

# Reflexion

## Ziele setzen

„Wer kein Ziel hat, dem nützen dreitausend Wege nichts!“, so lautet ein chinesisches Sprichwort. Auch in der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen muss am Anfang die Überlegung stehen, worauf eigentlich genau hingearbeitet werden soll. Bitte nehmen Sie sich nun zunächst einen Moment Zeit für die folgende Übung. Denken Sie bitte dabei an Ihre Schülerinnen und Schüler. Versuchen Sie bitte, Ihre Erziehungsziele so konkret wie möglich zu formulieren! Diese Aufgabe können Sie auch mit einer Kollegin oder einem Kollegen gemeinsam bearbeiten, da dies die Reflexion der Erziehungsziele enorm erleichtert.

### Übung Ziele der pädagogischen Arbeit

Bitte vervollständigen Sie den folgenden Satz so oft wie möglich:

„Ich möchte mit meiner pädagogischen Arbeit erreichen, dass meine Schülerinnen und Schüler ...“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Bitte schauen Sie sich nun in Ruhe Ihre Erziehungsziele an! Orientieren Sie sich in der Reflexion der notierten Erziehungsziele bitte an der folgenden Leitfrage:

Wie hoch ist der Anteil von fachlichen Zielen im Vergleich zu persönlichkeitsorientierten Zielen?

### Übung Der selbstbewusste Schüler

Bei der Vergabe von Arbeitsaufträgen zeigt ein ‚selbstbewusster‘ Schüler folgende Verhaltensweisen:

---

---

Bei der Diskussion der Notenvergabe zeigt er folgende Verhaltensweisen:

---

---

In der Gruppen- oder Projektarbeit zeigt er folgende Verhaltensweisen:

---

---

Nach Ermahnungen durch die Lehrkraft zeigt er folgende Verhaltensweisen:

---

---

Bitte betrachten Sie Ihre Notizen und reflektieren Sie für sich, ob die Verhaltensweisen, die ein selbstbewusster Schüler zeigt, tatsächlich auch immer von Ihnen gewünschte Verhaltensweisen sind. Mit anderen Worten: Können Sie es gut aushalten, wenn ein Schüler Verhaltensweisen zeigt, die Ihrem benannten Erziehungsziel ‚Selbstbewusstsein‘ entsprechen? Arbeiten Sie tatsächlich darauf hin, dass ein Schüler genau diese Verhaltensweisen zeigt? Fordern Sie ihn dazu gezielt auf? Oder akzeptieren Sie wenigstens sein selbstbewusstes Verhalten? Hand aufs Herz!

**Unsere Erziehungsziele entsprechen häufig nicht unserem alltäglichen pädagogischen Handeln. Gerade in Konfliktsituationen nehmen wir oft Abschied von den gut klingenden Erziehungszielen und wollen lieber gut funktionierende, angepasste Schüler. Hier tut sich ein Widerspruch auf, der der genauen Reflexion bedarf.**

## Orientierung an Erziehungszielen

**Richten Sie Ihr pädagogisches Handeln tatsächlich an den aufgeführten Erziehungszielen aus?**

### Alltagsrelevanz

Dies ist die vierte Reflexionsfrage zu unserer Übung »Ziele der pädagogischen Arbeit« (S. 22). Es gilt also, die Alltagsrelevanz der formulierten Erziehungsziele zu prüfen. Wählen Sie dazu bitte aus Ihren Antworten einige Ziele aus, von denen Sie selbst schon ahnen oder wissen, dass sie im Alltag in Kollision von Ziel und eigenem Handeln geraten. Geben Sie sich für die Selbstbeobachtung eine Unterrichtswoche Zeit! Auch hier ist wieder Selbstreflexion gefragt.

### Übung Aufgaben zur Selbstbeobachtung

Versuchen Sie bitte, in dieser Woche einmal zu beobachten und für sich festzuhalten, welche Verhaltensweisen, Äußerungen etc. Sie von Ihren Schülerinnen und Schülern akzeptieren und annehmen können und welche nicht:

Ich kann annehmen und akzeptieren, dass meine Schülerinnen und Schüler ...

---



---



---



---



---

Ich kann NICHT annehmen und akzeptieren, dass meine Schülerinnen und Schüler ...

---



---



---



---



---

# Entwicklung

## Was ist Jugend?

Bitte nehmen Sie sich wieder einen Moment Zeit und ergänzen Sie spontan die folgenden Halbsätze. Alle Äußerungen sind erlaubt, es gibt keine **richtigen** oder **falschen**:

### Übung Verhaltensweisen von Jugendlichen

Jugendliche sind ...

---

---

---

---

Jugendliche wollen immer ...

---

---

---

---

In der Arbeit mit Jugendlichen ist mir wichtig ...

---

---

---

---

### Übung Wie ich mich selbst sehe

Bitte füllen Sie für sich den Fragebogen zur Selbstdarstellung aus. Er dient als Überleitung und zur Vorbereitung des Kapitels 5 »Die Sprache der Annahme«.

	stimmt			
	genau	zum Teil	weniger	nicht
1. Ich akzeptiere meine Schwächen nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich habe keine Angst, Fehler zu begehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich beurteile mich nicht danach, wie viel ich leiste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich halte nichts davon, anderen zu sagen, wie ich mich fühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich kann so leben, wie ich möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich kann mich bei anderen durchsetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Es macht mir nichts aus, nicht das zu tun, was andere von mir erwarten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich habe mich von moralischen Grundsätzen gelöst, die mir früher beigebracht wurden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ich kann mich darauf verlassen, dass ich eine Situation richtig einschätze.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich habe Angst, dass ich mich unangemessen verhalten könnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ich brauche nicht immer nach den Regeln und Maßstäben der Gesellschaft zu leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ich halte es oft für notwendig, meine Handlungen zu verteidigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ich habe Angst, auf diejenigen böse zu sein, die ich mag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Es ist für mich wichtig, meine eigenen Bedürfnisse zu kennen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Übung Empfindungen ausdrücken

Bitte füllen Sie für sich den Fragebogen zur Selbstdarstellung aus. Kreuzen Sie die Äußerung an, die in diesem Schüler-Lehrer-Dialog am ehesten die Empfindungen des Schülers wiedergibt:

„Gestern lief es richtig prima mit den Hausaufgaben. Ich bin nach Hause gekommen und habe mich gleich an die Arbeit gemacht. Es lief wie von selbst.“

- a) „Na, siehst du, es geht doch, wenn du willst.“
- b) „Das muss ja ganz toll für dich gewesen sein.“
- c) „Du bist richtig erstaunt über dich?“
- d) „Die Hausaufgaben haben gestern gut geklappt.“
- e) Das liegt wahrscheinlich an deiner Einstellung zur Arbeit.“

„Solche Aufgaben zu rechnen, ist der letzte Mist. Ich brauche das doch nie in meinem Leben!“

- a) „Du wirst noch sehen, dass dir das Rechnen sehr wohl nützen kann.“
- b) „Das wird dein Lehrer ja wohl besser beurteilen können!“
- c) „Du empfindest die Aufgaben als sinnlos für dich, ist das so?“
- d) „Du magst die Rechenaufgaben nicht?“
- e) „Sie fallen dir wahrscheinlich nur zu schwer und deswegen magst du sie nicht.“

\* Sie werden erkannt haben, dass es nicht immer ganz einfach ist, nur die Empfindungen des Anderen herauszuhören und genau diese dann zurückzumelden. Häufig interpretieren wir die Aussagen des Anderen aus unserem eigenen Kontext heraus oder wir bewerten sie sogar. Das ist im ersten Beispiel bei den Antworten a), b) und e) der Fall. Auch bei c) steckt eine Interpretation dahinter, selbst wenn sie als Frage ‚getarnt‘ ist. Mit Antwort d) geben Sie einfach nur ganz neutral die Empfindung des Schülers wieder und zeigen, dass Sie sich in Ihr Gegenüber eingefühlt haben.

Im zweiten Beispiel ist c) oder d) die richtige Äußerung bzw. Frage auf die Feststellung des anderen. Die Aussage des Schülers zu den Aufgaben enthält nämlich zwei Botschaften: Sie sind ‚der letzte Mist‘. Also kann es sein, dass Ihr Schüler zum Ausdruck bringen möchte, wie wenig er solche Aufgaben mag. Er sagt aber auch, dass er solche Aufgaben niemals brauche. Mit Variante c) vergewissern Sie sich also, ob er das auch tatsächlich meint.

### Welche Vorteile haben solche Gefühlsaussagen?

#### Vorteile von Gefühlsaussagen

1. Sie verhalten sich aufrichtig. Schließlich kann der Schüler nichts dafür, dass Sie einen anstrengenden Tag hinter sich haben.
2. Sie senden eine aufrichtige Botschaft: Sie sprechen von sich, Sie sagen etwas über sich und nicht über den Schüler aus.
3. Sie helfen dem Schüler, die Verantwortung für sein eigenes Verhalten zu übernehmen; er kann selbst entscheiden, wie er auf den Zustand des Lehrers reagieren will.

**Die Benennung des eigenen Gefühls ist die grundlegende Voraussetzung dafür, dass Ich-Botschaften gelingen können.**

Mit der nächsten Übung können Sie sich darin erproben, die eigenen Gefühle direkt zu benennen:

#### Übung Gefühle direkt ausdrücken

Die folgenden Äußerungen sind Beispiele für unterschiedliche Arten, die eigenen Gefühle auszudrücken. Versuchen Sie, diejenigen Sätze herauszufinden, in denen der Sprecher seine Gefühle direkt ausspricht, und kreuzen Sie diese an.

- |    |   |                       |
|----|---|-----------------------|
| 1. | a) „Mich ärgert die Art, wie du mit anderen umgehst.“           | <input type="radio"/> |
|    | b) „Du benimmst dich wie ein Elefant im Porzellanladen.“        | <input type="radio"/> |
|    | c) „Interessieren dich die anderen nicht?“                      | <input type="radio"/> |
|    | d) „Man sollte wenigstens die Gebote der Höflichkeit beachten.“ | <input type="radio"/> |
| 2. | a) „Lach nicht so!“   | <input type="radio"/> |
|    | b) „Dein Lachen verunsichert mich.“                             | <input type="radio"/> |
|    | c) „Du bist überheblich!“                                       | <input type="radio"/> |
|    | d) „Meinst du, dass man darüber lachen sollte?“                 | <input type="radio"/> |
| 3. | a) „Ich bin wirklich doof.“                                     | <input type="radio"/> |
|    | b) „Ich fühle, dass ich einen großen Fehler gemacht habe.“      | <input type="radio"/> |
|    | c) „Ich bin unzufrieden mit mir.“                               | <input type="radio"/> |

- |    |  |                       |
|----|--|-----------------------|
| 4. | a) „Ich fühle, dass du mich unterdrückst.“                 | <input type="radio"/> |
|    | b) „Ich bin empört über dein Verhalten.“                   | <input type="radio"/> |
|    | c) „Ich fühle mich dir unterlegen.“                        | <input type="radio"/> |
| 5. | a) „Eine Stunde habe ich warten müssen!“                   | <input type="radio"/> |
|    | b) „Na endlich!“   | <input type="radio"/> |
|    | c) „Es ärgert mich, dass du jetzt erst kommst!“            | <input type="radio"/> |
|    | d) „Ich bin ganz durchgefroren.“                           | <input type="radio"/> |
| 6. | a) „Das ist eine schlechte Übung!“                         | <input type="radio"/> |
|    | b) „Ich finde die Übung schlecht!“                         | <input type="radio"/> |
|    | c) „Mich ärgert, dass ich diese Übung gemacht habe!“       | <input type="radio"/> |
| 7. | a) „Lass das!“   | <input type="radio"/> |
|    | b) „Ärgere mich nicht schon wieder!“                       | <input type="radio"/> |
|    | c) „Man tut das nicht!“                                    | <input type="radio"/> |
|    | d) „Ich mag das nicht!“                                    | <input type="radio"/> |
| 8. | a) „Sei bitte ruhig!“                                      | <input type="radio"/> |
|    | b) „Mich stört das ganz schön, wenn du so laut arbeitest!“ | <input type="radio"/> |
|    | c) „Immer muss ich unter deinem Krach leiden.“             | <input type="radio"/> |

\* Natürlich haben Sie bei dieser Übung erkannt, dass die Antworten 1a), 2b), 3b), 4c), 5c), 6c), 7d) und 8b) lauten müssen.

In Beispiel 1 bewerten Sie mit Variante b) das Verhalten des Anderen, anstatt über Ihre eigenen Gefühle zu reden. Bei c) unterstellen Sie dem Schüler etwas, bei d) sagen Sie, wie man sich verhalten sollte, aber Sie sagen nichts über Ihre Gefühle. In Beispiel 2 sagen Sie mit a) und d) wiederum, wie Sie glauben, dass man sich verhalten sollte, in c) teilen Sie Ihrem Gegenüber mit, was Sie von ihm halten, aber nicht, wie Sie sich gerade fühlen. Beispiel 3 verdeutlicht, dass wir manchmal dazu neigen, uns selbst zu bewerten (siehe a) und c)), aber damit bringen wir keine Gefühle zum Ausdruck. In Beispiel 4 sind die Aussagen a) und b) eigentlich Du-Botschaften. Sie sagen dem anderen mit a), was er gerade mit Ihnen macht und mit b) wie Sie das bewerten, aber nur mit Aussage c) teilen Sie ihm wirklich mit, wie Sie sich dabei fühlen. Beispiel 5 enthält zwei einfache Feststellungen (a) und d)). Jenachdem, in welchem Tonfall Sie diese äußern, ist es vielleicht sogar ein Vorwurf, so wie in b) Nur in c) reden Sie aber von Ihren Gefühlen. In Beispiel 6 bewerten Sie in a) und b) die Übung, in c) drücken Sie ihre Gefühle aus. In Beispiel 7 geben Sie dem Schüler jeweils eine Anweisung in a), b) und c) und nur in d) sprechen Sie von sich selbst. In Beispiel 8 formulieren Sie in a) einen Befehl und erheben in c) einen Vorwurf. In b) sagen Sie aber, was Sie ärgert.

## Übung Ich-Botschaften üben

Sie vertreten die Mathestunde in einer 5. Klasse, die Ihnen bisher fremd war. Als Sie sich umdrehen, um etwas an der Tafel zu notieren, hören Sie einen offenbar türkischen Satz eines Mädchens, worauf einige Mitschülerinnen zu kichern anfangen.

Situationsschilderung

---

---

---

---

Gefühl

---

---

---

---

Ursache des Gefühls  
oder Folge des Gefühls

---

---

Sie haben mit einem Schüler lange an einem Biologieprojekt gearbeitet. Sie haben dabei bemerkt, wie er sich selbst entwickelt und ein eigenes Interesse am Thema gewonnen hat. Seine Note hat sich von Vier auf Drei verbessert. Dies möchten Sie Ihrem Schüler im Zweiergespräch mitteilen.

Situationsschilderung

---

---

---

---

Gefühl

---

---

---

---

Ursache des Gefühls  
oder Folge des Gefühls

---

---

---

Ein Schüler Ihrer Klasse versäumt in letzter Zeit regelmäßig morgens den Schulbeginn. Einem Gespräch mit Ihnen darüber weicht er aus. Ihre Ermahnungen haben bisher nichts geholfen.

Situationsschilderung

---

---

Gefühl

---

---

Ursache des Gefühls  
oder Folge des Gefühls

---

---



# Grenzen

## Grenzen überwinden

### Übung Grenzen überwinden

„Das Traumland liegt immer hinter der Grenze!“



Wo haben Sie selbst sich in Ihrem Leben gewünscht, vorhandene Grenzen zu überwinden?

---

---

---

---

Mit welchen Grenzen setzen Sie sich gerade aktuell auseinander?

---

---

---

---

### Übung Grenzen überprüfen

Ein Beispiel: Die Regel „Im Schulflur darf nicht gerannt werden!“ ist auf ihre Ziele hin zu überprüfen. Wozu dient sie? Bitte nennen Sie spontan die Gründe, die zu dieser Grenzsetzung geführt haben könnten:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bitte überprüfen Sie nun, ob die von Ihnen benannten Gründe die Freiheiten aller in der Gemeinschaft im Blick haben oder ob es um individuelle Beliebigkeiten aus dem Blick einer Einzelperson geht.

Bitte überprüfen Sie, wie Sie Bedingungen ändern könnten, damit diese Regel überflüssig werden könnte.

Erproben Sie sich an weiteren Themen, z. B.: „Im Klassenraum darf nicht gegessen werden!“, „Handys dürfen in der Schule nicht benutzt werden!“, „In der großen Pause haben alle Schüler das Schulgebäude zu verlassen!“ und „Bei Fehlverhalten hat sich der Schüler beim Direktor zu melden!“.

## Übung Grenzen setzen

Sammeln Sie bitte Situationen aus dem Alltag, in denen Ihnen eine persönliche Grenzsetzung bei den Schülern gut gelungen ist. Notieren Sie diese bitte für sich:

---

---

---

---

Waren Sie als derjenige, der die Grenze gesetzt hat, von dieser Grenze selbst auch überzeugt?

---

---

Haben Sie Ihr Anliegen klar und unmissverständlich formuliert?

---

---

## Zusammenfassung

Grenzen haben für das Zusammenleben von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wichtige Funktionen. Manch langwierige Diskussion und manch nervenaufreibende Verhandlung um Alltagskleinigkeiten lassen sich durch Grenzsetzungen vermeiden. Klare Grenzen schaffen Sicherheit auf beiden Seiten. Die Erwachsenen sind durch das Grenzsetzen gefordert, ihre eigenen Entscheidungen zu reflektieren und zu rechtfertigen. Ein Kind, das beim Ausprobieren und Üben von Autonomie auch Grenzen erfährt, merkt, dass es wahrgenommen wird und sein Verhalten mit den Wünschen und Vorstellungen anderer abstimmen muss. Hier wird der Grundstein für einen Beziehungsaufbau zwischen Erwachsenen und Kindern gelegt. Kindern Grenzen zu setzen und auf die Nichteinhaltung der Grenzen konsequent zu reagieren, ist selbst jedoch noch keine echte Beziehungsarbeit.