

Das didaktische



Sofa

Lehrende fragen – Coaches antworten – Ausgabe 2/16

„Neulich hat mich eine Studentin wirklich zur Weißglut gebracht. Sie saß ganz hinten, alleine, und hat die ganze Zeit gymnastische Übungen mit ihren Fingern gemacht. Erst die eine Hand, dann die andere, und ständig mit dem Blick woanders. Soll sie doch zu Hause bleiben, wenn sie es bei mir so schlecht findet, statt sich da so demonstrativ hinzusetzen. Ich war kurz davor, sie rauszuschmeißen. Muss ich mich so ärgern lassen?“ fragt ein Professor.

Antwort von Coach Dr. Boris Schmidt: Ihr Ärger lässt sich lebhaft herauslesen... **Touché!**

Sehr geehrter Fragesteller – wir alle haben unsere neuralgischen Punkte. Beim einen ist es ein bestimmter Stil (allzu knappes Outfit, bunte Haare, zuviel Make-Up, überkorrekt etc.), bei der anderen die Sprache (kein Satz ohne „äh“, Sprachmelodie, fordernder Tonfall etc.), bei wieder anderen sind es nonverbale Signale (Mimik, Haltung, kleine Tics, Blickrichtung etc.). Auf irgendwelche dieser Merkmale „springen wir an“ – und ziehen ohne weiteres Nachdenken unsere Schlüsse.

Wohlgemerkt – diese Schlüsse können absolut zutreffend sein. Oder auch völlig falsch. Vielleicht möchte diese Studierende Ihnen tatsächlich etwas signalisieren. Vielleicht aber auch nicht. Vielleicht ist es ihr egal, was Sie von ihr denken. Vielleicht aber auch nicht. Vielleicht hat sie Gicht und würde gerne jedes einzelne Wort mit-schreiben, aber die Finger erlauben es ihr heute nicht, und um niemanden zu stören, hat sie sich in die letzte Reihe gesetzt und meidet den Blickkontakt, weil es ihr peinlich ist. Vielleicht aber auch nicht.

Das alles ist aber nicht entscheidend. Entscheidend ist, wie Sie innerlich damit umgehen und wie Sie äußerlich darauf reagieren. Vielleicht tut diese Studierende gerade etwas, das gegen Ihre Idee von angemessenem Studierendenverhalten verstößt oder worauf Sie keine Antwort wissen – aber glauben, eine wissen zu müssen.

Womöglich fallen Ihnen weitere Situationen innerhalb oder außerhalb des Hörsaals ein, bei denen Sie ähnlich reagieren. So wie ein roter Knopf, und wenn jemand diesen drückt, eskaliert Ihr innerer Zustand.

Machen Sie es sich selbst leichter, damit umzugehen.



Dr. Boris Schmidt, Psychologe und Wirtschaftswissenschaftler, berät Menschen in Hochschulen, Verwaltungen und Wissenschaftseinrichtungen in und um Berlin. Er ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft sowie im Expertenforum Lehre hoch n. Kontakt schmidt@thema31.de.

Das didaktische Sofa ist eine regelmäßige Rubrik im Blog „Lehren und Lernen“ an der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin unter http://moodle.hwr-berlin.de/blog-lehren_und_lernen. Senden Sie Ihre Frage einfach an didaktik@hwr-berlin.de. Bei Veröffentlichung wird der Name der/des Fragestellenden nicht genannt. **Quellen** Sofa: tournee/fotolia Person: privat.

■ Stellen Sie sich vor, dass diese Studierende vom Universum (oder von der Hochschulleitung, das ist quasi dasselbe) den Auftrag erhalten hat, Ihre mentale Belastbarkeit zu prüfen. Sie erfüllt ihren Auftrag so gut sie kann. Zeigen Sie dem Universum, dass auch Sie Ihren Teil der Prüfung bestehen – so gut Sie eben können.

■ Stülpen Sie – bitte nur gedanklich – eine riesige runde Glasvitrine über die Studierende und erklären Sie sie zu einem kostbaren Performance-Exponat.

Das ärgerliche Sofa

Wer Ärger dauerhaft **unterdrückt oder verleugnet** („Ich ärgere mich nie, denn ich sehe alles ganz nüchtern, sachlich und neutral. Immer.“), riskiert auf die lange Sicht erhebliche Beschwerden, etwa psychosomatischer Natur.

Wer dem eigenen Ärger bei jeder Gelegenheit **großzügigen und sofortigen Ausdruck** verleiht, riskiert, in der physischen und sozialen Umwelt Schäden anzurichten – langfristig wiederum zum eigenen Nachteil.

Weise ist es, den Ärger **würdig wahrzunehmen** („Oh, das ärgert mich gerade...“) und dann zu einer **abgewogenen Reaktion** zu kommen (etwa „... und ich werde mich in Ruhe darum kümmern.“ oder „... aber das gehört hier nicht hin.“)

■ Überlegen Sie, welche Erklärungen es für dasselbe Verhalten geben könnte, neben Ihrer Idee, dass diese Studierende gerade ihre Meinung zu Ihrem Unterricht ausdrückt. Was könnte es auch sein?

■ Prägen Sie sich das Verhalten genau ein und machen Sie nach dem Ende der Stunde einen Test – egal ob real oder nur gedanklich: Setzen Sie sich an dieselbe Position und tun Sie fünf Minuten lang dasselbe, um zu erfahren, welche möglicherweise wohltuende Wirkung diese Übung hat.

■ Sprechen Sie – nach dreimaligem tiefen Durchatmen – die Studierende

im Anschluss an die Veranstaltung wohlwollend an. Fragen Sie sie, was es mit dem Ihnen aufgefallenen Verhalten auf sich hat und ob Sie etwas für sie tun können.

Neuralgische Punkte bringen uns in Unsicherheit. Das Sichere an ihnen ist: Sie bleiben, zumeist ein Leben lang, und es wird immer wieder Gelegenheiten geben, wo jemand unseren roten Knopf drückt. Wir haben wenig Einfluss darauf, wo dieser steckt und wer ihn wann drückt.

Aber wir haben Einfluss darauf, was dann als nächstes passiert – im Innen und im Außen.