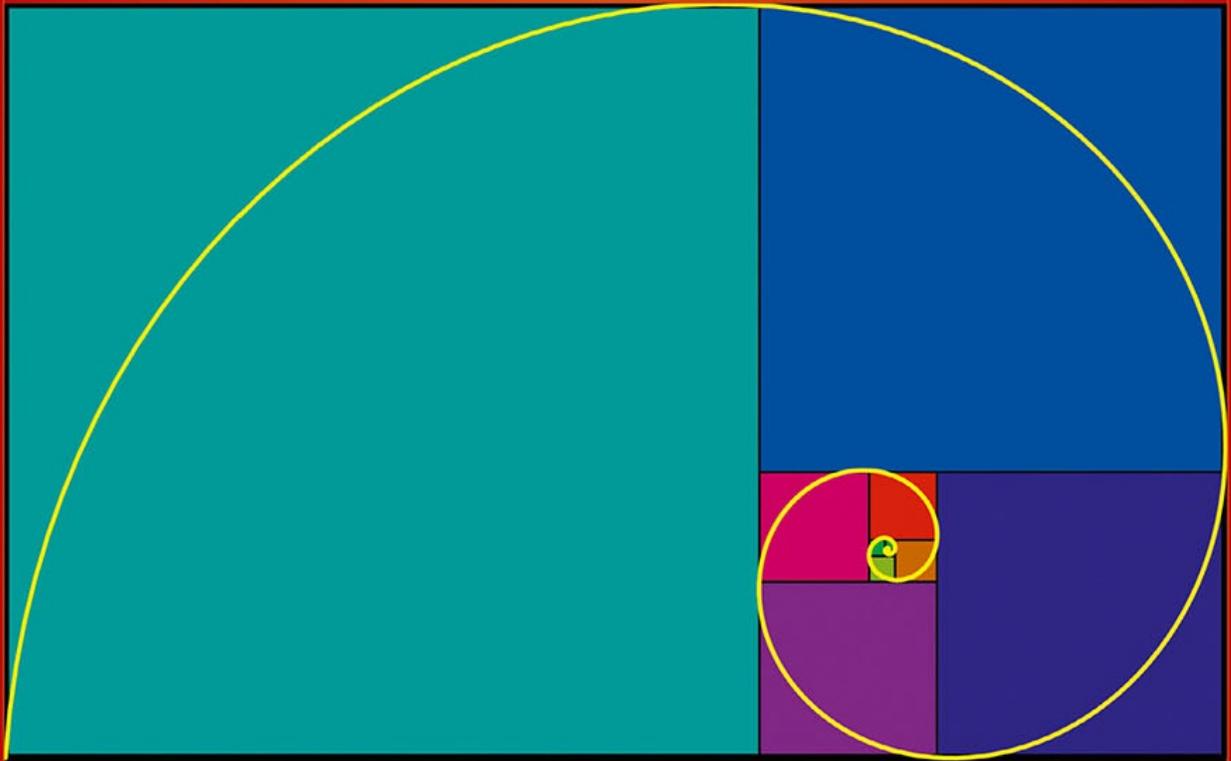


PETRA DANNEMEYER &
RALF DANNEMEYER

Das NLP-Praxisbuch für Lehrer



Handlungsstrategien für
den schulischen Alltag

Was Schüler für effektives Lernen brauchen:
Beziehung, Achtung und Aufmerksamkeit

besondere Aufmerksamkeit – zum Beispiel, weil Sie noch üben und weil Sie Wert darauf legen, auch den Rapport zur ganzen Klasse zu stabilisieren. Wir haben Ihnen mehrere Möglichkeiten des Pacens gezeigt. Diese wenden Sie jetzt auf Ihre „Zielschüler“ an. Zusätzlich können Sie sie häufiger anschauen, zitieren, ihnen ein Beispiel zuweisen: „Nehmen wir an, du, Peter, hättest 30 Euro Taschengeld im Monat. (Augenzwinkern) Du hast natürlich mehr, stimmt’s? Aber das verraten wir jetzt nicht. Also 30 Euro ...“ Jetzt könnte eine Rechenoperation folgen.

Testen Sie, was funktioniert. Wenn etwas funktioniert, wiederholen Sie es beim nächsten Mal in ähnlicher Weise, falls nicht, machen Sie etwas anderes. Notieren Sie unbedingt, was Sie mit welchem Ergebnis gemacht haben.

1.4.1 Rapport im Einzelgespräch aufbauen

Gehen wir von einem Konfliktgespräch mit einem Schüler aus. Nehmen wir an, der Schüler ist verunsichert. Sie bemerken, dass er Ihnen körperlich „entflieht“, indem er sich seitlich ein wenig von Ihnen abwendet: Nehmen Sie diese Haltung spiegelgleich ein. Senkt er den Kopf? Senken Sie den Kopf! Achten Sie darauf, wie der Schüler seine Hände hält oder bewegt, wie die Füße stehen – und spiegeln Sie. Vermeiden Sie jede Kritik an der körperlichen Haltung, kein „Schau mich an, wenn ich mit dir rede!“, kein „Nun setz dich doch mal ruhig hin!“. Nur pacen, pacen, pacen. Das dauert übrigens viel kürzer, als wir brauchen, es in diesem Buch zu erklären. Pacen funktioniert nach einer Weile der Übung in Sekundenschnelle.

Währenddessen schweigen Sie. Das könnte für viele der schwierigste Moment sein – Stille auszuhalten: Die meisten Menschen konzentrieren sich in Gesprächen auf den Inhalt und auf das Ergebnis. Doch Rapportaufbau zielt darauf ab, dem Gesprächspartner zunächst nonverbal zu signalisieren: „Ich sehe dich, und du bist in Ordnung so, wie du bist.“ Also: Halten Sie die Spannung der Stille aus und schwingen Sie sich auf den Schüler ein.

EXKURS

Rapport kann ein technischer Vorgang sein. Dann kann diese wunderbare Methode zu einem Manipulationsinstrument werden. In einigen Verkaufstrainings dient die Methode dazu, Kunden möglichst schnell zur Unterschrift unter einen Vertrag zu bewegen. „Neurolinguistic Selling“ wird dieses Vorgehen genannt; es hinterlässt bei den Kunden oft das schlechte Gefühl, zu etwas überredet worden zu sein. Das ist nicht, was wir meinen!

Wenn Sie Ihren Schüler spiegeln und sich auf ihn einschwingen, dann passiert in Ihnen beides etwas Wunderbares: Sie steigen mental in die Welt des Kindes ein, Sie gewinnen eine Ahnung von dem wirklichen momentanen Lebensgefühl dieses Jungen oder dieses Mädchens, Sie verstehen in einem tiefen Sinne. Und der Schüler fühlt sich angenommen, verstanden, geliebt – selbst für den Fall, dass eine Kritik fällig ist. Das ist Rapport im Sinne von Resonanz. Und nur Sie können diesen Zustand herstellen. Ihr Schüler weiß das nicht, außer, Sie zeigen es ihm eines Tages. Überhaupt würden Unterrichten und Lernen mehr Spaß machen, wenn Lehrer *und* Schüler dies lernten.

Nachdem Sie eine Weile gespiegelt und sich eingeschungen haben, ändern Sie Ihre Körperhaltung und wenden Sie sich dem Schüler langsam zu. Wenn Ihr Rapport-Experiment gleich funktioniert, werden Sie etwas Merkwürdiges beobachten: Der Schüler folgt Ihnen und ändert ebenfalls seine Haltung. Wenn das der Fall ist, haben Sie soeben im NLP-Sinn erfolgreich geführt (einen Lead gesetzt). Damit hat Ihnen der Schüler eine Vollmacht erteilt. Sein Unterbewusstsein hat Ihnen mitgeteilt: „Danke, du hast mich wahrgenommen, und ich habe dich wahrgenommen. Ich bin jetzt ganz und gar bei dir und werde deinen Worten lauschen. Du darfst mit mir arbeiten.“ Das nennt der NLP-Therapeut oder Coach eine „psychologische Vollmacht“. Ohne diese wird er nicht intervenieren, sondern vorrangig am Rapport arbeiten.

Dafür haben Sie im Schulalltag vielleicht nicht die Zeit, vielleicht wird Ihr Rapport-Experiment auch nicht gleich beim ersten Mal funktionieren. Und doch, darauf dürfen Sie sich verlassen, erreichen Sie die Schülerin auf einer tiefen, unbewussten Ebene – immer mehr und immer tiefer. Es kann sein, dass Sie Ihren Erfolg nicht sofort und nicht unmittelbar wahrnehmen. Und doch werden Sie schon bald merken, dass sich etwas verändert in der Beziehung zwischen Ihnen und dieser Schülerin.

1.4.2 Rapport zu schwierigen Schülern aufbauen

Kommt ein Mann in die Praxis. Er verbreitet seine Alkoholwolke im Raum und trägt ein fleckiges Hemd am Leib. Bartstoppeln, eine laufende Nase, nur ein Zahn im Mund. Der allerdings ist weiß und sieht gesund aus. Die Therapeutin begrüßt ihn mit den Worten: „Sie haben da einen bemerkenswert gesunden Zahn!“

Diese Geschichte erzählte uns während eines Workshops im Sommer 2014 Noni Höfner, die Grande Dame der Provokativen Therapie im deutschsprachigen Raum und eine persönliche Schülerin des Begründers dieser Methode, des US-amerikanischen Psychiaters Frank Farrelly († 2013). Es ist ein schönes Beispiel für ein „Reframing“: Dieser Begriff aus dem NLP steht für „Umdeuten“. Damit können Sie einen neuen Blick auf vermeintlich

problematische Schüler gewinnen: Jeder Mensch hat mindestens einen gesunden Zahn – finden Sie ihn! Damit können Sie auch mit Ihren schwierigsten Schülern eine tragfähige Beziehung aufbauen und unter Umständen nachhaltig auf eine Verhaltensänderung hinwirken. Hier sind zwei Beispiele dazu:

Eine Schülerin verhält sich im Unterricht in einer destruktiven, nicht zu billigen Art, ignoriert Ihre Anweisungen, ist bockig und meckert nur herum. Wenn Sie das Mädchen ermahnen, erwidert es nur: „Sie mögen mich doch sowieso nicht. Schule ist eben Sch ...!“

Jetzt könnten Sie empört sein, sich ärgern, ebenfalls herum meckern – und damit nichts bewirken. Oder Sie anerkennen, dass dies eine immerhin mögliche, subjektive und interessante Sicht auf Schule ist und auch (!) etwas Positives über das Mädchen aussagt. Plötzlich fallen Ihnen die Worte ein: „Du hast einen bemerkenswerten Mut, zu sagen, was dir nicht passt.“ Später, wenn Ihre erste Reaktion einen guten Rapport bewirkt hat, könnten Sie eine strategische Provokation nachschieben, etwa so: „Du hast einen bemerkenswerten Mut, zu sagen, was dir nicht passt. Die Welt ist unfair und ungerecht, dass sie auf Pampiges mit Ablehnung reagiert, vor allem, wenn es vorgebracht wird wie von einer Dreijährigen, die mit dem Fuß stampft, weil sie ihren Spinat nicht essen will. Aber das sollte dich nicht irritieren, denn Hauptsache, deine Umwelt reagiert, und sei es auch nur negativ. Das gibt dir wenigstens eine Illusion von Macht! Weiter so!“

Ein durchtrainierter Achtklässler lässt gern seine Muskeln spielen, dominiert seine Mitschüler und schlägt auch mal zu. Natürlich dürfen Sie das nicht dulden. Sie könnten ihn einen brutalen Schläger nennen und ihn verbal kriminalisieren. Was bewirken Sie damit? Nichts! Wie wäre es stattdessen mit dieser Reaktion: „Ich sehe, wie kräftig du bist. Sicher kannst du die Menschen, die dir nahe stehen, gut beschützen.“ Und dann suchen Sie mit dem jugendlichen Energiebündel nach Wegen, wie er seine überschüssige Kraft im Schulalltag austoben kann. Eine Veränderung bewirken Sie eventuell schneller, wenn Sie auch hier eine Provokation hinterherschoben: „Zwischen Schutz oder Angriff und wahllosem Zuschlagen unterscheidest du ja nicht. Ist auch egal, Hauptsache, die anderen fürchten deine Muskelkraft, wenn schon nicht deinen Verstand ...“ Lächeln, ein Blick in die Augen und ein Zwinkern würden helfen, die Schnappatmung des Jungen ein wenig zu mildern – denn, wie gesagt: Dies sind Formulierungen aus der Provokativen Therapie⁴, die mit gutem Rapport sehr veränderungswirksam sind – ohne Rapport jedoch als kränkend empfunden werden.

Das ist „den gesunden Zahn finden“. Sie wertschätzen damit den Menschen, stellen sein Verhalten in einen anderen Rahmen (reframen es) – und packen den Schüler mit

der Provokation zugleich da, wo er keinesfalls in Frage gestellt werden möchte, in diesen Fällen bei der Reife oder der Intelligenz.

1.4.3 Rapport zur ganzen Klasse aufbauen

Bevor Sie mit dem Unterricht beginnen, verschaffen Sie sich einen Überblick über die Situation in der Klasse und bauen den Rapport zu jedem Schüler auf. Dazu stellen Sie sich schweigend, aufrecht, mit erhobenem Kopf vor die Klasse und lassen Ihren Blick zu jedem Schüler schweifen. Lächeln Sie freundlich. Bauen Sie irgendetwas in Ihre Mimik und Gestik ein, was bald zu Ihrem „Markenzeichen“ wird: Das kann ein Augenzwinkern sein, ein besonders verschwörerisches Lächeln bei einer Schülerin, mit der Sie in den letzten Tagen ein vertrauliches Gespräch geführt haben, eine witzige Gestik, ein Nicken, während Ihr Blick schweift, der erhobene Daumen als Zeichen für Anerkennung (wenn Sie zum Beispiel vom Kollegen in der Stunde vor Ihnen etwas Gutes gehört haben oder der Lieblingsverein eines Schülers gestern gewonnen hat). Nutzen Sie nonverbale Signale, um in der Sprache des Herzens zu sagen: „Schön, dass ihr da seid, lasst uns beginnen!“ Sie wirken wie [Anker](#)). So setzen Sie vorab den Beziehungsrahmen. Im NLP nennen wir das ein emotionales Pre-Framing. Setzen Sie dieses bewusst, schaffen Sie bewusst in den ersten Minuten der Unterrichtseinheit eine resonante Atmosphäre!

Die beste Voraussetzung für einen gelungenen Start ist Ihre Anwesenheit kurz vor Stundenbeginn. Das ist im Schulalltag nur ausnahmsweise möglich. Nutzen Sie diese Chance so oft es geht. Sie können dann besser Resonanz aufbauen, sobald der Erste den Raum betritt. Den Erfolg dieser Vorleistung werden Sie sofort spüren: Die Schüler starten mit guter Laune und sind schneller aufnahmebereit für den Lernstoff.

Nach dem Pre-Framing, das mit etwas Übung maximal drei bis fünf Minuten braucht, möchten Sie natürlich mit Ihrem Unterrichtsstoff beginnen. Ihr Unterricht bleibt spannend und motivierend, wenn Sie während der Stunde den Rapport stabil halten. Dazu bieten wir Ihnen eine Fülle von Methoden. Einige lesen Sie in diesem Kapitel; andere erfordern Vorkenntnisse aus einem anderen Kontext, bevor sie für die Anwendung beim Rapport verständlich werden. Deshalb haben wir sie in anderen Kapiteln untergebracht. Wenn das der Fall ist, verweisen wir in der folgenden Aufzählung der Möglichkeiten auf die entsprechende Seite dieses Buches:

- Wenn die Klasse sehr groß ist, kann es schwierig werden, den Rapport zur ganzen Gruppe zu halten. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen, den Raum mental in Planquadrate zu unterteilen: Sie wählen also einen Teil der Klasse aus – eben alle Schüler, die in dem Planquadrat sitzen – und setzen hier Ihre ausgewählten Pacing-Methoden ein. Nach einigen Minuten wechseln Sie.

- Mithilfe des Überkreuz-Spiegelns gelingt es Ihnen, mehrere Schüler gleichzeitig zu spiegeln. Beispiel: Schüler A hält den Kopf auf die Hand gestützt und bewegt den an seiner Wange liegenden kleinen Finger. Schüler B wippt mit dem Fuß. Sie wippen mit dem Fuß in dem Tempo, in dem Schüler A seinen Finger bewegt. Jetzt spiegeln Sie beide in einem Vorgang. Dies zu können, setzt voraus, dass Sie beide Schüler wahrnehmen, ohne sich darauf konzentrieren zu müssen.
- Dabei hilft Ihnen die Technik des defokussierten Blickes (eine Anleitung hierzu finden Sie [hier](#)). Diese Art zu schauen sichert Ihnen stets einen Überblick über die ganze Klasse, auch wenn Sie einige Schüler nicht direkt ansehen. Das bedeutet, dass Sie Ihre Pacing-Methoden ständig dem Geschehen im Klassenzimmer anpassen können, ohne dass ein Schüler sich beobachtet fühlt.
- Nutzen Sie sogenannte Raumanker. Dabei stellen Sie Rapport durch ritualisierte Wiederholungen bestimmter Aussagen an bestimmten Orten im Klassenzimmer her. Wenn Sie sich an eine definierte Stelle im Raum bewegen, wissen die Schüler bereits, was gleich kommt: zum Beispiel ein Witz, eine Ermahnung oder ein besonders wichtiger Ausschnitt aus dem Lehrstoff. Die genaue Anleitung zur Installation und Nutzung von Raumankern finden Sie ab [hier](#).
- Gute Laune, eine motivierende Sprache und Ihre in Körperhaltung, Mimik und Gestik zum Ausdruck kommende Präsenz stecken Ihre Schüler an und sorgen für ein lernfreundliches Klima während der ganzen Stunde. Wir stellen Ihnen eine ganze Schatztruhe von Methoden zur Verfügung, aus der Sie einfach nur zu wählen brauchen, was gut zu Ihnen passt. Sie finden diese in den Kapiteln „[Die Macht der Sprache](#)“ und „[Nonverbale Signale](#)“).



Vielleicht sorgen Sie sich jetzt, es sei zu schwierig, sich auf die Resonanz zur Klasse und auf den Inhalt Ihres Unterrichts gleichermaßen zu konzentrieren. Tatsächlich ist das ein hoher Anspruch. Doch diese Kombination – Rapport halten und Inhalte vermitteln – wird für Sie mit der Zeit immer leichter und selbstverständlicher, wenn Sie von jetzt an üben. Ihren Stoff beherrschen Sie ohnehin. Die Rapportfähigkeit erwerben Sie immer ein Stück mehr, so lange, bis Sie beides gut in Balance halten können.

Dies wird Ihnen leicht gelingen, wenn Sie zuvor gut für sich sorgen und in einem ressourcenvollen emotionalen Zustand in den Unterricht gehen. Mit guter Laune dürfen Sie Ihre Schüler gern anstecken. Doch wenn in der vorangegangenen Unterrichtsstunde, im Lehrerzimmer, im Elterngespräch oder in Ihrem Privatleben etwas Ärgerliches oder Trauriges passiert ist, dürfen die Schüler nicht darunter leiden. Sie haben ein Recht darauf, unbeeinflusst von negativen Einflüssen einen guten Unterricht und eine gut gelaunte Lehrerin zu erleben (Anregungen für Ihr Selbstmanagement erhalten Sie ab [hier](#) sowie im