

El Morya

Das Lehrerbuch:
über das
gewaltfreie
Unterrichten

übermittelt von
Christine H. Warcup

Lieber Leser,

lange hast du dich vielleicht schon gefragt, wie es sein kann, dass zwar über Gewaltfreiheit an Schulen diskutiert wird, dass es aber noch kein Werk gibt, in dem von gewaltfreiem Unterrichten die Rede ist, das Wege aufzeigt, den Schüler in seinem Sein zu belassen, ihn anzuerkennen als vollständiges Individuum, das seinen Weg bereits kennt. Ein Werk, in dem aufgezeigt wird, dass es zwar darum geht, Schüler in Fertigkeiten zu unterrichten, dass es aber auch darum geht, sie zu

respektieren, wie sie sind, ihre Talente und Begabungen anzuerkennen, statt ihnen Wissen aufzuzwängen, das für ihren weiteren Lebensweg überhaupt keine Relevanz hat. Ein Werk, das von der Grundannahme ausgeht, dass jedes Individuum seinen individuellen Lebensweg eingeschlagen hat, auf dem bestimmte Erfahrungen auf dieses Individuum warten, und dass ein jedes Individuum „weiß“, welche Erfahrungen das sein werden, welches Wissen dafür wichtig sein wird, welche Fertigkeiten vonnöten sein werden, um die gewählten Erfahrungen sozusagen optimal zu absolvieren. Optimal in dem Sinne, dass die meisten Erkenntnisse für dieses Leben aus den Erfahrungen gewonnen werden können, um zum eigentlichen Ziel dieses Lebens zu gelangen: der Bewusstwerdung der Einheit alles Seienden, der Bewusstwerdung der eigenen Schöpfermacht, der Bewusstwerdung der eigenen Göttlichkeit.

Nun, lieber Leser, wenn du dich mit dieser Grundannahme anfreunden kannst, dann hast du ein Werk gefunden, das dir Aufschluss geben kann darüber, wie gewaltfreies Unterrichten aussehen kann, wie gewaltfreies Unterrichten praktiziert werden kann. Sich auf dieses Werk einzulassen, bedeutet aber unter Umständen für dich auch, dich auf neue, dir gänzlich unbekannte Teile deiner selbst einzulassen, dich auf neue Konzepte einzulassen, die zunächst mit deiner Weltsicht nicht oder kaum zu vereinbaren sind. Das ist ein Abenteuer, an dessen Ende aber auf jeden Fall neue Erkenntnisse stehen über das Leben, über dich selbst und über das gewaltfreie Unterrichten. Wohlan, packen wir es an, die Zeit ist reif.

El Morya

1. Gewaltfreiheit. Was heißt das?

Gewaltfreiheit. Was heißt das?

Frei von Gewalt, ohne Gewalt.

Was heißt das? Was heißt Gewalt?

Gewaltiges steckt darin, Großes, eine große Kraft. Das ist an sich nichts Schlechtes. Auch ein großer Wasserfall hat eine gewaltige Kraft, auch ein Tsunami hat eine große Kraft. Die Frage ist nur, wie wird diese Kraft genutzt? Zerstörerisch, wie bei einem Tsunami, der ganze Landstriche zerstört, oder aufbauend, Energie spendend, wie zum Beispiel bei einem Wasserkraftwerk. In unserem Sprachgebrauch ist Gewalt etwas Negatives, Zerstörerisches, etwas, das keine Grenzen kennt bzw. keine Grenzen respektiert. Und Gewaltfreiheit heißt dann in logischer Konsequenz, dass Grenzen sein können, dass sie respektiert werden, dass sie geachtet werden.

Dass ein Jeder und eine Jede innerhalb seiner oder ihrer Grenzen frei sein kann, ohne Gefahr zu laufen, überrollt zu werden, nicht geachtet zu werden, missbraucht und vergewaltigt zu werden.

Das ist Gewaltfreiheit, frei von der Gefahr leben zu können, als Individuum nicht geachtet und respektiert zu werden, bewertet und verurteilt zu werden, erniedrigt und gedemütigt zu werden.

Stellen wir uns einmal vor, wie sich ein solches Leben anfühlen könnte. Ja, anfühlen könnte.

Stellen wir uns einmal vor, wir könnten sicher sein, absolut sicher sein, dass uns niemand zu nahe tritt, uns niemand erniedrigt, uns niemand demütigt, sondern dass wir einfach die sein dürfen, die wir sind, die wir in unserem tiefsten Inneren sind, ohne dafür verurteilt oder abgekanzelt zu werden. Ist das nicht eine herrliche Vorstellung? Ohne Angst vor Sanktionen einfach sein zu können, unsere Gedanken und Gefühle frei äußern zu können, ohne befürchten zu müssen, dafür getadelt oder ausgegrenzt zu werden. Für die meisten von uns ist eine solche Vorstellung so weit von der erlebten und gefühlten Realität entfernt, dass wir uns ein solches Leben nur sehr begrenzt wirklich vorstellen können, geschweige denn uns vorstellen können, wie sich ein solches Sein anfühlen könnte. Paradiesisch würde es sein, soviel wissen wir schon, aber realistisch?

Für die meisten bleibt es nur ein schöner Traum, denn nach unseren Erfahrungen sieht die Welt in der gelebten Realität ganz anders aus.

Und – fragen wir uns doch einmal ehrlich: Leben wir gewaltfrei? Sind wir in der Lage, gewaltfrei zu leben, uns selbst gewaltfrei zu begegnen? Wie würden wir in einer solchen Welt der Gewaltfreiheit leben können, wenn niemand uns mehr kritisieren würde, uns ein bestimmtes Verhalten vorschreiben würde?

Wären wir in der Lage, aufzuhören, uns selbst Gewalt anzutun? Wären wir in der Lage, uns selbst gewaltfrei zu begegnen, uns nicht mehr anzutreiben zu noch mehr Leistung, uns nicht mehr zu kasteien? Wären wir in der Lage, zu glauben, ganz einfach selbstverständlich davon auszugehen, dass niemand etwas von uns

erwartet, dass wir frei entscheiden könnten, was wir als nächstes machen wollten, ohne angetrieben zu werden? Vermutlich nicht. Wir alle haben so viele Überzeugungen und Glaubenssätze aus einer gewalttätigen Welt übernommen, dass wir sie nicht einfach abschalten könnten. Wir könnten einfach nicht glauben, dass uns niemand verurteilt, uns niemand ablehnt, dass niemand etwas von uns erwartet. Und jetzt kommt das Wichtige daran: Selbst wenn wir in einer Welt leben würden, die uns niemals verurteilt, würden wir immer noch davon ausgehen, dass bestimmte Verhaltensweisen unsererseits „nicht in Ordnung“ sind, und würden mehr oder weniger unbewusst Sanktionen erwarten. Das heißt, selbst in einer völlig gewaltfreien Welt würden wir davon ausgehen, dass wir Gewalt erfahren, und würden über diese Brille unserer negativen Erwartungen all unsere Erfahrungen in einer gewaltfreien Welt so filtern, dass sich unsere Überzeugungen bewahrheiten würden. Das heißt, wir würden überall Gewalt sehen, bzw. in der Außenwelt das sehen, was wir an Überzeugungen in uns tragen. Und damit würden wir uns in einer gewaltfreien Welt eine eigene Welt der Gewalt schaffen, ganz einfach, weil wir nicht aufgehört haben, uns Gewalt anzutun. Die innere Überzeugung, die wir von der Welt in uns tragen, würde uns im Außen immer wieder begegnen, unabhängig von der Realität der Welt. Nun, das ist die Realität unserer Welt. Wir kreieren uns im Außen immer wieder das, was wir an Überzeugungen in uns tragen, ganz allein mit dem Ziel, uns auf diese Weise bewusst zu werden über das, was wir in uns tragen. Denn erst, wenn wir Bewusstheit erlangt haben über etwas, das wir in uns tragen, können

wir auch beginnen, es bewusst zu verändern.

2. Bedürfnisse achten

Stellen wir uns einmal vor, wir hätten alle unsere Glaubensmuster bereits erkannt und könnten wirklich davon ausgehen, dass wir nicht mehr von uns erwarten, als wir bereit sind zu tun, dass wir uns nicht mehr unter Druck setzen und dass wir nicht erwarten, dass andere uns unter Druck setzen oder kritisieren wollen. Das würde heißen, wir hätten keine Angst mehr vor der Ablehnung durch unsere Mitmenschen. Es würde bedeuten, dass wir völlig angstfrei agieren könnten. Und das wiederum würde heißen, dass wir einen Großteil unserer Energie auf das richten könnten, was wir vorhaben, statt uns mit der Reaktion der anderen auf unser Tun zu beschäftigen. Das heißt, wir könnten die Reaktionen der anderen angstfrei wahrnehmen, da wir uns nicht bedroht fühlen. Das würde wiederum bedeuten, dass wir die Reaktionen unserer Umwelt ungefiltert wahrnehmen und sehen könnten, was wirklich geschieht, und nicht das, was wir befürchtet haben.

Stellen wir uns eine Situation im Klassenzimmer vor: Der Lehrer erklärt etwas, die Schüler hören zu – mehr oder weniger.

Der Lehrer hat schlecht geschlafen, er ist mit den

Gedanken nicht ganz bei der Sache, vielleicht hat er auch noch Kopfschmerzen. Einige Schüler beginnen zu schwatzen.

Wie reagiert der Lehrer?

Das kommt auf den Lehrer an. Die Tatsache, dass er schlecht geschlafen hat, vermindert die Wahrscheinlichkeit, dass er „objektiv“ reagiert. Wenn er auch noch Kopfschmerzen hat, vermindert das seine Fähigkeit zur „objektiven“ Reaktion noch mehr.

Stellen wir uns der Frage: Was bedeutet es, dass einige Schüler beginnen, sich zu unterhalten?

Es könnte heißen, dass einem Schüler etwas für ihn sehr Wichtiges eingefallen ist, das er seinem Nachbarn, vielleicht seinem besten Freund, unbedingt mitteilen muss, da es ihn sonst an der weiteren Konzentration hindert.

Es könnte sein, dass ihm etwas Lustiges eingefallen ist, das er gern mitteilen möchte. Da er aber den Unterricht des Lehrers nicht stören will, aber auch Angst hat, das Lustige bis zum Ende der Stunde zu vergessen, sagt er seinem Nachbarn schnell, dass er ihm nach der Stunde etwas Lustiges erzählen will.

Es könnte sein, dass einem Schüler zu kalt ist, weil das Fenster weit offen steht, oder einem anderen zu warm ist und er das Fenster gern geöffnet haben möchte, den Unterricht aber nicht stören möchte.

Es könnte sein, dass jemand etwas nicht verstanden hat, was ihm ein mehr oder weniger unangenehmes Gefühl bereitet. Und so muss er das seinem Nachbarn schnell mitteilen, damit das unangenehme Gefühl wenigstens etwas nachlässt.

Es könnte sein, dass der betreffende Schüler ebenfalls nicht genug geschlafen hat, weil er zu lange

ferngesehen hat oder weil seine Eltern sich lautstark gestritten haben oder weil er einen anderen Kummer hat.

Es gibt unendliche Möglichkeiten, warum ein Schüler sich nicht am Unterricht beteiligt bzw. zu „schwätzen“ beginnt.

Wir haben gesehen, dass das, was für den Lehrer „schwätzen“ ist, eine sehr wichtige Mitteilung, eine Entlastung von unangenehmen Gefühlen, etwas für den Schüler außerordentlich Bedeutsames sein kann.

Es kann natürlich auch sein, dass ihn der Stoff nicht interessiert, dass er sich also langweilt. Und es könnte auch sein, dass er den Lehrer nicht mag, dass er seine Art zu erklären nicht versteht, dass ihm sein Unterrichtsstil nicht behagt.

Doch welche Möglichkeiten hat ein Schüler, das zu äußern, ohne Sanktionen erwarten zu müssen?

Selbst wenn er nur ein ganz natürliches Bedürfnis zum Beispiel nach frischer Luft äußert, läuft er Gefahr, den Unterricht zu stören, obwohl das vielleicht gar nicht seine Absicht ist.

Sollte er gar weitergehende Bedürfnisse haben, wie zum Beispiel sich bewegen zu müssen, wenn er intensiv nachdenkt, so bekommt er wirkliche Probleme.

Das heißt, der Schüler hat per se kaum eine Möglichkeit, seine Bedürfnisse zu äußern.

Wie ist das bei dem Lehrer? Hat er Möglichkeiten, seine Bedürfnisse zu äußern?

Er hat zumindest den Vorteil, dass er das „Sagen“ in der Klasse hat, wenigstens im herkömmlichen Schulsystem. Aber was nutzt ihm das?

Was nutzt ihm das, solange er sich gar nicht darüber im Klaren ist, welche Bedürfnisse er selbst hat?

Je jünger wir sind, desto unmittelbarer spüren wir unsere Bedürfnisse noch. Mit der Zeit aber lernen wir alle, dass unsere Bedürfnisse nicht erwünscht sind, dass sie mit den Bedürfnissen unserer Eltern kollidieren, vor allem wenn unsere Eltern selbst noch bedürftige Kinder sind, in dem Sinne, dass sie nie gelernt haben, dass sie Bedürfnisse haben und dass sie das Recht haben, sich diese Bedürfnisse auch zu erfüllen, wie zum Beispiel das Bedürfnis, liebevoll und achtsam behandelt zu werden – durch sich selbst.

Je bedürftiger unsere Eltern in ihrer Emotionalität waren, desto weniger sind unsere eigenen Bedürfnisse berücksichtigt und geachtet worden. Und desto bedürftiger sind wir auch als Erwachsene oft noch. Dann erwarten wir immer noch die Erfüllung unserer Bedürfnisse durch die Umwelt.

Stellen wir uns einen in diesem Sinne bedürftigen Lehrer vor. Wie geht er mit der Situation um, dass einige Schüler zu „schwätzen“ beginnen?

Vermutlich wird in einem solchen Lehrer das Gefühl aktiviert, wieder nicht gesehen zu werden, wieder nicht beachtet zu werden in seinen Bedürfnissen, zum Beispiel dem Bedürfnis, sich ungestört äußern zu können. Je bedürftiger ein Lehrer ist, desto schwieriger wird es für ihn sein, gelassen auf das „Schwätzen“ der Schüler zu reagieren. Oder anders herum ausgedrückt: Je weniger bedürftig ein Lehrer ist, desto leichter wird es ihm fallen, die Bedürfnisse der Schüler wahrzunehmen bzw. die Bedürfnisse der Schüler nicht als Bedrohung für sich und seine Bedürfnisse zu sehen.

In einem solchen Fall ist ein Lehrer auch in der Lage, das „Schwätzen“ zwar als Störung wahrzunehmen, nicht aber als einen Angriff auf seine Persönlichkeit. Und

somit kann er gelassen und vor allem angemessen darauf reagieren. Sollte er starke Kopfschmerzen haben, so wird jedes Geräusch in der Klasse eine Belastung für ihn darstellen und ihm die Konzentration, die ihm aufgrund der Kopfschmerzen ohnehin nicht leicht fällt, noch weiter erschweren. Dann aber kann er darauf hinweisen und die Schüler bitten, sich in der betreffenden Stunde zurückzunehmen.

Je mehr Schüler es gewohnt sind, dass auch ihre Bedürfnisse vom Lehrer geachtet werden, desto eher sind sie bereit, auch die Bedürfnisse der Lehrer zu achten.