

Gabriele A. Petrig

PÄDAGOGIK *praxis*

Mentaltraining für Lehrerinnen und Lehrer

Übungen zur Stärkung
im Unterrichtsalltag



BELTZ

Gabriele A. Petrig · Mentaltraining für Lehrerinnen und Lehrer

Widmung

Ich widme dieses Buch allen Schullehrerinnen und Schullehrern sowie allen Lebenslehrerinnen und Lebenslehrern. Sie tragen die Gabe des Lehrens in sich und stellen sich dieser Aufgabe, indem Sie Menschen jeden Alters an Ihrem Wissen und Ihrer Weisheit teilhaben lassen. Das verdient Achtung und Wertschätzung. Ich wünsche mir, dass wir eines Tages, wie das in Finnland heute schon üblich ist, zu unseren Lehrer/innen anerkennend sagen: »Die Lehrer sind die Kerzen des Volkes: Sie beleuchten und wärmen den Weg unserer Kinder.«

In herzlicher Verbundenheit,

Gabriele A. Petrig

Gabriele A. Petrig

Mentaltraining für Lehrerinnen und Lehrer

Übungen zur Stärkung im Unterrichtsalltag

BELTZ

Gabriele A. Petrig ist seit 1989 als Trainerin und Coach selbstständig tätig und unterstützt Kinder und Erwachsene, ihr persönliches Potenzial zu entdecken und zu leben. Sie entwickelt innovative therapeutische Methoden und bildet im eigenen Institut in Aschaffenburg Familien- und Organisations-Aufsteller sowie Kinder-Mentaltrainer aus.

Dieses E-Book ist auch als Printausgabe erhältlich
(ISBN 978-3-407-62918-0).

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG:
Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

© 2014 Beltz Verlag · Weinheim und Basel
www.beltz.de

Lektorat: Dr. Cornelia Klein
Herstellung und Satz: Sarah Veith
Innenillustrationen: © Elise Gravel, Shutterstock; © karakotsya, Shutterstock;
© LenLis, Shutterstock
Reihengestaltung: glas ag, Seeheim-Jugenheim
Umschlaggestaltung: Sarah Veith
Umschlagabbildung: © Gaschwald, Fotolia

E-Book

ISBN 978-3-407-29376-3

Inhalt



1. Einleitung: Lehrer/innen als »Kerzen eines Volkes«?	6
1.1 Die Entwicklungswege beleuchten	8
1.2 Wie werde ich zur »Kerze meines Volkes«?	9
1.3 Vom Kopf ins Herz	12
1.4 Mit dem Herzen lehren	13
1.5 Das Herz als Lehrer/in	16



2. Was ist Mentaltraining?	18
2.1 Wie Mentaltraining bekannt wurde	20
2.2 Die Wirkung von Mentaltraining	22
2.3 Was passiert in unserem Gehirn?	23



3. Bausteine des mentalen Trainings	25
3.1 Neue Ziele	26
3.2 Atmung	28
3.3 Entspannung	38
3.4 Imagination – die bildhafte Vorstellung	47
3.5 Wahrnehmen und Fühlen	63
3.6 Glaubenssätze	69
3.7 Affirmationen	85



4. Motivationskarten	91
4.1 Anwendung der Karten für sich selbst	93
4.2 Einsatz der Karten im Unterricht	93
4.3 Die Karten	94
4.4 Übungen zu den Motivationskarten	96

Literatur	127
-----------	-----

Bedeutung der Icons:



Übung



Geschichte



positive Affirmation



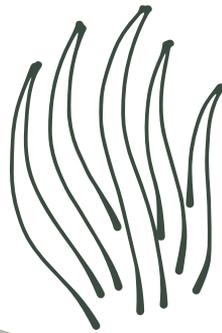
neagitive Affirmation



Fantasiereise

1.

**Einleitung:
Lehrer/innen als
»Kerzen eines Volkes«?**



In Finnland gibt es das Sprichwort: »Die Lehrer sind die Kerzen eines Volkes – sie beleuchten Entwicklungswege und wärmen dabei.« Das mag zunächst etwas befremdlich klingen, doch lassen wir uns auf ein Gedankenexperiment ein: Nehmen wir an, Sie sind Lehrerin oder Lehrer – und da meine ich nicht nur die Schullehrer/innen, sondern auch die Lebenslehrer/innen und all jene, die in sich die Gabe des Lehrens spüren und sich dieser Aufgabe stellen. Und das sind weit mehr als jene Menschen, die offiziell im Schuldienst sind. Stellen Sie sich also vor, Sie sind ein Lehrender und werden von der Gesellschaft als eine »Kerze des Volkes« bezeichnet. Wie fühlen Sie sich da?

Schließen Sie für einen Moment Ihre Augen und stellen sich vor, Sie wären eine dieser »Kerzen des Volkes«. Sie würden die Entwicklungswege Ihrer Schülerinnen und Schüler beleuchten und ihnen wärmend zur Seite stehen. Spüren Sie, welches Gefühl Sie da in sich wahrnehmen.

- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie als »Kerze des Volkes« bezeichnet würden? Sie könnten Ihr Licht leuchten lassen und Wärme ausstrahlen.
- Wie fühlt sich das an?
- Welche Kerze wären Sie?
- Wären Sie eine große oder eine kleine Kerze?
- Welche Farbe hätten Sie, welche Form? Welche Größe?
- Wären Sie ein Teelicht, ein Grablicht, ein Duftlicht, vielleicht eine Schwimmkerze, eine Tischkerze, eine große Kerze die auf einem Leuchter steht? Fühlen Sie, welche Kerze Sie wären?

Stellen Sie sich weiter vor, Sie würden sich als »Kerze des Volkes« fühlen und kämen in Ihr Klassenzimmer. Sie spürten in Ihrem Herzen ein warmes helles Licht und würden Ihre Schülerinnen und Schüler begrüßen. Halten Sie einen Moment inne und stellen Sie sich die Situation vor. Ihre Schülerinnen und Schüler wüssten nichts davon – nur Sie selbst würden sich als »Kerze des Volkes«, innerlich hell und leuchtend, warm den Weg erhellend, fühlen. Wie fühlen Sie sich da? Wie verändert sich Ihre Atmung, Ihr Gesichtsausdruck, Ihre Körperhaltung, Ihre Stimmung?

Ich möchte Sie zu folgendem Experiment einladen: Stellen Sie sich, während Sie dieses Buch lesen vor, Sie wären eine »Kerze des Volkes«, Sie würden Entwicklungswege beleuchten und dabei wärmen. Spüren Sie, wie es Ihnen dabei geht. Nehmen Sie dieses Gefühl in sich wahr. Behalten Sie das innere Bild und das Gefühl, solange es Ihnen möglich ist. Bleiben Sie jetzt ganz in dem Bewusstsein, eine leuchtende und wärmende »Kerze des Volkes« zu sein und Ihren Schülerinnen und Schülern den Weg zu erhellen.

Was mag es wohl für einen Ursprung haben, dass in Finnland den Lehrer/innen eine solche Ehre zuteil wird? Feuer und Licht gehören, ähnlich wie Wasser, zu den

Ursymbolen der Menschheit. Zu allen Zeiten wies das Feuer, das Licht und Wärme spendet, auf die Sonne hin, die irdisches Leben und Wachstum ermöglicht. In vielen Religionen war das Feuer nicht nur Sinnbild des Göttlichen, sondern selbst wesenhaft göttlich und somit verehrungswürdig. Es ist allerdings auch eine gewaltige Naturkraft, die unbändig und grenzenlos zerstören kann. Das Licht einer Kerze stellt die gebändigte Kraft des Feuers dar und wird als wärmend und wohltuend erlebt. In fast allen Kulturen haben Kerzen eine lange Tradition, nicht nur wegen ihres Lichtscheines, sondern auch wegen der anheimelnden Geborgenheit, die das Kerzenlicht vermittelt. Es erzeugt eine entspannte und gemütliche Stimmung und zu besonderen Anlässen auch eine feierliche Atmosphäre. So wurden Kerzen über die rein praktische Anwendung in früheren Zeiten auch für Rituale und Zeremonien eingesetzt und haben so ihren wertvollen Charakter beibehalten.

Von daher bringen die Menschen in Finnland mit ihrer Aussage den Lehrerinnen und Lehrern Achtung und Wertschätzung entgegen. Sie wissen um die große und nachhaltige Bedeutung des Lehrberufes. Die Bedeutung, die Lehrerinnen und Lehrer im Leben von uns Menschen haben, kennen wir alle aus eigener Erfahrung. erinnern Sie sich noch an Ihre ersten Schuljahre? Wie waren Ihre Erfahrungen? Hatten Sie einen Lehrer, der Ihren Ängsten und Besonderheiten respektvoll und mitfühlend begegnet ist? Eine Lehrerin, die in Ihnen eine besondere, positive Charaktereigenschaft sah und Sie verständnisvoll begleitet hat? Ein soziales Umfeld, das der Entfaltung Ihres Potenzials ein liebevolles Interesse widmete? Die Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen, werden in unserem Gehirn als neuronale Muster gespeichert und verschaltet. Besonders einschneidende Erfahrungen hinterlassen deutliche Spuren in unserem Gehirn und prägen unser Fühlen, Denken und unsere Handlungen. Somit ist ein großer Teil unserer »eigenen Wahrheit« vorgegeben, aufgrund unseres bisherigen Erlebens. Wollen wir nun bestimmte Verhaltensweisen in unserem Leben nachhaltig verändern, ist sehr viel mehr notwendig, als Einsicht und guter Wille.

1.1 Die Entwicklungswege beleuchten

Die meisten Kinder freuen sich auf die Schule. Sie können es oft kaum erwarten, bis sie mit Schultüte und Ranzen, heute oft auch mit einem Rucksack, ihren ersten Schultag erleben. Sie sind neugierig, möchten lesen und schreiben lernen, sind gespannt, was es da alles zu entdecken gibt. Sie sind motiviert und bereit, sich auf die Schule und das Lernen einzulassen. Wenn solche Schüler/innen auf Lehrende treffen, die sich als »Kerzen des Volkes« fühlen, kann eine neue Lernkultur entstehen; ein neues menschliches Miteinander, in dem der Lehrende den Schüler/innen mit

offenem Herzen begegnet und den verborgenen Schatz im Herzen der Kinder zum Leuchten bringt. Dazu braucht es eine innere Einstellung der Wertschätzung und Achtung, sich selbst und seinem Beruf gegenüber und die Freude und Begeisterung, diese jungen Menschen mit Wärme und offenem Herzen zu begleiten.

1.2 Wie werde ich zur »Kerze meines Volkes«?

Um in der Gesellschaft – sinnbildlich – als helles und wärmendes Licht anerkannt zu werden, ist es hilfreich, das eigene innere Licht zu entdecken. Nicht jeder von uns hat in seinem Leben Erfahrungen gemacht, die das Vertrauen und Selbstbewusstsein unterstützten, um das innere Licht, die Kraft und Stärke zu entwickeln, sich als leuchtende, wärmende »Kerze des Volkes« zu fühlen. Sicher nicht der Großteil der Lehrerinnen und Lehrer hat als Kind die Erfahrung gemacht, als wundervolles und einzigartiges Wesen anerkannt und geliebt zu werden. »Du bist richtig, so wie du bist«, »Du bist besonders und wir als Eltern unterstützen dich, damit du dein Potenzial voll entfalten kannst. Wir geben dir Raum, damit du Erfahrungen machen kannst, dass du lernen und ausprobieren kannst, was dir Freude macht und wie das Leben hier auf dieser Erde funktioniert. Wir unterstützen dich, wir sind für dich da, wir begleiten dich. Mache viele Fehler, damit du viel erfahren und lernen kannst.« Welch ein Geschenk, wenn Sie das in den ersten Lebensjahren von Ihren Eltern und ihrem Umfeld gehört haben! Wie wäre es, wenn unsere Kinder in der Schule dies erfahren würden? Viele Erwachsene tragen noch den Mangel an Zuwendung, Lob und Anerkennung ihrer Kinderzeit in sich und fühlen sich nicht gut genug, so wie sie sind.

Die meisten Menschen haben immer wieder gehört, dass sie dies und jenes nicht können, dass sie dazu noch zu klein sind, dazu nicht fähig und bestimmte Dinge wohl nie lernen werden. Diese Bewertungen haben Spuren hinterlassen, die bewusst und unbewusst immer noch wirken in unserem Herz, unserer Seele und unserem Gehirn. Von daher ist es besonders wichtig, die eigene Persönlichkeit immer weiter zu entwickeln. Auf diesem Weg zu sich selbst können die Verletzungen und Wunden, die noch im Inneren wirken, geheilt werden – damit das eigene Potenzial sich entfalten und gelebt werden kann.

Die Freude, die Sie selbst am Lernen haben, ist ein wichtiger Baustein für die Begeisterung, die Sie bei Ihren Schülerinnen und Schülern erwecken können. Kinder sind von Natur aus neugierig und möchten lernen. Vielleicht erinnern Sie sich noch, wie es in Ihrer Kindheit war. Wie viele Fragen haben Sie gestellt, was wollten Sie alles wissen? Was hat Sie interessiert? Jede neue Erfahrung war spannend und interessant. Als Erwachsener ist das manchmal gar nicht mehr nachzuvollziehen, wie wundervoll und sensationell es sein kann, mit den kleinen Händen im Matsch

herumzuwühlen, die Erde zu schmecken und sich einen Eimer mit Sand über den Kopf rieseln zu lassen.

Können Sie sich noch an die Phase Ihres Lebens erinnern, in der Sie sich dafür entschieden haben, den Beruf der Lehrerin, des Lehrers zu ergreifen?

- Was war damals Ihre Motivation?
- Warum haben Sie für sich diesen Beruf gewählt?
- Konnten Sie sich damals schon als Lehrerin/Lehrer sehen?
- Konnten Sie fühlen wie es ist, Lehrerin/Lehrer zu sein?

Halten Sie einen Moment inne und beantworten Sie sich diese Fragen. Die Motivation, die ich für ein Ziel habe, ist eine große Kraft und trägt wesentlich zur Realisierung bei.

*»In dir muss brennen,
was du in anderen entzünden willst.«*

Augustinus Aurelius (354–430)

Diese weisen Worte von Augustinus Aurelius haben auch heute noch Gültigkeit. Brennen Sie noch für Ihren Beruf, den Sie einmal gewählt haben, spüren Sie in sich das Feuer, das Sie in Ihren Schülerinnen und Schülern entzünden wollen? Wenn nicht, dann ist es höchste Zeit, es wieder zu erwecken oder zu schüren und zu nähren, falls es nur noch eine kleine Glut ist. Dabei wird Sie Ihr Herz, Ihr Gehirn und das vor Ihnen liegende Buch gerne unterstützen.

Die größte Entdeckung der Hirnforschung ist, dass das Gehirn zeitlebens veränderbar ist. Das sagt der bekannte Neurobiologe Dr. Gerald Hüther. Es ist anpassungsfähig – bis ins hohe Alter. Nachhaltig kann ich es jedoch nur verändern, wenn das Neue für mich eine Bedeutung hat und wenn es mich emotional berührt, also wenn es mir sozusagen unter die Haut geht, wenn ich begeistert bin. Wenn Sie mit motivierten Schülerinnen und Schülern arbeiten möchten, ist es vor allem wichtig, selbst begeistert und motiviert zu sein. Nicht nur begeistert davon, diesen jungen Menschen die Welt näherzubringen, sondern vor allem begeistert vom Leben selbst. Sie gehen zuerst als Mensch in Ihr Klassenzimmer und dann erst als Lehrerin und Lehrer. Die Freude, die Wertschätzung und die Liebe, die Sie für sich selbst empfinden, strahlen Sie aus, wenn Sie vor Ihrer Klasse stehen. Ihre Schülerinnen und Schüler spüren, wie es in Ihrem Inneren aussieht. Kinder haben feine Antennen und merken sofort, ob ihr Gegenüber authentisch ist oder nicht. Und sie reagieren entsprechend. Unser Umfeld spiegelt uns unsere eigenen Schattenbereiche. Wir bekommen so im Außen immer einen Spiegel vorgehalten,

in dem wir uns anschauen und daraus lernen können. Dann haben wir die Wahl, ob wir etwas verändern oder alles beim Alten belassen. Wenn wir uns selbst verändern, verändert sich unser Spiegel.

Es gibt eine Geschichte, die das sehr schön darstellt:

Der Tempel der tausend Spiegel



In einer alten indischen Stadt stand einmal ein prachtvoller Tempel. Die Wände des Tempelinneren waren vollkommen mit Spiegeln ausgekleidet. Ein kleiner, herumstreunender Hund fand seinen Weg in den Tempel. Der kleine Hund war von Natur aus vorsichtig und ängstlich. Im Inneren des Tempels sah er sich tausend anderen Hunden gegenüber. Er fletschte die Zähne und knurrte. Von überall knurrte es mit gefletschten Zähnen zurück. Er blickte in unendlich viele, wilde Hundeaugen und wurde zornig. Laut bellend lief er im Kreis herum, doch die vielen Hunde, die scheinbar mit ihm im Raum waren, kläfften auch und ließen sich keineswegs abschütteln. Zum Glück fand er den Ausgang und warnte Zeit seines Lebens alle seine Artgenossen vor diesem Tempel: »Dort drinnen gibt es nichts zu Fressen, sondern nur unendlich viele, gemeingefährliche Kläffer.« Einige Zeit später erschnüffelte sich ein anderer, kleiner Hund seinen Weg ins Tempelinnere. Dieser Hund war neu in der Stadt und hatte noch nichts von den Erlebnissen des ersten Hundes gehört. So war er erstaunt, als er sich plötzlich tausend Hunden gegenüber sah. »Ach, hier sind die alle!« dachte er bei sich und freute sich. Er wedelte mit dem Schwanz und die vielen Hunde wedelten erfreut zurück. Darüber freute er sich noch mehr und beglückt wedelte er noch heftiger mit seinem Schwanz. Der kleine Hund geriet in einen wahren Freudentaumel, den die Artgenossen im Spiegel sofort mit wahren Entzücken beantworteten. Auch dieser Hund fand zum Glück seinen Weg aus dem Tempel hinaus. Zeit seines Lebens pilgerte er immer wieder zu dem Tempel, um eine gute Beziehung zu den Freunden dort zu pflegen. Allen Artgenossen erzählte er: »In dem Tempel gibt es zwar nichts zu Fressen, aber man kann Bekanntschaft mit den freundlichsten Hunden der Welt machen!« Dieses Erlebnis hatte sich tief in das Gedächtnis des Hundes gegraben. Fortan glaubte er, dass ihm andere Hunde freundlich gesinnt sind. Die Welt war für ihn ein freundlicher Ort, und er ward von anderen Hunden gern gesehen und lebte glücklich bis ans Ende seiner Tage.

Nach Nikolaus B. Enkelmann/Christiane Burkart 1997

So ergeht es uns im Leben. Wenn wir Liebe, Freude und Begeisterung in uns tragen, strahlen wir sie aus, sie wird uns dann im Außen begegnen. Sie wird uns tausendfach zurückgestrahlt. Umgekehrt geht es uns genauso. Wer missmutig in die Welt schaut, bekommt die schlechte Laune von der Welt zurückgespiegelt. Es gibt viele Dinge im Leben, die können wir selbst verändern. Sie können sich jeden Morgen selbst entscheiden, wie Sie in den Spiegel schauen. Denken Sie morgens oder auch tagsüber, wenn Sie in einen Spiegel schauen, öfter mal an den kleinen Hund. Probieren Sie es aus!

Vielleicht sind Sie erst kurz im Schuldienst, vielleicht auch schon viele Jahre oder Ihr ganzes Berufsleben. Die meisten, wenn nicht sogar alle Lehrenden stehen immer wieder vor großen Herausforderungen. Die Arbeit mit Menschen erfordert viel Einfühlungsvermögen und Achtsamkeit. Die äußeren und inneren Gegebenheiten in der Schule sind nicht immer einfach, und das ganze Schulsystem leidet darunter. Daher ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr Lehrkräfte an Burnout erkranken. Die Rahmenbedingungen sind festgefahren und veraltet und lassen sich nur sehr langsam und mühsam verändern. Das braucht viele Jahre, oft Jahrzehnte. Wobei es inzwischen schon viele Schulen mit mutigen Lehrerinnen und Lehrern gibt, die im Aufbruch sind und neue Wege des Lernens und Miteinanders beschreiten. Veränderungen sind unbedingt notwendig, für die Lehrenden, die Schülerinnen und Schüler sowie für alle Beteiligten. Vor allem, dass die Kinder wieder gerne in die Schule gehen und mit Freude und der kindlichen Neugierde lernen. Und dass die Lehrerinnen und Lehrer mit Begeisterung im Herzen diese so wichtige Aufgabe für unsere Gesellschaft mittragen. Damit die Schule ein Ort der Weiterentwicklung, des freudigen Lernens und Entdeckens wird, in dem unseren Kindern und Jugendlichen der Weg ins Leben leuchtend erwärmt wird.

Ein weises Sprichwort besagt: »Die Welt können wir nicht verändern, aber uns selbst können wir verändern und dadurch verändert sich die Welt.« So lade ich Sie ein, Ihr Herz zu öffnen und Ihr inneres Licht zu entzünden und dadurch die Welt zu verändern. Indem Sie den Weg des Herzens gehen.

1.3 Vom Kopf ins Herz

In den letzten Jahren wird viel von »Herzintelligenz« oder dem »Gehirn für Emotionen« gesprochen, wenn es um unser Herz geht. Es ist inzwischen bekannt und durch viele Studien nachgewiesen, dass das Herz mehr ist als ein Muskel, der sieben Liter Blut pro Minute durch das Kreislaufsystem pumpt. Neurokardiologen haben in den letzten Jahren die Entdeckung gemacht, dass das Herz ein unabhängiges Nervensystem mit circa 40 000 Nervenzellen besitzt. Es ist damit fähig zu empfinden, sich zu erinnern, zu lernen und unabhängig vom Kopfgehirn Ent-