

# **Angst/Blockade durch Besucher im Unterricht**

## **Beitrag von „Schnuppe“ vom 14. November 2008 16:59**

Hallo,

ich brauche dringend eure Hilfe. Es geht um die Angst bzw. die daraus resultierenden Veränderungen von Referendaren bei UBs. Viele berichten mir, dass sie sonst ganz anders wären und sich total gehemmt fühlten, wenn jemand ihren Unterricht beobachtet. Dadurch würden die Stunden natürlich nicht besser...

Ich habe schon zu Entspannungstechniken geraten...habe aber das Gefühl, dass die wenigsten sich darauf einlassen wollen/können.

Kennt ihr noch weitere Tipps/Tricks, wie man die Beobachter besser ausblenden kann??

Vielen Dank!

Schnuppe

---

## **Beitrag von „Primi“ vom 14. November 2008 17:12**

Ich habe mich immer sehr auf die Kinder konzentriert. Sobald also der Stundeneinstieg gelaufen ist -bei mir oft im Sitzkreis oder Sitzkino (damit habe ich alle Kinder ganz nah bei mir und die Fachleiter sitzen weit hinten in der Klasse, habe ich es wirklich immer gut geschafft, die FLs auszublenden, sie waren für mich mehr oder weniger nicht da. Und wenn ich doch mal nach hinten geguckt habe, habe ich meine Ausbildungslehrerin angesehen, bei der ich mir durch Blickkontakt mentalen Beistand holen konnte.

---

## **Beitrag von „unter uns“ vom 14. November 2008 18:29**

Entspannungsübungen? Ich weiß nicht 😕. Es ist eben eine unangenehme Situation, und das kann man, glaub ich, nicht wegtrainieren.

Für mich persönlich kann ich - wenn ich ehrlich bin - im Übrigen nicht bestätigen, dass Beobachter den Unterricht verschlechtern. Damit meine ich nicht, dass mein Unterricht super ist, sondern nur, dass mir auch in unbeobachteten Stunden eine Menge Mist passiert.

WAS ich allerdings bemerke ist, dass ich gegenüber (scheinbaren) Disziplinproblemen bei beobachtetem Unterricht viel gereizter reagiere. Ich werde dann angespannt und beginne die Kinder zu verfluchen :). "Warum machen die das/tun die mir das an?"

Wenn man das Leben der beobachteten Menschen verbessern wollen würde, müsste es m. E. auf Veränderungen auf Beobachterseite hinauslaufen. Es müsste klar sein: Was ist gewollt? Und es müsste Vertrauen dasein: Für alltägliche Fehler(chen) ist Verständnis da. Im Idealfall ist es ja auch so. Aber eben nicht immer. Manche Leute kommen rein. Gucken. Und überfahren einen dann aus unerwarteten Richtungen bzw. reiben einem Dinge unter die Nase, die ständig bei allen passieren und die sie selbst auch nicht besser können. Besonders gut gefallen hat mir mal eine FL, die mich gefragt hat, ob ich den erreichten Lernfortschritt bezogen auf 45 Minuten für angemessen gehalten hätte. DAS habe ich mich in ihrem Seminar auch schon öfter gefragt.

---

## **Beitrag von „klöni“ vom 14. November 2008 18:59**

### Zitat

Kennt ihr noch weitere Tipps/Tricks, wie man die Beobachter besser ausblenden kann???

Oh, ich erinnere mich noch so gut daran, an dieses Gefühl des Ausgeliefertseins an die Blicke der Beurteiler, inkl. der roten Bäckchen bis zum hummerroten Kopf, die sich bei mir grundsätzlich - und zu meiner damaligen Verzweiflung - bildeten. Wollte ich doch wie alle Profis cool und gelassen wirken. Es hat Monate gedauert, bis ich mit dieser Situation umgehen konnte.

Ausblenden konnte ich die Beobachter nie. Heute weiß ich, dass es mit dem Selbstwertgefühl zusammenhängt und dass es Möglichkeiten der Selbstbeeinflussung gibt, um ein (angekratztes) Selbstwertgefühl zu schützen, welches in solchen Situationen ja völlig nackt den Blicken ausgeliefert ist.

Vor der Prüfung ist es wichtig, den sog. "inneren Kritiker" auszuschalten bzw. zu -blenden, denn der ist es, der uns so verunsichert. Morgens vorm Spiegel ins eigene Gesicht schauen und dann liebevoll (als fürsorglicher Elternteil) zu sich selbst sagen: "Wow, du bist so toll!", "Super, wie blendend du heute aussiehst, und dass vor so einer Prüfung!", "Ach, mein Wunderkind!" etc., auch wenn's peinlich ist, aber es wirkt tatsächlich wenn man es nur oft genug wiederholt.

Bevor man die Beobachter zum Händeschütteln trifft oder sich in den Prüfungsraum begibt, sollte man die sog. "königliche Muthaltung" aufbauen. Gerades Kreuz (Kinn Richtung Brust senken), gerader Blick, gesenkte, breite Schultern, tief ein- und ausatmen, Raum einnehmen, Zeit beanspruchen. Dies ist v.a. eine innere Haltung, die man sich vorm eigenen inneren Auge vorstellen sollte.

Kurzum: Die Blicke ausblenden kann man m.E. nicht, aber mit mehr Selbstsicherheit in solche Prüfungen hineingehen, indem man sich immer wieder sagt, dass man jedes Recht der Welt hat, die Zeit dieser Menschen in Anspruch und den Raum für die Zeit der Prüfung für sich in Besitz zu nehmen...

Hoffe, das hört sich jetzt nicht allzu esoterisch an und dass vllt einige Anregungen dabei sind.

Viele Grüße  
klöni

---

### **Beitrag von „sturz“ vom 14. November 2008 18:59**

Zitat

*Original von unter uns*

Besonders gut gefallen hat mir mal eine FL, die mich gefragt hat, ob ich den erreichten Lernfortschritt bezogen auf 45 Minuten für angemessen gehalten hätte. DAS habe ich mich in ihrem Seminar auch schon öfter gefragt.

Gacker....

Mein Tipp - Setz den Besuch aus deinem Blickfeld...

---

### **Beitrag von „Nuki“ vom 14. November 2008 22:00**

Ich finde es wichtig, dass der Besuch in einer guten Atmosphäre ablaufen kann. Z. B. ausreichend Zeit bevor die Stunde anfangen kann sein Zeug zu ordnen, alles an den richtigen Platz zu legen. Ausgeglichene Kinder (die z.B. nicht völlig verdreht und aufgeheizt gerade aus der großen Pause oder dem Sportunterricht kommen, nicht unbedingt Montags wo oft Kinder Probleme haben sich wieder "einzugewöhnen".)

Fachleiter, die sinnvolle Rückmeldungen geben und ermutigen und auch loben. Sowas denke ich hilft dann Stück für Stück ruhiger zu werden. Oder?

---

### **Beitrag von „Meike.“ vom 14. November 2008 22:25**

Man muss sich vielleicht mal fragen, wieso man die durchaus auch sehr kritischen Blicke von 60 Augen - die der Schüler nämlich - so gut aushalten kann...

Für mich zählen die mehr als die irgndwelcher Besucher.

Im Referendariat habe ich mir die Fachleiter immer im rosa geblümten Nachthemd vorgestellt, wie sie eine übergroße Puppe durch ein Zimmer tragen und den Daumen im Mund haben.

Man lobte mich dann öfter für mein entspanntes Lächeln am Beginn der Stunde 😊

---

### **Beitrag von „Schnuppe“ vom 15. November 2008 09:37**

Erst einmal vielen Dank für die Anregungen. Die werde ich auf jeden Fall weitergeben.

Ich konnte und kann Besucher auch einfach ausblenden, wobei ich nihct weiß, wie ich das mache. Es leigt vielleicht daran, dass ich grundsätzlich ein gutes Selbstvertrauen habe und weiß, dass ganz viel immer wieder "schief gehen" kann und dass mir dieses weiterhilft, neue Wege zu suchen und mich zu entwickeln.

Es geht bei den Besuchern nicht ausschließlich um FL, sondern auch um Ausbildungslehrer oder Mitreffis, sodass die Situation generell bei Beobachtern auftritt.

Einige sind auch durch die SuS verunsichert, wenn diese komisch gucken oder so, wobei ich denke, dass sich das mit der Zeit legt.

Schnuppe

---

## **Beitrag von „Nuki“ vom 15. November 2008 09:43**

Vielleicht hilft es auch wenn man sich mal klar macht, dass nicht jeder Blick und alles auf die jeweilige Situation gemünzt sein muss.

Beispiel Reffi 1 verdreht die Augen. Der Stundenhalter denkt sofort er hat was falsch gemacht, dabei denkt Reffi 1 nur wieder dran wie ätzend es ist, dass er nachher noch Wäsche machen muss und saugen.

Ich vermute oft sie den Menschen bei ihren Gedanken einfach woanders und schweifen ab und denken da gar nicht so intensiv mit. Manche gucken von Natur aus angestrengt oder gelangweilt. Warum immer alles auf die Stunde beziehen.

Habt Ihr als Ihr im Ref wart jede andere gehaltene Stunde mit Spannung verfolgt?? Manchmal war man doch auch einfach mit den Gedanken schon beim nächsten Tag, bei den Dingen die man noch machen musste, hatte Kopfweh- was weiß ich.

---

## **Beitrag von „Friesin“ vom 15. November 2008 12:08**

IN den beobachteten Stunden war ich immer die Ruhe selbst: Da habe ich mich auf das Unterrichten konzentriert, und gut wars.

Wobei sowohl der Seminarleiter wie auch der eine Fachleiter überhaupt nicht pokerfacefähig waren 😐 Vielleicht sollten die das mal üben !!!

Aber HINTERHER !!! in der Besprechung kam jedesmal das Flattern.



---

## **Beitrag von „Schnuppe“ vom 15. November 2008 12:50**

Zitat

Aber HINTERHER !!! in der Besprechung kam jedesmal das Flattern.

Das ist bei meinen Reffis nicht so. Die sind dann nur immer so gefrustet, dass sie das nicht umsetzen konnten, was sie sich vorgenommen haben. Sie setzen sich sehr stark selbst unter Druck und sind dann enttäuscht, wenn sie ihre hohen Ansprüche nicht erreichen. Und dann führen sie u.a. an, dass sie eben mit dieser Beobachtungssituation nicht klar kämen und sie dies als einen Grund ansehen, warum es eben nicht so läuft.

Schnuppe

---

### **Beitrag von „unter uns“ vom 15. November 2008 13:01**

#### Zitat

Es geht bei den Besuchern nicht ausschließlich um FL, sondern auch um Ausbildungslehrer oder Mitreffis, sodass die Situation generell bei Beobachtern auftritt.

Nun, ein Problem ist sicherlich die Konditionierung in Studium und vor allem im Ref.

Wir hatten mal eine gute Fachsitzung, wo wir über das Thema diskutiert haben, warum viele erfahrene Lehrer (!) ungerne Refs mit in den Unterricht nehmen bzw. sich ständig dafür entschuldigen, "heute" würden sie nichts Tolles machen.

Unser Fachleiter meinte dann, die Reaktion der Lehrer sei doch verständlich, wenn man sehen würde, wie Refs (!) über beobachteten Unterricht herziehen. Und es ist ja wirklich so: Vom Gemotze über beobachteten Unterricht stehen viele Refs Fachleitern und anderen nicht nach. Nur sagen sie es den Leuten nicht ins Gesicht.

Ich denke, dabei steht oft ein unrealistisches Bild von Unterricht im Hintergrund, das man als Ref auf andere UND sich selbst anwendet, bis man schließlich in jeder Stunde Angst hat, jemand könnte zugucken.

Mehr Gelassenheit wäre sicher für alle gut. Wenn kein FL-Besuch ansteht, finde ich, man sollte: Zeitpläne einfach über Bord schmeißen, nicht vier Sozialformen in einer Stunde machen wollen, den OHP mal weglassen, keine Purzelbäume schlagen und dafür etwas mehr Humor haben. Könnte vielleicht helfen ;).