

Was bauen wir aus Steinen auf dem Weg? –

Ein turbulentes, lebendiges Klassenzimmer von damals

„Wer bin ich, um dieses Buch zu schreiben?“ – Diese Frage hat mich unzählige Male in meinen Gedanken beschäftigt. Doch im Gegenzug fragte ich mich: Wer bin ich, um dieses Buch nicht zu schreiben?

Johann Wolfgang von Goethe drückte es treffend aus, als er sagte: „Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“ Diese Worte hallen in meinem Herzen wider, ebenso wie die inspirierenden Worte von Friedrich Nietzsche: „Alle Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen, auf denen wir in die Höhe steigen.“

In diesem Buch werde ich über meine „persönlichen Steine“ auf meinem beruflichen Weg sprechen, über die Steine im Leben meiner damaligen Schüler, über den Weg an sich und darüber, wie wir aus diesen Steinen Schönes erbauen können und bereits erbaut haben.

Ich schreibe dieses Buch nicht, um zu belehren oder zu unterhalten, obwohl ich hoffe, dass jeder Leser¹ auf seine eigene Weise etwas daraus mitnimmt, sei es auch nur ein Lächeln. Stattdessen schreibe ich dieses Buch aus purer Freude und in der Verfolgung meines persönlichen Traums, den ich Realität werden lassen möchte. Jetzt, da ich mein Schreiben beginne, möchte ich an dieser Stelle einen besonderen Dank an meine großartigen Freunde aussprechen. Sie haben meine Geschichten aus dem Schulalltag jahrelang geduldig angehört, gemeinsam mit mir gelacht und mich zur Verwirklichung dieses Buches inspiriert und ermutigt. Ihr seid meine wertvollsten Unterstützer und ein unverzichtbarer Teil dieser Reise.

Abschließend möchte ich die Worte des französischen Schriftstellers Roger Ikor zitieren: „Bereite Fremden einen guten Empfang, denn auch du wirst ein Fremder sein.“ Möge dieses Buch ein herzlicher Empfang für alle sein, die es lesen, denn wir alle sind auf unserem eigenen Weg, unsere eigenen Steine zu meistern.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet.

Schüler: „Ich bin ein Ausländer. Sie verstehen das nicht. Keiner versteht das hier.“

Ich: „Du – Ausländer! Ich auch! Ich verstehe dich!“

Schüler: „Wirklich? Sie sind auch ein Ausländer?“

Ich: „Ja! Genau wie du!“

Schüler: „Wie geht das?“

Ich: „Ich erzähle dir eine Geschichte. Es war einmal ...“

Heterogenität:

Aufregend anders oder einfach nur chaotisch?

Heterogenität umfasst die Vielfalt und Unterschiedlichkeit von Menschen innerhalb einer Gruppe, speziell in unserem Fall, der Klassengemeinschaft.

Unterschiedliche Hintergründe, Erfahrungen, körperliche Entwicklung, Fähigkeiten und kognitive Kapazitäten – all das fließt mit ein. In einer solchen Mischung kann es Schüler geben, die verschiedene Sprachkenntnisse haben, unterschiedliche Lernvoraussetzungen mitbringen und auf diverse Art und Weise lernen. Kulturelle und soziale Hintergründe können variieren.

Die Vielfalt kann eine große Herausforderung darstellen. Gleichzeitig liegt hier jedoch auch die Chance, aus verschiedenen Perspektiven zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Als Lehrerin sah ich es als meine Aufgabe, auf diese Vielfalt einzugehen, den individuellen Lernbedürfnissen gerecht zu werden und sie in unseren Unterricht zu integrieren. Meine Klasse setzte sich aus Schülern der Klassen 5, 6, 7 und einem 8-Klässler mit dem Niveau eines 2-Klässlers zusammen. Eine bemerkenswerte Heterogenität zeichnete sich ab. Wie sollte ich diesen Schülern gerecht werden können? Eine klare Möglichkeit bot sich an: differenzierte Lernangebote zu gestalten, die auf die unterschiedlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Schüler zugeschnitten sind. Teamarbeit und die Kooperation der Schüler in Gruppen und Partnerschaften könnten dazu beitragen, dass sie voneinander und miteinander lernen und sich auf diese Art und Weise gegenseitig unterstützen.

Infolgedessen entwickelte ich individuelle Wochenpläne für die Hauptfächer wie Deutsch, Mathematik und Englisch. Andere Fächer wurden epochal unterrichtet, ebenfalls mit einem individuellen Plan für jeden einzelnen Schüler. Um kleine Teams bilden zu können, sollten jeweils 2 bis 3 Schüler weitgehend identische Wochenpläne haben. Hier lag die Herausforderung. Es war mir ein großes Anliegen, meine Schüler zu sensibilisieren und ihnen begreiflich zu machen, dass die Wochenpläne unterschiedlich sind, weil jeder individuell lernt und unterschiedliche Unterstützung benötigt. Aussagen meiner Schüler wie: „Boh, Alter. Voll ungerecht. Sein Wochenplan ist mega einfach. Können wir tauschen? Mit diesem Wochenplan wäre ich in 2 Stunden fertig. Krass.“ Gut, das war noch eine nette Aussage. Es gab auch andere: „Warum hat dieser Schpasti so einen chilligen Wochenplan und ich nicht. Voll der H....sohn, dieser Bastard.“

Im Laufe der Zeit schufen wir ein respektvolles Umfeld für alle Schüler, in dem sich jeder wohl fühlen und akzeptiert werden konnte. Gut, zumindest meistens. Wochenpläne, Hefte, Arbeitsblätter und Zeugnisse wurden nicht mehr so häufig zerrissen,

zusammengeklebt oder weggeworfen. Mit der Zeit begriffen die Schüler, dass solche Aktionen für sie keine Vorteile brachten. Jeder Wochenplan erforderte sorgfältige und gewissenhafte Bearbeitung bis Freitag. Als Belohnung hatten die Schüler die Wahl, in ihrer Beschäftigungsmappe zu malen, zu lesen, zu gestalten, zu basteln oder sogar mit einem anderen Schüler ein Gesellschaftsspiel zu spielen. Sobald 80 Prozent der Schüler ihre Wochenpläne erledigt hatten, konnten sie sich einen Film aussuchen. Realistisch betrachtet fand diese Aktion alle 6–8 Wochen statt. Immerhin. Die restlichen Schüler arbeiteten währenddessen in einem Nebenraum an ihren Wochenplänen weiter. Deshalb ergab es keinen Sinn, den Wochenplan zu zerreißen, um ihn später wieder zusammenzukleben und möglicherweise neu abzuschreiben. Diese Handlungen führten nur zu Zeitverlust. Meinen Schülern habe ich unmissverständlich klargemacht, dass ich die Wochenpläne nicht zweimal ausdrucken würde. Die Gründe waren simpel: Wir mussten Papier sparen und umweltfreundlich sein. Niemand wollte doppelte Arbeit. Das verstanden sie schnell. Je mehr Zeit sie für Proteste gegen einen Wochenplan aufwendeten, desto mehr Zeit verloren sie unnötig. Dementsprechend blieb ihnen weniger Zeit, um die Aufgaben bis Freitag zu erledigen und zu korrigieren. Die Schüler unterstützten sich gegenseitig auf gewisse Weise: „Hey, Alter, arbeite mit, dann können wir am Freitag einen Film schauen.“

In meinem pädagogischen Ansatz habe ich wichtige Erkenntnisse im Umgang mit Heterogenität in der Klasse gewonnen:

1. **Differenzierung:** Ein effektiver Unterricht berücksichtigt vielfältige Bedürfnisse, Fähigkeiten und Lernvoraussetzungen der Schüler. Daher gestaltete ich meinen Unterricht so, dass verschiedene Lernniveaus angesprochen wurden. Hierzu nutzte ich unterschiedliche Materialien und Methoden, um die verschiedenen Lernstile und Lerninhalte der Schüler zu adressieren.

2. **Kooperatives Lernen:** Um die Vielfalt optimal zu nutzen, förderte ich das kooperative Lernen in kleinen, gemischten Teams. Diese Methode ermöglichte den Schülern nicht nur, voneinander zu lernen, sondern sich auch gegenseitig zu unterstützen. Dabei legte ich besonderen Wert darauf, dass sich die Teams so zusammensetzten, dass die Schüler sich durch ihre individuellen Stärken ergänzten und voneinander profitieren konnten. Zusätzlich wurden den Schülern Aufgaben auf zwei verschiedenen Niveaus angeboten, was eine weitere Form der Differenzierung darstellte.

3. **Individuelles Feedback:** Ein individuelles Feedback war für mich essenziell, um auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Fortschritte der Schüler einzugehen. Ich nahm mir Zeit, gab spezifische Hinweise zur Verbesserung und dokumentierte Feedback kurz nach einer Unterrichtseinheit. Persönliche Gespräche boten sich ebenfalls an, um auf individuelle Anliegen einzugehen.

4. **Kulturelle Sensibilität:** Die kulturelle Vielfalt in der Klasse wurde aktiv berücksichtigt, um ein respektvolles und harmonisches Klima zu schaffen. Intensiv setzten wir uns mit den unterschiedlichen kulturellen Hintergründen der Schüler auseinander und integrierten sie aktiv in die Klassengemeinschaft. Traditionen und Feste aus verschiedenen Ländern wurden gemeinsam erkundet. Bei unseren gemeinsamen Frühstückten brachten die Schüler landestypische Speisen mit, was zu einer bunteren und vielfältigeren Gemeinschaft beitrug.

5. **Flexibilität:** Mir war bewusst, dass auch Lehrer ständig dazulernen können. Daher überdachte ich meinen Unterricht, war flexibel und entwickelte mich gemeinsam mit meinen Schülern weiter. Diese Anpassungsfähigkeit war entscheidend, um auf die unterschiedlichen Lernvoraussetzungen und Bedürfnisse der Schüler einzugehen. So konnten Lernmethoden flexibel gestaltet werden.

Die Differenzierung im Unterricht, die Förderung von kooperativem Lernen in gemischten Teams, individuelles Feedback, kulturelle Sensibilität und Flexibilität waren entscheidende Elemente in meinem pädagogischen Ansatz. Diese Methoden ermöglichten es, die Vielfalt in der Klasse aktiv zu nutzen und ein respektvolles Lernumfeld zu schaffen.

Die Umsetzung differenzierter Lernangebote und die Förderung von Teamarbeit trugen dazu bei, dass die Schüler voneinander lernten und sich gegenseitig unterstützten. Die Auseinandersetzung mit verschiedenen kulturellen Hintergründen wurde in den Unterricht integriert, was zu einem respektvollen Klima beitrug. Die Flexibilität im Unterricht ermöglichte es, auf die individuellen Bedürfnisse der Schüler einzugehen und Lernmethoden entsprechend anzupassen.

Insgesamt habe ich gelernt, dass Heterogenität nicht nur eine Herausforderung, sondern vor allem eine Chance für vielfältiges und bereicherndes Lernen ist. Es erfordert Sensibilität, Anpassungsfähigkeit und eine aktive Integration verschiedener Perspektiven, um eine positive Lernumgebung für alle Schüler zu schaffen.

Die „5-Sekunden-Regel“ in Aktion

Die Erkenntnisse aus dem vorherigen Kapitel führten mich zu einer Erinnerung an eine Talkshow mit Mel Robbins, in der sie das grundlegende Konzept hinter der „5-Sekunden-Regel“ erläuterte. In diesem Talk erklärte die Autorin, wie diese einfache, aber kraftvolle Technik Menschen dabei unterstützt, ihre inneren Widerstände zu überwinden und schneller und entschlossener zu handeln. Die „5-Sekunden-Regel“ erfordert, dass man sich zwingt, innerhalb von fünf Sekunden nach dem Entstehen eines Impulses oder einer Idee zu handeln, bevor negative Gedanken und Zweifel die Oberhand gewinnen können.² In diesem Kapitel werde ich konkrete Beispiele präsentieren und die positiven Auswirkungen dieser einfachen, aber wirksamen Technik verdeutlichen sowie zeigen, wie wir sie in unserem Schulalltag eingeführt, verstanden und erlebt haben.

Die „5-Sekunden-Regel“ ist eine einfache Methode, um schneller, entschlossener und zielstrebig zu handeln. Sie funktioniert, indem man sich ermutigt, innerhalb von fünf Sekunden zu agieren, wenn man spürt, dass eine Handlung notwendig ist oder eine Idee aufkommt. Der Countdown beginnt, sobald einem bewusst wird, dass man handeln sollte (5, 4, 3, 2, 1 – los geht's!). In diesen fünf Sekunden sollte man aktiv werden, bevor negative Gedanken und Zweifel die Oberhand gewinnen können. Diese Regel kann helfen, Prokrastination zu überwinden, Selbstzweifel zu minimieren und die Motivation zu steigern, Aufgaben anzugehen und Ziele zu erreichen.

Die Idee, die „5-Sekunden-Regel“ in meinem Leben auszuprobieren, fand ich äußerst faszinierend. Ich begann damit, sie zuerst in meinem privaten Bereich anzuwenden, und mir fielen einige passende Situationen ein. Damals lernte ich Französisch und beschloss, die Regel hier einzusetzen. Wenn der Moment gekommen war, um mit dem täglichen Lernen zu beginnen, zählte ich von 5 bis 1 rückwärts, setzte mich hin und legte los. Der Erfolg kam sofort, und ich fühlte mich großartig.

Doch wie würde es in Bereichen aussehen, die mir weniger Spaß bereiteten, wie zum Beispiel Sport? Mit dem Countdown bereitete ich mich mental auf die Aufgabe vor und hörte auf, nach Ausreden zu suchen. Ich hatte immer genug Gründe,

² Das Buch „The 5 Second Rule“, das auf diesen Konzepten aufbaut, vertieft die Prinzipien und bietet praktische Anleitungen sowie Geschichten von Menschen, die die Regel angewendet haben, um ihr Leben zu transformieren.

Sport aufzuschieben: zu wenig Zeit, Einkaufen, Kochen und so weiter. Doch mit der „5-Sekunden-Regel“ sagte ich mir selbst: „Jetzt machst du es.“ Das half mir, entschlossener zu sein und meine Entscheidungen durchzusetzen. Ich war stolz auf mich, vor allem, weil ich mit der Zeit sogar Gefallen am Sport fand, obwohl ich ihn nie wirklich liebte.

Ein weiteres Beispiel, das mich immer wieder schmunzeln lässt, ist mein Versuch, mich gesünder zu ernähren und besser auf meine Gesundheit zu achten. Ich hatte viel über die Vorteile von Kurkuma gelesen und beschloss eines Morgens, ein Glas warmes Wasser mit Kurkuma zu trinken. Obwohl die Flüssigkeit nicht besonders gut schmeckte, zählte ich von 5 bis 1 und trank sie aus. Am nächsten Morgen wiederholte ich die Handlung. Das Zählen an diesem Morgen ging langsamer voran als je zuvor in meinem Leben: „Füüüüf, viiiiiiiiier, dreieiei ...“ Spaß beiseite.

Die „5-Sekunden-Regel“ half mir auch, schneller aufzustehen und kostbare Zeit nicht mit zögerlichen Gedanken zu vergeuden. Selbst das Aufräumen meiner Küche fiel mir leichter. Ich dachte nicht mehr lange nach, sondern handelte.

Dennoch hatte ich Bedenken. Was wäre, wenn ich den Impuls verspürte, etwas zu kaufen? Handle ich dann? Was mache ich, wenn ich den Impuls verspüre, wie meine Schüler es ausdrücken würden, „jemanden zu hauen“? Handle ich dann? Das Nachdenken darüber, wie die Regel im Schulalltag Anwendung finden könnte, wie sie den Schülern vermittelt werden sollte und in welchen Situationen sie von Nutzen sein könnte, brachte viele Fragen mit sich.

So überlegte ich, dass es vor allem denjenigen Schülern nutzen konnte, die sich zwischen den Wochenplänen bzw. Aufgaben nicht entscheiden konnten, sowie solchen Schülern, die Startschwierigkeiten hatten. Wie Jason, der von 5 bis 1 gezählt, sich hingeworfen, gearbeitet und uns viel Ärger und verlorene Zeit erspart hätte.

Mir fiel auch die Geschichte eines anderen Schülers ein, der partout nicht bereit war, sein Käppi abzunehmen. Möglicherweise hätte ihm die Anwendung der „5-Sekunden-Regel“ geholfen, schneller die Entscheidung zu treffen, sein Käppi abzusetzen, weiterzuarbeiten und unnötige Konflikte zu vermeiden. Diese Anekdote erzähle ich in einem späteren Kapitel des Buches ausführlicher.

Die „5-Sekunden-Regel“ von Mel Robbins könnte meinen Schülern nicht nur im Schulalltag, sondern auch in privaten Situationen helfen, indem sie sie zur Selbstregulierung, zur Überwindung von Prokrastination und zur Förderung von Handlungen ermutigen würde.

Überlegungen zur „5-Sekunden-Regel“:

Überwindung von Prokrastination: Einige meiner Schüler hatten Schwierigkeiten, Aufgaben zu beginnen, insbesondere wenn sie herausfordernd waren. Die „5-Sekunden-Regel“ könnte ihnen helfen, schneller zu handeln, anstatt sich von Zweifeln oder Aufschieben überwältigen zu lassen. Wenn sie eine Aufgabe vor sich hatten, könnten sie sich innerhalb von 5 Sekunden dazu ermutigen, den ersten Schritt zu tun, sei es das Öffnen eines Schulbuchs oder das Anfahren einer Hausaufgabe.

Reduzierung von Ängsten und Unsicherheiten: Einige Schüler hatten Ängste oder Unsicherheiten bei schulischen Aufgaben oder sozialen Situationen. Die „5-Sekunden-Regel“ könnte diese ermutigen, sich nicht zu lange Gedanken zu machen, sondern sich einfach zu trauen und Dinge auszuprobieren. Dies könnte ihr Selbstvertrauen stärken und Ängste allmählich abbauen.

Förderung der sozialen Interaktion: In sozialen Situationen könnte die „5-Sekunden-Regel“ dazu beitragen, dass meine Schüler schneller auf Gespräche oder soziale Signale reagieren. Wenn sie zum Beispiel in einer Gruppenaktivität involviert waren oder eine Frage gestellt wurde, könnten sie sich innerhalb von 5 Sekunden zur Teilnahme entschließen, anstatt sich zurückzuziehen.

Verbesserung der Aufmerksamkeit: Die Mehrheit meiner Schüler hatte Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit auf den Unterricht oder schulische Aktivitäten zu richten. Diese Regel könnte ihnen helfen, sich schneller auf die Anforderungen des Unterrichts zu konzentrieren, indem sie sich innerhalb von 5 Sekunden dazu entschließen würden, aktiv zuzuhören oder an der Aufgabe teilzunehmen.

Entwicklung von Handlungsstrategien: Die „5-Sekunden-Regel“ könnte die Entwicklung von Handlungsstrategien fördern, die Schülern helfen könnten, Herausforderungen zu bewältigen. Sie würden lernen, nicht zu lange zu zögern, sondern stattdessen konkrete Schritte zu unternehmen.

Diese Ideen hörten sich in meinen Gedanken und später in meinem Schreibblock vielversprechend an. Dennoch war mir bewusst, dass die „5-Sekunden-Regel“ im Schulalltag – missverstanden oder falsch angewendet – zu potenziellen Konflikten oder Problemen führen könnte.