihrer Lernfähigkeit und in ihrem Sozialverhalten eingeschränkt sind.

### Mentale Bremsklötze im Unterrichtsbesuch

Die Gründe, weshalb ein UB als besonders belastend erlebt wird, sind individuell unterschiedlich. Es gibt jedoch typische Verhaltens- und Denkmuster, die einerseits den Stress erzeugen und zugleich konservieren.

### Bremsklotz Nr. 1: Inneres Schrumpfen

Viele Menschen fühlen sich in Prüfungssituationen, und oft schon beim Gedanken daran, deutlich jünger, vielleicht nur noch so alt, wie ein Kind. Das gefühlte Alter schrumpft vielleicht auf 14 Jahre. Wenn man sich im UB klein und schwach fühlt, kann man nicht einfach so tun, als wäre man eine selbstsichere Lehrperson. Inneres Schrumpfen ist eigentlich eine Teilamnesie von eigenen Kompetenzen und Erfahrungen, die man bereits erworben hat. Man kann sich nämlich nur kleiner und jünger fühlen, als man eigentlich ist, wenn man ganz viel von dem vergisst, was man schon kann, geschafft hat und erlebt hat und worauf man stolz sein könnte. Wer sich seiner Fähigkeiten und Erfolge während eines UBs voll bewusst ist, kann sich nicht klein und schwach fühlen und nimmt den UB auch nicht als eine Bedrohung des eigenen Selbstwerts wahr. Die folgende Übung kann inneres Schrumpfen im UB verhindern.

### Stress-Analyse

Schreiben Sie zu jeder Frage eine kleine Notiz.

1. Denken Sie an den nächsten UB oder erinnern Sie sich an einen UB, der nicht gut gelaufen ist und bei Ihnen Stress auslöst. An welche Situation denken Sie?
2. Wie viel Stress haben Sie jetzt in diesem Moment, wenn Sie daran denken? 1= gar kein Stress; 10= maximaler Stress
3. Welche Körperreaktionen haben Sie jetzt in diesem Moment, wenn Sie an den UB (zukünftig oder vergangen) denken?
4. Wie alt fühlen Sie sich, wenn Sie an den UB (oder allgemein an andere Prüfungssituationen) denken?

### Anti-Schrumpf-Gedächtnisstütze

Das einfachste Mittel gegen inneres Schrumpfen ist die Anti-Schrumpf-Gedächtnisstütze. Mit Hilfe der Fragen können Sie ganz individuelle Erinnerungswörter finden, um Schrumpfen zu verhindern.

Schreiben Sie folgende Punkte auf eine Karteikarte:

1. Ihr echtes Alter.
2. Mindestens drei Beweise / Insignien für Ihr echtes Alter: (z. B. Studienabschluss, eigene Wohnung, eigenes Auto, Partnerschaft, Kinder ...)
3. Was haben Sie im Leben schon erreicht? Notieren Sie: „Ich habe schon ..... geschafft!“ (z. B. Sportwettkämpfe, andere Prüfungen, Auftritte, Ausbildungen etc.)
4. Was haben Sie schon erlebt, dass Sie geprägt hat? Notieren Sie: „Ich habe ..... schon erlebt!“ (z. B. große Reise, persönliche Projekte etc.)
5. Notieren Sie: „Ich kann gut ..... XYZ!“ (z. B. reiten, malen, zuhören, fotografieren, planen etc.)
6. Ergänzen Sie den folgenden Satz: „Ich habe in meinem Leben ca. .... Prüfungen (in Schule, Ausbildung, Studium, Führerschein etc.) abgelegt und überwiegend erfolgreich unter Zeugen bestanden. Meine Kompetenz ist eine bewiesene Tatsache, sonst wäre ich heute nicht hier im Vorbereitungsdienst.“

Lesen Sie nun Ihre Anti-Schrumpf-Gedächtnisstütze dreimal laut vor und wiederholen Sie anschließend nochmal die Stress-Analyse. Wie viel Stress haben Sie nun? Wie geht es Ihnen beim Gedanken an den nächsten UB?

Bremsklotz Nr. 2: Den eigenen Unterricht nicht mögen

Der Unterricht bei einem Unterrichtsbesuch ist Werbung in eigener Sache. Man zeigt, wie gut man ist und was man gelernt hat. Viele LiV richten die UBs stark an den vermuteten Vorlieben der Ausbilderinnen und Ausbildern aus. Das kann zur Folge haben, dass man für den UB einen Unterricht plant, den man selbst nicht gut findet. Ein UB darf zwar ein bisschen Theater sein, wenn man aber gänzlich entgegen eigener Vorstellungen handelt oder den Unterricht, weil es nicht der eigene ist, nicht mag, kommt es zu einem inneren Konflikt. Das ist ein bisschen, wie ein Kleidungsstück, mit dem man sich verkleidet vorkommt, dass einem nicht richtig passt. Wenn man aber den eigenen Unterricht nicht mag, wie soll man dann damit Werbung in eigener Sache machen?

Wenn Sie die folgenden Fragen im Hinblick auf Ihren UB beantworten können, passt der Unterricht gut zu Ihnen. Wenn nicht, haben Sie Hinweise, was Sie verändern sollten.

- Wo ist der rote Faden in Ihrem Unterricht? Erklären Sie in 3 Sätzen.
- Was gefällt Ihnen an dem Inhalt selbst richtig gut?
- Welche Methode in dem UB gefällt Ihnen selbst besonders gut?
- Auf welche Stelle im Unterricht freuen Sie sich am meisten?
- Auf welche Situation in Ihrem Unterricht werden Sie stolz sein?
- Was würde Ihnen als Schülerin/Schüler in Ihrem Unterricht besonders viel Spaß machen?

Bremsklotz Nr. 3: Haltung und Verhalten passen nicht zusammen

Die eigene Rolle und Haltung als Lehrperson zu finden und die Entwicklung der Lehrpersönlichkeit ist ein lebenslanger Prozess, weil Menschen im Verlauf ihres Lebens Erfahrungen machen und sich verändern. In besonderen Lebensphasen kann diese Veränderung sehr rasant sein; der Vorbereitungsdienst gehört dazu. Wichtig für ein sicheres Auftreten ist die Übereinstimmung zwischen der eigenen Rolle und inneren Haltung und dem Verhalten bzw. der Kommunikation im

Unterricht und mit den Kolleginnen und Kollegen. Stimmt dies überein, wird das als ein authentisches Auftreten wahrgenommen. Wenn die innere Haltung und das eigene Rollenverständnis nicht dem Verhalten im Unterricht entspricht, löst dies bei einem selbst und bei den SuS Irritationen aus. Mit der folgenden Übung können Sie ihrem eigenen authentischen Auftritt auf die Spur kommen.

Beginnen Sie die Beschreibung Ihrer Rolle und Haltung als Lehrperson anhand folgender Fragen. Entwickeln Sie weitere Fragen, die für Sie wichtig sind. Wenn Sie möchten, können Sie diese Fragen auch in das BRB-Modul einbringen und sich von Ihren Ausbilderinnen und Ausbildern kompetent unterstützen lassen:

- Welche grundsätzliche Botschaft ist Ihnen als Lehrperson wichtig?
- Für welche Werte stehen Sie ein?
- Welche Bedeutung hat Leistung für Sie?
- Durch welche Schulerfahrungen wurden Sie am meisten geprägt?
- ...

Übersetzen Sie nun Ihre Rolle und Haltung in konkretes Verhalten. Diskutieren Sie am besten mit einem Kollegen/einer Kollegin, wie Sie Ihre Rolle und Haltung im Unterricht zeigen können. Sie müssen dabei nicht auf jeden Punkt eingehen. Das Gesamtbild ist entscheidend.

- in der Kommunikation mit den SuS
- in der Beziehung zu den SuS
- in Ihrem Verhalten als Lehrperson allgemein
- in Ihrem Auftreten in den ersten Sekunden zu Beginn des Unterrichts
- in Ihren Bewegungen und Ihrer Körperhaltung
- in dem Aufbau Ihres Unterrichts
- im Kontakt mit Ihren Kollegen
- ...

In diesem Beitrag wurde versucht, in aller Kürze die Psychodynamik von Auftrittsangst beim Unterrichtsbesuch zu beleuchten und die Wirkung einiger mentaler Bremsklötze zu erklären. Der Vorbereitungsdienst kann Anlass sein, sich professionelle Unterstützung zur Verbesserung der Emotionsregulation oder bei der Lösung hartnäckiger mentaler Bremsklötze zu gönnen. Die beschriebenen Übungen können dies nicht ersetzen. Nutzen Sie hierfür die kompetente Beratung der Ausbilderinnen und Ausbilder an den Studienseminaren.

Autor

Dr. Timo Nolle, Erziehungswissenschaftler und systemischer Therapeut, arbeitet und forscht seit 2007 in der Lehrerbildung an der Universität Kassel. Er ist in freier Praxis als Coach und Therapeut mit den Schwerpunkten Prüfungs- und Auftrittscoaching tätig und leitet Fortbildungen für Lehrpersonen und Ausbilderinnen und Ausbilder in der zweiten Phase der Lehrerbildung.

Quellen

Bauer, J. (2005): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg: Hoffmann und Campe.

Bohne, M. (2016): Klopfen mit PEP, Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in Therapie und Coaching. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

Nolle, T. (2016): Eignungsvoraussetzungen für einen sich ständig verändernden Beruf. In: Annette Boerger (Hrsg.) Eignung für den Lehrerberuf, Auswahl und Förderung. Wiesbaden: Springer.

Porges, S.W. (2010): Die Polyvagal-Theorie: Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Paderborn: Junfermann.