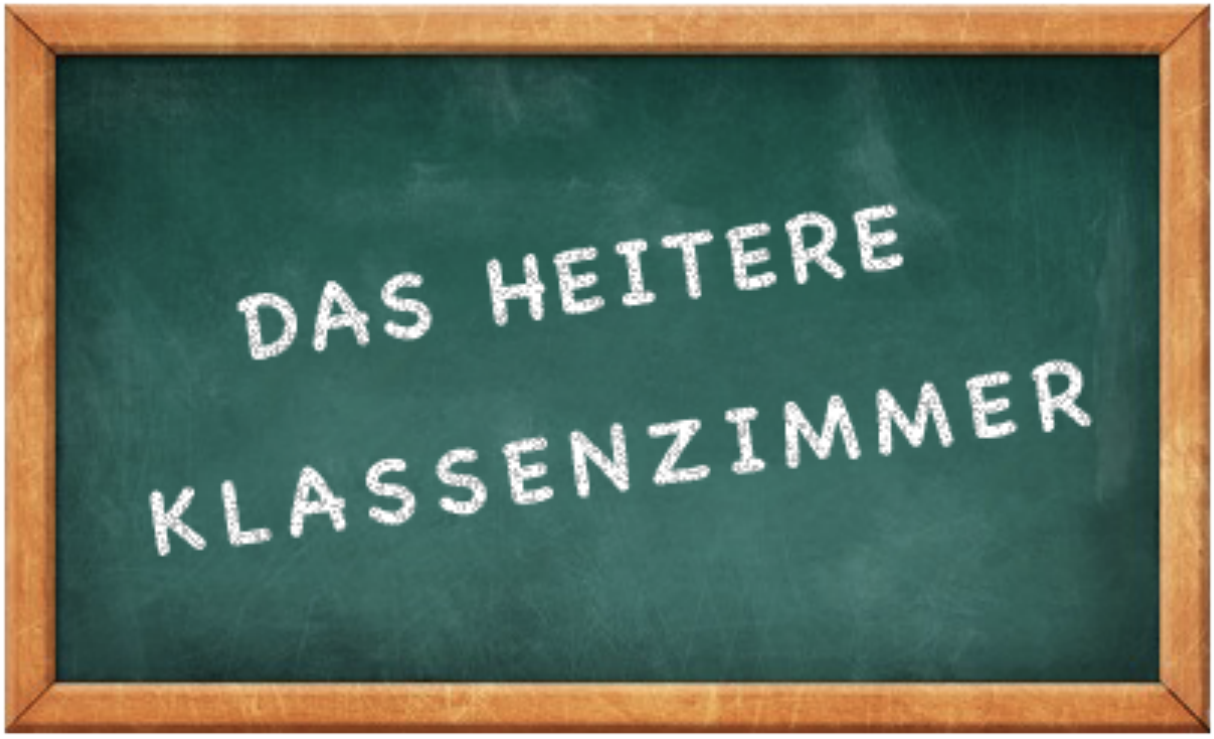
Kompetenzen der Lehrer stärken und entwickeln

Gute Stimmung - gute Leistung



von
Helmut Fuchs

TAM edition

Gute Stimmung – gute Leistung

„Nur wer lernt zu lassen – wird gelassen“ (J. H. Schultz)

Es lässt sich allgemein sagen, dass moderne Präambeln der Darstellung von Motiven, Absichten, Zwecken durch ihre Urheber dienen und den jeweiligen „Basiskonsens“ wiedergeben. (Wikipedia) So soll es auch hier sein. Den Anstoß zu diesem Beitrag bekam ich durch Gespräche beim Norddeutschen Schulleitertag 2011 in Neuruppin. Tenor der Äußerungen nach meinem Auftritt war: „Schön, dass ich Sie erleben durfte. Es war eine tolle Veranstaltung. Vielen Dank dafür. Ihre Launis kommen sehr gut an, erzeugen sofort ein Lächeln.“

Der vorliegende Artikel beginnt mit einer historischen Betrachtung zur Launologie und schlägt den Bogen zur hiesigen Kultur bis hin zu den Herausforderungen an Schulen. Er enthält wertvolle Hinweise sowie einfache Tipps, wie gute Stimmung, deren Bedeutung für das Wohlbefinden nicht hoch genug zu bewerten ist, entstehen kann.

Dr. Helmut Fuchs

Gliederung Seite

1. Was ist Launologie? 3

2. Wie Lehrer, Schüler und die Institution Schule von den Erkenntnissen der Launologie profitieren können 3

3. Launologische Herausforderungen 6

3.1 Die Gelassenheit 6

3.2 Heitere Grundhaltung stärken 7

3.3 Die physiologischen Auslöser erkennen und bearbeiten 8

3.4 Der innere Dialog 11

3.5 Das Vorbild 12

Lehrer in Bewegung bringen

1. Was ist Launologie?

Das von mir 2008 gegründete Wissenschaftliche Institut für angewandte Launologie definiert die Bezeichnung „Launologie“ als junge Teildisziplin der Psychologie, die Stimmungen untersucht und in den Ursachen und unterschiedlichen Wirkungszusammenhängen erklären möchte. Sie darf im Sinne des Wissenschaftshistorikers Thomas S. Kuhn als Protowissenschaft bezeichnet werden.

Protowissenschaft (von griechisch πρώτος, *prótos*, „erster“) ist ein 1970 von Kuhn eingeführter Begriff, mit dem er Lehren bezeichnet, die sich in einem vorwissenschaftlichen Stadium befinden und noch nicht zu einer reifen Wissenschaft entwickelt haben. Obwohl sie noch viele Eigenschaften mit Pseudowissenschaften gemein haben können und auch oft von einem Kordon aus solchen umgeben sind, besitzen sie das Potenzial, sich zu wissenschaftlich anerkannten Theorien zu entwickeln. Es besteht jedoch nach Kuhn auch die Möglichkeit, dass sie sich als Irrtümer herausstellen. (Wikipedia)

Im Rahmen der Arbeit im Institut wird neben der weiter unten ausführlicher dargestellten Betrachtung und Untersuchung von Stimmungen auf unterschiedliche Lebensbereiche auch der Einsatz einer gemeinsam mit der Universität Gießen entwickelten Charakteranalyse genutzt, um ein wachsendes Verständnis der Zusammenhänge zwischen Stimmung, Lernen, Gesundheit, Leistung u. a. m. zu erforschen. Philosophisch darf die Arbeit am Institut auch als Unterstützung des Rehabilitierungsversuches des philosophischen Begriffs der „Heiterkeit“ verortet werden (vgl. Schmid 2004).

2. Wie Lehrer, Schüler und die Institution Schule von den Erkenntnissen der Launologie profitieren können

Allem Anschein nach scheinen wir in einer Zeit zu leben, in der die Heiterkeit nicht mehr sonderlich verfügbar ist und betrachten wir die aktuellen Pressestimmen zur Bellevue-Affäre, zur Gewalt von Jugendlichen in England und auf den Bahnsteigen deutscher U-Bahnhöfen, die Neonazi-Verstrickungen und die wachsende Gleichgültigkeit gegenüber alldem, dann gibt es für viele vermutlich auch Grund, der Verzweiflung näher zu sein als der Heiterkeit.

Heiterkeit und Gelassenheit wieder erlernen

Ohne hier auf die gesellschaftlichen Hintergründe begründend näher einzugehen, kann aber konstatiert werden, dass die Heiterkeit, wie auch generell die Lebenskunst, die Psychohygiene als Marker der seelischen Gesundheit, die Gelassenheit etc. zur Familie der Begriffe gehört, die in der Moderne weitgehend verloren gegangen bzw. ver-

gessen worden ist. Hier gilt es, einen Veränderungsprozess in Gang zu setzen. Doch wie schwer es ist, gewohnte Haltungen aufzubrechen, mag folgendes Beispiel zeigen.

Fest gefügte Überzeugung

Ein Patient ist überzeugt, dass er bereits tot sei. Alle Überzeugungsversuche des Arztes schlugen fehl, dabei hatte er auf die Körpertemperatur, auf die Atemfunktion und vieles anderes hingewiesen. Schließlich sagte er zum Patienten: „Sagen Sie mal, bluten Leichen eigentlich?“ Der Patient sagt: „Natürlich nicht.“ Der Arzt nimmt eine bereits vorbereitete Nadel und sticht den Patienten in die Hand. Es beginnt zu bluten. Der Arzt: „Was sagen Sie jetzt?“ Der Patient antwortet: „Ich habe mich getäuscht, Leichen bluten doch.“

Dieses Beispiel stammt aus dem Handbuch für Psychotherapie des renommierten Therapeuten und Psychoanalytiker Bernhard Trenkle und soll zeigen, wie schwer es ist, von einmal gefassten Meinungen abzurücken und neue aufzubauen, zu experiementieren – und genau dazu lade ich Sie ein.

In der Psychologie hat Humor als Behandlungskonzept oder -ergänzung mittlerweile einen hohen Stellenwert und auch viele Ärzte kennen bereits Patch Adams, den eigentliche „Erfinder“ der Clinic Clowns, also der Ärzte, die als Clowns verkleidet in Krankenhäusern auftauchen, um Patienten (junge und auch ältere) mit ihren Späßen zum Lachen zu bringen.

Mittlerweile können wir auf unzählige wissenschaftliche Studien zurückgreifen, die gezeigt haben, dass über längere Zeiträume hinweg positiv unterstützende Gefühlsregungen – wie z. B. emotionale Zuwendung aber auch Humor, Begeisterung und Freude das Immunsystem anregen.“

Wie sieht es in der Schule aus? Ist die Wertschätzung des Humors und der heiteren Gelassenheit schon bis zur Schule vorgedrungen?

Lehrer als „Stimmungsmacher“?

Gegenwärtig hat es nicht den Anschein, es überwiegt m. E. eher die Skepsis. Eine übliche Frage dazu lautet: „Sollen wir Lehrer jetzt auch noch Stimmungsmanager werden?“

Die Antwort darauf fällt leicht: „Müssen Sie nicht, sind Sie schon!“

Mit Ihrem Gesichtsausdruck, dem Klang und Ihrer Stimme und Ihrer Körperhaltung tragen Sie bewusst oder unbewusst zur Stimmung in

Ihrer Klasse bei. Dies gilt im Übrigen gleichermaßen für Schulleiter und Kollegium sowie im Kollegium untereinander.

Launologie in der Lehrerausbildung

Die psychologische Fakultät der TU München war auf die Launologie aufmerksam geworden und hatte mich gebeten, speziell für die Zielgruppe Lehramtsstudenten ein Seminar zu entwickeln, um aus vielfältigen Gründen (u. a. Stärkung der Resilienz/Burnout- Prophylaxe) Studenten für diese „launologische Revolution" zu sensibilisieren. „Entspanntes Lernen in der Schule durch launologische Strategien" lautete der Titel der Seminarveranstaltung. Ausgeschrieben wurde das Seminar mit folgendem Text:

„In jeder Klasse ist die Stimmung mal auf dem Tiefpunkt und an ein effektives Lernen ist nicht mehr zu denken. Jetzt ist der Lehrer als Stimmungsmacher gefordert und sollte die Zusammenhänge zwischen guter Lernleistung und wirkungsvollem Stimmungsmanagement ebenso kennen, wie die richtigen Spiele und praktischen Tipps für eine stimmungsvolle Unterrichtsgestaltung."

Die Veranstaltungen waren gut besucht, die Studenten gingen voller Euphorie nach Hause. Es gilt abzuwarten – oder zu prüfen – was umgesetzt wurde.

Einzelne strategische Bausteine in der Lehrveranstaltung sind:

Bausteine der Lehrveranstaltung „Entspanntes Lernen in der Schule durch launologische Strategien"
1. Individuelle Stimmungsanalyse
2. Breitflächige Klimaanalyse (Selbst-, Fremd- und Zielgruppeneinschätzungen)
3. Mood-Management im Einzelcoaching bei Schlüsselpersonen
4. Identifizierung launologisch gefährlicher Rituale und „defensiv routines"
5. Identifizierung von „Negaholikern"
6. Breitflächige Aktionsmaßnahmen zur launologischen Stärkung und Fixierung der launologisch geprüften Lernkultur (gezielte Unterrichtsmaßnahmen und Aufbau einer launologischen Architektur im Unterricht).
7. Regelmäßige Monitorisierung der Stimmungslage
8. Ausbildung der Multiplikatoren (Lehrer) zum Launologen oder zum „Agenten für Launologie"

Handout D 1.6-1 **Bausteine der Lehrveranstaltung „Entspanntes Lernen in der Schule durch launologische Strategien"**

Schulischer Alltag und Launologie

Lassen Sie mich an dieser Stelle auf einige praxisrelevante Herausforderungen eingehen, wenn wir die „launologische Revolution“ auch in die Schulen tragen wollen, und Anregungen geben, wie sie es anstellen können, das neue Lebensgefühl, vielleicht eine neuere innere Haltung bei Mitarbeitern oder Schülern zu erzeugen, und wie sie das Klima an der Schule verbessern können.

Vielleicht gelingt es Ihnen, eine Haltung der heiteren inneren Gelassenheit als wesentlichen Faktor der schulischen Begleitung von Kindern und Jugendlichen zu installieren? Ein Betreuungslehrer Humor könnte Sie dabei unterstützen.

Ein im Familientraining bewährtes aktuelles tool zum Charaktertraining, die „20-Minuten-Erziehung“ (vgl. Fuchs/Fuchs 2011), kann auch im Schulalltag als wirksame „launologische“ Hilfe eingesetzt werden und wird unsererseits ergänzt durch eine Stimmungsanalyse und eine Charakteranalyse, die speziell die starken Herausforderungen des Lehrers erfasst und individuell dem „ausglühen“ vorbeugt und mithilft, eine (Lern-) Atmosphäre der heiteren Gelassenheit zu etablieren.

Mehr dazu gerne durch direkten Kontakt mit dem Autor. Dr. Helmut Fuchs, E-Mail: helmut.fuchs@me.com

3. Launologische Herausforderungen

3.1 Die Gelassenheit

Humor wird im Duden beschrieben als „Gabe eines Menschen, die Unzulänglichkeiten der Welt und des Lebens heiter und **gelassen** zu betrachten und zu ertragen.“

Der Berliner Nervenarzt und Erfinder der Methode des autogenen Trainings, Prof. Dr. Johann Heinrich Schultz, meinte: „Nur wer lernt zu lassen, wird gelassen!“ Seine wichtigste Botschaft war wohl: Gelassenheit kann man lernen!

Gelassenheit kann erlernt werden

Die gelernte Gelassenheit als wirksames Schutzschild vor Burnout und autoagressiven Reaktionen kann vermutlich nicht hoch genug eingeschätzt werden und kann definitiv nicht in der jeweiligen Konfliktsituation eingeübt werden, sondern nur in kleinen häuslichen Schritten durch westliche Übungen wie progressiver Muskelentspannung oder Autogenem Training oder durch die zahlreich verfügbaren östlichen Psychohygienetechniken wie TaiChi, Yoga, Zen oder sogar Kampfsportarten.

Und wann sollte man mit dem Üben beginnen? – Am besten gleich.

3.2 Heitere Grundhaltung stärken

Kulturell bedingt, sind wir Deutsche- mehr als andere Nationen-Berufspessimisten und Fehlerfixierer.

Fehlerfixierer

Als mein jüngster Sohn Frans, der auf einer amerikanischen Schule groß geworden war, wieder mit mir nach Deutschland kam und zwangsläufig auf eine deutsche Schule musste, fragte er mich nach einigen Wochen: „Du Dad, eins ist hier seltsam, immer wenn ich mich melde, komme ich nicht dran. Aber wenn ich mich nicht melde, woran der Lehrer doch erkennen müsste, dass ich es nicht weiß, nimmt er mich dran. Will der mich blamieren?“

Wie würden Sie die Frage beantworten?

Ohne mich apodiktisch der These des deutschen Schriftstellers und Journalisten Peter Schneider anzuschließen, der nach mehrjährigem Aufenthalt mit seiner Familie in der USA nach der Rückkehr nach Deutschland in einem Spiegelessay schrieb „Die deutschen Lehrer versuchen die Kinder zu erwischen, wenn sie Fehler machen, die amerikanischen Lehrer hingegen, wenn sie etwas gut gemacht haben. So werden Fehlerfixierer erzogen!“, bleibt unbenommen, dass wir als Lehrer und Erzieher gut beraten sind, unsere eigene Fehlerfixierung kritisch zu beleuchten und auf den Prüfstand zu stellen. Jüngere neurowissenschaftliche Studien zeigen mit gewisser Dramatik die unterschätzte Bedeutung negativer Kommunikation auf den Cortisolspiegel auf und damit auf den Grad der Stressbelastung. Durch falsche Kommunikation ist Stress oft hausgemacht, auch wenn wir nur allzu gern die Ursache außerhalb unserer Person suchen

Sprach-und Denkmuster überprüfen

Überprüfen Sie deshalb Ihre Sprach- und Denkmuster auf negative destruktive Wortanteile und vermeiden Sie sogenannte Mussturbationen, als Sätze und Haltungen wie „Der Schüler muss sich so verhalten wie ich es erwarte.“

Wir müssen hier in den westlichen Gefilden wieder neu lernen, uns über erfreuliche Dinge auch wirklich zu freuen, was nichts mit stupidem „positivem Denken“ zu tun hat.

Das „Leben im Gleichmaß“ ist eine Frage der Perspektive und damit auch der Kommunikation nach innen und nach außen. In jeder Le-

benslage ist ein Ertragen der Widrigkeiten und sogar ein lustvolles (heiteres) Leben möglich, wenn die Misslichkeiten für leicht und unbedeutend gehalten werden, notfalls kontrafaktisch.

„Die Perspektive kann vom jeweiligen Individuum selbst so gewählt werden, dass es sich weniger mit denjenigen vergleicht, denen es besser geht, als vielmehr mit denen, die sich schlechter befinden.“ So beschreibt es der Lebenskunstphilosoph Schmid 2004, S..

Hierzu fordern wir mit der launologischen Haltung auf. Launologie will die Heiterkeit fördern, nicht die Fröhlichkeit, die zweifelsohne auch ihre Existenzberechtigung hat. Heiterkeit ist nicht Fröhlichkeit, sondern Ausdruck eine Haltung einer inneren Gelassenheit.

Nun noch einmal auf die Frage meines Sohnes zurückkommend. Es war nicht einfach, die Frage zu beantworten. Bei der Suche nach einer schnellen Lösung verzichtete ich darauf, die möglichen zugrundeliegenden didaktischen und methodischen Überlegungen auszufalten und habe ihm empfohlen, sich nicht zu melden, wenn er es weiß, und sich zu melden, wenn er es nicht weiß. Nach zwei Wochen kam er nach Hause und triumphierte: „Danke Dad – das funktioniert!“

3.3 Die physiologischen Auslöser erkennen und bearbeiten

Wechselwirkung von Körper und Stimmung

Eine relativ junge wissenschaftliche Disziplin, die PNI-Forschung, die Psycho-Neuro-Immunologie, untersucht mit wachsendem Interesse und bedingt durch die zahlreichen neuen Analysesysteme sehr erfolgreich die Wechselwirkung von Körper und Stimmung/Emotionen.

Betrachten wir in diesem Kontext drei wichtige Wirkungsfaktoren für den Schulalltag.

1. Das freundliche Gesicht
2. Die freundliche Stimme
3. Die freundliche Körperhaltung

Freundliches Gesicht

Beginnen wir mit dem freundlichen Gesicht. Wir lächeln oder lassen die Mundwinkel hängen, ziehen die Brauen zusammen, legen die Stirn in Falten, machen große Augen oder schmale Lippen. Das ständig wechselnde Spiel der Mimik, der stummen Sprache der Gefühle ist für unser Leben so selbstverständlich wie der Herzschlag. Allenfalls wenn wir schlafen, meditieren oder pokern entspannen sich unsere Gesichtsmuskeln. Beim genauen Hinsehen lassen sich aber selbst dann noch winzige Zuckungen entdecken, Zeugnisse unserer Gedanken und Regungen. Von denen ist unser Kopf voll, auch wenn das Wachbe-

wusstsein schlummert oder unser Geist den Weg zum Nirwana sucht. Wer aufmerksam in unsere Gesichter schaut, weiß jedenfalls ziemlich genau, wie es uns gerade geht. Und spielen wir den anderen etwas vor, bleibt aufgeweckten Beobachtern auch das nicht verborgen. Wir sind so gut im Gesichter lesen, weil wir die Gefühle unseres Gegenüber erkennen müssen, um angemessen reagieren zu können. Flirten oder fliehen? Freunde von Feinden unterscheiden zu können ist lebenswichtig. Und dabei ist die mimische Sprache durchweg verräterischer als die akustische. Und immer wirkt dieses Mienenspiel auf unsere Stimmung und unser Immunsystem.

Erstaunlich, dass uns diese Zusammenhänge anscheinend nicht stärker beschäftigen. Vielen Menschen ist ihr negatives oder sogar böses Mienenspiel zur zweiten Haut geworden und der Zusammenhang mit der dann häufig schlechten Stimmung wird nur wenig beachtet.

Schauen Sie sich einfach mal spaßeshalber morgens im Frühzug oder in der S-Bahn konzentriert um und Sie können die Menschen, die ein freundliches Gesicht machen an einer Hand abzählen. Unglaublich – aber Realität. Und das wirkt und wirkt und wirkt auf Ihre Stimmung und wenn Sie nach 30 Minuten Fahrt in der Schule ankommen, habe Sie sich physiologisch bereits durch die wachsende Cortisolausschüttung so tief in die Stresshaltung begeben, dass Sie im Verlauf des Tages kaum mehr rauskommen und wenig Chancen haben, die vielen positiven Lebensalltagssituationen wahrzunehmen.

Dabei könnte es so einfach sein. Versuchen Sie doch einfach einmal JETZT beim lesen dieser Zeilen ein freundliches Gesicht zu machen. Merken Sie wie einfach es ist. Je mehr wir es üben, umso selbstverständlicher wird der Automatismus.

Tipp: individuelles Memosystem

> Üben Sie so oft wie möglich das freundliche Gesicht. Schaffen Sie sich ein individuelles Memosystem, um häufig daran zu denken, bis das freundliche Gesicht zu Ihrer Erscheinung unverwechselbar dazugehört.

Freundliche Körperhaltung

Die freundliche Körperhaltung darf ebenfalls nicht vernachlässigt werden. Auch Körpersprache hinterlässt mehr Eindruck als der Inhalt des gesprochenen Wortes – und wirkt ständig auf ihr emotionales und immunologisches System. Deshalb gilt es besonders darauf zu achten, Mimik und Gestik bewusst zu schulen.

Machen Sie einmal folgenden Test:

„Stellen Sie sich bitte mit hängenden Schultern, hängenden Mundwinkel und erschöpfter Körperhaltung hin und sagen Sie laut zu sich: „Mir geht es richtig Spitze!“ Anschließend reißen Sie sie Arme hoch, wippen und sagen dabei: „Mir geht es richtig besch...!“.

Haben Sie etwas gemerkt?

Tipp für den Morgen

Vermutlich. Das passt nämlich nicht zusammen und deshalb sollten Sie – unser Tipp – es Ihrer Katze oder Ihrem Hund gleich tun und nie das Haus verlassen, ohne sich kräftig gereckt und gestreckt zu haben. Denn das alles wirkt auf Ihre Stimmung und wenn Sie morgens in die Autos schauen, die sich in die Innenstand wälzen, können Sie wieder unzählige Menschen beobachten, die sich an diesem Tag mit Sicherheit noch nicht einmal gestreckt haben. Also, gleich morgen früh damit anfangen – lieber einmal mehr als einmal zu wenig.

Lernen und üben Sie einfach „Alltagstricks“, die Ihre innere Haltung positiv beeinflussen:

Merkmale positiver innerer Haltung

1. Betreten Sie die Schule und den Klassenraum selbstbewusst und schauen Sie sich ruhig und souverän um.
2. Warten Sie, bei Gesprächssituationen, bis der Gesprächspartner Ihnen seine Hand zur Begrüßung reicht. Ihr Händedruck sollte nicht zu schwach und nicht zu fest ausfallen.
3. Nehmen Sie beim Sitzen eine aufrechte und offene Haltung ein, in der Sie sich Ihrem Gegenüber zuwenden. Wenn Gesprächspartner eine ähnliche Sitzhaltung einnehmen und ihre Körperhaltung gegenseitig «spiegeln», signalisiert das Einigkeit und Sympathie.
4. Suchen Sie den Blickkontakt zu Ihrem Gesprächspartner, vor allem während er oder sie spricht. Sie signalisieren damit Aufmerksamkeit, Aufgeschlossenheit. Interesse und Selbstsicherheit.
5. Versuchen Sie, mit Ihrer Sitzhaltung eine möglichst große Sitzfläche zu nutzen. Aufrecht oder auch leicht zurückgelehnt wirken Sie souveräner als auf der Stuhlkante sitzend.
6. Wenn Sie sich unsicher fühlen, stellen Sie bewusst beide Fußsohlen parallel fest auf den Boden, um sich zu „erden».“
7. Verschränken Sie niemals Ihre Arme. Damit wirken Sie verschlossen, zurückhaltend oder skeptisch – und es wirkt sich wieder negativ auf Ihre innere Haltung aus.
8. Legen Sie Ihre Hände locker auf die Oberschenkel. Das signalisiert entspannte Aufnahmebereitschaft. Falten Sie sie nicht, umfassen Sie nicht Ihre Knie, halten Sie sich nicht an Tischkante oder Sessellehne fest. So signalisieren Sie Ihrem Unterbewusstsein (und Ihrem Gegenüber) Angst und Unsicherheit. Und letztlich bekommen Sie den hormonellen Status der dazu passt.
9. Lassen Sie Ihre eigene Körpersprache zu. Fürchten Sie nicht, Ihre Gestik oder Mimik könnte übertrieben oder unangebracht sein. Die meisten Menschen haben eine passende Körpersprache, die das Gesprochene überzeugend unterstreicht. Lassen Sie also Ihren Händen und Gesichtszügen während des Sprechens freien Lauf.

Handout D 1.6-2 Merkmale positiver innerer Haltung

3.4 Der innere Dialog

Bedeutung der Gedanken am Morgen

Mitten in der ersten Dekade des neuen Jahrhunderts haben wir an unserer Akademie eine Studie abgeschlossen, mit der wir herausfinden wollten, welche Gedanken bei Führungskräften morgens zuerst auftreten und haben dafür Teilnehmer unserer Führungsseminare gebeten, den – wenn möglich – allerersten Gedanken aufzuschreiben, der ihnen morgens durch den Kopf schoss.

Anschließend haben wir diese Gedanken von unabhängigen Personen (Studenten) bewerten lassen – auf einer Scala von + 10 bis –10. Erstaunlich war für uns, dass mehr als 90 % der Teilnehmer deutlich negative Gedanken aufgeschrieben haben. Stark vereinfacht haben wir nach der Auswertung konstatiert, dass anscheinend hier in Deutschland nicht wenige Menschen morgens wach werden und zuallererst denken: „Welchen Idioten werde ich heute wieder begegnen?“ Unfassbar aber wahr, und psychologisch betrachtet werden Sie mit diesem Wahrnehmungsframe vermutlich den ersten „Idioten“ beim Rasieren oder Schminken treffen und den Rest im Eldorado der Idioten – auf der Straße.

Haltungen verändern Was kann ich tun?

Was ist der Hintergrund? Drei wichtige Rahmenbedingungen formen diese launologisch wichtige Erkenntnis.

- Erstens: Wenn wir nichts dagegen tun, dann sind wir vermutlich durch evolutionäre Prägung morgens in einem negativen und fehler-/gefahrsignalisierenden Zustand. Hier müssen wir bewusst dagegenhalten.

Tipp

> Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst durch gezielte Morgenfragen, wie z. B. „Worauf freue ich mich heute?“ oder „Wem möchte ich heute eine Freude bereiten?“, auf einen dopaminauslösenden Hormonstatus und ihre Stimmung wird sich nicht nur deutlich verbessern, sondern auch postsuggestiv am ganzen Tag spürbar sein.

- Zweitens: Prüfen Sie Ihre Denkmuster auf falsche, destruktive Wirklichkeitswahrnehmungen wie z. B. Katastrophisierungen.

  Hier ist das erwähnet Gleichmaß gefragt: „Nicht die Welt ist schlecht“, wussten schon die Stoiker vor mehr als 2000 Jahren, „sondern nur die Art und Weise, wie wir sie betrachten.“

- Drittens: Vermeiden Sie Absolutierungen wie immer, jeder, keiner, nie, alle – sie sind meistens falsch und führen zu unangemessenen Gefühlsreaktionen, denn unser Unterbewusstsein nimmt diese Botschaften als Wahrheit auf. Es ist eben letztlich ein Unterschied, ob ich mir sage, also denke, „keiner liebt mich!“, wo der Therapeut zynisch fragen würde „Du kennst alle?“

In Demokrits Abhandlung „Über die Heiterkeit“, dem philosophisch inspirierten Urtext der Heiterkeit, aus dem 5. bis 4. Jahrhundert v. Chr. wird über *euthymia,* einer Wohlgesinntheit, Wohlgestimmtheit des Gemüts gesprochen, die doch anscheinend mehr ist als nur ein Gemütszustand, der zufälligerweise so oder so ausfallen kann. Den Menschen enstehe, nach Demokrit, Heiterkeit aus dem maßvollen Umgang mit Lüsten und einem „Leben im Gleichmaß“ – „in Kombination mit der Art und Weise, wie wir die Welt betrachten“, hätten Epiktet und Marc Aurel hinzugefügt.

3.5 Das Vorbild

Eine der vermutlich dramatischsten launologischen Fehler ist die Bagatellisierung des alltäglichen Verhaltens, der Sprachmuster und der inneren Haltungen und sogar der Kleidung auf das implizite Lernen der Schüler und die Wirkung auf die Mitmenschen, wie die jüngere Forschung der sogenannten Spiegelneuronen erkennen lässt.

Erkenntnisse der Wissenschaft: Spiegelneuronen

Wir verdanken diese Erkenntnis einem Zufall, der sich 1995 in Italien, im Labor von Giacomo Rizzolatti und Vittorio Gallese in Parma, ereignete. Spiegelneuronen sind Nervenzellen, die im Gehirn während der Betrachtung eines Vorgangs die gleichen Potenziale auslösen, wie sie entstünden, wenn dieser Vorgang nicht bloß (passiv) betrachtet, sondern (aktiv) gestaltet würde. Von dem Italiener Giacomo Rizzolatti und seinen Mitarbeitern bei Affen im Tierversuch entdeckt, startet diese Erkenntnis gerade ihren Siegeszug in die unterschiedlichsten Teildisziplinen der Wissenschaft.

Man nimmt mittlerweile ein ganzes System von Spiegelneuronen an, die unser Verhalten und unsere Stimmungen beeinflussen. In den letzten Jahren hat diese Entdeckung viel Aufsehen erregt, weil diskutiert wird, ob mit den Spiegelzellen der Schlüssel für das Verständnis von Empathie, Sprache, Intuition und darüber hinaus für die Kultur gefunden wurde. Zu den wohl bedeutendsten Ergebnissen der modernen Neurobiologie und Neuropsychologie gehört die Erkenntnis, dass Erfahrungen, die wir mit anderen Menschen machen, biologische Prozesse beeinflussen und dass sie – hier entstand der Begriff der Neuroplastizität – sowohl den Stoffwechsel als auch die neuronale Architektur unseres Gehirns verändern können.

Eine heitere und konstruktive Lebensgrundhaltung als Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Leben ist also demnach ebenso lernbar wie alle Werte für eine hohe soziale Kompetenz.

Wirkung zwischenmenschlicher Beziehungen auf das Gehirn

Wurde psychisches Erleben über mehrere Jahrzehnte hinweg in erster Linie als eine Folge biologischer Ursachen betrachtet, wurde nun in den letzten Jahren – und zwar aufgrund neurobiologischer Studien – deutlich, dass auch der umgekehrte Weg möglich ist, nämlich dass

zwischenmenschliche Beziehungen nicht nur auf die psychische Befindlichkeit, sondern auch auf die Biologie des Gehirns entscheidenden Einfluss haben: Erfahrungen beeinflussen neuronale Schaltkreise (siehe dazu: Bauer 2004). Netzwerke von miteinander verschalteten Nervenzellen kodieren neuropsychologische und psychische Funktionen. Diese Musterverdrahtungen sind vermutlich nicht nur das Ergebnis unseres eigenen Erlebens und Handelns, sondern repräsentieren in uns zugleich die umgebende Welt samt der in ihr gemachten Erfahrungen. Diese Verdrahtungen unterliegen abhängig von den gemachten Erfahrungen einer kontinuierlichen Umstrukturierung. Dies bedeutet: Die neurobiologische Basis unserer Werteorientierung unterliegt einem permanenten Wandel – sie ist abhängig von dem, was uns widerfährt, was wir erleben und insbesondere auch abhängig davon, was wir selbst tun.

Praktische Konsequenzen

Wollen wir wirklich unseren launologischen Bemühungen als Vorbild die nötige Durchschlagskraft verleihen, so müssen wir – ganz neuropsychologisch auf dem neuesten Stand – unsere Verantwortung als Vorbilder in den Rollen als Lehrer, Direktor, Ehemann oder -frau, Freund oder Freundin, Vorgesetzter, Chef, Dienstleister, Vater, Erzieher, Taxifahrer, Vorstand usw. sehr ernst nehmen und neu definieren. Denn unser Verhalten, unsere emotionalen Ansprachen, unser Unterrichten und Führen von Menschen legen den Grundstein für eine ansteigende Welle einer werteorientierten Lebensführung. Sie sind eine unabdingbare Voraussetzung für die Mobilisierung unserer intuitiven Fähigkeiten, die richtigen Werte am richtigen Platz zu entfalten und die richtige Stimmung in der Schule anzustoßen.

Was im Gehirn abläuft

Die Frage, wer dazu im Gehirn was macht, ist – wie Prof. Bauer von der Uni Freiburg vermittelt – mittlerweile weitgehend geklärt. Die Neurobiologie von intuitivem Verstehen, Empathie und dem verhaltenssteuernden impliziten Wissensspeicher, diese vielleicht letzte große Frage der Hirnforschung, scheint kurz vor ihrer Aufklärung zu stehen. Grund ist die Entdeckung der besagten Spiegelnervenzellen. Spiegelneurone konnten mittlerweile in allen Zentren des Gehirns nachgewiesen werden, in denen Erleben und Verhalten gesteuert werden. Zuerst entdeckt man sie dort, wo zielgerichtete Handlungen geplant und gesteuert werden (in der unteren prämotorischen Hirnrinde).

Die bereits erwähnte Arbeitsgruppe von Giacomo Rizzolatti von der Universität Parma beschäftigte sich in Tierstudien (Affen) mit Zellen, die bei spezifischen zielgerichteten Handlungen aktiv werden. Eine der vielen von den Forschern mit feinsten Messfühlern versehenen Nervenzellen „feuerte“ zum Beispiel nur dann, wenn der Affe nach einer auf einem Tablett liegenden Nuss griff. Was Rizzolatti 1996 entdeckte: Das handlungssteuernde Neuron feuerte nicht nur, wenn das Tier die Handlung selbst ausführte, sondern auch dann, wenn der Affe zusah, wie einer der Experimentatoren nach der Nuss griff.

Nervenzellen dieser Art wurden von Rizzolatti als Spiegelzellen bezeichnet (im Englischen werden sie „Mirror Neurons“ genannt). Spiegelzellen gibt es, wie zahlreiche Untersuchungen inzwischen zeigen konnten, nicht nur in den handlungssteuernden Netzwerken der prämotorischen Hirnrinde. Sie lassen sich überdies nicht nur beim Affen, sondern auch beim Menschen nachweisen. Wenn ein Mensch zuschaut, wie jemand anders eine zielgerichtete Aktion ausführt, kommt es im Beobachter zu einer Mitaktivierung prämotorischer Nervenzellen, jener Neurone, die in der Lage wären, die beobachtete Handlung selbst zu veranlassen.

Vorausschauende Wirkung entsteht

Anscheinend werden diese Spiegelnervenzellen bereits schon dann aktiv, wenn ausreichende Hinweise vorliegen, worauf eine gerade gestartete beobachtete Aktion hinauslaufen wird. Daher vermitteln Spiegelzellen dem Beobachter einen schnellen, spontanen und vorausschauenden – also intuitiven – Eindruck davon, was ein anderer Mensch vorhat. Spiegelneurone fahren im miterlebenden Beobachter also nicht nur ein inneres Simulationsprogramm ab, sondern sie informieren ihn auch über den wahrscheinlichen Ausgang einer Handlungssequenz. Spiegelzellen ermöglichen uns, das Handeln eines anderen Menschen intuitiv und ohne langes Nachdenken zu verstehen. Aber nicht nur das: Sie verhelfen uns auch zu emphatischen Empfindungen. Zum Beispiel zur intuitiven Auslösung einer zielführenden inneren Heiterkeit.

Bauer beschreibt eine für unsere Zielsetzung wichtige Eigenschaft der Spiegelzellen deutlich: Sie ermöglichen uns nicht nur, das Erleben oder Verhalten eines anderen Menschen zu verstehen, sondern sie haben darüber hinaus eine Tendenz, im Beobachter das wirksam werden zu lassen, was er sieht. Zusehen zu müssen, wie sich jemand anders aus Versehen einen größeren Holzssplitter unter den Fingernagel stößt, kommt dem Gefühl sehr nahe, welches sich auch dann eingestellt hätte, wenn wir selbst der Unglücksrabe gewesen wären.

Zusehen zu dürfen, wie der Lehrer oder Vater und Mutter oder der direkte Vorgesetzte eine heikle Lebenssituation meistern, löst Handlungsimpulse und Nachahmung in die gleiche Richtung aus.

Imitationstendenz

Spiegelneurone, sagt Bauer, begünstigen eine – meist unbewusste beziehungsweise spontane – Imitationstendenz. Beim Kleinkind zeigt sich diese Tendenz noch ganz ungebremst. Dass wir bereits bei der Geburt eine Grundausstattung von Spiegelzellen haben, ergibt sich aus bereits vor Jahren durchgeführten Untersuchungen von Andrew Meltzoff sowie von Mechthild und Hanus Papousek. Sie konnten zeigen, dass Säuglinge schon kurz nach der Geburt in der Lage sind, bestimmte Gesichtsausdrücke zu imitieren. Diese Beobachtungen zeigen die Bedeutung von Spiegelneuronen: Die Grundtendenz, gesehenes Verhalten nachzubilden, bleibt bei uns Erwachsenen erhalten, wenn meist auch in einer weniger auffälligen Ausformung. Aber auch wir Er-

wachsene imitieren – wie im vorigen Punkt erwähnt – unbewusst Gesichtszüge, Stimmungen und Körperhaltungen unseres Gegenübers. Spiegelneurone helfen, anders mit der Welt zu kommunizieren, wenn wir beobachten können, wie andere dies erfolgreich ausführen

Das bei der Geburt vorhandene, zur genetischen Grundausstattung gehörende „Starterkit" an Spiegelneuronen bedeutet keinesfalls, dass wir – in unserer Zielsetzung – über eine angeborene Fähigkeit zur Nutzung unserer intuitiven Fähigkeiten verfügen. Auch hier gilt die neurobiologische Grundregel „Use it or lose it". Neuronale Schaltkreise müssen benutzt werden, um aktiv zu bleiben. Erschwerend kommt hinzu, dass anscheinend Angst auslösende Reize und andauernder Stress die Funktion der Spiegelzellen löschen können. Dies bedeutet, dass Säuglinge und Kleinkinder empathische Zuwendung und in unserem Falle eine heitere Anteilnahme erleben müssen, um ihre Spiegelsysteme entwickeln zu können. Die vorgelebten Programme, die das Kind bei seinen Bezugspersonen beobachtet und erlebt, sind jedoch vermutlich nicht nur ein „Trainingsprogramm" für frühzeitige Wurzeln einer gelungenen Soziabilität, sondern haben auch Einfluss auf die Entwicklung der Empathie- und Intuitionsfähigkeit des Kindes. Sie leisten vermutlich frühzeitig einen beachtlichen Beitrag zur Selbst- und Identitätsbildung des heranwachsenden Kindes.

Bedeutung für die Schule

Eine launologisch angemessene und am Leben im Gleichmaß ausgerichtete Lebensgrundhaltung, wie wir sie als Ziel in unserem Programm fordern und fördern, wird in der Psychotherapie auch „emotionale Resonanzfähigkeit" genannt. Sie muss in der Schule „nur" noch systematisch durch vorbildliche und übende Prozesse im Unterricht angeregt werden, um erfolgreich zu sein. Die Spiegelneuronen sind also die neurophysiologische Grundlage für die launologische Revolution in der Schule, wenn es darum geht, die gelernten und geübten Werte zu stabilisieren und als festes Gerüst in das individuelle Verhalten einzubauen.

So geht man heute davon aus, dass Jugendliche, die in Konflikten immer sofort zuschlagen, viele Gemütszustände zwischen ruhig und aggressiv gar nicht kennen, wenn sie aus Elternhäusern kommen, in denen ein extrem sparsames emotionales Umfeld geboten wird. Sie können zum Beispiel auf Fotos nicht oder schlechter als andere erkennen, ob jemand sich freut oder nicht.

Besonders diese Erkenntnis zeigt die enorme Bedeutung der launologischen Bemühungen bei der Verhinderung von Gewalteskalation, wie sie in der Münchner U-Bahn oder in Hamburg und Berlin gerade bei Jugendlichen zu beobachten war.

Die im Zusammenhang mit den Spiegelneuronen gemachten Entdeckungen liefern den neurophysiologischen Beweis dafür, dass Gedanken physiologische, also materielle Wirkungen erzeugen (was man

lange bestritten hat). Diese neuen Befunde erklären nicht nur, warum etwa im Leistungssport Mentaltraining funktioniert, sondern sie helfen uns auch, die eingangs vorgestellten Beispiele zu verstehen.

Bauer zieht den Schluss, dass keinerlei Lernen ohne Aktivierung der Spiegelneuronen stattfindet. Man bedenke, dass wir jahrtausendelang Verhaltensweisen vor allem dadurch lernten, dass wir über längere Zeiträume immer wieder zugeschaut haben, bis wir begannen, mitzumachen und es am Ende alleine ausführen konnten. Dies ist eine wichtige Grundlage für die Wirksamkeit der launologischen Bemühungen.

Lassen Sie uns mit einem Zitat von Martin Luther enden: „ Wenn Gott keinen Spaß verstünde, möchte ich nicht im Himmel sein!“

Ich möchte ergänzen und sagen: „Wenn die Lehrerinnen und Lehrer keinen Spaß verstehen, möchte ich nicht in der Schule sein!“

Literatur:

[1] Andrea Abele, Andrea 1995: Stimmung und Leistung. Hogrefe, Göttingen

[2] Bateson, G. 1981: Ökologie des Geistes. Frankfurt

[3] Bauer, Joachim 2005: Warum ich fühle was Du fühlst. Freiburg

[4] Capra,F. 1983: Wendezeit, Bausteine für ein neues Weltbild. Bonn

[5] Fuchs, Helmut 2010: Die launologische Revolution. TAMedition, München

[6] Fuchs, Helmut/Fuchs, Frederic M. 2011: Die 20 Minuten-Erziehung, TAMedition, München

[7] Fuchs, Helmut/Gratzel, Dirk C. 2009: Mit neuem Schwung durchs Leben: Wie man mit Launologie richtig duchstartet. Heyne, München

[8] Laotse 1957: Tao te king, Das Buch vom Sinn und Leben. Köln

[9] Meng, Heinrich 1958: Psychohygienische Vorlesungen. Basel

[10] Schmid, Wilhelm 2004: Die Kunst mit sich selbst befreundet zu sein. Suhrkamp, Frankfurt

[11] Voß, Reinhard 2000: Helfen -aber nicht auf Rezept. Ernst Reinhard Verlag, München