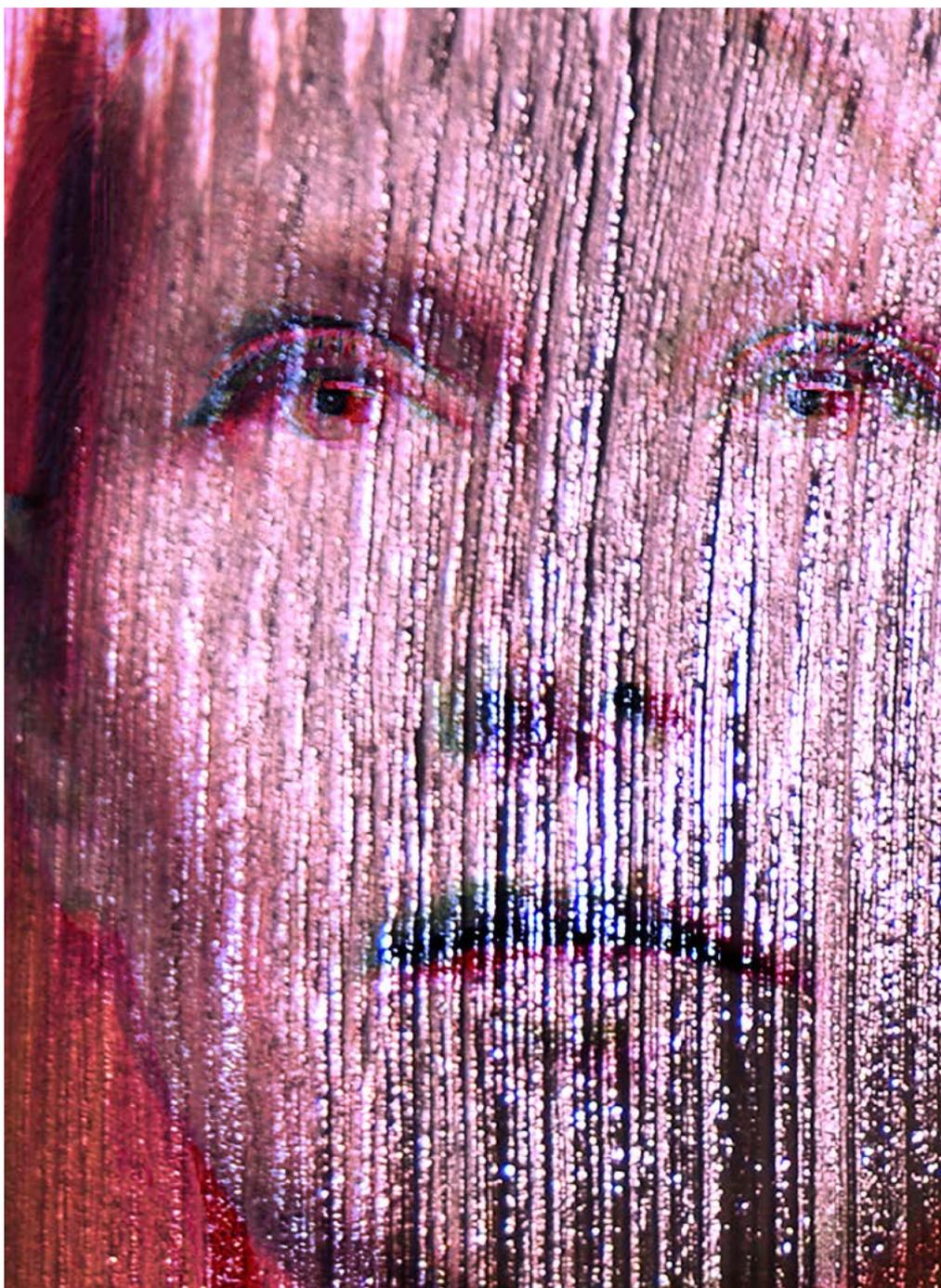


schulpraxis 2/21

LACK



Teamdynamik

Ausschlusserfahrungen gehören zu den psychosozialen Ängsten, die wir schmerzlich lernen mussten. Wir operieren oft mit dieser existenziellen Angst, bspw. «Führen durch Angst». Daher tragen wir zum Schutz gerne Lack auf. Mehr Aussagen von Prof. Dr. Olaf Geramanis zum Lack lesen Sie auf Seite

4

Tabu Tod

Bestatter Gyan Härrli wünscht sich einen natürlicheren Umgang mit dem Tod. Tabus zu brechen, sei gut. Aber man müsse auch nicht ständig über den Tod sprechen. Verdrängung sei nicht immer falsch.

11

Guter Rat, Klassenrat

Elvira Bühlmann von der Berner Gesundheit plädiert für den Klassenrat. Kinder lernen in einer «lackfreien Stunde», wie andere funktionieren und wie sie selbst ticken. Und sie üben, Gefühle auszudrücken.

14

Gefühlsmonster

Es gehe nicht um radikale Ehrlichkeit, sondern um den sanften Klarheitsschnabel, sagt Klärungshelferin Susanne Mouret im Interview. Ausserdem spricht sie von den Gefühlsmonstern – oder den Monstergefühlen.

18

Shabby chic statt aalglatt

Sabine Künzli und Gerhard Stähli beraten Lehrpersonen in schwierigen Situationen. Mit Lack haben sie oft zu tun. Sie plädieren für Lackbewusstsein und gegen Aalglattheit.

30

26. Oktober 2021
111. Jahrgang
Eine Beilage der «Berner Schule»
Für Mitglieder Bildung Bern
im Jahresbeitrag inbegriffen

Herausgeber

Bildung Bern
Monbijoustrasse 36
3011 Bern
Tel. 031 326 47 47
www.bildungbern.ch
(Bereich Pädagogik)

Redaktion

Franziska Schwab
franziska.schwab@bildungbern.ch
Stefan Wittwer
stefan.wittwer@bildungbern.ch

Layout/Grafik/Illustrationen

Barbara Bissig
barbara.bissig@bildungbern.ch

Korrektorat

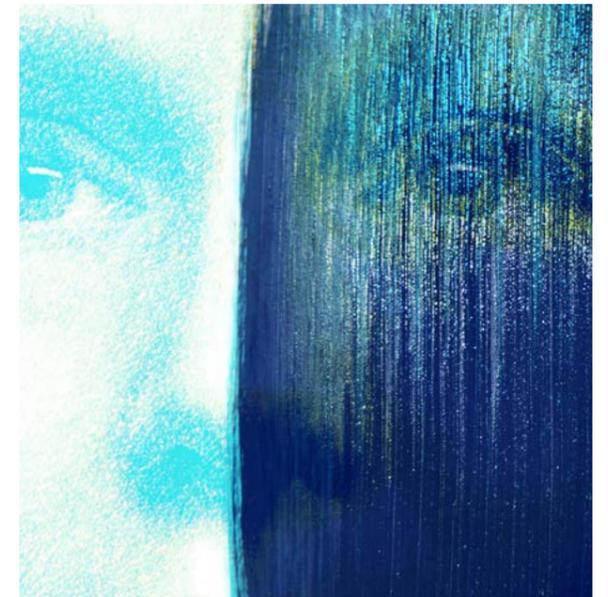
Laura Leupold

Druck und Anzeigenmarketing

Stämpfli AG

Bestellungen und Adressänderungen

Ausgaben der «schulpraxis» können bei der Geschäftsstelle Bildung Bern oder auf www.bildungbern.ch/publikationen/schulpraxis für Fr. 8.– (inkl. MwSt. und Porto) bestellt werden.



Liebe Leserin
Lieber Leser

«Lackieren ist eines unserer Kerngeschäfte! Darum stellen wir speziell in diesem Bereich noch höhere Ansprüche an uns selber.» Das könnte ein Mensch des 21. Jahrhunderts sagen, der sich gerne im Netz, auf Social Media bewegt. Etwa ein Influencer. Natürlich stammt die Aussage aber von einer Lackiererei.

Wir stellen uns gerne schöner, besser, stärker dar, als wir sind. Digital gibt es dafür hilfreiche Tools. Wir werden ständig verglichen, mit perfekten Bildern und Menschen konfrontiert. Und auch wir «tunen uns auf», um besser bestehen zu können. Nicht nur im Netz, sondern überhaupt in unserem Sein.

Warum eigentlich? Warum zeigen wir uns nicht, wie wir sind? Warum sagen wir nicht, was wir denken, und sprechen Schwieriges nicht einfach an? Bringt uns «Lack» wirklich Vorteile? Was hat er mit der Schule, mit Kooperation im Kollegium, mit dem Umgang mit Mitmenschen zu tun?

Auf solche Fragen suchten wir Antworten.

Dies vorweg: Lack schützt uns zwar einerseits – und daher schadet eine dünne Schicht davon oft nicht –, andererseits verunmöglicht er aber auch ehrliche Zugehörigkeit und echte Beziehungen. In einer Zeit, in der wir als Persönlichkeit immer mehr gefragt sind, lohnt es sich, sich Gedanken über unseren Lack zu machen.

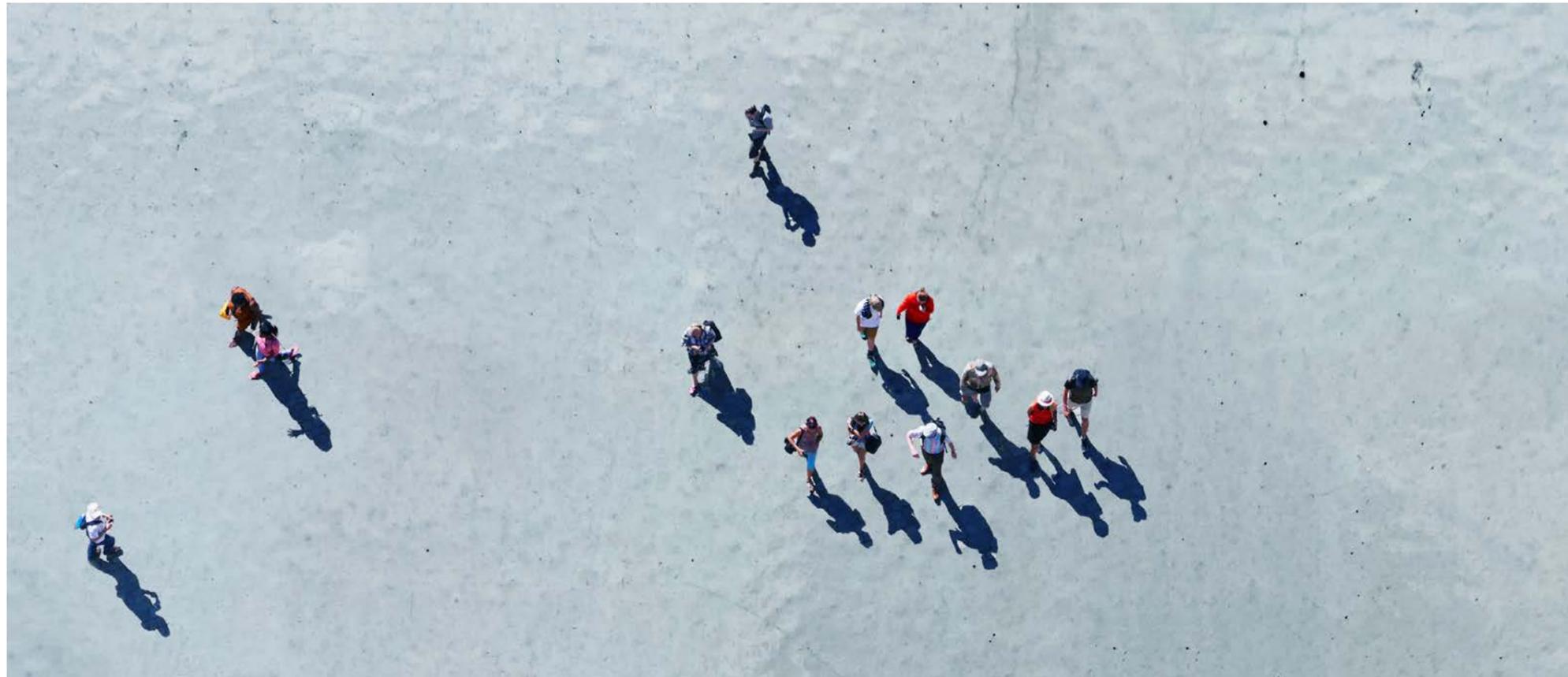
Übrigens: Das englische «lack» bedeutet auf Deutsch «Mangel».

Gute Erkenntnisse, Ihnen!

Es geht nicht um Radikalität, sondern um Mitmenschlichkeit

Wer den Mut verliere, sich selber zu sein, und Lack auftrage, verunmögliche dadurch, ehrlichere Zugehörigkeiten zu finden, sagt Olaf Geramanis, Dozent für Gruppendynamik. Er spricht im Interview auch über Kooperation.

Und darüber, wie sie funktionieren kann.



Wie anstrengend ist es, sich ständig für gute Gruppendynamiken einzusetzen?

Weniger anstrengend, als man denkt, wenn man eine Idee von Selbstorganisation hat, nach der man Gruppen gar nicht steuern muss. Eine Gruppe muss weder harmonisch noch glücklich, funktional oder effektiv sein. Wenn man aus einer gruppendynamischen Haltung anerkennt, dass die Gruppe ein eigenes Leben hat, dann gibt es auch keine schlechte Gruppendynamik. Das eigentlich Anstrengende ist, zu lernen, wie ohnmächtig man ist, wenn man respektvoll mit solchen Systemen umgehen

möchte. Man sollte als Trainer nicht mit einer Werkzeughaltung rangehen und denken: Ich bin wirkmächtig, ich kann die Gruppe reparieren und retten. Die Gruppenmitglieder sind erwachsene Menschen, die wissen, was sie tun.

Wieso arbeiten Sie in diesem Bereich?

Während meines Studiums las ich James Samuel Coleman. Der Ökonom und Soziologe hat eine Formel zum Vertrauen erstellt. Ich fand das brilliant und dachte: Wow, Vertrauen kann man berechnen. Das stimmt aber nicht ganz. Vertrauen ist und bleibt etwas Riskantes,

und es hat mit mir persönlich zu tun. Riskante Prozesse bekomme ich nicht mithilfe einer Formel unter Kontrolle. Um das Potenzial von Vertrauen zu erfahren, muss ich mich auf das Risiko einlassen und loslassen. Ebenso ergeht es mir als Trainer in einem gruppendynamischen Training. Auch dort komme ich als Mensch vor, weil ich meine Perspektive zur Verfügung stelle. Ich spule nicht eine Methode ab. Ich bin als Mensch das Instrument, ich spiegle mithilfe meiner Expertise, ebenso wie mit meinen Bedenken und Unzulänglichkeiten. Das gibt mir selber sehr viel zurück.

«Also tun wir so, als hätten wir alles im Griff und begeben uns auf eine dauernde Jagd nach Erfolg und Bestätigung», haben Sie in einem Interview gesagt. Wir sagen: Menschen haben Angst, sich ohne «Lack» zu zeigen. Wieso ticken wir so?

Theodor W. Adorno sagte, es gehe in einer Demokratie darum, ohne Angst verschieden sein zu können. Es ist eine Sehnsucht, als Mensch gesehen zu werden, so wie wir sind, in unserer Unterschiedlichkeit. Gleichzeitig haben wir viel Ausschluss Erfahrung. Ausschluss Erfahrungen gehören zu den psychosozialen Ängsten, die wir schmerzlich lernen mussten, in der Kindheit, in der Familie, und die uns später heimsuchen, bspw. in der Arbeitslosigkeit. Aktuell gibt es die Angst, nicht mehr dazugehören, weil man nicht geimpft ist. Das ist schmerzhaft, dennoch operieren wir oft mit dieser existenziellen Angst, bspw. «Führen durch Angst». Daher tragen wir zum Schutz gerne Lack auf, tun mitunter so, als wären wir wie alle anderen, und laufen darüber Gefahr, den Mut zu verlieren, uns selber zu sein. Leider verunmöglichen wir dadurch ebenso, ehrlichere Zugehörigkeiten zu finden.

Um im Team gut arbeiten zu können, müssen Beziehungen geklärt sein. Was sind geklärte Beziehungen?

Dahinter steckt der Begriff der Erwartungssicherheit. Je besser wir unsere gegenseitigen Erwartungen deutlich machen, desto arbeitsfähiger sind wir. Je klarer wir einander sagen, was wir wie finden, desto sicherer werden wir im Umgang miteinander. Fortwährend nehmen wir Bewertungen vor, was wir gut und was nicht gut finden. Dennoch heisst es heute



oft: «Ich finde dich grad etwas aggressiv, aber das meine ich ohne Bewertung, gell?!» Das ist Quatsch. Ich messe dem, was mein Gegenüber tut, immer eine Bewertung bei, aber vielleicht habe ich Angst vor den Konsequenzen. Ich möchte das Gegenüber nicht kränken, mich nicht mit ihm auseinandersetzen. Wenn wir sagen «ohne Bewertung», ziehen wir uns aus der Beziehung raus. Das schafft nur mehr Unsicherheit. Wenn ich sage, ich finde dich aggressiv, teile ich zugleich etwas über mich mit, vielleicht: «Ich weiss grad nicht, woran ich bei dir bin», oder: «Davor habe ich Angst, weil du die Beziehung abbrechen könntest». Erwartungssicherheit erreichen wir, wenn wir uns aufeinander beziehen, uns austauschen, uns einigen oder streiten, Grenzen erkennen und anerkennen.

Ist es möglich, zu sagen: «Ich mag dich überhaupt nicht, aber ich arbeite trotzdem gut mit dir»? Oder muss ich oder mein Mitarbeitender in diesem Fall eine neue Arbeit suchen?

Wenn man Rolle und Person respektive Dienstliches und Privates unterscheidet, kann man jenseits von persönlicher Befindlichkeit miteinander arbeiten. Der Vorteil von Organisationen besteht darin, dass sich die Erwartungen auf die Rolle und nicht auf die Person beziehen. Das ganz Private halten Organisationen erst mal aussen vor. Das hat etwas sehr Funktionales und insoweit ist «Mögen» keine relevante Kategorie. Allerdings sind Rollen heute weniger starr und in Organisationen wird mehr und mehr auf die Person fokussiert. Damit kommt viel Persönliches rein. Das macht die Sache komplizierter, weil die Organisation nicht auf persönliche Befindlichkeiten eingestellt ist. Das erklärt den Boom von Supervision und Coachings sowie Teamentwicklung.

Man kann Beziehungen auch zerreden. Was ist zu tun, damit das nicht geschieht?

Der Begriff des Zerredens kommt dann, wenn es offensichtlich gerade um etwas ganz anderes geht, und ist letztlich ein Zeichen von Widerstand. Widerstand ist zumeist schwer zu greifen, weil er mit Angst zu tun hat. Auch wenn das Thema rational daherkommt, wirkt es sich immer auch auf die Beziehungsebene aus. Wenn wir über grössere Veränderungen sprechen, kann es sein, dass ich Angst habe, dass ich nicht mehr dazugehöre, nicht professionell bin, weil ich die Expertise nicht habe, weil ich die Komfortzone verlassen muss. Zerreden heisst übersetzt: Wir reden über persönliche Befindlichkeit, und diese wird eine immer grössere Rolle spielen, weil wir in der Arbeit das rein Bürokratische, Rationale immer mehr verlassen und uns zunehmend psychosozialen Prozessen zuwenden. Eine Reaktion im Sinne der Moderation könnte sein: Zuerst einmal Pause machen, dann in Metakommunikation gehen und darüber reden, welche Ängste gerade ausgelöst werden. Befindlichkeiten – persönliche Ängste, Anliegen – sind nicht per se negativ gemeint. Wenn Organisationen sagen, sie wollen die ArbeitnehmerInnen als ganze Personen sehen, dann muss es auch Platz geben für Befindlichkeiten – nicht nur für die Rolle.

Welche Aha-Erlebnisse gibt es in der Gruppendynamik?

Wenn man in einem gruppendynamischen Training fünf Tage intensiv zusammenarbeitet, führt dies fast immer zu einem tollen Gruppen-spirit. Dennoch können solche Prozesse auch scheitern, dann, wenn Menschen nicht kooperationswillig sind. Gruppendynamisches Arbeiten setzt freiwillige Kooperationsbereitschaft

voraus. Insofern lässt sich dieser Arbeitsstil leicht unterwandern, bspw. durch Menschen, die sich nicht auf Teamentwicklung einlassen wollen oder können. Wenn Menschen nicht bereit zur Kooperation sind, muss man auch loslassen und das Scheitern annehmen können. Das ist manchmal schmerzhaft.

Digitale Arbeitsformen erschweren Beziehungsklärung. Beziehung braucht analogen Austausch. Einverstanden?

Sehr. Es gibt Erfahrungen, die man nur in Anwesenheit machen kann. Die ganze paraverbale Kommunikation gehört dazu. Wir nehmen viel mehr wahr, als uns bewusst ist. Stimmfarben kommen übers Mikrofon nicht rüber. Wenn ich in der Gruppe etwas zu jemandem sage und in meinem Blickfeld sehe, wie jemand anderes die Augen verdreht, sind das Informationen, die eine Wirkung haben. Beim Blick in 40 Kacheln fehlen diese, vor allem, wenn man dann noch in das Spiegelbild der eigenen Kachel blickt. Meines Erachtens ist die Funktionsweise von Gruppen grundlegend von Face-to-Face-Beziehungen abhängig. Vielleicht stimmt das in 10 Jahren nicht mehr.

Unsere Beratungsstelle ist primär mit Fällen konfrontiert, bei denen es um Konflikte zwischen Lehrpersonen und Schulleitung geht. Angenommen, Sie müssten Teamentwicklung in einem Lehrpersonen-Kollegium initiieren. Wie würden Sie als Schulleiter konkret damit beginnen?

Ich würde mir professionelle Unterstützung holen, weil ich selber als Schulleiter Teil des Problems, des Systems bin. Oft lautet die Anfrage: In meinem Team gibt es ein Problem. Können Sie mein Team reparieren? Allerdings kann ein Team nicht ohne Leitung arbeitsfähig

werden. Die Leitung kann nicht so tun, als ob sie eine neutrale Stellung hätte. Wenn es ein hierarchisches Gefälle gibt, muss man anerkennen, dass die Leitung aus einer anderen Position heraus reagiert als das Team.

Früher war die Lehrperson in ihrem Fürstentum weitgehend autonom und durfte tun, was sie wollte. Darauf konnte man die Ausbildung ausrichten. Heute müssen sich Lehrpersonen austauschen und gut kooperieren. Es stellt sich die Frage: Wo haben sie interdisziplinäre Kooperation gelernt? SozialarbeiterInnen, TherapeutInnen und die Lehrpersonen haben unterschiedliche Herangehensweisen, Perspektiven und Ziele. Die Einigung in multiprofessionellen Teams ist kein Automatismus, sondern eine komplexe Angelegenheit. Einfach zu sagen, «ihr seid professionell, ihr müsst das hinbekommen», ist ignorant bis zynisch.

Wo sollen sie Kooperation lernen?

Ich glaube, Kooperation muss ein Leben lang gelernt werden. Sie wird uns nicht in die Wiege gelegt. Insofern ist nicht der Konflikt erklärungsbedürftig, sondern die Kooperation. Konflikte sind unvermeidlich, weil Menschen unterschiedlich sind. Die Organisation muss erkennen, dass sie hochgradig von Kooperation abhängig ist und dass diese nicht selbstverständlich ist.

Viele Herausforderungen können Lehrpersonen nicht mehr alleine bewältigen. Wann ist ein LehrerInnen-Team eine echte Ressource und maximal arbeitsfähig?

Der Begriff des Teams wird gerne verwendet, um eine harmonische Grundstimmung zu unterstellen. Wenn wir alle mal ganz «teamig» sind, sind wir arbeitsfähig und haben uns gerne. Team ist erst mal eine organisationale



Prof. Dr. Olaf Geramanis ist Dozent für angewandte Gruppendynamik und personenorientierte Beratung an der Fachhochschule Nordwestschweiz.



Ich bin überzeugt, dass auch Kinder so etwas wie Lack haben. Und sie tun gut daran, sich einen guten Lack zuzulegen, am besten einen semipermeablen. Dieser schützt ja auch. Knigge verlangt z.B. eine Form von Lack: Man ist höflich, auch wenn einem nicht danach zu Mute ist. Es geht heute nicht mehr darum, Kinder zu dressieren und sich selbst zu entfremden. Es geht aber auch nicht darum, schamlos, taktlos zu werden. Das Miteinander hat immer mit Rücksicht zu tun. Respektvoll kann auch sein, den Lack des anderen zu respektieren. Gewisse Leute brauchen eine Lackschicht. Kindern beizubringen, dass sie ihren Lack auch sinnvoll nützen können, ist gut.

Überfachliche Kompetenzen wie Dialog- und Kooperationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Umgang mit Vielfalt sind ein wichtiger Teil des Lehrplans 21. Wie kann eine Klassenlehrperson mit ihrer Klasse an diesen Kompetenzen arbeiten?

Wichtig ist, dass Arrangements von Erfahrungen geschaffen werden, über die ich als SchülerIn Kooperation lernen kann. Texte über Gruppendynamik zu lesen, ohne Erfahrung damit zu haben, macht wenig Sinn. Vom Erfahrungslernen sind wir aber weit entfernt. Auch im Grundstudium sozialer Berufe wird es sträflich vernachlässigt. Die Lösung wäre: Mehr Zeit, um selbst Erfahrungen zu machen und auch spielerisch zu lernen. Viel zu viel wird verschult und vertheoretisiert. Man setzt auf mechanisches Wissen. Allerdings ist nicht gebildet, wer viel weiss, sondern wer viele Erfahrungen machen kann.

Erfahrungslernen ist weniger messbar.

Stimmt. Offene Erfahrungssettings sind riskant, weil sie sich nicht im Detail vorausplanen lassen. Als Trainer kann ich nicht minutiös ein

Einheit, die funktionieren muss, um einen bestimmten Zweck zu erfüllen. Das Zusammenwirken und die Schnittstellen sind definiert, eigentlich. Heute wird ganz vieles nicht mehr geklärt. Was viel Freiheit lässt, generiert aber auch viel Missverständnisse. Wenn eine Gruppe von Menschen kein gemeinsames Ziel hat, ist sie kein Team. Ein LehrerInnen-Team ist kein Team, solange es nicht arbeitsteilig eine bestimmte Aufgabe erledigen muss. Das kann entlasten. Und dann kann man fragen: Warum und in welchen Bereichen müssen sie zusammenarbeiten? Dann geht es darum, wie man die zu bildenden Teams unterstützen kann, ein Team zu werden, und ob das auch nötig und sinnvoll ist. Die Forderung «ihr seid ab jetzt ein Team und müsst kooperieren», ist unfair. Wenn die Organisation das will, muss sie Mittel und Wege dafür zur Verfügung stellen.

Kinder haben weniger Erfahrung mit «Lack». Also sollte es eigentlich in der Schule einfach sein, authentisch und ehrlich zusammenzuarbeiten. Ist das so?

Thema nach dem anderen abarbeiten und miteinander kann es bei den Teilnehmenden zu Widerstand kommen, weil sie lieber klarere Settings und normiertere Inhalte hätten. Damit trete ich in Konkurrenz zu all denen, die behaupten, dass sie das Lernen exakt steuern könnten.

Mit Empathie könnten Gruppen besser zusammenwirken, sagen Sie. Wie müssten diese Empathie aussehen?

Empathie ist die Fähigkeit zur Mitmenschlichkeit, die Fähigkeit, sich auf den anderen Menschen einzulassen. Pathos kommt von Leiden, Schmerzen. Echtes Mitleid bedeutet, dass ich mich auf das Leiden meines Gegenübers einlasse. Erst dann bin ich bereit, den Mitmenschen mit all seinen Facetten zu akzeptieren. Demgegenüber wollen wir heute möglichst nichts Negatives oder Kritisches erfahren. Ständig laufen wir mit der Moralkеule rum und sagen: «Ja, du darfst mir ein Feedback geben, aber nur ein maximal wertschätzendes.» Der Korridor, in dem man sich vom Gegenüber berühren lassen möchte, ist sehr eng. Empathisch hiesse aber: «Wie geht's dir denn mit mir? Bewerte mich. Wo hast du auch Angst vor mir?» Erst wenn wir uns gemeinsam auf das Freud- und Leidvolle einlassen, gibt es ein Verständnis füreinander. Tun wir es nicht, ist es auch in Ordnung, bleibt aber flacher, kontrollierter.

Brad Blanton, Vertreter der radikalen Ehrlichkeit, hat gesagt: «We all lie like hell... It is the major source of all human stress. Lying kills people.» Stimmen Sie zu?

Nein. Wenn wir alle wie gedruckt lügen, dann tun wir das schon immer, vermutlich seit 150 000 Jahren, seitdem sich die Sprache ent-

wickelt hat. Und wenn wir das schon so lange tun, sind wir zum einen ganz offensichtlich noch immer nicht daran gestorben und zum anderen erfüllt Lügen eine wichtige Funktion. Nein sagen ist nicht so zerstörerisch wie Nein tun. Die gesprochene Lüge zerstört nicht automatisch. Sie schafft Distanz, Irritation, manchmal auch Zeit. Demgegenüber bedeutet Ehrlichkeit nicht, zu jeder Zeit die Wahrheit zu sagen. Das wäre Wahrheitsfanatismus. Es braucht ein Verständnis, wann es angebracht ist, zu lügen bzw. die Wahrheit zu sagen. Manchmal ist es ganz weise, zu lügen. Es geht nicht um Radikalität, sondern um Mitmenschlichkeit.

Weiterbildungen

Gruppen- und organisationsdynamische Weiterbildungen mit Olaf Geramanis:

www.organisationsdynamik.ch

- *Changetagung «Verlässliche Kooperation in Zeiten der Digitalisierung»*
27./28. Januar 2022 in Basel / www.changetagung.ch
- *CAS Changeprozesse in Organisationen – Selbstorganisation und Agilität*
Start: 16.3.2022 / www.changeprozesse.ch
- *CAS Teambdynamik unter Change – Gruppen führen und beraten*
Start: 3.10.2022 / www.teambdynamik.ch

Buchtipps

Geramanis Olaf 2020: *Mini-Handbuch Gruppendynamik*, Beltz, 2. Auflage

Interview: Stefan Wittwer und Franziska Schwab

Der Tod darf sein

Gyan Härrri hat als Bestatter hin und wieder mit «Lack» zu tun. Er will zu einem natürlichen Umgang mit dem Tod anregen. Härrri rät den Menschen, ihre eigenen Wege zu gehen.

In der Schule für Pflege hielt Gyan Härrri kürzlich einen Vortrag über das Bestattungswesen. Eine Studentin fragte ihn, ob der offene Umgang mit dem Tod nicht pure Provokation sei. Er verneinte. Es sei nicht seine Absicht, Men-

schon vor den Kopf zu stossen. Er wolle den losen Lack wegblasen. «Es hilft den Menschen, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen. Sie werden dann automatisch entspannter, wenn es um ihren eigenen Tod oder den von geliebten Personen geht», sagt er.

Das Ungeschönte

«Es entspricht meiner Erfahrung, dass es am Ende des Lebens oft ums Ungeschönte, ums Wahre, ums Ehrliche geht», sagt Härrri. «Es gibt Momente, nach einem Todesfall, in denen die Menschen auf eine Art ihr Seelenfenster öffnen und sehr authentisch sind, weil sie emotional sind. Wir werden aber auch mit Lack konfrontiert. Es gibt Leute, die etwas verbergen wollen», hält er fest. Zum Beispiel erlebe er,

und es kommt doch noch auf den Tisch. Manchmal bleibt das Geheimnis unausgesprochen. Auch das ist in Ordnung. Wahrnehmbar sind Familiengeheimnisse und Streitigkeiten fast immer und natürlich ist es einfacher, mit Ausgesprochenem umzugehen.»

Verdrängung ist nicht nur falsch

Für Gyan Härrri ist wichtig: «Der Tod darf sein, er darf seinen Platz haben. Wir sollten einen natürlichen Umgang mit ihm pflegen. Wer es tut, bricht Tabus. Viele Leute und Institutionen tragen mehr Tabus in sich, als sie denken.» Er ergänzt: «Es ist aber auch gesund, dass wir nicht ständig über das Sterben nachdenken. Verdrängung ist nicht nur falsch. Wir sind ja zum Leben da.»

Das Denken der anderen

Er ermutige Trauernde, ihren eigenen Weg zu gehen und nicht zu denken, was die andern wohl denken. «Meine Erfahrung ist, dass dies sehr gut ankommt.»

gehe zu jeder Tageszeit mit dem Sarg durchs Heim. «In den Spitälern gelten aber noch andere Regeln. Man darf hier nicht sehen, dass Medizin nicht perfekt ist.» Das habe sich auch während Corona nicht verändert.

Tabus entstehen laut Härrri, weil der Mensch sich schützen will. Ein Beispiel: Erdbestattung oder Kremation? Gyan Härrri erklärt: «Wer in eine extreme Position geht, sagt: Ich will nicht von Würmern aufgefrisst werden oder ich will nicht ins Fegefeuer kommen. Hinter solchen Geschichten stehen Ängste. Von Würmern werden wir nicht gefressen. In 2 Meter Tiefe hat es keine Würmer mehr. Aber die Vorstellung ist so verinnerlicht, dass sie bleibt.»

Vom Verstecken

Früher habe man den Tod in den Altersheimen versteckt, erzählt er weiter. Die Bestatter hätten erst in der Nacht kommen dürfen, um Verstorbene abzuholen, oder durch den Hintereingang. Heute sei das zum Glück anders. Man

Gesehen werden

In Trauergesprächen spricht Härrri manchmal Tabus an: «Eine Familie beschäftigte sich rund zwei Stunden ausschliesslich mit der Bestattungsart. Weil es ausweglos schien, schlug ich ein Experiment vor, ein indianisches Ritual: den Redestab. Wer ihn hält, darf reden, die anderen dürfen nicht unterbrechen, nur zuhören, nicht reagieren. Der Stab machte die Runde, 10 Leute waren am Tisch. Als er wieder bei mir war, hatte sich das Problem in Luft aufgelöst. Das weitere Gespräch, das sonst bis zu drei Stunden dauern kann, hatten wir in einer Viertelstunde erledigt. Vorher wäre dies unmöglich gewesen, weil die Leute noch gefangen waren in ihrer Vergangenheit. Es ging um zu wenig Aufmerksamkeit in der Kindheit, darum, bis



Das Bestattervelo

Die Stadt Bern hat sich mit ihren Slogans «Bärn treit – gemeinsam bis zuletzt» und «Velohauptstadt Bern» als Ausgangspunkt für das Bestattervelo besonders angeboten. Das Bestattungsunternehmen Aurora als Mitunterzeichnerin der «Berner Charta» strebt wie die Bewegung «Bärn treit» die Enttabuisierung des Sterbens und des Todes an. Mehr Informationen: www.aurora-bestattungen.ch/bestattervelo.html



heute nicht gesehen zu werden. Sie trugen eine Verhärtung in sich. Am Schluss brauchte es nur die Gelegenheit, dies auszusprechen. Alle gingen schliesslich in die Selbstverantwortung und nahmen das Thema zu sich zurück.»

Grenzen dehnen sich

Das Tätigkeitsfeld eines Bestatters ist ein weites. Es beinhaltet neben Trauergesprächen auch ganz konkretes Handwerk: Verunfallte holen, entstellte Verstorbene rekonstruieren, Kosmetik, Räume schmücken... Manchmal kommt auch Gyan Härrri an emotionale Grenzen. «Etwa wenn wir viele Todesfälle haben, wie im letzten Januar. Kommt dann noch ein Fall mit hoher Intensität dazu, kann es den Rahmen sprengen.» Aber: «Die eigenen Grenzen dehnen sich ja auch aus, mit der Zeit. Es ist für mich nicht mehr aussergewöhnlich, mitten in der Nacht aufzustehen und jemanden, der sich auf den Gleisen das Leben genommen hat, zu holen, zur Rechtsmedizin zu bringen und danach wieder schlafen zu gehen. Anfangs schockierte und belastete dies.»

Erfahrungssammler

Er spüre gerne Grenzen, wachse gerne über sich hinaus. «Ich bin Erfahrungssammler und mag Intensität. Daher übe ich diesen Beruf

sehr gerne aus. Ich werde immer wieder konfrontiert, letztendlich mit mir selbst. Es ist möglich, aber schwierig, eine Mauer aufzubauen. Versuche ich es, lupft es mir irgendwann den Deckel.»

Ehrlichkeit. Meistens.

Es kommt vor, dass Härrri nicht am Lack kratzt: «Wenn ich das Gefühl habe, meinem Gegenüber ist es wichtig, den Lack zu behalten, kann ich mich auf diese Situation einlassen. Wenn ich denke, das Gegenüber will die Todesumstände kennen, erzähle ich offen und ehrlich, wenn erwünscht, bis ins letzte Detail. Nehme ich aber wahr, dass es die Wahrheit nicht aushält, lasse ich es in Ruhe. Schauen, wo die Leute stehen, gehört zu einem achtsamen Umgang. Manchmal frage ich nach: Wollen Sie es genau wissen? Es braucht Fingerspitzengefühl. Grundsätzlich fahre ich mit Ehrlichkeit aber am besten.»

Das Velo

Vor etwa 11 Jahren hatte Härrri die Idee, ein Bestattervelo zu bauen. «Ich hatte mir zur Hochzeit von meinen Freunden ein Cargo-Velo gewünscht. Mit dem Gedanken, meine Familie durchs Leben tragen zu können. Mir geht es auch beim Bestattervelo darum, Verstorbene



Gyan Härrri ist Ehemann, Vater, Freund, Bestatter, Geschäftsführer und vieles mehr. Er bezeichnet sich selbst als mutig, wenn es darum gehe, Dinge offen anzusprechen oder Neues auszuprobieren. «Würden Sie meine Frau fragen, würde sie vermutlich auch über meine blinden Flecken berichten.» Er schätzt ehrliche Begegnungen auf Augenhöhe und liebt seinen Beruf, der ihn immer wieder in seine eigene Tiefe bringe. «Das ist alles sehr lacklos, aber natürlich hat es auch bei mir an gewissen Stellen Lack dran. Vielleicht bröckelt er mit der Zeit noch mehr ab.»

und ihre Angehörigen gut durch die Situation zu tragen. Stösst dies die Menschen auf der Strasse vor den Kopf, ist es nicht Absicht, sondern das Resultat, weil sie noch keinen offenen Umgang mit dem Tod haben. Ich möchte das Sterben nicht verstecken und denke, das darf den Menschen zugemutet werden. Das Bestattervelo ist eine hervorragende Möglichkeit, unser Leitbild, welches einen offenen Umgang mit dem Tod beinhaltet, zu leben und nach aussen zu tragen.»

Plan C

Seine persönliche Bestattungsvorsorge hat Gyan Härrri während eines Interviews mit Radio SRF 1 gemacht. Seine Familie habe zugehört und sei im Bild. «Mein Lieblingsbaum steht in der Nähe meines Wohnortes. Ich sehe ihn jeden Tag. Dass meine Asche dort beigesetzt wird, könnte ich mir vorstellen. Das ist aber nur Plan C. Plan B wäre eine Erdbestattung im Wald. Diese ist nicht erlaubt, kommt also nicht in Frage. Plan A: Meine Liebsten sollen es so machen, wie es für sie am besten stimmt. Nur wenn sie in Verlegenheit geraten, kommt Plan C zum Zug.»

Franziska Schwab

Man darf Mensch sein

Elvira Bühlmann, Fachfrau für Gesundheitsförderung und Prävention bei der BEGES, spricht über Klassenklima, Authentizität, Klassenrat und halbgeladene Akkus. Und darüber, was dies alles mit Lack zu tun hat.

Elvira Bühlmann ist
Fachmitarbeiterin Gesundheitsförderung
und Prävention bei der Stiftung
Berner Gesundheit BEGES.



Die Berner Gesundheit (BEGES) beschäftigt sich mit dem Thema Gesundheit. Was hat Gesundheit mit Authentizität, mit Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit zu tun?

Die Berner Gesundheit stützt sich unter anderem auf das Salutogenese-Modell von Antonovsky. Nach diesem Konzept ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen – als ein Kontinuum zwischen den Polen «gesund» und «krank». Wie gesund sich jemand fühlt, hängt, laut Antonovsky, stark mit dem sogenannten Kohärenzgefühl zusammen, welches meint: Kann ich Zusammenhänge im Leben verstehen? Kann ich mein Leben als verstehbar und beeinflussbar erleben und bin ich der Überzeugung, dass mein Leben sinnhaft ist? Sich mit solchen Fragen auseinanderzusetzen, ist also zentral für die Gesundheit. Voraussetzung dafür ist eine aufrichtige und ehrliche Auseinandersetzung mit sich und dem eigenen Befinden, mit der eigenen Lebenssituation. Gespräche mit anderen Menschen können da sehr hilfreich sein. Schönre-

deri oder Lack verhindern jedoch ehrliche Gespräche von Herz zu Herz, welche einen oftmals weiterbringen.

Kann Lack auch gesundheitsfördernd sein? Sprich: Wenn ich mich etwas besser und schöner darstelle, als ich bin, wenn ich Schwieriges verstecke resp. nicht zeige, kann das hilfreich sein?

Sich besser oder makelloser darzustellen, als man ist, bewährt sich, wenn man gerade zu diesem Zeitpunkt nicht auf der Höhe ist. Beispielsweise: Ich habe ein Vorstellungsgespräch, bin überarbeitet und ausgelaugt. Die Ferien stehen an. Ich weiss, dass ich nach den Ferien wieder erholt und in meiner Kraft sein werde. Dann sollte ich mich auch so verkaufen.

Generell ist es clever, zu verstehen, dass die Gefühle, die mich grad beschäftigen, schon in einer halben Stunde meist nicht mehr dieselben sein werden. Es kann durchaus ein Gewinn sein, die Aufmerksamkeit den Dingen zu widmen, die sowieso erledigt werden müssen, um später zu bemerken, dass man sich tatsächlich wieder besser fühlt. Schwierige Gefühlszustände nicht gleich impulsiv zu zeigen und auszuleben, kann durchaus gesund sein, für sich selbst, für die Mitmenschen und langfristig für die Beziehung.

Diffuse Gefühlszustände möchte man manchmal bewusst mit sich selbst klären. Dann ist es gut, dies transparent zu machen und zu sagen: Ich brauche grad etwas Zeit und erzähle dir ein andermal, was mich beschäftigt. Lass uns weiter arbeiten, das tut mir gut.

Sie arbeiten mit Menschen. In welchem Zusammenhang stellen Sie besonders viel «Lack» fest?

Ich arbeite vor allem mit Schulen zusammen. Immer wieder stelle ich fest, dass Lehrperso-

nen denken, sie müssten alles im Griff haben. Dabei sind sie selbst vielleicht kränklich oder gestresst. Es ist wichtig, dies transparent zu machen und zu sagen: Um ehrlich zu sein, ist heute mein Akku nur auf 50 Prozent. Ich stehe trotzdem da, weil niemand den Unterricht übernehmen kann – und passe die heutigen Lektionen deshalb etwas an. Wie geht es euch denn heute? Was macht ihr in Momenten, in denen ihr nicht auf der Höhe seid und trotzdem Leistung erbringen solltet? Kinder lernen so, dass Krisen und schwierige Momente zum Leben gehören und Platz haben. Sie erleben ein authentisches Vorbild. Offener Austausch stärkt das gegenseitige Vertrauen, man lernt sich kennen. Die SchülerInnen spüren: Da zeigt sich jemand, wie er ist. Hier darf man Mensch sein. Auch ich darf über meine Schwierigkeiten sprechen.

Angenommen, ich möchte als Lehrperson das Klima in meiner Klasse verbessern. Dafür ziehe ich Sie als Beraterin bei. Was tun Sie?

Steht eine Klasse oder eine gesamte Schule an und hat Mühe, ein wohlwollendes Klima zu schaffen, so arbeitet die BEGES mit der SiS-Methodik (Schutzmerkmale in der Schule). 10 zentrale Schutzmerkmale sind es, die ein gutes Klassenklima begünstigen. Anhand einer Online-Befragung der involvierten Lehrpersonen kann die BEGES ein Bild dazu aufzeigen, welche Schutzmerkmale gut ausgebildet sind und welche es zu stärken gilt. Gern nutzen wir auch Fragebögen, um die Klasse selbst zu befragen. Daraus ergibt sich ein Klima-Schnitt, den sich die SchülerInnen selbst geben. So kann die Lehrperson den Spiegel hinhalten: Schaut, ihr gebt euch selber eine ungenügende Note. Reicht euch das? Wie angenehm ist es für euch, in einer Klasse zu sein mit der Kli-

ma-Note 3? Wie wäre es, wenn ihr euch eine 5 oder 6 geben könntet? Was wäre dann anders, besser? Und was braucht es, um dahin zu kommen? So würde ich die Klasse vor unlackierte Tatsachen stellen. Der Klasse Verantwortung zu übergeben, sie in eine ehrliche Auseinandersetzung mit sich als Team zu bringen, erweist sich erfahrungsgemäss als grosser Gewinn.

Um das Klassenklima zu verbessern, muss die Empathiefähigkeit der SchülerInnen gestärkt werden. Wie konkret?

An dieser Stelle möchte ich den Gewinn eines Klassenrates erwähnen. Natürlich braucht es erst Zeit und Geduld, um Abläufe des Klassenrates einzuführen und mit der Klasse einzüben. Erfahrungen zeigen jedoch, dass die Unterrichtszeit wie auch Pausen ruhiger werden. Die Kinder wissen, dass jegliche Anliegen, Konflikte und Probleme beim Klassenrat auf den Tisch kommen. In die «lackfreie Stunde», wo zwischenmenschliche Themen Raum bekommen und nicht kleingeredet werden.

SchülerInnen erlernen im Klassenrat ausserdem zentrale Fähigkeiten (Lebenskompetenzen), die im Lehrplan 21 unter den überfachlichen Kompetenzen zu finden sind (siehe Lektionsvorschläge der Berner Gesundheit www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/schulen/lektionen/). Dies sind beispielsweise Kompetenzen wie eigene Gefühle und Bedürfnisse zu benennen, dafür einzustehen, anderen zuzuhören und deren Bedürfnisse zu verstehen. So lernen Kinder, wie andere funktionieren, und merken zunehmend, wie sie selbst ticken. Dieses gegenseitige Verstehen bringt eine Klasse zusammen. Da selten alle einer Meinung sind, nutzen SchülerInnen ihre Kreativität und ihr lösungsorientiertes Denken, wenn es darum



geht, einen gemeinsamen Weg aus einer schwierigen Situation zu finden. Sie sind stolz, wenn sie Verantwortung übernehmen können. Sei es durch das Leiten einer Klassenratssitzung, in der Rolle des Zeit- oder Regelwächters oder durch das Protokollieren wichtiger Entschiede usw. Ressourcen wie Eigenständigkeit, Verantwortungsgefühl, Selbstwert, Empathie- und Konfliktfähigkeit usw. nehmen zu und Lehrpersonen erleben dies als entlastend. Je besser man sich als Klasse kennen lernt, mit allen Stärken und Schwächen, umso mehr können sich alle entspannen. Man braucht sich nicht zu beweisen.

Verantwortung übernehmen bedeutet, auch dann zu reagieren, wenn ich sehe, dass gerade Grenzen anderer Kinder überschritten werden. Hier spreche ich die Zivilcourage an. Je mehr Kinder sich als Teil des Ganzen erleben, desto eher setzen sie sich für andere ein. In welcher Art wirkungsvoll reagiert werden kann – das kann gesammelt, gemeinsam überlegt und in Rollenspielen ausprobiert werden. Es ist eine Tatsache, dass durch die Stärkung von Lebenskompetenzen gleichzeitig Prävention von Mobbing, von Sucht, von Depression, Suizidalität und weiteren problematischen Phänomenen betrieben wird.

Kinder und Jugendliche bewegen sich in Social Media, wo vieles geschönt werden kann. Was raten Sie ihnen in Bezug auf ihren Umgang mit digitalen Medien?

Je vielseitiger Kinder und Jugendliche mit digitalen Medien unterwegs und aktiv sind, desto weniger erleben sie Schwierigkeiten. Das zeigen Studien auf. Sie erfahren, dass digitale Medien nicht nur ein Konsumkanal sind, sondern auch ein kreatives Arbeitsgerät. Deshalb sollten Eltern ihre Kinder begleiten und sie da-

rin unterstützen, hinter die Kulissen zu schauen. Jungen Menschen rate ich, hinter die Kulissen zu schauen. Darstellungen von Menschen werden stundenlang vorbereitet. Oft steht ein Konzept dahinter, welchen Ausdruck die Person einnehmen soll, wie der Hintergrund hergerichtet sein soll, welche Kleidung die Botschaft unterstützt. Und zum Ende wird das Foto nachbearbeitet. Hautfalten- und flecken werden entfernt, die Menschen lackiert.

Es ist wertvoll, wenn man junge Menschen darin unterstützt, ihren Medienkonsum zu hinterfragen. Wie gut tut mir die Nutzung von Social Media? Wie viel Zeit nutze ich dafür? Und ziehen mich die Vergleiche mit anderen Menschen eher runter oder motivieren und inspirieren sie mich? Setze ich zu viel Zeit dafür ein, die Stärken anderer Menschen zu beobachten, und meine ich, gleich sein zu müssen, so unterdrücke ich meine eigenen Stärken, entdecke sie gar nicht. Wie Dr. Eckart von Hirschhausen im Kurzfilm «Das Pinguin-Prinzip» sagt: «Wenn man immer denkt, man müsste so sein wie die andern – ein kleiner Trost: davon gibt's schon so viele ;-).»

Wo würden Sie in Ihrem Berufsalltag am liebsten den Lack ganz wegkratzen?

Ich wünsche mir, dass ich selbst immer den Mut haben werde, KundInnen in charmanter Weise auf blinde Flecken hinzuweisen. Schliesslich suchen KundInnen die Berner Gesundheit auf, weil sie in einer Situation anstehen und auch für die Zukunft gewappnet sein möchten. Wenn mir das gelingt, sind das die verblüffendsten und pursten Momente – ohne Schönrederei. Das mag ich. Weil Neues daraus entstehen kann.

Ich liebe den Moment, wenn die Luft rein wird, die Monster weggeblasen sind

Es geht nicht um radikale Ehrlichkeit, sondern um den sanften Klarheitsschnabel, sagt Klärungshelferin Susanne Mouret im Interview.

Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie «Lack» hören?

Spontan das Paar in den 40,ern in der Serie «Der Lack ist ab». Lack steht ja für jung, schön und romantisch. Bei diesem Paar hat der Lack bereits erste Kratzer. Das Alter halt. Unsere Gesellschaft macht vieles am Äusserlichen fest. Dabei bedeutet Alter doch, dass ein Mensch schon lange gelebt hat, erfahrener und innerlich grösser und reicher ist.

Klar, unerschrocken, sorgfältig. Mit diesen Begriffen werben Sie für Ihre Klärungshilfe. Weshalb sind diese für Ihre Arbeit wichtig?

Sie gehören zu dritt zusammen. In Konflikten treffen unterschiedliche Wahrheiten aufeinander. Das macht Angst, tut weh und darum schützen sich die Einzelnen mit ihren «Konfliktmonstern». Klärungshilfe heisst, unerschrocken und sorgfältig Klarheit zu schaffen.

Konfliktmonster?

Das sind die harten Emotionen, Schutzemotionen die aggressiv werden, böse, moralisch, arrogant, dramatisch, weinerlich oder kompliziert. Diese Wächter beschützen die darunterliegende innere Not. Das sind die Wehgefühle, die ruhigen Emotionen, wie etwa verletzt sein, sich hilflos oder schamvoll fühlen, zu kurz gekommen sein, nicht gesehen zu werden, ohnmächtig, ausgeliefert sein.

Mithilfe der KlärungshelferInnen werden die «Monster» identifiziert, benannt und akzeptiert. Das bewirkt eine enorme Entlastung und die Monster können sich verziehen. Jetzt ist der Weg frei für die Transformation zur inneren Not, die Verbindung und Versöhnung zulässt.

Wir KlärungshelferInnen arbeiten dabei mit Doppeln. Das heisst, wir formulieren für die Konfliktbeteiligten das Schwierige, Unsagbare, bis die Monster weg sind.

Sie haben schon so viele Beziehungen geklärt – auch in Schulen. Welches sind Ihre Highlights?

Die Highlights sind die Momente, wenn der Nebel sich auflöst, eine Beziehung oder eine Gruppe geklärt ist. Das ist enorm befriedigend. Es wird so viel gelitten durch destruktive Dynamiken und Grabenkämpfe. Ich liebe den Moment, wenn die Luft rein wird, die Monster weggeblasen sind.

Ein Moment, der mir aus einer Klasse geblieben ist, war, als ich reindoppelte: «Wir sind hier das schwarze Schaf.» Da bekam das Schlimme einen Namen, konnten die Gefühle verstanden, eingeordnet und akzeptiert werden. Aus «den Bösen» wurden wieder normale SchülerInnen. Das sind starke Momente, die Sinn geben.

Warum klärt man eigentlich nicht öfters?

Die Lehr- und Führungskräfte müssen eine Klärung wollen. Die Konflikte werden im Kontext der Organisation geklärt. Die Führungskraft ist Teil davon und muss aktiv teilnehmen. Sie kann also nicht einfach sagen: Geht und klärt. Sie muss mutig die Verantwortung für das Konfliktgeschehen mitübernehmen. Das kann die Angst auslösen, dass der Lack Schaden nimmt.

Allein kann man Konflikte ja nicht klären?

Wir klären ununterbrochen selbst Konflikte.



Nicht eskalierte, natürlich. Aber es gibt ganz fiese systemische Verwicklungen, die man nicht mehr selbst klären kann. Wenn man Externe holt, zeigt das Stärke und nicht Schwäche. Wenn man selber verstrickt ist, muss man früh genug Hilfe holen. Man muss nicht alles alleine schaffen. Konflikte sind keine Fehler. Sie sind eine Dynamik, die sich zusammengebraut hat. Es geht nicht um Schuldige. Konflikte können geklärt und dadurch eine konstruktive «Streitkultur» für die Zukunft aufgebaut werden.

Wieso sind wir Menschen nicht direkter?

Es gibt diverse Gründe. Auch kulturelle. Aus Klärungssicht sind es emotionale Gründe. Wir wollen keine Konflikte verursachen, weil das heftige Gefühle auslösen kann. Wir tragen alle unseren Konfliktrucksack. Andere Menschen können in mir keine schwierigen Gefühle verursachen, nur in mir auslösen. Jedes Mal, wenn ich die schwierigen Gefühle in mir spüre, geht es genau um das, was ich beschützen muss. So gesehen ist es ein Dilemma. Ich spüre, dass ich →

hässig werde. Genau dann, wenn ich mich schützen will, sollte ich aber mutig sein und konstruktiv. Die meisten Menschen haben einen Schutzreflex. Wenn das System das noch untermauert, indem es auf der oberen Ebene keine Klarheit gibt, verstärkt es sich zusätzlich. Wichtig wäre es, bereits als Kind mit Konflikten selbstverständlich offen umgehen zu lernen. So selbstverständlich, wie das Einmaleins zu lernen.

Wie können Lehrpersonen, Schulleitungen Konflikte vermeiden respektive damit gut umgehen?

Es beginnt bei jedem selbst. Wir müssen unsere Konfliktmuster kennen und wissen, was zu uns gehört oder wer was in uns auslöst. Wenn beispielsweise «nicht gesehen werden» ein Triggerpunkt einer Lehrkraft ist und ein Schüler diesen trifft, kassiert er kritischere Blicke, einen härteren Ton als angemessen. Dies wiederum löst schwierige Gefühle im Schüler aus. Ist dies besprechbar, lässt es sich auflösen. Wenn nicht, startet der Teufelskreis. Je besser wir unsere inneren Verletzungen kennen, desto kleiner wird die Angst davor. Ein Klassenrat ist ein tolles Instrument. Es funktioniert aber schlecht, wenn etwas für die Lehrpersonen Schwieriges aus Selbstschutz nicht behandelt wird.

Wie macht man Persönlichkeitsentwicklung?

Das ist eine lebenslange Aufgabe. Wenn man ehrlich interessiert ist an Menschen und sich

selbst, dann lernt man sich auch kennen und kann sich entwickeln. Man muss sich damit befassen, reflektieren, sich zum Beispiel in Inter- oder Supervisionsgruppen austauschen. Reines Intellektualisieren nützt wenig. Man muss es auch spüren. Mit «Fremdhirnen» können wir das eigene Handeln hinterfragen und ins Verhältnis setzen. Die Rolle als Lehrperson ist ja auch eine Art Lack. Ein notwendiger, um unprofessionelle Impulse zu kontrollieren. Gefühle kommen wellenartig in uns hoch und dauern nicht lange an, wenn man sie akzeptiert und vorbeigehen lässt. Danach kann man authentisch und transparent sagen, wie es einem mit der Situation geht. So erreicht man Menschen gut. Es geht nicht um radikale Ehrlichkeit, sondern um den sanften Klarheitsschnabel.

Was sagen Sie zur Aussage: Unter den Lehrpersonen herrschen Nichtangriffspakte?

Lehrpersonen stehen meist allein vor der Klasse, bereiten den Unterricht alleine vor. Vielen passt das so und sie erleben diese Freiheit an Selbstverantwortung als Attraktivitätspunkte ihres Berufs. Also lässt man sich im Lehrpersonenkollegium gegenseitig eher in Ruhe. Jede/r macht ihr/sein Ding. Die Schule braucht heute jedoch neben dieser Eigenständigkeit auch kooperatives Teamwork.

Wenn wir KlärungshelferInnen ins LehrerInnengremium kommen, ist es unsere Aufgabe, solche Nichtangriffspakte aufzulösen, falls es sie gibt. Es gibt Gremien, wo man auf Granit

Susanne Mouret ist Klärungshelferin, Organisationsberaterin, Coach/Supervisorin und Kommunikationsberaterin. Sie klärt und entwickelt mit «Schulkonflikte.ch» in Schulklassen und Schulgremien und bildet Klärungshelfende aus.
www.klaerungshilfeinschulen.ch
 (ab November 2021 neu
www.schulkonflikte.ch)
www.mouretberatungen.ch



beisst, bis jemand auspackt. Dann kommt Empörung, Entsetzen. Bis diejenigen, die im Konflikt sind, sagen, dass es ihnen guttut, wenn endlich gesagt werden darf, was sowieso da ist.

Welcher Glaubenssatz ärgert Sie am meisten?

«Ich kann ja nichts dafür, bin die Ärmste und darum müssen die anderen sich um mich kümmern, obwohl mir nicht geholfen werden kann.» Die Opferhaltung. Dass mich das nervt, hat mit mir selbst zu tun. Es ist eine Projektion. Ich erlaube mir das selbst nicht. Ich muss mein Leben aktiv in Angriff nehmen, unabhängig und stark sein – also mein Glaubenssatz. Ein Teil von mir aber wünscht sich manchmal, auch einfach loszulassen und mich retten zu lassen.

Welcher Lack ist in Schulen der dauerhafteste?

«Ich schaffe das alles easy.» Der Anspruch an Lehrpersonen ist gross. Pausenlos. Wer dicht arbeitet und ständig im Menschenkontakt ist, bei dem überlagern sich leicht die Ereignisse. Sie können nicht mehr zeitnah verarbeitet werden und stauen sich ungesund auf. Ich habe schon gehört, dass den frischgebackenen Lehrkräften an der pädagogischen Hochschule davon abgeraten wurde, 100% zu arbeiten, weil dies zu belastend sei. Also 80% arbeiten, damit der Lack nicht leidet. Dieser Umstand sollte nicht weiter lackiert werden.

Interview: Franziska Schwab

Wir sind unterschiedlich und das ist in Ordnung

Kurzfristig könne ein Lack guttun. Langfristig schade er. Er nehme den Atem. Davon sind Sandra Marisa Tommasini und Susanne Vonarburg überzeugt. Die beiden Fachfrauen wollen das Tabu «psychische Krankheit» brechen.

Susanne Vonarburg ist Schulische Heilpädagogin, TZT®-Leiterin, Theaterpädagogin MAS, ensa-Trainerin.

Sandra Marisa Tommasini ist Schulische Heilpädagogin, TZT®-Leiterin, Sexualpädagogin ISP, ensa-Trainerin.



Was brauchen Menschen, damit sie psychisch gesund sein können?

V: Drei Eckpfeiler müssen gegeben sein. Erstens: Der Mensch muss sein Wesen leben können. Ohne Lack. Zweitens: Ein Mensch muss in einem Gebiet tätig sein können, das passt und Sinn macht. Drittens: Er muss Beziehungen in einem stimmigen Beziehungsumfeld leben können.

T: Auch Gedankenhygiene hilft. Viele Gedanken haben mit Zweifeln, Ängsten, Negativem zu tun. Es hilft, sich zu überlegen, woher diese Gedanken kommen und wie man diese verändern kann.

Psychische Krankheit ist ein Tabu. Warum?

T: Fehlendes Wissen und falsche Annahmen sind die Hauptgründe. Psychische Gesundheit wird unbewusst als etwas Selbstverständliches angenommen. Für die körperliche Gesundheit, so die Meinung, kann und muss man etwas tun.

V: 50 Prozent der Menschen erleben irgendwann im Leben eine Episode einer psychischen Erkrankung. Also haben viele Erfahrung damit.

Gleichzeitig existiert eine grosse Angst davor und Menschen sprechen nicht darüber.

T: Am Arbeitsplatz verschweigen viele psychische Probleme. Denn Stigmata kommen so schnell. Und man will ja nicht den Job verlieren. Eine Hüftoperation ist einfacher. Man erhält viel Zuwendung.

V: In unserer Gesellschaft wird das Herz vernachlässigt. Wenn es sich meldet, muss man hinschauen. Kopf, Herz und Hand sind eine Einheit, gehören zusammen.

Wie könnte dieses Tabu gebrochen werden?

T: Sensibilisierungsprojekte und Kampagnen nützen. Wir würden sehr begrüßen, wenn das Thema psychische Gesundheit auf allen Schulstufen vermittelt würde. Entweder durch die Lehrpersonen selber oder von externen Fachpersonen. Dahinter steckt der präventive Gedanke. Immer wieder geht es darum, bewusst zu machen, dass wir unterschiedlich sind und dass dies in Ordnung ist. Führungskräfte allgemein sollten sich der Thematik annehmen und sich überlegen, welches Arbeitsklima sie wollen. Persönlichkeitsentwicklung ist wichtig,

ein lebenslanger Prozess. Auch bei den Erwachsenen. Dieser braucht aber Zeit.

Was hat psychische Gesundheit mit Lack zu tun?

V: Lack kann auch Schutz sein. Es gibt Situationen, in denen es Sinn macht, sich zu schützen. Wenn ich einen Lack nehme, um einem Bild entsprechen zu müssen, das die Gesellschaft scheinbar verlangt, baue ich etwas auf, das ich nicht bin. Das ist ungesund. Ich mache mit mir etwas, das nicht passt. Die Psyche signalisiert mir das dann.

T: Kurzfristig kann ein Lack guttun. Langfristig schadet er. Er ist starr, erdrückt, nimmt den Atem. Social Media und Influencer sind oft von Lack betroffen. Wenn wir nur noch den Lack sehen und ihm nacheifern, ist das gefährlich für die psychische Gesundheit. Es ist dramatisch, wie viel Lack bereits Kinder und Jugendliche auftragen. Sie sind zu vielem bereit, um dazuzugehören. Entwickelt man Persönlichkeit von Anfang an, braucht es weniger Lack.

Sie bieten Kurse für Kinder an mit einem psychisch belasteten Umfeld.

Auch dies ein Tabuthema.

T: Ja. In der Schweiz geht man von rund 300 000 Kindern aus, die einen Elternteil mit psychischer Erkrankung haben. Rund 50 000 davon übernehmen pflegerische Aufgaben im Alltag. Man nennt sie Young Carers. 8 bis 9 Prozent der 10–15-Jährigen sind betroffen. Sie fühlen sich oft alleine. Bei jüngeren Kindern hat man noch keine Studie gemacht. Im Kurs geht es darum, den Kindern zu zeigen, dass sie nicht alleine sind. Gewisse Kinder dürfen nicht darüber sprechen, dürfen keine KollegInnen

heimnehmen. Denn: Wie sieht das aus, wenn etwa die Mutter mittags noch im Bett liegt? Die Angst vor Stigmatisierung ist gross. Pro Schulklasse gehen wir von 2 bis 5 betroffenen Kindern aus. Kurse geben Sicherheit. Oft beginnen die Kinder dann zu sprechen.

Sie fördern in Ihren Kursen auch den Klassengeist. Wie gelingt das?

V: Wir arbeiten unter anderem mit Themenzentriertem Theater®. Wir zeigen auf: Wir müssen nicht gleich sein, aber wissen, wer warum wie ist. Wir nehmen Gefühle wahr und interessieren uns dafür, was andere fühlen. Gefühle haben einen Sinn. Wir sprechen nicht von gut und schlecht, sondern von herausfordernd und angenehm. Wir sagen: Steh zu dir. Sei mit dir, mit deinem Entwicklungspotenzial zufrieden. Wenn alle das so sehen, ist der Klassengeist besser. Alle wissen, dass sie einzigartig sein dürfen und ihren Platz haben und damit zufrieden sein dürfen. Lehrpersonen haben eine Verantwortung, sich dem Thema zu widmen. Klassengeist entwickelt sich nicht von alleine. Viele Kinder sind sehr dankbar, wenn sich die Lehrperson darum kümmert. Es darf übrigens auch Konflikte geben.

T: Die meisten Lehrpersonen sagen: Klar ist es wichtig, klar mache ich etwas. Aber das braucht Zeit und diese fehlt. Es braucht Mut, sich Zeit dafür zu nehmen.

V: Wenn ich mit Klassen arbeite, saugen die Kinder alles auf. Denn es geht immer um sie. Die Schule ist verlackt. Es gibt zwar viele, die dagegen kämpfen und einiges investieren, aber an die Grenzen kommen.

T: Wie wollen die Lehrpersonen Energie geben, wenn sie sie nicht genügend auftanken können?



Beziehungen werden immer wichtiger. Beziehungsklärung ebenfalls. Wie stark müssen Beziehungen eigentlich in Schulklassen, Lehrpersonenkollegien geklärt sein?

V: Menschen können wirken wie eine gute oder schlechte Medizin. Wichtig ist, zu merken, in welchem Umfeld man sich wohlfühlt. Und die Gründe zu kennen: Liegt es an mir oder dem Umfeld? Darüber darf man sich auch austauschen.

T: Wenn die Beziehungsebene nicht hält, dann hat das einen Einfluss aufs Lernen. Kinder müssen zur Schule kommen, können nicht wählen. Unser Schulsystem ist veraltet. In einem Raum zusammen sein, den ganzen Tag, am Mittag in den Hort gehen: Für viele Kinder ist das eine Überforderung, sie können ihr System gar nicht runterfahren. Sie sind immer im vollen Zug.

Sie haben sich für dieses Interview zur Verfügung gestellt. Was bedeutet «Lack» für Sie persönlich?

V: Ich denke gerne über Symbolik nach. Wir arbeiten viel mit Metaphern. Lack macht auch Sinn, aber ich muss mir bewusst sein, wo und warum er dort ist. Will ich Lack? Oder gäbe es eine Variante, die das Gleiche bewirkt? Ich will mein Leben steuern, Kapitänin sein von meinem Schiff. Wichtig ist, dass ich einen Lack habe, der zu mir passt.

T: Lack ist so starr, entwicklungshemmend. Für mich müsste ein Öl daraus werden. Damit man

auch atmen kann. Meine Vision sieht so aus: Den Lack durch eine schützende, bewegliche Hülle ersetzen. Die ich bei Bedarf anziehen kann. Menschen darin stärken, sich selber zu entdecken, damit die Lackschichten dünner werden können.

Interview: Franziska Schwab

konkreet.ch

Die beiden ausgebildeten Heilpädagoginnen Sandra Marisa Tommasini und Susanne Vonarburg haben sich selbständig gemacht. Unter dem Firmennamen «konkreet» und in Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen bieten sie vielfältige Kurse zur psychischen Gesundheit für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Sie sind auch oft mit und in Schulen unterwegs. Ihr Kursangebot ist vielfältig:

- Kurse für Young Carers. Mehr Informationen: haus.konkreet.ch
- Präventionskurse mit den Schwerpunkten soziale Kompetenzen, Suchtprävention, Gewaltprävention, Klassengeist, soziale Medien, Sexualpädagogik, Konsum.
- ensa-Erste-Hilfe-Kurse. Vermittelt werden Grundlagen über verschiedene psychische Erkrankungen und Schritte der ersten-Hilfe, wenn psychisch Kranke Hilfe brauchen.

Mehr Informationen: www.konkreet.ch

Lack holt das Verborgene ans Licht

Als das Kindermuseum Creaviva im Frühling die Ateliertüren wieder für Schulklassen öffnete, war das Bedürfnis nach Eintauchen des Handys gegen Pinsel, Schwamm und Farbrolle riesig.

Die Sehnsucht, dem Bildschirm zu entfliehen und künstlerisch tätig zu sein, schien gross. Dabei stand die echte, physische Auseinandersetzung mit Menschen genauso im Fokus wie die haptische Erfahrung im Umgang mit Materialien. Ein sinnliches Erlebnis hinterlässt Spuren, nicht nur auf dem Zeichnungstisch. Da ist der Geruch von Farbe, das Spüren eines holzigen Pinsels in der Hand, der frei über einen Malgrund fährt, oder die Beobachtung, wie Salz auf einem Aquarell das Bild verändert. Eine Magie, die sich in der Direktheit von Erlebnissen manifestiert.

Die Kombination aus Wissensvermittlung, emotionalem Einbezug und selbsttätigem Gestalten unterstützt Lernen und Erinnern. Die Vermittlung künstlerischer Prozesse – von der Grundierung zur Rhythmisierung mit Linien bis hin zum Erzeugen von Stimmungen mittels Farbe – lässt sich hervorragend mit Themen der Lebenswelt von Schulkindern verbinden. Ein Workshop im Creaviva ist deshalb mehr als Zeichnen und Malen. Leben und Werk von Paul Klee bieten eine hervorragende Möglichkeit, zu philosophieren und einen Blick unter die Oberfläche zu werfen.

Im dialogischen Austausch zeigt sich eindrucksvoll der konkrete Bezug zu Alltäglichem. Die Fragen der Kinder, gestellt mit

creaviva



munterer Direktheit, kratzen zuweilen etwas am Lack des grossen Künstlers. Sie interessieren sich weniger für die vielgerühmten Taten und die grossen Werke. Vielmehr versuchen sie, zu verstehen, wie der Mensch gelebt hat, und sie stellen Fragen nach Zivilstand, Kindern und Haustieren. Zu den in einer Ausstellung gezeigten Handpuppen, die Paul Klee für seinen Sohn angefertigt hatte, sagte kürzlich ein Schüler: «Wie konnte sich Felix in so einem «Gruselkabinett» wohl fühlen?»

Aber ganz ohne Lack geht es nicht. Ist die Farbe getrocknet, vervollständigt diese letzte Schicht die Wirkung eines Bildes. Er vermag feine Nuancen, die verborgen schienen, ans Licht holen.

Schulworkshops im Creaviva

Kunst und Kreativität, Kunst und Neue Medien, Kunst und Architektur, Kunst im Aussenraum: Radwahn, Kunst digital: Creaviva in Ihrem Klassenzimmer. Nähere Informationen: www.creaviva.org/schulen

Reisevergünstigung

Die Reise zum Creaviva ist vergünstigt buchbar über Kulturgutscheine des Kantons Bern und RailAway-Kombi-Angebot.

Auskünfte und Reservationen

Sekretariat Creaviva:
T +41 31 359 01 61, creaviva@zpk.org
Montag bis Freitag, 9.45 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr

Kindermuseum Creaviva

Zentrum Paul Klee, Monument im Fruchtländ 3
Postfach, 3001 Bern
T +41 31 359 01 61, F +41 31 359 02 51

Man sollte sein wahres Gesicht zeigen

SchülerInnen einer 7. und 9. Klasse aus Langnau haben sich Gedanken zum Lack respektive zum Lügen, zur Ehrlichkeit gemacht. Die vollständigen Texte zu veröffentlichen, würde den Rahmen dieses Hefts sprengen. Hier ein paar Auszüge.

Der mentale Bereich

Ehrlichkeit ist immer wichtig, sie verkörpert den Respekt gegenüber den Mitmenschen und denjenigen gegenüber dir selbst. Sie ist wichtig, solange man sich nicht angreifbar macht. Wenn man sich angreifbar macht, nur weil man ehrlich ist und etwas vielleicht Peinliches oder nicht Altersgemässes zugibt, dann ist es besser, zu schweigen, oder eben eine weniger stimmende, aber sicherere Aussage zu machen... Ehrlichkeit ist aber äusserst wichtig gegenüber Personen, die einem helfen wollen, durch schwierige Zeiten zu kommen (aufmerksame Lehrer, Schulsozialarbeiter, Vertrauenslehrerin usw.). Ich habe mit den Jahren gelernt, dass es manchmal besser ist, die Wahrheit zu sagen und dann eventuell Gespött entgegenzunehmen, als dass jemand die Wahrheit später herausfindet. Aber wenn man nicht von sich selbst, seiner mentalen Stärke und seiner Fähigkeit, gewisse Sachen einfach zu ignorieren, überzeugt ist, muss man sich anders zu helfen wissen. Das Wichtigste ist, dass man nicht verletzt wird. Dann und nur dann finde ich, kann es entschuldigt werden, die Wahrheit zu verdrehen... Direktheit oder Ehrlichkeit erkenne ich erst seit der 9. Klasse. Vielleicht hat sich mein Verständnis dafür verbessert oder aber meine Mitmenschen werden auch langsam erwachsen im mentalen Bereich...

A.I.

Der richtige Zeitpunkt

... Wenn man die ganze Wahrheit direkt ins Gesicht bekommt, kann es sein, dass man verletzt wird und man sich nicht mehr so wohl fühlt... Die Ehrlichkeit zwischen SchülerInnen finde ich extrem wichtig, denn wenn man angelogen wird oder nur die halbe Wahrheit hat,

bringt das einem im Leben nicht weiter. Man erfährt nicht, was man an sich oder allgemein an den Wörtern, Kleidern usw. ändern kann. Natürlich ist das bei Lehrpersonen auch wichtig, nur ist es so, dass wir mit ihnen nicht eine gleiche Verbindung oder Freundschaft haben, wie mit den MitschülerInnen... Wenn man wirklich befreundet ist, muss man halt auch einmal mit schlechten Sachen umgehen können und die Wahrheit akzeptieren. Was ich aber eigentlich recht okay finde, ist, wenn man nicht ganz die Wahrheit sagt, sondern sie ein bisschen schönredet. So hat man zumindest einen grossen Teil der Wahrheit gehört... Wichtig ist: Es gibt nie den richtigen Zeitpunkt, um die Wahrheit ans Licht zu bringen!

A.K.

Die Guten

Mir ist besonders wichtig, dass Personen in meinem Umkreis ehrlich sind, also zum Beispiel meine Familie, meine Freunde oder meine Klasse.... Ich finde, Ehrlichkeit hat auch eine grosse Wirkung auf die Gefühle. Wegen einer dummen Lüge war ich schon mal richtig traurig... Wenn man ehrlich ist, gibt es auch keine Schwierigkeiten. Wer ehrlich ist, ist immer der Gute, auch wenn nicht alles gut geht.

I.K.

Die eigene Meinung

Jede/r sollte offen ihre/seine Meinung sagen, ohne zu zögern oder Angst zu haben. Die LehrerInnen sollten auch versuchen, immer zu sagen, was man beim nächsten Mal besser machen sollte, was fehlt und was falsch war. Ich finde, das fehlt noch im Unterricht... Man sollte sein wahres Gesicht zeigen.

J.T.

Das Vertrauen

Im Bildnerischen Gestalten ist Ehrlichkeit besonders wichtig. Zum Beispiel schaut die BG-Lehrerin deine Zeichnung an und sagt, sie finde die Zeichnung schön, aber wenn die Note zurückkommt, ist sie trotzdem ungenügend. Also sollte man direkt sein und sagen: Ich würde dies und das noch ändern. Wie es unsere BG-Lehrerin macht... Wenn die LehrerInnen merken, dass man nicht ehrlich ist, haben sie das Vertrauen nicht mehr und glauben es vielleicht das nächste Mal, wenn es wirklich stimmen würde, nicht mehr. Man soll aber die eigene Meinung haben, es sollte nicht zu einem Streit kommen, sondern zu einer Unterhaltung, in der Informationen ausgetauscht werden! Die Lehrperson darf natürlich auch die eigene Meinung haben oder muss sogar. Die SchülerInnen können nicht einfach über den Unterricht bestimmen... Die LehrerInnen dürfen zum Teil lügen, z.B. bei einem Überraschungstest.

Jo.T.

Die Notlüge

Aber manchmal gibt es Situationen, wo man einfach eine Notlüge braucht. Natürlich keine zu heftige, und sie darf auch nicht zu oft vorkommen. Ich habe eigentlich noch fast nie eine Notlüge gebraucht. Direktheit ist in der Schule auch wichtig, aber für mich ist Ehrlichkeit noch ein bisschen wichtiger als Direktheit...

S.S.

Die Fake Friends

Ich mag es nicht, Fake Friends zu haben... Eigentlich ist es auch gut, wenn ich nicht mehr so viele um mich herum habe. Ich habe so manchmal ein wenig Freiraum und muss nicht

immer mit allen schreiben... Ich finde, es ist okay, wenn man lügt, sobald etwas zu privat oder einem unangenehm ist. Sobald man einmal anfängt zu lügen, wird es immer schlimmer... Gerade wenn etwas passiert ist, sollte man mit Freunden oder der Familie darüber sprechen. Es hilft mir sehr, wenn meine Freunde mit mir über für mich ärgerliche oder ungemütliche Dinge sprechen. Es ist schön, dass meine Freunde zu mir stehen und sich um mich kümmern.

Ich finde sogar, dass es den Lehrpersonen erlaubt ist, zu lügen... Zum Beispiel, wenn es um Notenbesprechungen geht, ist es sehr unangenehm, vor der Klasse seine Noten zu hören. Vor allem, wenn man eine schlechte Note geschrieben hat... Ich finde, ehrliche Menschen sind zufriedener mit sich selbst und sagen die eigene Meinung, wenn man sie um Rat fragt.

S.W.

Herzlichen Dank allen, die mitgemacht haben!

Aufhören zu glauben...

Ulrike Kegler war Lehrerin und 23 Jahre bis zu ihrer Pensionierung Schulleiterin der staatlichen Montessori-Schule Potsdam, einer Schule für 500 Kinder und Jugendliche von der 1. bis zur 10. Schulstufe. 2007 erhielt die Schule für ihre innovative Praxis den Deutschen Schulpreis der Robert Bosch Stiftung. Sie leitet Fortbildungsveranstaltungen für SchulleiterInnen (Akademie Biberker) und hält Vorträge.



Immer wieder wurde uns die Frage gestellt, wie wir es denn schaffen würden, die Lehrpläne zu erfüllen, in einer staatlichen Schule ohne Noten bis zur 9. Jahrgangsstufe mit viel freier Arbeit, in einer offenen Zeitstruktur und mit einer so heterogenen Schülerschaft.

Nach Jahren der rechtfertigenden Antworten habe ich irgendwann gefragt, wie man es an Regelschulen denn schaffe mit den festen Stundentakten, dem Primat des Fachunterrichts und der schnellen Sortierung der Kinder nach Leistungsgruppen. «Ja, das müsse man doch!», war die Antwort. Auf die Nachfrage, ob «mit allen», blieb es dann still. Nein, «mit allen», das ginge nicht. Das kann auch nicht der Anspruch sein, aber doch mit mehr von denen, die jetzt das Schulsystem ohne ausreichende Bildung oder gar ohne Abschluss, geschweige denn ohne Motivation und Selbstvertrauen verlassen.

Und ja, was denn diese «Lehrplan-Erfüllung» bei uns selbst gebracht habe? Wer denn hier sehr gut Englisch oder Französisch spreche, ein solides naturwissenschaftliches und mathematisches Grundwissen habe, oder wer gerne und sicher Texte schreibe und die Dinge dort sprachlich präzise auf den Punkt bringen könne? Die meisten von uns hätten schliesslich eine höhere allgemeine Schulbildung und viele Jahre die oben genannten Fächer «gelernt».

Spätestens hier war klar, dass wir gläubig sind und nicht unseren eigenen Erfahrungen

folgen. Wir glauben lediglich, dass alle Kinder und Jugendlichen im 45-Minuten-Rhythmus und im Belehrungsstil, unter Selektionsdruck und ohne Eigenbeteiligung sinnvoll lernen könnten. Und wir glauben – immer noch –, dass man alles lernen müsse, um erfolgreich im Leben zu bestehen. Dabei sind wir selbst das beste Beispiel, dass es nicht so ist. Die vielen Studien, Zahlen, Daten, Fakten, die das Gegenteil nachweisen, will ich hier nicht zitieren. Nur so weit: viel zu viele Kinder und Jugendliche werden in den falschen Strukturen daran gehindert, sich zu entfalten, Freude am Lernen zu entwickeln und sich so, wie sie sind, in der Schule und im Leben richtig und willkommen zu fühlen. Dies hat schwerwiegende Folgen für unsere Gesellschaft: eine grosse Gruppe Ausgestossener, die sich weniger wert fühlen, steht denjenigen gegenüber, die es geschafft haben, in einem Bildungssystem zu reüssieren, das vor allem Anpassung belohnt.

Unter einer dicken Lackschicht versteckt sich ein machtvoll System, das aus einer Zeit stammt, in der ungleiche Bildungschancen noch eine Selbstverständlichkeit waren.

Alle, die an dieser Lackschicht kratzen, haben es nicht leicht und müssen sich rechtfertigen für ihre abweichende Praxis. Das macht stark und sehr viel Freude – irgendwann –, wenn man das Größte hinter sich hat.

Davor, «bis man wirklich Verantwortung übernimmt, gibt es Zweifel, die Möglichkeit,

sich zurückzuziehen, und immer Ineffizienz» (Goethe zugeschrieben).

Genau so habe ich es erlebt. Als junge Westberliner Lehrerin nutzte ich die politische Wende in Deutschland, um 1993 mit der Idee von einer neuen Schule in das neue Bundesland Brandenburg zu gehen. Im Laufe von 25 Jahren bauten wir diese staatliche Schule radikal um und haben die Lackschichten entfernt. Die Einzelheiten kann man hier nachlesen (www.potsdam-montessori.de).

Wie aber überwindet man die Zweifel und die Ineffizienz?

Es sind zunächst die scheinbaren Details, die kostenlosen Aufbrüche in der Lackschicht.

Allem voran war es das Aufbrechen der alten Sitzordnung im Kirchenstil mit dem dreigliedrigen Tafelbild, davor dem Lehrertisch – dem Altar, auf dem das Wissen vor der «Gemeinde» zelebriert wird. Wenn das kein materialisierter Ausdruck für unsere Gläubigkeit ist! Kein (vernünftiger) Mensch will heute noch so «lernen», im wechselnden Fachunterricht mit Schulbüchern (oder analogem Unterricht mit virtuellen Medien), meist passiv sitzend mit Handaufzeigen, um für die richtigen Antworten seine Belohnung (Noten) zu bekommen.

Von diesen absurden und antiquierten Selbstverständlichkeiten kann man viele aufzählen (die alte Schulbauarchitektur, die fehlende hochwertige Verpflegung, die Vorstellung, dass Unterricht in geschlossenen Räumen statt-

Veranstaltung in Zürich, am 27. November 2021

Ulrike Kegler referiert zur neuen Beziehungskultur an den Schulen. Informationen und Anmeldung: www.arbeitskreis.ch > Kurse

Bücher

In Zukunft lernen wir anders (Beltz, 2009), Wo sie wirklich lernen wollen (Beltz, 2014), Lob den Lehrer*innen – Wer Beziehungen stärkt, macht Schule gut (Beltz 2018)

zufinden habe, die mangelhafte Zusammenarbeit der LehrerInnen, eine hierarchische Schulverwaltung u. v. m.).

Alle diese überkommenen Gewohnheiten der alten Schule gilt es, aufzubrechen, was unweigerlich zu Konflikten führt.

Die Schule aber ist in sich ein scheinbar konfliktfreier Raum. Unter den LehrerInnen herrschen Nichtangriffspakte. Erst wenn diese aufgebrochen werden, kann man zu den grossen Fragen (ein wahrhaftiges und nicht gefaktes Curriculum, Kooperation, Partizipation, Inklusion...) vordringen.

Aber ich bin weit davon entfernt, im Gewerkschaftsstil zu jammern. Denn wir leben in einem freien Land und können es anders machen, wenn wir nur wollen. Das habe ich an vielen guten Schulen gesehen. Allen war mutiges Handeln, Versuch, Irrtum und aktives Lernen gemeinsam.

Handeln enthält Magie, Anmut und Kraft (Goethe, ebenfalls).

Aufhören zu glauben und anfangen zu tun! So kann man Lackschichten durchbrechen!

Ulrike Kegler

Shabby chic statt aalglatt

Sabine Künzli und Gerhard Stähli beraten Lehrpersonen.
Mit Lack haben sie oft zu tun. Sie plädieren für Lackbewusstsein.

Sabine Künzli ist ehemalige Lehrerin, heute Psychologin und Fachbereichsleitende der Personenzentrierten Beratung für Lehrpersonen, Angebotsverantwortliche Quartalsangebot «Selbstkompetenz» der IWM, PHBern.



Gerhard Stähli ist ehemaliger Lehrer und Schulleiter, heute Berater in der Personenzentrierten Beratung für Lehrpersonen und Dozent für personenzentrierte Themen und Mitleitender im Quartalsangebot «Selbstkompetenz» des IWM, PHBern.



Eine Frau sagt, dass sie lieber sich selber als ihre Mitmenschen enttäuscht. Können Sie dies nachvollziehen?

SK: Ja, das kennen wir. Die Frau passt sich so sehr an und lebt dadurch eher das Leben der anderen, nicht ihr eigenes. Sie macht das, was sie denkt, dass die anderen möchten. Eine zu hohe Anpassung hat mit der Zeit meist einen Preis. Wir beobachten in solchen Fällen, dass die Psyche oder der Körper plötzlich sagt: So nicht. Es gilt dann, meist in Begleitung, Mut und Vertrauen zu fassen, um zum eigenen Standpunkt zu stehen und diesen zu vertreten.

GS: Ich finde interessant, dass es dieser Person bewusst ist und es sich trotzdem nicht verändert. Sie geht davon aus, dass jemand enttäuscht ist. Ob das Gegenüber enttäuscht ist, entscheidet aber dieses. Sie stellt Hypothesen auf, die sie einengen.

SK: Ich frage mich, ob das geschlechtsspezifisch ist. Und ob die Sozialisation der Frauen eher verlangt, dass man eine gute Mutter, Lehrerin usw. ist und dass man das Eigene hinter die Bedürfnisse der anderen zurückstellt.

GS: Auch Buben hören: «Sei lieb, brav, angepasst», und werden für dieses Verhalten belohnt.

Hinter dieser Aussage stecken Glaubenssätze. Welche Glaubenssätze kommen bei den Lehrpersonen vor allem vor?

SK: «Ich mache es allen recht» ist sehr häufig.
GS: Oder: «Ich muss es gut machen.»

SK: Den Perfektionismus finde ich in unserem Beruf sehr gefährlich. «Ich werde erst geliebt, wenn ich es wirklich perfekt mache.» Auch das Anpassertum, dem Frieden zuliebe nichts sagen, ist für mich ein sehr grosses Hindernis, um in Kollegien in eine Auseinandersetzung zu gehen. Oder in Teamarbeiten in etwas Lebendiges reinzugehen.

GS: Im Quartalsangebot arbeiten wir mit hinderlichen Glaubenssätzen. «Ich darf nicht auffallen», zum Beispiel.

SK: Oder: «Ich schaue, dass es allen gut geht», «Ich bin zuständig für die anderen».

GS: Dieses Nicht-auffallen-Wollen ist bei Menschen, die aus Lehrpersonen-, Pfarr- oder Ärztefamilien kommen, verbreitet.

SK: Sie leben in einem Schaufenster. In dieses schaut man dauernd rein, und es ist eine Schande für die Eltern, wenn ihre Kinder nicht gut funktionieren.

Und entweder halten sie sich an diese Normen, oder sie machen gerade das Gegenteil, das gibt es ja auch.

GS: Ja, manchmal brechen sie aus. Ich denke, je angepasster man sein sollte, umso stärker muss man opponieren. Ein wenig angepasst und stark opponieren geht selten zusammen.

SK: Unsere Erfahrung ist, dass diejenigen, welche opponieren, Mühe haben, sich im Leben zurechtzufinden, weil sie fast nicht aus dieser Rolle herauskommen. Sich anzupassen oder mit dem anderen einverstanden zu sein, heisst eigentlich: Ich habe aufgehört, gegen das System, aus dem ich komme, zu kämpfen.

Können Sie dazu ein Beispiel nennen?

GS: Eine Person hat mich angerufen und gesagt, sie sei mit der Schulleitung im Clinch, sie brauche ein Gespräch mit mir. Sie stammt aus einer Familie, in der man nichts angesprochen hat. In der Pubertät hat sie sich zur absoluten Offenheit entschieden. Das ist diese Opposition. So kommt sie als erwachsene Person in ein Kollegium und eckt natürlich an mit ihrem «Alles auf den Tisch legen». Und will jetzt in den Kampf mit der Schulleitung steigen, anstatt zu merken, dass sie selber ein Dazwischen finden muss. Aus einem belastenden Wert auszusteigen, erfordert viel Bewusstsein und Geduld, bedeutet Persönlichkeitsarbeit. Zwischen dem Schweigen und dem Alles-fadengerade-Aussprechen gäbe es ja eine vielfältige Bandbreite.

Und der Mensch kann besser mit dem Dazwischen umgehen?

GS: Ja, die Idee ist, sich zwischen den Polen situationsgerecht bewegen zu können.

SK: Wenn wir merken, dass wir in einem Extrem sind, korrigieren wir leider tendenziell stark in die andere Richtung. Und wir haben vor allem auch Angst vor dem anderen Extrem, was uns an einer Veränderung hindert. Es ist

schwierig, nur wenig und je nach Situation zu korrigieren.

GS: Andersrum sind die Extreme nachher aber auch die Referenz, um diese Bandbreite des Dazwischens zu definieren. Danach kann man lernen, sich zwischen den Polen frei und selbstentschieden zu bewegen. Mir scheint das Erlangen dieser «Wahlfreiheit des Handelns» wichtig.

Es gibt Menschen, die keinen Zugang zu ihren Gefühlen haben. Welcher Lack ist daran schuld?

SK: Ich glaube, ich habe noch nie jemanden beraten, der keine Gefühle hat. Es kann jedoch eine Weile dauern, bis sie sich zeigen.

GS: Es ist sehr plakativ, aber ich denke, Männer haben mehr Mühe als Frauen, Gefühle zu spüren. Wenn ich an meine Männerbanden oder Männerarbeiten von früher denke, ist mir immer wieder aufgefallen, wie arm eigentlich diese Gefühlswelt sein kann. Und ich denke, der Lack kommt vielleicht davon, dass Eltern es nicht aushalten, wenn ein Kind «blöd tut» oder starke Emotionen zeigt. In der Erziehung gibt es ja ganz viele Muster: «Beiss die Zähne zusammen», «Man weint nicht». «Es schneielet, es bielet, d Buebe loufe gschwind» und die Mädchen ziehen Handschuhe an, denn sie spüren es. Wenn ich als Achtklässler weine, bin ich eine Memme und das will ich nicht. Ich habe das Gefühl, für uns Männer ist es schwieriger, zu unseren Gefühlen zu finden. Ich weiss, es ist gefährlich, so klischeehaft über Männer und Frauen zu sprechen. Aber die Literatur und Gespräche mit anderen Männern zeigen, dass es schon etwas Wahres hat.

Wieso ist es im Kollegium oft schwierig, offen, lacklos zu sein?

GS: Man kann gut ausweichen. Es ist zu wenig wichtig. Freundschaften hast du rundum. Emo-



Kursangebot zum Thema**Intensivweiterbildung**

Quartalsangebot 1 – Selbstkompetenz (April– Juli)

Holkurse

Werte als Motor meines Handelns

Elternarbeit konkret – Kommunikation mit Eltern

tionen zeigen braucht Zeit. Im Kollegium fehlt sie. Oder Direktheit hat eine fatale Auswirkung: Ich werfe dir etwas an den Kopf, die Reaktion ist schwierig, ich bereue, es gesagt zu haben. Diese Negativerfahrung blockiert späteres Ansprechen.

Was müsste passieren, dass Sie arbeitslos würden?

GS: Es bräuchte ausschliesslich Eltern, die den Kindern Werte einer offenen Streitkultur und einer Kultur der Differenzverträglichkeit vorleben. Das wäre viel wert – aber keine Garantie für unsere Arbeitslosigkeit.

SK: Menschen sind unterschiedlich und Gefühle haben ihre Eigendynamik. Sie sind manchmal aufsässig. Solange Lehrkräfte auch Lernende sind, werden wir nicht arbeitslos. Die heutigen Kinder können übrigens besser Gefühle zeigen, weil man sie nach ihren Wahrnehmungen fragt. Sie werden besser abgeholt, heute.

Angenommen, Sie hätten freie Hand und volle Geldbeutel. Was würden Sie in der Ausbildung von Lehrpersonen zugunsten von Lacklosigkeit verändern?

SK: Es bräuchte eine gute Begleitung in der Selbstreflexion. Zum Beispiel Supervision. Wenn man die PH abgeschlossen hat, ist man aber nicht fertig. Man muss dranbleiben. Erfahrung ist in diesem Beruf meist von Vorteil.

GS: Die StudentInnen sind oft noch im Erziehungsprozess der eigenen Eltern drin. Lebenskrisen, die zu «Lackarbeit» und zur Selbsterziehung einladen, treten oft später ins Leben. In der PH-Grundausbildung kann man Biographiearbeit nur bedingt erfahrungsbasiert an-

bieten. Am Anfang steht Fachdidaktik im Zentrum. Persönlichkeitsentwicklung lässt bei Älteren etwas anklingen und bewegen. Die Jungen finden sie oft interessant, sie greift aber weniger ins verändernde Tun.

Es gibt Lehrpersonen, die kein Interesse an Offenheit haben. Woher kommt dieses Desinteresse?

SK: Das ist verhärteter Lack. In der Sozialisation hat man das Desinteresse mitgekriegt. Es wird aufrechterhalten, weil es funktioniert. Man denkt: Es gibt nur viel zu tun. Ich rechne lieber einen Notenschnitt aus.

GS: Es braucht Mutige, die Offenheit vorleben. Dies wirkt ansteckend. Schnell gesellen sich Gleichdenkende dazu und werden zu «Gleichsprechenden», der Austausch kommt in Bewegung. So kann sich etwas verändern, im Menschen drin und auch im Kollegium.

SK: Unsere stärksten KritikerInnen sind ja wir selber.

GS: Das erlebe ich oft. Eine Lehrperson erzählte von einer Grenzüberschreitung. Ich hörte zu, verurteilte nicht – es ist menschlich, auch wenn es nicht passieren sollte. Die Lehrperson meinte anschliessend, es habe ihr gutgetan, nicht verurteilt zu werden, denn sie mache das schon selbst genug.

Es fehlt manchmal die Bereitschaft, anderen etwas zuzumuten. Wie können wir das ändern?

GS: Aufhören mit Hypothesen.

SK: In der Schule steht das Wohlfühlen im Zentrum. Die Vorstellung ist: Ich muss nett sein, darf die Kinder nicht mit Kritik konfrontie-



ren. Eine gute Lehrerin macht das so... Das läuft schnell mal in die Harmonie.

GS: Wohlfühlen heisst nicht, dass alles gut ist. Wir sind verletzbare Wesen, ertragen aber einiges. Wenn die Beziehung steht, kannst du Klartext sprechen. Entwicklung braucht Konfrontation, auch in der Beratung.

SK: Mit Schule assoziiert man, dass sich die guten Gefühle zeigen müssen. Es gibt aber auch andere Gefühle, die Platz haben müssen, weil sie zum Menschen gehören.

Welcher Lack ärgert Sie am meisten?

GS: Das doppelbödige Reden. Es ist alles gut... dabei ist es anders. Das mag ich nicht. Ich brauche aber einen gewissen Lack. Ich will mich nicht bei allen gleich authentisch zeigen.

Ein Wechsel, Lack, nicht Lack, ist menschlich. Wahlfreiheit ist auch hier wichtig. Schulz von Thun spricht von situationsgerechter Authentizität.

SK: Ich übe mich nach wie vor darin, mich vom Lack zu befreien. Ich wurde mit viel Lackbewusstsein sozialisiert. Das ärgert mich, da ich merke, wie prägend das war. Dass wir in diesem Land aber das Lackbewusstsein haben und am Lack kratzen dürfen, ist ein grosses Privileg. Shabby chic ist in Bezug auf Lack in. Es ist besser, wenn wir ein wenig Lack haben und am Lack kratzen dürfen, als wenn wir uns aalglatt zeigen.

Interview: Franziska Schwab

Wie geht Mut?

Wer sich selbst als mutig bezeichnet, gilt schnell als überheblich und arrogant. Gemäss Mut-Studie Schweiz, die 2018 publiziert wurde, bewerten es drei Viertel der Befragten als positiv, von anderen als mutig bezeichnet zu werden. 75 Prozent wünschen sich mehr Mut. Doch wie geht Mut?

Im populären Sprachgebrauch wird Mut oft als das Gegenstück von Angst deklariert. Ein Mythos! Das Gegenteil ist der Fall: Um Mut überhaupt entstehen zu lassen, braucht es die Angst. Angst ist – evolutionsbedingt – einer unserer grössten inneren Antriebe und nicht per se als schlecht zu bewerten. Die Angst beschützt uns auch vor unüberlegten – übermütigen – Handlungen, die ungesund oder sogar lebensgefährlich sind. Ob wir vom Einmeter-Sprungbrett oder von der 30-Meter-Klippe springen, ob wir unseren vermeintlich sicheren Job aufgeben und den Schritt in die Selbstständigkeit wagen oder nicht, entscheidet nicht zuletzt der Faktor Angst. Kurz: Ohne Angst kein Mut! Wenn wir keine Angst, keine Unsicherheit, keine Zweifel bei einem bestimmten Vorhaben spüren, dann tun wir es einfach, und es braucht dazu nicht viel Mut. Sobald wir jedoch eine für uns unangenehme Situation bewusst überwinden, brauchen wir Mut. Ein Beispiel: Wer unter Flugangst, einer der weit verbreitetsten Ängste, leidet, braucht Mut, in ein Flugzeug zu steigen. Wer Flugangst nicht kennt, braucht keinen Mut für Flugreisen. Genauso individuell wie Ängste sind, ist auch Mut. Er hängt mit der persönlichen Bewertung der jeweiligen Situation oder Tätigkeit zusammen. Ungute Gefühle können in unserem Alltag immer wieder entstehen. Meist kompensieren wir sie, gehen ihnen aus dem Weg (bewusst oder unbewusst) oder verdrängen sie. Sich bewusst den ureigenen Ängsten zu stellen, sich verletzlich zu zeigen und trotzdem an seinen Vorhaben festzuhalten, ist der erste grosse Schritt hin zu Mut.

Überwindung mit Beherztheit

Mut entsteht primär aus intrinsischen Motiven. Wenn uns etwas wichtig genug ist, es uns «am

Herzen liegt», dann überwinden wir auch unerwünschte Hindernisse, Zweifel, Unsicherheiten und Ängste ganz bewusst. Mut bedeutet also, es trotzdem zu tun und sich bewusst den Unsicherheiten und Ängsten zu stellen. Mut macht aus unseren Werten und unseren Idealen erlebbare Wirklichkeit.

Innerer Kompass

Wir alle streben nach unserem persönlichen Nutzen. Glaubt man der aktuellen Hirnforschung, entscheiden wir uns täglich rund 20 000-mal, grösstenteils aufgrund unbewusster Programme wie Routine, Erfahrung, Intuition und sozialer Strategien: Wähle, was du kennst, vermeide Konflikte, folge dem Rat anderer, entscheide dich für das, was dir den grössten Nutzen bringt. In einer Zeit des permanenten Wandels und der Informationsüberflutung, scheint es immer schwieriger, auf unsere innere Stimme zu hören und unserem inneren Kompass zu folgen. Nur wenn wir verstehen, was uns mit Sinn erfüllt und glücklich macht, können wir unsere Entscheidungen, unsere Gewohnheiten, unser Verhalten und unsere Kommunikation danach ausrichten. In meiner Arbeit mit unterschiedlichen Menschen über die letzten 20 Jahre (unter Wasser als Tauchlehrer und über Wasser als Kommunikationsexperte und Mut-Coach) konnte ich feststellen: Wir Menschen streben im Grunde genommen alle nach den gleichen Zielen, jedoch individuell stark unterschiedlich priorisiert.

Dellen in Ihrer Komfortzone

Um mutig neue Wege zu gehen und den Mutmuskel täglich zu trainieren, ist es nicht nötig, permanent die Komfortzone zu verlassen. Vielmehr geht es darum, sich den ureigenen Ängsten immer wieder bewusst zu stellen und da-



Lorenz Wenger ist Vortragsredner, Business-Trainer, Mut-Coach und Autor. Er begleitet Menschen und Organisationen in Veränderungs- und Kommunikationsthemen und coacht UnternehmerrInnen, Fach- und Führungskräfte auf ihrem Weg zu mutvollen Entscheidungen. Sein neues Buch «Mehr Mut, Mensch!» erschien im September 2021 im Verlag Wiley.

www.lorenz Wenger.ch/mehrmutmensch-dasbuch

www.lorenz Wenger.ch

durch die Komfortzone kontinuierlich zu stretchen, Dellen reinzuhauen und dadurch stetig zu vergrössern. Dazu lassen sich Übungen in unserem Alltag einbauen: Sprechen Sie wildfremde Menschen an, machen Sie täglich jemandem ein Kompliment, duschen Sie täglich kalt oder stehen Sie für sich selbst ein und sprechen Sie endlich den latenten Konflikt mit dem Arbeitskollegen an. Tun Sie einfach etwas, das Sie aus der Reserve lockt, oder etwas, das Sie zuvor noch nie getan haben. Dies aber bewusst und konsequent. Sie werden dadurch Ihren Mutmuskel trainieren und es wird Ihnen immer einfacher fallen, unbequeme Dinge zu tun.

Mut, sich ohne Lack zu zeigen

Wir alle streben nach Respekt und Anerkennung, während wir Ablehnung und Misserfolge vermeiden. Mit der zunehmenden Digitalisierung, dem unüberhörbaren Lärm und der permanenten Ablenkung, insbesondere durch soziale Medien, sind wir konstant irgendwelchen Vergleichen ausgesetzt. Der Selbstdarstellungs- und Selbstoptimierungswahn hat gerade erst begonnen. Der Clou daran: Unser Gehirn kann nicht anders, als Bilder und Geschichten zu vervollständigen, Referenzwerte abzugleichen und dabei unser Selbst in einen

Kontext zu stellen. Wir vergleichen uns gerne mit unserem Umfeld und vergleichen unser eigenes Leben mit den vielen perfekt aussehenden «Digital Selfs» und ihren aufgemotzten Bildern. Das Perfide daran ist, dass genau das unglücklich macht, wie zahlreiche Studien belegen. Wie sieht das «Real Self» unter dem Lack aus? Wer sich auch mal verletzlich und unperfekt zeigt, berührt andere Menschen und schafft dadurch Vertrauen. Wir alle haben unsere verletzlichen, ängstlichen und zweifelnden Stellen. Unperfekt ist das neue Perfekt! Haben Sie den Mut, sich verletzlich, ängstlich, hadernd oder auch mal scheiternd zu zeigen. Nicht als Opfer, sondern als lernende und wachsende Person. Denn wer aufgehört hat, SchülerIn zu sein, hat schon längst aufgegeben, MeisterIn zu werden. Mutig sind nicht nur die anderen. Sobald wir unseren inneren Schweinehund mit all seinen Ängsten und Zweifeln anerkennen und Strategien entwickeln, wie wir ihn an die Leine nehmen, finden wir unser ganz persönliches Mut-Momentum. Dazu braucht es den ersten grossen Schritt durch die Angst hindurch.

Lorenz Wenger



WEIL KUNST
UND KREATIVITÄT
UNS BEGEISTERN.

www.creaviva.org

Ob als Weiterbildung, Ausflug
mit dem Lehrerkollegium oder
Reise mit der ganzen Schulklasse:

Im Creaviva erleben Sie
die Vielfalt künstlerischer
Selbstwirksamkeit.

Weiterbildungsworkshop
in Kooperation mit PHBern:
«Mix & Match» am 04.12.2021 mit
fächerübergreifenden Methoden zur
Verbindung von Kunst und Mathematik.

Teamausflug ins Atelier:
www.kunst-unternehmen.ch

Schulworkshops im Atelier:
«Kunst & Kreativität»
«Kunst & Architektur»
«Kunst & Neue Medien»

WIR FREUEN UNS
AUF IHREN BESUCH!

Nähere Auskunft und Reservation:
creaviva@zpk.org | +41 31 359 01 61

creaviva



Zentrum Paul Klee
Kindermuseum Creaviva