

Stefan Schmid / Erwin Müller

Gelbe Schule

Gelassenheit und Präsenz
durch sichere persönliche Verbindungen

2022

Inhalt

Vorwort	9
Teil 1: Sichere persönliche Verbindungen lernen	13
<i>Stefan Schmid</i>	
1 Einführung	14
1.1 Wichtige Begriffsklärungen	17
2 Der Selbstwert als Basis für die Haltung der sicheren persönlichen Verbindung	18
2.1 Der gesunde Selbstwert	28
2.2 Selbstwert und Bühne	28
2.3 Selbstwert und die PSI-Theorie von Julius Kuhl	33
3 Die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges	36
3.1 Verbundenheit – ein biologischer Imperativ	37
3.2 Neurozeption – Sicherheit und Gefahr erkennen	47
3.2.1 Interaktives Spielen – das ideale Training	50
3.2.2 So gelingt Lernen mit Sicherheit	56
3.2.3 Wenn es gefährlich wird	58
3.2.4 Immobilität in Angst	65
3.3 Wie ich mir, so ich dir	67
4 Wie funktioniert Handeln?	70
4.1 Erst- und Zweitreaktion	70
4.2 Motive – intelligente Bedürfnisse	71
4.2.1 Beziehungsmotiv: Wunsch nach Kontakt	74
4.2.2 Leistungsmotiv: Wunsch nach Herausforderung	75
4.2.3 Machtmotiv: Wunsch nach Dominanz	76
4.2.4 Freiheitsmotiv: Wunsch nach freiem Selbstsein	77
4.3 Implizite (nichtbewusste) und explizite (bewusste) Motive	79
4.4 Motivkongruenzen – Motivinkongruenzen	81
4.5 Motive und die Polyvagal-Theorie	82

5 Die Theorie der Persönlichkeit-System-Interaktionen (PSI)	
von Julius Kuhl	85
5.1 Stimmungsregulation als wichtige Selbststeuerungskompetenz	89
5.2 Das Selbst in der PSI-Theorie	90
5.2.1 Selbstmotivierung – Vorsätze umsetzen: Handeln	99
5.2.2 Selbstberuhigung: Aus Fehlern lernen und wachsen	101
5.3 Der Stress in der PSI-Theorie: Handlungs- und Lageorientierung	104
5.3.1 Lageorientierung	105
5.3.2 Handlungsorientierung	107
5.4 Die Therapie- und trainingsbegleitende Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik (TOP) – eine umfassende Persönlichkeitsanalyse	110
6 Die Haltung Gelbe Schule lernen	120
6.1 Die vier Elemente zur Haltungsbildung	120
6.1.1 Die Fähigkeit, sein Selbst zu aktivieren	120
6.1.2 Bilder	121
6.1.3 Worte	122
6.1.4 Der eigene Körper – Embodiment	123
6.2 Ein wertvolles Selbstmanagement-Training: Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)	124
7 Wirksamkeitsstudie der Niederalteicher Seminartage	133
8 Die Kunst der Selbstführung – die Lehrkraft als Führungskraft	135
8.1 Selbsterkenntnis	136
8.2 Selbstakzeptanz	136
8.3 Selbstvertrauen	137
8.4 Selbstverantwortung	137
8.5 Selbstberuhigung	137
8.6 Selbstmotivierung	138
8.7 Selbstbestimmung	138
8.8 Selbstwachstum	138
8.9 Selbstsicherheit	138

9 Gelbe Schule für junge Menschen: »Mach, was du kannst!«	140
Teil 2: Sichere persönliche Verbindungen in der Praxis	143
<i>Erwin Müller</i>	
10 Der Stellenwert von Haltungen	144
11 Mein Weg zur Haltung <i>Gelbe Schule</i>	146
12 Die Haltung <i>Gelbe Schule</i> lernen	150
13 Die Haltung der Schulleitung als Führungskraft	152
13.1 Mein Einfluss als Schulleiter auf Haltungen	156
13.2 Die Haltung des Lehrers als Führungskraft	158
13.3 Haltung für neue Führungskräfte	170
14 Haltung in der Lehrerausbildung	172
15 Haltung und gesellschaftliche Anforderungen an die Schule	179
15.1 Haltung in der Pandemie	180
15.2 Haltungen und Leistungstests	192
15.3 Haltungen im Wandel der Zeit	194
16 Es sind die Kinder, die zählen	195
Danksagung	197
Literatur	198
Über die Autoren	201

Vorwort

»Niemand kann Ihnen Ihren Selbstwert nehmen,
wenn Sie ihn nicht hergeben.«

Eleanor Roosevelt

Dieses Buch schreiben wir mitten in der sogenannten Corona-Pandemie – einer Zeit, die von maximaler Unsicherheit, Unvorhersagbarkeit und Unplanbarkeit geprägt ist. Wir erleben, dass dies viele Menschen an ihre Grenzen und weit darüber hinaus bringt.

Wir erleben Lehrer¹, die mit all ihren Möglichkeiten versuchen, möglichst viel Unterricht zu machen, die Schüler irgendwie zu erreichen, ihnen zu helfen, sie zu unterstützen, aufzumuntern, zu animieren, und wir erleben auch solche, die jeglichen Antrieb verlieren, die sich total alleingelassen fühlen, die verzweifeln und ausbrennen: Lehrer in Sicherheit und Lehrer in Gefahr.

Wir erleben Schulleiter, die jeden Tag aufs Neue Pläne machen, Hygienekonzepte entwickeln, tägliche Besprechungen mit dem Kollegium abhalten, Eltern beruhigen und sich mit den vorgesetzten Behörden auseinandersetzen. Und wir erleben Schulleiter, die einfach nur die Vorschriften abarbeiten, alles von zu Hause aus machen und jegliche Kraft verloren haben: Schulleiter in Sicherheit und in Gefahr.

Wir erleben Kinder und Jugendliche, die täglich aktiv am Online-Unterricht teilnehmen, sich vorbereiten und den Unterrichtsstoff lernen; und solche, die einfach nur wieder an die Schule wollen, die nicht mehr können, die zusammenbrechen, die abtauchen, nicht mehr am Homeschooling teilnehmen und quasi verschwinden: Kinder und Jugendliche in Sicherheit und solche in Gefahr.

Und wir erleben Eltern, die ihren Kindern zu Hause Arbeitsplätze einrichten, mit ihnen lernen, bei den Vorbereitungen helfen; und solche, die wutentbrannt in der Schule auftauchen, die die Lehrer

¹ Auf Wunsch des Verlags verwenden wir bei den Personenbezeichnungen die männliche Schreibweise, obgleich jeweils beide Geschlechter gemeint sind. Damit sollen Doppelennungen, typografische Lösungen mit Sternchen oder Unterstrich oder das große »I« zugunsten der besseren Lesbarkeit vermieden werden. An Stellen, an denen die jeweilige Geschlechterzugehörigkeit von Bedeutung ist, wird sprachlich differenziert.

angreifen und die eigenen Kinder nur noch beschimpfen, die aufgegeben haben, die zu Hause sitzen und denen alles egal ist: Eltern in Sicherheit und Eltern in Gefahr.

Wie kann hier Unterricht, Lernen, Erziehung oder Führung gelingen? Was hilft Ihnen als Lehrer oder Schulleiter im Umgang mit den einzelnen Kindern, deren Eltern oder den Kollegen und deren Verhalten? Fühlen Sie sich in Ihrem Beruf noch geachtet und geschätzt? Fühlen Sie sich in Ihrer Arbeit in Sicherheit? Haben Sie in Ihrer Arbeit noch den Spielraum, den Sie brauchen?

Dieses Buch möchte eine Haltung vermitteln, die eine sichere Basis für alles Unterrichten, Lernen, Erziehen und Führen bieten kann: *jeden Menschen aus einer sicheren persönlichen Verbindung heraus als Persönlichkeit zu achten und in seiner Identitätsbildung bzw. Entwicklung zu begleiten*. Wir nennen diese Haltung die *Gelbe Schule*. »Gelb« bezieht sich dabei auf eine Theorie von Julius Kuhl, in der diese Farbe für das Extensionsgedächtnis und damit den Sitz des Selbst steht, wie weiter unten im Detail erläutert wird.

Zu ihren Grundvoraussetzungen gehört, dass Sie sich selbst als Persönlichkeit achten, sich selbst für wertvoll halten (»Wie ich mir, so ich dir«) und dass Sie selbst in Ihrer Arbeit in Sicherheit sind. Denn nur dann haben Sie Zugang zu Ihrem Selbst, zu all Ihrer Lebenserfahrung.

Das bahnbrechende Konzept der Neurozeption aus der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges liefert einen Schlüssel für das Verstehen der Verhaltensweisen von Menschen. Neurozeption bedeutet aus dem autonomen Nervensystem heraus die permanente Überwachung von Gehirn und Körper auf in der Umgebung bestehende Sicherheit oder Gefahr. Erst wenn Sie sich in Ihrer Umgebung, in Ihrem Empfinden, in Ihren Gefühlen und Gedanken sicher fühlen, haben Sie Zugang zu sich und Ihrem Selbst. Das ist Ihr ausgedehntes, riesiges Erfahrungsnetzwerk. Erst dann können Sie zu »Ihren« Kindern und zu anderen Menschen eine sichere Verbindung aufbauen.

Wenn allerdings Gefahr für Sie, die Kinder oder die anderen Menschen besteht – wie z. B. während einer Pandemie –, dann sichern Sie automatisch Ihr Überleben, indem Sie angreifen, fliehen oder sich zurückziehen. Das äußerst sich dann u. a. in Störungen, sei es im Unterricht, in der Gruppe oder in der Familie.

Julius Kuhl hat mit seiner PSI-Theorie gezeigt, dass ein »Selbst« ein anderes »Selbst« öffnen kann; d. h., wenn Sie als Lehrer als au-

thentische, echte Persönlichkeit auftreten, dann sind Sie mit sich und Ihrem Selbst verbunden. Dieser Selbstzugang ermöglicht es Ihnen, das Kind, den Kollegen oder die Eltern als Persönlichkeit anzuerkennen und anzusprechen, was wiederum dem jeweils anderen zeigt, dass er wertvoll und in Sicherheit ist, auch mit seinen Sorgen und Ängsten. Reduzieren Sie sich aber auf Ihre Rolle, so ist der Zugang zur Persönlichkeit des anderen erschwert. Das Gegenüber ist unsicher, also in Gefahr, und es kommt leichter und öfter zu Störungen – im Unterricht, in der Gruppe oder in der Familie.

Damit Sie wissen, wie es mit Ihrem Selbstzugang aussieht und ob Sie Ihre Stimmungen auch unter Stress steuern können, können Sie die umfassende Persönlichkeitsanalyse aus der PSI-Theorie nutzen. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)² liefert die perfekte Ausgangsbasis, um eine neue Haltung zu Ihrem ganz persönlichen Thema »aufzubauen«.

Noch einmal: Die Basis all dieser Erkenntnisse ist Ihr eigener gesunder Selbstwert. So wertvoll, wie Sie sich selbst einschätzen, für so wertvoll halten Sie auch andere Menschen, und Sie spüren, wenn Sie von anderen für wertvoll erachtet werden. Verlieren Sie Ihren Selbstwert, dann verlieren Sie die Basis in Ihrem Leben, die Basis Ihrer Persönlichkeit – die Leichtigkeit in Ihrem Leben.

Wir erleben in unserer Arbeit, dass Menschen mit einem guten Zugang zu ihrem Selbst und mit der Haltung einer sicheren persönlichen Verbindung mit all dem, was diese Zeit mit sich bringt, gelassener und entspannter umgehen. Natürlich nicht immer, denn wir alle sind Menschen und keine Maschinen. Aber diese Menschen wissen, wie sie sich selbst beruhigen, wie sie wieder zu sich selbst kommen und damit alles wieder in ihr Leben einordnen können. Das ist Inhalt des ersten Buchteils von Stefan Schmid. Im zweiten Teil des Buches, dem Praxisteil, erfahren Sie von Erwin Müller aus der Sicht eines Rektors, welche Wirkungen die Haltung *Gelbe Schule* auf Ihren Schulalltag haben kann.

Stefan Schmid und Erwin Müller
Geratskirchen und Deggendorf im September 2021

² Der Begriff ZRM ist – ebenso wie *Gelbe Schule* und *PEP* – als eingetragene Handelsmarke rechtlich geschützt und darf das ® tragen. Im Sinne der besseren Lesbarkeit haben wir im Fließtext bewusst darauf verzichtet.

Teil 1:

Sichere persönliche Verbindungen lernen

Stefan Schmid

1 Einführung

Sie können sich sicher noch an einzelne, beliebte Lehrer aus Ihrer Schulzeit erinnern. Das waren die besonderen Menschen, die Sie verstanden, Sie begleitet und als die Persönlichkeit geachtet haben, die Sie damals waren. Aber können Sie sich noch an die einzelnen Unterrichtsmethoden erinnern? Wissen Sie noch, welche Methode die Lehrkraft angewandt hat, um Sie als Persönlichkeit zu achten oder Sie für das jeweilige Fach zu begeistern?

Und natürlich kennen Sie auch die andere Seite: Lehrer, die Sie abgelehnt haben, so wie Sie waren, die Sie vielleicht sogar abgewertet haben, in welcher Hinsicht auch immer. Meistens wollen Sie dann auch mit dem jeweiligen Fach nichts mehr zu tun haben. Aber auch hier werden Sie sich nicht mehr an die Methoden erinnern, die Ihnen das Fach und das Schulleben so schwer gemacht haben, sondern nur mehr an die Person.

In meinen vielen Gesprächen mit Lehramtsstudierenden und Lehrern sämtlicher Schularten aus allen deutschen Bundesländern habe ich allerdings gelernt, dass die Methoden, wie man die Schüler etwas lehren soll, im Vordergrund der Ausbildung stehen. Gelingender Unterricht soll also immer noch mit Methodenvielfalt erreicht werden. Dabei hat schon John Hattie in seinem 2014 erschienen Buch *Lernen sichtbar machen* die Haltung der Lehrkraft in den Mittelpunkt gelingenden Unterrichts gestellt:

»Auf die Haltungen der Lehrpersonen kommt es an! Nicht die einzelne Lehrperson macht den Unterschied, sondern alle am Unterrichtsprozess Beteiligten sind gemeinsam tätig und können am erfolgreichsten sein, wenn sie diese Gemeinschaft nutzen: Lernende, Lehrpersonen, Erzieherinnen und Erzieher, Eltern usw.« (Hattie 2014).

Ein Aspekt dabei ist, wie diese Haltung beschaffen sein soll bzw. welche Haltung die Lehrkraft haben muss, damit Unterricht gelingt. Dazu hat Claudia Solzbacher intensiv geforscht und viele wichtige Ergebnisse erarbeitet (Kuhl, Schwer u. Solzbacher 2014).

Ein anderer Aspekt ist aber, und jetzt kommen wir zu unserem Ansatz *Gelbe Schule*: Wer steht da vor der Klasse? Welche Persönlich-

keit ist diese Lehrkraft, welche Präsenz hat sie und kann die Lehrkraft auch Lehrkraft *sein* – fernab von allem Rollenverständnis und der Identifikation damit? Genau das ist auch mein Coachingansatz im Führungsbereich: Es geht nicht darum, möglichst viele Führungstechniken zu kennen und zu beherrschen, sondern darum, Führungskraft zu *sein*, bei der Führung präsent zu *sein*. In enger Zusammenarbeit haben Erwin Müller und ich die *Gelbe Schule* entwickelt. Es ist die Haltung der sicheren persönlichen Verbindung, die folgendes Ziel hat: Menschen als Persönlichkeiten achten und bei ihrer Identitätsbildung begleiten.

Durch Seminare, Einzelgespräche, Coachings und wertvolle wissenschaftliche Theorien vermitteln wir diese Haltung so, dass die einzelne Lehrkraft sie erlernen und einsetzen kann und dass sie nachhaltig bleibt.

Es beginnt mit dem Selbstwert der jeweiligen Lehrkraft und der Erkenntnis, dass dieser Selbstwert »gesund« sein sollte. Gemäß dem Motto »Wie ich mir, so ich dir« kann ein Mensch nur dann andere Menschen als Persönlichkeiten achten, wenn er sich auch selbst als Persönlichkeit achtet. Das setzt einen gesunden Selbstwert voraus. Gesund deshalb, weil der Selbstwert von mehreren Faktoren bestimmt wird: der Selbstwerthöhe, der Selbstwertstabilität und der Selbstwertkontingenz.

Um Ihren Wert selbst auch spüren zu können, brauchen Sie einen Zugang zu sich selbst, Sie müssen Ihr Selbst aktivieren können – das Selbst als Ihr psychisches System, das Ihnen alle Ihre persönlichen Erfahrungen gleichzeitig und parallel verarbeitend präsent macht. In Ihr Selbst kommen Sie am besten in einer Stimmung der Gelassenheit und Sicherheit oder in Stille. Damit Sie dies lernen können, nutzen Sie die wertvollen Erkenntnisse der PSI-Theorie (Persönlichkeit-System-Interaktion) von Julius Kuhl und ihre dazugehörige umfassende Persönlichkeitsanalyse.

Bevor Sie aber Ihr Selbst öffnen können, sollten Sie sich in einer sicheren Umgebung befinden – innerhalb Ihres Körpers und außerhalb. Denn wenn Sie sich nicht sicher fühlen und eine Gefahr spüren, können Sie Ihr Selbst nicht erreichen. Ihr autonomes Nervensystem ist ständig am Überprüfen, ob die Umgebung in Ihnen und um Sie herum gefährlich oder sicher ist. Die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges beschreibt dazu, wie Ihr physiologischer Zustand Ihren psychologischen Zustand, Ihr Verhalten und damit Ihre Gesundheit

beeinflusst. Die Themen Sicherheit und Verbundenheit spielen dabei die zentrale Rolle.

Wenn Sie also Ihren Selbstwert kennen, spüren und wissen, wann Sie in Sicherheit oder gelassen sind und Ihr Selbst öffnen können, dann erarbeiten Sie sich mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) von Maja Storch und Frank Krause Ihre ganz persönliche Haltung. Das sind meine Instrumente auf dem Weg zur Haltung *Gelbe Schule*. Die Instrumente von Erwin Müller sind seine jahrelange Erfahrung als Vorsitzender eines Berufsverbandes für Lehrkräfte und Pädagogen, als qualifizierter, psychologischer Beratungslehrer und vor allem als Schulleiter und damit die Erfahrung in der Führung von ca. 450 Kindern aus etwa 40 Nationen und ca. 50 Lehrkräften, pädagogischem Personal und Mitarbeitern. Zusammen haben wir ein großes »Orchester« entwickelt: *Gelbe Schule*.

In dem vorliegenden Buch beschreiben wir, wie die einzelnen Instrumente sich zu diesem Orchester verbinden und wie es immer auf den Menschen ankommt, der das einzelne Instrument spielt. Denn ein Instrument ohne Mensch erschafft keinen Klang.

Sie als (angehender) Lehrer oder Erzieher wissen nicht,

- aus welchem Erziehungskontext die einzelnen Kinder täglich an Ihre Schule kommen
- ob die Kinder in einer sicheren Umgebung aufwachsen oder aufgewachsen sind
- was für ein Kind Sicherheit ist und was Gefahr bedeutet
- ob die Eltern in der Lage sind, zu ihrem Kind eine sichere Verbindung aufzubauen bzw. zu Hause für eine sichere Umgebung zu sorgen
- wie sich die Persönlichkeit eines Kindes bis zum Zeitpunkt des täglichen Schulbesuches bereits entwickelt hat und weiterentwickelt
- ob es vor jedem Schultag zu Hause oder auf dem Weg Situationen gegeben hat, die für die Persönlichkeit des Kindes gefährlich waren.

All das wissen Sie nicht.

So legen die Kinder in der Schule ein völlig unterschiedliches Verhalten an den Tag – jedes Kind für sich individuell und in jeder Situation anders. Wie können hier Führung, Unterricht, Lernen und Erziehung gelingen?

Was bleibt Ihnen als Lehrer oder Erzieher im Umgang mit den einzelnen Kindern und deren Verhalten? Sie sollten zuerst die Prozesse verstehen, die das Verhalten der Kinder verursachen, erst dann können Sie etwas tun, eine Maßnahme ergreifen, eine Methode anwenden. Viele Verhaltensweisen der Kinder sind Reaktionen des Körpers auf Stress, also kein absichtliches Verhalten. Wenn Ihre ergriffenen Maßnahmen dies berücksichtigen, werden sie von Erfolg auf allen Seiten gekrönt sein.

1.1 Wichtige Begriffsklärungen

Warum »Gelbe« Schule?

Wenn wir von *Gelber Schule* sprechen, so meinen wir damit die Haltung der sicheren persönlichen Verbindungen: »Menschen als Persönlichkeiten achten und bei der Identitätsbildung begleiten.« Wie oben beschrieben ist die PSI-Theorie von Julius Kuhl eine der wichtigen Instrumente für die *Gelbe Schule*. In dieser Theorie spielt die Farbe Gelb eine entscheidende Rolle: Kuhl verbindet sie mit dem so genannten Extensionsgedächtnis und damit dem Sitz des Selbst.

Das Selbst

Wenn wir in diesem Buch vom Selbst schreiben, so meinen wir das Selbst, wie es Kuhl in der PSI-Theorie beschrieben hat:

»Das Selbst wird als ein psychisches System beschrieben, das unzählige persönlich relevante Erfahrungen in einem ausgedehnten, parallel arbeitenden Netzwerk zu einem impliziten Bild integriert. Das experimentell und hirnbiologisch begründete Funktionsprofil des Selbst umfasst, neben der weitgehend unbewussten, in Ausschnitten aber bewusstseinsfähigen parallelen Verarbeitungscharakteristik die direkte und ausgedehnte Einbeziehung von Emotionen und Körpersignalen und ermöglicht die Integration auch widersprüchlicher oder gegensätzlicher emotionaler und kognitiver Erfahrungen« (Kuhl 2020, S. 45).