

Arthur Thömmes

# DAS MUTMACH-BUCH für Referendare

Ein Wegbegleiter für  
mehr Gelassenheit im  
Schul- und Seminaralltag



 Auer Verlag

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	6
Einleitung: Ein Modell einer ganzheitlichen Lehrerausbildung .....	7
<b>ICH</b> .....	9
Geschafft – ab jetzt dürfen Referendare Titel tragen .....	10
Schwierige Referendare .....	11
Unter Beobachtung .....	12
Hilfe, ich bin ein Vorbild! .....	13
Lehrersein ist geil! .....	13
Mein Ausbildungsbaum .....	14
Bevor Sie sich für ein Lehramtsstudium entscheiden .....	15
Wie wird man Lieblingslehrer? .....	15
Der Beruf des Lehrers gehört zu den schönsten Berufen der Welt! .....	16
Kleines Abc der Lehrertypologie .....	17
Der Hochseilakt: Eine Methodenskizze .....	18
Kleines Vorurteils-Lexikon .....	20
Die falsche Einstellung .....	20
Welche Eigenschaften muss ein Lehrer mitbringen? .....	21
Frauen im Lehrberuf .....	21
Lehrer-T-Shirts .....	22
Typische Lehrersprüche .....	23
Lust auf Schule .....	24
Erinnerungen an die eigene Schulzeit .....	25
Außergewöhnliche Lehrer .....	26
Modesünden .....	27
Mein persönliches pädagogisches Leitbild .....	28
Zeichen setzen .....	29
Dienstliche Beurteilung des Lehrkörpers .....	30
Das Dorfschulmeisterlein .....	31
Studie: „Ausgebrannte“ Lehrer waren bereits im Studium überfordert .....	32
Sind Lehrer überfordert? .....	33
<b>WIR</b> .....	34
Sonderbare Vögel .....	35
Vier Kollegen .....	37
Der unmotivierte Mentor .....	37
Anforderungen an Führungskräfte .....	38
Was ist ein Fachleiter? Kindern erklärt ... ..	39
Die Schöpfung .....	40
Mein Fachleiter ist gut! .....	40
Was Fachleiter von Dieter Bohlen lernen können .....	41

Was wir in der Schule lernen .....	42
Unser Lehrer hat Respekt vor uns .....	42
Ohne uns geht nichts! .....	43
Ich liebe Kinder .....	43
Appell eines „Problemschülers“ an seine Lehrkräfte .....	44
An alle Lehrer dieser Welt! Der superideale, hypercoole Lehrer .....	45
Der Lehrercheck .....	45
Woran Schüler einen lustlosen und unmotivierten Lehrer erkennen .....	46
Schülertypen .....	47
Jugend heute .....	48
Was wir vom finnischen Bildungssystem lernen können .....	49
Ein Lehrer ist niemals allein .....	50
Kränkungen .....	51
<b>ES</b> .....	52
Pädagogische Brillen .....	53
Lob des Frontalunterrichts .....	54
Wichtige Verhaltensregeln im Umgang mit Schülern .....	55
Statistik .....	55
Die Gruppenarbeitsallergie .....	56
Unerledigte Korrekturen .....	57
Belastungsfaktoren .....	58
Der „Kanon“ .....	59
Die Schule der Tiere .....	60
Sinnvolle Zeitfüller .....	61
Bullshit Bingo .....	63
Wenn ein Kind ... ..	63
Lehrerbeurteilungen .....	64
Arbeit sollte möglichst Spaß machen .....	65
Was Sie in guten Gesprächen vermeiden sollten .....	65
Der Praxisschock .....	66
Jäger und Sammler .....	66
Meine persönliche Bastelanleitung für guten Unterricht .....	67
Berufsfrager oder die Angst des Schülers vor der Lehrerfrage .....	68
Wenn Lehrer mehr als drei Sekunden warten, dann ... ..	70
Meine Regeln in meinem Unterricht .....	70
<b>UMFELD</b> .....	71
Die Rechtfertigungsfalle .....	72
Lehrer gesucht! .....	73
Das Wettrudern oder warum der deutsche Achter gegen die Japaner verlieren musste ..	74
„Not-to-do-Liste“ – das andere Zeitmanagement .....	75
Lärmbelastung .....	75
Der Schulcheck .....	76

Traumberuf Lehrer .....	77
Das Abc einer guten Lehrerausbildung .....	78
Wenn du nach 1989 geboren wurdest, ... ..	79
Zitate .....	80
Die fleißige Ameise .....	81
Achtung Fettnäpfchen! .....	83
Jetzt mal ehrlich! Was macht ein Lehrer eigentlich in den Ferien? .....	84
Wie lange arbeitet ein Lehrer im Jahr? .....	84
<b>BALANCE</b> .....	85
Die vier Säulen der Gesundheit .....	86
Entschleunigung tut gut! .....	87
Schnelle Entspannung .....	88
Mutmacher – die Kraft positiver Gedanken .....	90
Lebensbalance .....	91
Was ist „Berufszufriedenheit“? .....	92
Willst du ein guter Lehrer sein, dann schau auch in dich selbst hinein .....	93
Überlebensstrategien .....	94
Gute Ratschläge? .....	96
Stopp! .....	97
Zehn goldene Tipps für (angehende) Lehrer .....	98
Der emotionale Airbag .....	100
Grundhaltungen in Konfliktsituationen .....	100
Freiburger Studie (2008): Was Lehrer krank macht .....	101
Wenn ich stehe ... ..	101
Zum Nachdenken .....	102
Ich kann schon ganz gut ... Ich möchte eigentlich etwas mehr ...	
Was ich noch gar nicht kann ... ..	102
Das „Gebet“ von Baltimore .....	103
Die Sprache des Körpers .....	104
Miteinander reden .....	105
O Herr .....	106
Überlebenskoffer .....	107
Elf Ratschläge, um unglücklich zu sein .....	108
Zehn Gebote für gestresste Lehrer .....	108
Die Zeitlüge .....	109
Denkanstöße .....	109
Stressmanagement .....	110
Ein Lächeln .....	112
Wie man menschliches Leben zum Blühen bringt .....	113
Die wichtigen Dinge des Lebens .....	114
<b>Interessante Links für Referendare</b> .....	115
<b>Quellenverzeichnis</b> .....	116

# Vorwort

Liebe Kollegen<sup>1</sup>,

um es vorweg zu sagen: Dies ist kein Fachbuch für Didaktik oder allgemeine Pädagogik. Sie finden keine Anregungen, wie Sie guten Unterricht halten. Es handelt sich auch nicht um ein therapeutisches Buch mit Überlebensstrategien. Es ist ganz einfach ein Lesebuch für Referendare. Die Texte, Karikaturen, Übungen, Arbeitsblätter und Erkenntnisse wollen zu einer gelassenen Haltung, zum Nachdenken und Schmunzeln anregen. Sie wollen motivieren und die Freude an der Ausbildung zum Lehrer wecken.

Für so manchen der 47 000 Lehramtsreferendare in Deutschland ist die Zeit der Ausbildung ein harter Eignungstest, für einige sogar ein Horrortrip und Martyrium, das gute Nerven und Ausdauer abverlangt. Die Urteile und Erfahrungen sind geteilt. Die Seminare seien „eine einzige sinnlose Schwafelei mit nervigen Gruppenspielchen, die mit dem Alltag an der Schule nichts zu tun haben“ ist im Internet zu lesen. Und da ist von Ohnmacht und Auslieferung die Rede und von „der schlimmsten Zeit meines Lebens“. Referendare sitzen zwischen allen Stühlen.

Als Lehrer erschreckt mich das und macht mich gleichzeitig nachdenklich. Dabei ist der Lehrerberuf interessant, abwechslungsreich und anspruchsvoll. Und gerade die Ausbildungszeit sollte Gelegenheit bieten, Lust auf diesen schönen Beruf zu machen. Denn: Wer im Leben einen Beruf hatte, der ihm Spaß gemacht hat, musste keinen Tag wirklich arbeiten. Das Urteil über Lehrer ist vielfältig: Alt-Bundeskanzler Schröder nannte sie „faule Säcke“, Alt-Bundespräsident Horst Köhler bezeichnete sie als „Helden des Alltags“. So wurde schon in den Neunzigerjahren in den USA für den Lehrerberuf geworben mit dem Slogan „Be a hero, be a teacher!“. „Lehrer haben morgens recht und nachmittags frei.“ In Finnland nennt man sie ehrfurchtsvoll „Kerzen des Volkes“, denn Lehrer leuchten und wärmen.

Wir brauchen neben fachlich kompetenten Lehrern mit pädagogisch-didaktischem Geschick vor allem selbstbewusste Persönlichkeiten mit menschlicher Ausstrahlung. Die perfekte Lehrkraft gibt es jedoch nicht. Lehrersein ist ein langer Lernprozess. Das weist darauf hin, dass wir nicht nur lehrende, sondern vor allem auch lernende Lehrer brauchen.

Gerade in der Lehrerausbildung werden viele Grundlagen für Kompetenz und Zufriedenheit im späteren Beruf gelegt. Der ganzheitliche Ansatz, der in der Einleitung vorgestellt wird und dem Buch die Struktur gibt, bietet einen guten Ansatz für eine tragfähige Lehrerausbildung.

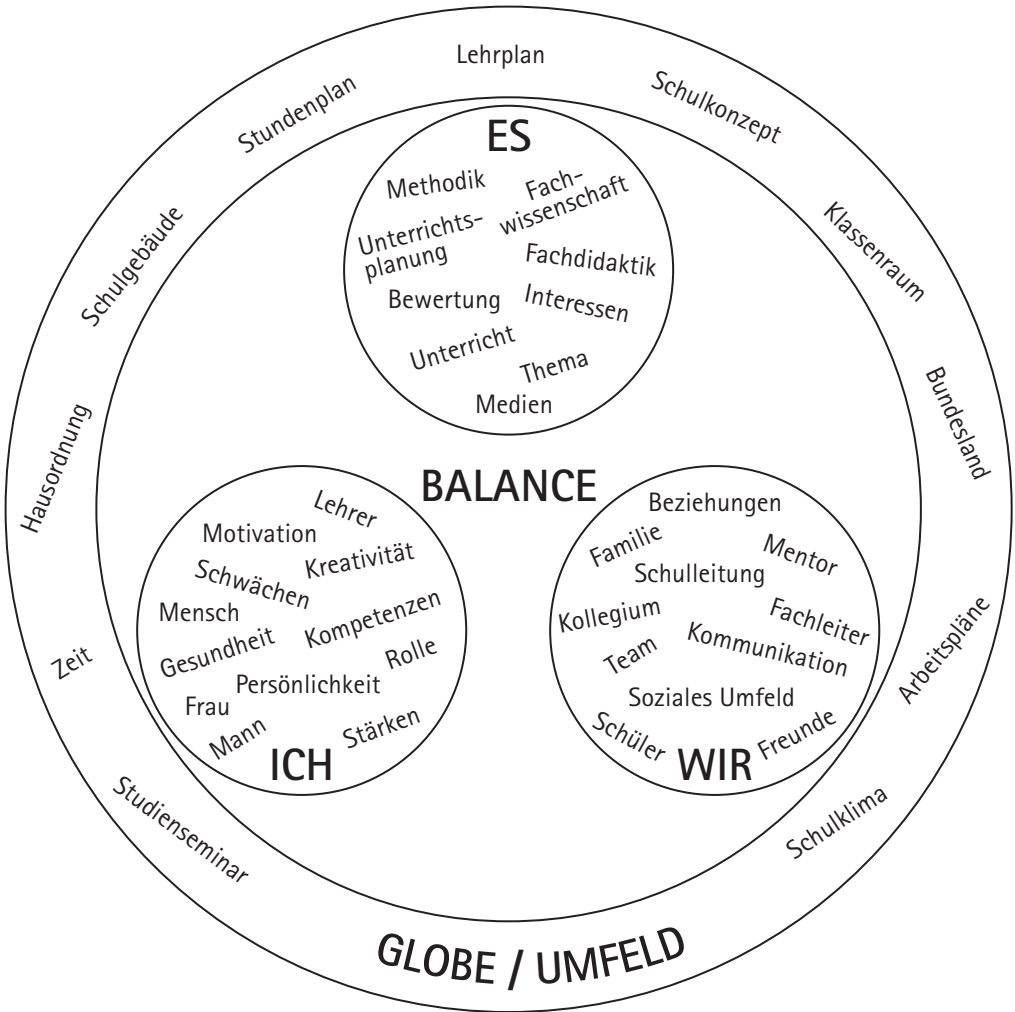
Ich wünsche allen Lesern eine anregende und inspirierende Lektüre.

*Arthur Thömmes*

<sup>1</sup> Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Kollege auch immer Kollegin gemeint, ebenso verhält es sich mit Referendar und Referendarin etc.

# Einleitung: Ein Modell einer ganzheitlichen Lehrerbildung

– angelehnt an die Themenzentrierte Interaktion (TZI) von Ruth Cohn –



Die Konzeption dieses Mutmach-Buchs für Referendare orientiert sich an einem Modell einer ganzheitlichen Ausbildung, das sich an die Grundidee der Themenzentrierten Interaktion (TZI) anlehnt.

Die TZI wurde ursprünglich von der Psychoanalytikerin Ruth C. Cohn entwickelt, um das Lernen und Arbeiten in Gruppen und im alltäglichen Leben zu fördern. Es ist aber auch möglich, das Modell auf die Lehrerausbildung zu übertragen. TZI beruht auf der Annahme, dass die drei Pole des Dreiecks (Ich, Wir, Es) in ständiger Beziehung zueinander stehen und voneinander abhängig sind. Das Ganze ist eingebettet in ein Umfeld (Globe), das die einzelnen Faktoren zusätzlich beeinflusst. Wenn die drei Faktoren im Gleichgewicht sind, bedeutet das die beste Form des Miteinanders. Dieser ausgewogene Zustand ist natürlich immer nur vorübergehend vorhanden. Alles ist ständig in Bewegung. Das Ziel ist eine dynamische Balance. Auf die Lehrerausbildung bezogen gilt es, eine Balance und damit eine gesunde Berufs- und Lebensgestaltung zu erreichen. Die Grundidee ist ein ganzheitliches Lernen, Leben und Arbeiten in den unterschiedlichen Lebens- und Berufsfeldern.

Die Faktoren beinhalten unterschiedliche Schwerpunkte:

**ICH:**

Mensch, Mann, Frau, Persönlichkeit, Schwächen, Stärken, Kompetenzen, Motivation, Rolle, Lehrertyp, ...

**WIR:**

Beziehungen, soziales Umfeld, Familie, Freunde, Kollegium, Mentor, Fachleiter, Schüler, Eltern, Schulleiter, Kommunikation, Nähe und Distanz, Beratung und Bewertung, ...

**ES:**

Fach, guter Unterricht, Fachseminar, Didaktik, Lehrprobe, Hospitation, Methoden, Staatsprüfung, Interessen, Themen, Medien, ...

**UMFELD:**

Welche Rahmenbedingungen beeinflussen die Ausbildung und tragen zum Gelingen bei oder behindern sie? (Ort, Zeit, Umfeld, Kontext, Studienseminar, Schulklima, Ausbildungsordnung, Lehrplan, Schulform, ...)

**BALANCE:**

Für alle an der Lehrerausbildung beteiligten Personen ist es wichtig, immer wieder darauf zu achten, dass ein Gleichgewicht erhalten bleibt. Es geht letztlich um Lehrgesundheit. (Stichwörter: Entspannung, Burn-out, Stress, Stimmbildung, Selbstbewusstsein, kollegiale Fallberatung, Supervision, Macht und Ohnmacht, Portfolio, Mutmacher, ...)

ICH





# Geschafft - ab jetzt dürfen Referendare Titel tragen

In einer gemeinsamen Dienstbesprechung des Personalrats mit der Seminarleitung haben wir an unserer Schule einen großen Durchbruch erzielt. Endlich dürfen die Referendare Dienstbezeichnungen tragen, die ihre Dienstdauer wiedergeben. Herr Müller folgte dankenswerterweise dem Antrag des Personalrats, die Titel wie folgt festzulegen:

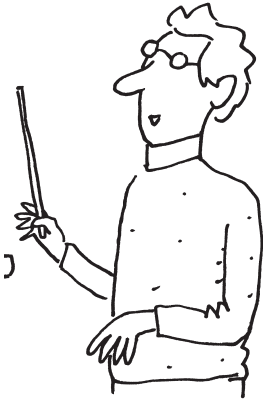
1. Ausbildungshalbjahr: *Jungreferendar*
2. Ausbildungshalbjahr: *Referendar*
3. Ausbildungshalbjahr: *Oberreferendar*
4. Ausbildungshalbjahr: *Hauptreferendar*

Referendare, die im Personalrat oder als Helfer der Seminarbibliothek tätig sind, tragen ab dem vierten Monat dieser Tätigkeit die Dienstbezeichnung *Stabsreferendar*.

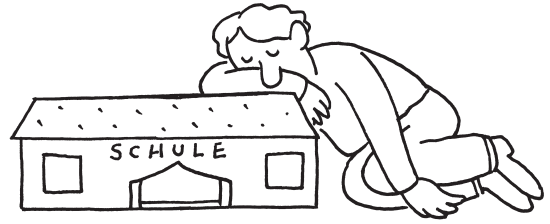
Besonderen Wert legte Herr Larisch auf die Feststellung, dass diese Neuordnung keine Weisungsbefugnis beinhalte (wir sind ja auch nicht beim Militär, Anm. des Autors). Der Vorteil dieser Neuordnung liegt natürlich auf der Hand – Fachleiter, Seminarvertreter, ADD und Ministerium, alle wissen gleich auf unkomplizierte Art, in welchem Ausbildungsabschnitt der Referendar ist und welchen Leistungsstand man erwarten kann. Gültig ist die neue Dienstordnung ab dem 1. April 2013.



# Schwierige Referendare



Der Streber



Der Faulenzer



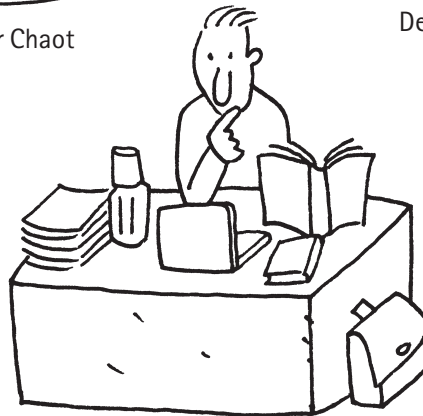
Der Chaot



Der Besserwisser



Der Angsthase



Der Theoretiker

## Weitere Typen:

- Der Formalist
- Der Unbelehrbare
- Der Denunziant
- Der Schleimer

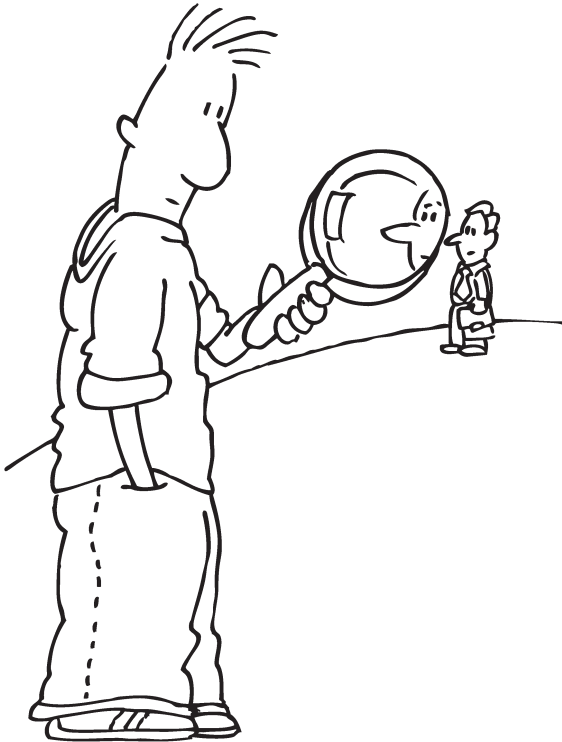
- Der Schülerhasser
- Der Blaumacher
- Der Unpünktliche

# Unter Beobachtung

Die schwierigste Erfahrung in meiner Lehrerausbildung ist, dass ich ständig unter Beobachtung stehe. Das bin ich nicht gewohnt. In der Uni war ich eine Nummer und konnte immer wieder unauffällig untertauchen. Doch jetzt stehe ich vor einer Klasse und 50 Augen sind auf mich gerichtet und genauso viele Ohren hören mir zu – manchmal. Ich hatte viele schlaflose und sehr unruhige Nächte hinter mir, bevor ich das erste Mal einen Klassenraum betrat und mich vor die Kinder stellte. Die Stunde lief ab wie ein Film, in dem ich zwar eine Hauptrolle spielte, aber irgendwie nicht richtig dabei war.

Mittlerweile habe ich einige Stunden hinter mir und ich fühle mich immer noch unsicher. Ich beobachte mich sehr genau und nehme jede Reaktion der Schüler wahr. Wie denken sie über mich? Nehmen sie mich ernst? Was erzählen sie nach der Stunde über mich? Wie beschreiben sie mich ihren Eltern? Was berichten sie ihren Lieblingslehrern über mich? Steht vielleicht schon ein Vermerk in meiner Personalakte?

Meine größte Angst besteht darin, dass sie mich fotografieren oder filmen und das Ergebnis untereinander austauschen oder ins Internet stellen. Vielleicht sollte ich mich aber auch einfach nicht so wichtig nehmen!



# Hilfe, ich bin ein Vorbild!

Frisch von der Uni kommend, sitze ich nun in einem Seminareseminar und in einer Schule. Plötzlich richtet sich alle Aufmerksamkeit auf mich. Keine anonymen Vorlesungen mehr oder Massenklausuren. Nicht mehr nur eine Matrikelnummer, sondern eine Lehrerin in Ausbildung, die einen Namen hat. Der Schulleiter kennt mich. Die Kollegen sprechen mich mit Namen an. Und im Seminar kennt sowieso jeder jeden.

Und dann kommen noch meine Schüler dazu. Etwa hundert Namen und Gesichter, die ich mir merken muss. Sie kennen mich alle von der ersten Unterrichtsstunde an. Sie grüßen mich, wenn ich ihnen auf der Straße begegne. „Schau mal, Mama. Da ist die Frau X, meine neue Lehrerin“, höre ich sie rufen. Also kennen mich nach ein paar Wochen die Mamas, die Papas, die Großeltern und die Geschwister und Nachbarn. Plötzlich bin ich wer.

Das hat mir vorher niemand gesagt. Und alle schauen auf mich und behalten mich im Blick. Wollen sie mich beobachten oder erwarten sie etwas von mir?

Ich habe den Fehler gemacht, eine Wohnung am Schulstandort zu mieten. Ich stehe unter Beobachtung. Die Nachbarn registrieren, wann ich nach Hause komme, welchen Besuch ich empfangen und wie lange abends das Licht brennt. Natürlich wohnen auch einige Schüler in der Nachbarschaft. Ein älterer Kollege gab mir den Rat, nie in dem Ort zu wohnen, in dem man unterrichtet. Das sei für ihn in seinem langen Berufsleben eine Selbstverständlichkeit gewesen.

Ich mag meine Schüler und bin gerne Lehrerin. Doch der Druck von außen ist enorm hoch. Ich muss ständig überdenken, was ich tue und sage. Ich muss ein Vorbild sein. Aber das will ich nicht immer und schon gar nicht unter der Kontrolle von Schülern, Eltern und Kollegen. Nächste Woche ziehe ich um in die nahe Großstadt.

*Referendarin an einem Gymnasium*

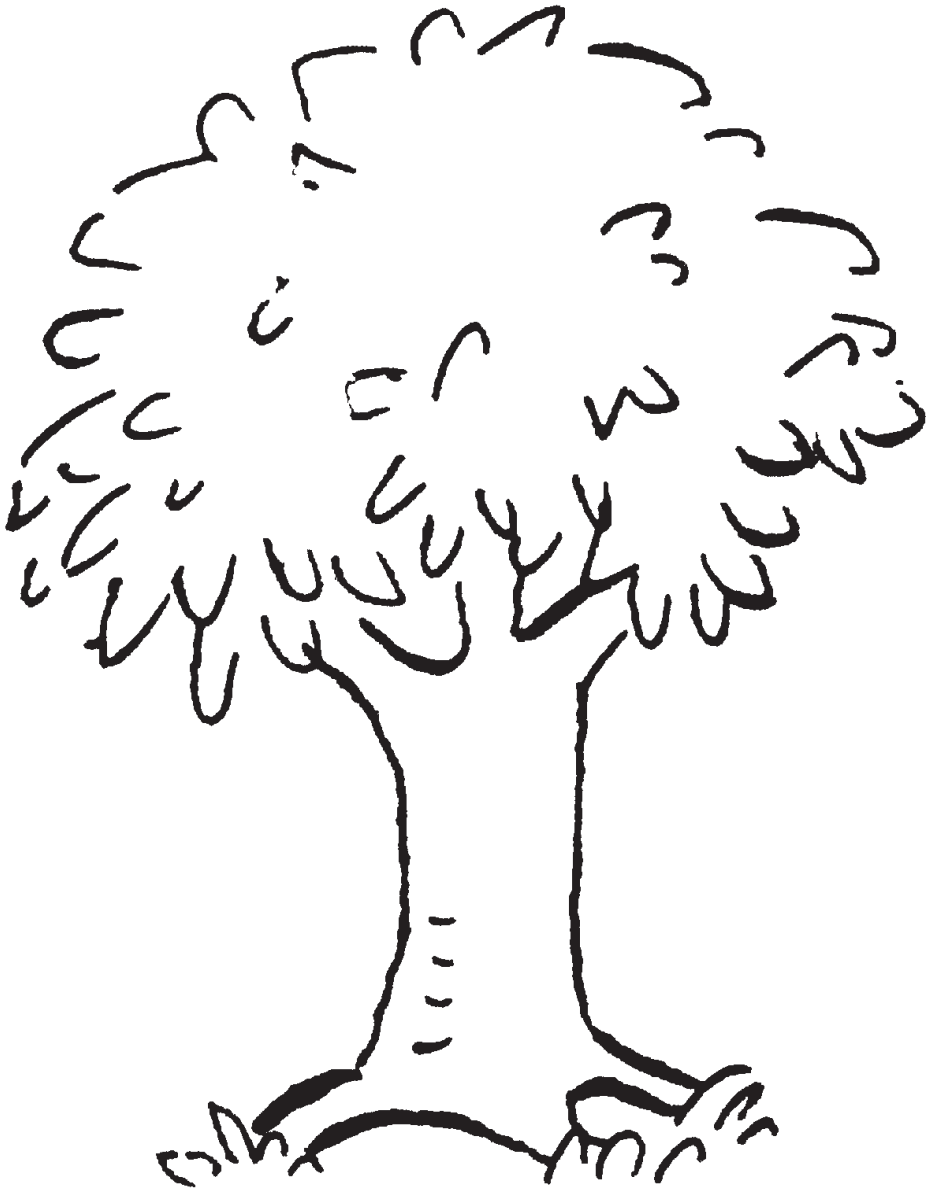
## Lehrersein ist geil!

Juhu, ich habe es geschafft: Ich bin Lehrer! Ein großer Traum ist Wirklichkeit geworden. Ein Leben lang habe ich darauf hingearbeitet. Und jetzt stehe ich als Lehrer in einer Schulklasse. Die Schüler sitzen vor mir. Ich habe mich auf ein Thema vorbereitet und gemeinsam erarbeiten wir die Inhalte. Das ist genial!

Ich habe gerade mein Referendariat abgeschlossen und wurde von meiner Ausbildungsschule übernommen. Es ist eine neue Freiheit, die mir geschenkt wurde. Die Ausbildungszeit hat sich gelohnt. Es war zum Teil mühsam und zeitraubend, aber nun stehe ich hier vor meiner Klasse und bin zufrieden und dankbar. Meine Empfehlung an alle Lehramtsanwärter: Arbeitet konzentriert und zielsicher und stellt euch immer wieder die Frage, ob ihr wirklich Lehrer werden wollt. Es ist ein besonderer Beruf, der unbedingt eine Berufung voraussetzt.

*Junglehrer an einer Realschule*

# Mein Ausbildungsbaum



Beschriften und bemalen Sie Ihren Baum:

Was trägt mich? Wie heißen meine Wurzeln? Welche Namen haben die Früchte meines Baumes? Wie heißen die faulen Früchte?

# Bevor Sie sich für ein Lehramtsstudium entscheiden

Beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- Kann ich mit Menschen unterschiedlicher sozialer und kultureller Herkunft, unterschiedlicher Begabung und Leistungsfähigkeit umgehen?
- Bin ich bereit, für die Schüler, die ich ausbilde und erziehe, Verantwortung zu tragen?
- Kann ich Zusammenhänge so darstellen, dass andere sie leicht verstehen können?
- Verfüge ich über Geduld und Nervenstärke und bin ich psychisch und physisch belastbar?
- Bin ich team-, kooperations- und konzentrationsfähig?
- Bin ich bereit, mich ständig weiterzubilden?

## Wie wird man Lieblingslehrer?

Ich möchte von meinen Schülern respektiert werden. Noch besser wäre es, wenn sie mich zu ihrem Lieblingslehrer küren würden. Doch wie werde ich der Lieblingslehrer meiner Schüler? Ein Blick zurück in meine Schulzeit kann vielleicht weiterhelfen. In der Grundschule war ich verliebt in Frau Besserlich. Sie war immer sehr nett und freundlich zu uns. Und wir konnten ihr alles erzählen. Im Gymnasium wurde es dann schwieriger. Wenn ich es genau überlege, habe ich mehr Lehrer gehasst als geliebt. Je älter ich wurde, umso wichtiger wurden für mich die menschlichen und die pädagogischen Qualitäten der Lehrkörper.

Nicht der Lehrer, der die Noten verschenkte und bei dem wir alles machen durften, war automatisch der Lieblingslehrer. Es hatte viel mit Respekt und vor allem mit Menschlichkeit zu tun. Es gab beispielsweise auch schleimige Lehrer, die sich anbiederten. Aber wie bereits gesagt, solche Typen hatten wir als Schüler schnell enttarnt.

Menschliche Qualitäten waren zum Beispiel Fairness in der Notengebung. Das ist ein wichtiges Thema bei Schülern. Ein guter Lehrer begründet seine Bewertungskriterien und legt sie offen. Dann werden die Noten auch von den meisten Schülern akzeptiert.

Ein beliebter Lehrer interessiert sich nicht nur für sein Fach und den Unterricht. Er interessiert sich auch für die Schüler und wie es ihnen geht. Wir hatten einen Lehrer, der zu Beginn jeder Stunde ernsthaft nach der Befindlichkeit fragte. Und er erkannte sofort, wenn jemand Probleme hatte. Dann suchte er das Gespräch, drängte sich aber nicht auf.

Ein Lehrer ist auch dann beliebt, wenn er Spaß versteht und selbst Humor hat. Das heißt nicht, dass er billige und dumme Witze auf Kosten anderer macht. Er ist halt gut drauf. Und er darf natürlich auch zeigen, wenn es ihm nicht so gut geht.

Es gibt kein Rezept, wie Sie der Lieblingslehrer Ihrer Schüler werden können. Aber ein Tipp ist für mich ganz entscheidend: Bleiben Sie menschlich und freundlich und behandeln Sie Ihre Schüler mit Respekt!