

## Prinzipien für den Umgang mit Wut

Was unsere Denkweise angeht, müssen wir unterscheiden, zwischen unserer eigenen Wut und *wie wir sie zum Ausdruck bringen*. Außerdem müssen wir uns Gedanken darüber machen, wie wir mit der Wut Dritter umgehen können. In unserem Beruf als Lehrer müssen wir uns oft mit frustrierten oder wütenden Schülern (zuweilen sogar mit wütenden Eltern oder Kollegen!) auseinandersetzen. Die nachfolgend aufgeführten grundlegenden Prinzipien decken diese beiden Bereiche des Umgangs mit Wut ab.

- » In einem Zustand der Wut wissen wir nicht automatisch, was zu tun ist. Wir müssen lernen, die Situationen, Kontexte und Personen, die unsere Geduld strapazieren und Frustgefühle auslösen, bewusst zu erkennen. Weiterhin müssen wir lernen, in einem Zustand der Wut angemessen zu reagieren und die richtigen Maßnahmen zu ergreifen, wenn wir (und alle anderen Beteiligten) uns wieder beruhigt haben.
- » Die Art und Weise, in der wir typischerweise Frustration und Wut zum Ausdruck bringen (was wir tun und sagen, wenn wir wütend sind) ist ein erlerntes Verhalten. Es ist nicht nur das bloße Ergebnis unserer Soziobiologie, nicht nur eine einfache Reaktion auf eine Stresssituation. Auch wenn wir diesen Lernvorgang an sich vergessen haben, müssen wir uns unseres gegenwärtigen Verhaltens und Denkens als Lehrer während eines Wutzustandes neu bewusst werden. Wir können lernen, zwischen dem zu unterscheiden, was wir fühlen und der Art und Weise, in der wir am besten mit der Quelle unseres Frusts und unserer Wut umgehen können. Besonders wichtig ist es hierbei zu lernen, *wie man Frustgefühle und Wut kommuniziert*, vor allem in Disziplinkontexten (S. 94).
- » Lernen Sie, nur über wirklich ernste Vorfälle wütend zu werden. Bei einigen Lehrern genügen schon Kleinigkeiten wie Zuspätkommen, nicht gemachte Hausaufgaben, oder Vergessen der Lehrmaterialien, um Frust oder sogar Wut auszulösen. Die vorgenannten Anlässe sind höchstens Gefühle wie Gereiztheit oder Ärger wert. Wenn wir häufig wegen kleinerer Vorfälle wütend werden, können die Schüler die Gewichtung unserer Werte und Moralvorstellungen nicht mehr einordnen.

Die moralische Gewichtung unserer Wut ist relativ. Wir sollten eher über Dinge wie Rassismus, Sexismus, Ungerechtigkeit und Mobbing wütend werden. Wir sollten ebenfalls lernen, diese Wut besser zu vermitteln – sogar erzwungenermaßen – damit unsere Leidenschaft beim Umgang mit der Ursache der Wut ein konstruktives Resultat befeuert. In dem unmittelbaren emotionalen Moment der Wut (die hoffentlich durch bestimmtes Auftreten ausgedrückt wird), können wir die Ursache der Wut nicht auf konstruktive Weise beheben. Wir müssen unseren Standpunkt auf bestimmte, nachdrückliche Weise darstellen und uns später, wenn alle Beteiligten sich beruhigt haben, mit den zugrundeliegenden Problemen, Ursachen oder Verhaltensweisen auseinandersetzen.

- » Wenn wir unseren Frust oder unsere Wut kommunizieren, setzen wir uns direkt mit dem Problem oder dem unerwünschten Verhalten auseinander, anstatt die andere Person an-

zugreifen. Das ist gewiss nicht einfach und von Zeit zu Zeit haben wir sicher das Bedürfnis, den Staudamm unserer Gefühle einfach zu öffnen. Ich sprach einmal mit einer Kollegin, die – immer noch wütend auf eine sehr arrogante Schülerin einer zehnten Klasse – zu mir sagte, „Bill, bist du nicht auch der Meinung, dass dieser Rachel eine Backpfeife sehr gut zu Gesicht stehen würde?“ Ich sagte „Ja“. Ich verstand wie meine Kollegin sich fühlte, als sie einfach *Dampf abließ* über diese arrogante junge Frau. Manchmal ist es nicht leicht, professionell zu sein. Es ist daher äußerst wichtig, sich nach einem besonders anstrengenden Vorfall mit einem Kollegen auszutauschen.

- » Wenn wir in einem emotionalen Moment unseren Standpunkt bestimmt und mit Nachdruck klar gemacht haben, müssen wir dazu beitragen, dass die Situation sich wieder entspannt. Das kann bedeuten, dass wir einen Schüler beiseite nehmen, damit er zur Ruhe kommen kann. Wenn wir selbst derjenige sind, der sehr wütend ist, vielleicht sogar zu wütend, um sich mit der Situation auseinanderzusetzen, ist es angebrachter, wenn wir uns selbst vom Ort des Geschehens zurückziehen. Manchmal ist nicht hilfreich (sogar destruktiv) *weiterzureden*, wenn wir sehr wütend sind. Dann ist es besser kurz, klar und bestimmt (so gut es geht) zu sagen, weswegen wir wütend sind und es *für den Moment* dabei zu belassen. Wenn wir (und die anderen hoffentlich auch) zu einem späteren Zeitpunkt gelassener sind, können wir mit der anderen Partei ausführlich reden. Es kann auch helfen, in dem unmittelbaren emotionalen Moment zu sagen, „Ich bin im Moment zu wütend, um weiter darüber zu sprechen. Wir reden später.“ Lassen Sie sich auf keinen Fall auf eine Diskussion ein, wenn Sie extrem frustriert sind. Machen sie besser ihren Standpunkt klar und nehmen sich dann eine Auszeit.
- » Wenn wir in dem Moment der Wut etwas Verletzendes gesagt haben, ist es äußerst wichtig, sich später zu entschuldigen. Am besten noch am selben Tag, wenn möglich. Nehmen Sie sich die Zeit, um zu der Person, der Klasse (oder dem Kollegen) zurückzugehen und rücken Sie die Dinge wieder zurecht. Wenn ein Schüler seine Wut auf unangebrachte Weise ausgedrückt hat, muss oft der Lehrer den ersten Schritt tun, um den Schüler bei seiner Bitte um Verzeihung zu unterstützen.
- » Seien Sie sich bewusst, dass ein fordernder Erklärungsstil in einem Zustand der Wut die Feindseligkeit und Schuldzuweisungen noch verstärken wird.

Am Ende läuft es wieder auf einen Erklärungsstil hinaus mit der Maxime: „Es ist unrealistisch, Perfektion von sich oder anderen zu erwarten. Ich muss mir bewusst machen, dass meine Zeit von vielen Dingen beansprucht wird, und von diesen Dingen wird *viel Druck auf mich ausgeübt*. Es gibt keinen Grund *dafür, perfekt* zu sein. Es gibt keinen Grund dafür, immer ausgeglichen und konzentriert zu sein und alles unter Kontrolle zu haben. Wenn ich versage oder Fehler mache, ist das *menschlich*. Ich muss zugeben, dass ich auf meiner Arbeit nicht immer alles gut machen kann. Andere werden mich nicht immer genauso behandeln, wie ich es gerne hätte. Ich werde mein Bestes tun, um gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme zu fördern und *das liegt im Rahmen meiner Möglichkeiten*.“