

Die Essenz

Wer schreibt?	Studentin, 25, Gymnasiallehramt, Fächer: Mathematik, Schulpsychologie, Erweiterung Philosophie/Ethik, 11. Semester.
Worüber?	Über Bildung. Über Studium und Schule. Insbesondere über mein Mathematikstudium.
Warum?	Aus der Überzeugung heraus, dass es anders geht.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	2
MOTIVATION I: LEIDENSCHAFT	3
GESCHICHTEN AUS ERSTER HAND	4
LEHRE UND BEWERTUNGEN	4
ERFAHRUNGEN DES STUDIUMS	5
ES IST UNS ERNST	7
MOTIVATION II: FRUST	10
DAS STAATSEXAMEN	13
WAS IST NOCHMAL THEORIE?	13
ICH LEISTE	14
AUFGEHOBEN IST NICHT AUFGESCHOBEN	15
MOTIVATION III: FREI SEIN	17
NACHWORT	20

Vorwort

Ziel des Lebens

ist die

Bewegung.

Der Wille, nicht

stillzustehen, nicht

handlungslos zu sein, nicht

eindimensional zu denken.

Ziel und Prozess des Lebens

ist die Bewegung.

Der Wille,

dass Bewegung

der Zustand

des Lebens ist.

Motivation I: Leidenschaft

„Wow, du studierst Mathe?!“

„Ja, Gymnasiallehramt.“

„Achso, nur Lehramt...“

Wie oft ich diesen Satz schon gehört habe. Aber zum Glück wissen auch diejenigen, die ein bisschen mit Lehramt zu tun haben, dass Mathematik für angehende Gymnasiallehrer echt hart ist. Schnell lernt man zu Beginn des Studiums, seinen eventuell von der Schule mitgebrachten Optimismus eines Siegeszuges in Mathematik kleinlaut wieder einzupacken und versucht, der Durchfallquote von oft um die 50% in Klausuren standzuhalten.

Für mich ist Lehrerin zu sein mein Traumberuf. Manche mögen nun leichten Brechreiz bekommen bei dem Gedanken, vielleicht sein ganzes Leben lang nicht mehr aus der Schule herauszukommen und dann auch noch täglich Mathematikunterricht auf dem Plan stehen zu haben. Ich weiß auch nicht ganz, woher dieses so hohe Bedürfnis nach einem Dasein als Lehrerin ursprünglich bei mir kommt und warum ich nicht einen Job machen will, von dessen Struktur ich überzeugter bin. Vielleicht weil ich einen Anspruch an Lehre habe, weil ich unzufrieden bin, möglicherweise auch weil ich etwas naiv und zu idealistisch diesbezüglich bin. Aber irgendwie verspüre ich einen inneren Drang, meine Leidenschaft nicht einfach beiseite zu legen. Außerdem macht mir die Tätigkeit an sich Spaß, nämlich mein Wissen und meine Erfahrungen weiterzugeben und Schüler vielleicht in genau einem Fach zu unterstützen, welches viele verabscheuen oder mit Angst und Leidensdruck verbinden. In Kombination mit der schulpsychologischen Arbeit und mit dem Unterrichtsfach Ethik bzw. Philosophie fühle ich mich wohl, wenn ich mir vorstelle, wie später mein beruflicher Alltag aussehen könnte. Wenn ich vor einer Klasse stehe, dann vergesse ich alles andere, ich bin mit meinen Gedanken und meiner Konzentration völlig im Hier und Jetzt und fühle mich am richtigen Platz. Aber ich habe dabei den Anspruch an Lehre und an mich selbst, zugleich Ansprechpartner und unterstützender Helfer im Schulalltag und auf dem Weg zum Erwachsenwerden zu sein.

Geschichten aus erster Hand

Lehre und Bewertungen

Ausbildung funktioniert mit Bewertungen. Dass das ist ein sinnvoller Ansatz ist, ist keine Frage. Doch Lehre funktioniert bei uns meist unter Druck; der Lernende hat sich einem System zu fügen und muss Leistung entsprechend bestimmten Anforderungen zeigen. Unser Schulsystem urteilt über Schüler. Und was passiert dann bei den Schülern? Warum ist es nicht gleichsam Auftrag der Schule, den Umgang mit negativer Rückmeldung, mit Angst, mit Frust, mit schwierigen Herausforderungen zu lernen? Warum fördert Schule nicht genauso die Stärke jedes einzelnen Schülers, die ihm helfen kann, in diesem System Schule weit zu kommen?

Wird die Ausbildung der Psyche als wichtig genug erachtet? Wie wäre es, der psychischen Komponente des Menschen über alle Altersstufen hinweg einen eigenen Platz in der Schulbildung zu geben? Man vergleiche es vielleicht mit dem Sportunterricht und stelle sich ein psychisches Training adäquat zum physischen Training vor. Man spielt Ballspiele: Mir wird ein Ball zugeworfen, ich fokussiere ihn, spanne meine Muskeln an, fange ihn, werfe ihn weiter. – Wie wäre es, die Psyche lernen zu lassen, wie sie mit verschiedenen Dingen umgehen kann, die man im Leben eben manchmal so zugeworfen bekommt? Man agiert mit sportlicher Hingabe im Team: Ich stütze meinen Klassenkameraden bei einer Turnübung oder kommuniziere im Ballwechsel mit dem Fußballspieler meiner Mannschaft quer über den Rasen, um ein gemeinsames Ziel, das Tor, zu erreichen. – Wie wäre es, gezielter zu lernen, wie man sich psychisch gesehen gegenseitig in Situationen, in welchen man sich unsicher fühlt und die einer Stütze bedürfen, auffangen kann und dadurch zu erfahren, wie es sich anfühlt, einander zu unterstützen? Man übt beim Hürdenlauf, wie man über mehrere identische Hindernisse hintereinander springt. – Wie wäre es, zu üben, wie man idealerweise typische Hindernisse des Lebens überwinden kann und wenn man aus diesem Training heraus möglicherweise auch in der Lage wäre, andere, komplexere Hindernisse besser zu überwinden?

Erfahrungen des Studiums

Ich erzähle nun zwei Geschichten. Diese Erlebnisse sind aus meiner subjektiven Perspektive dargestellt, sollen also weder mein gesamtes Studium noch das allgemeine Lehramtsstudium repräsentieren. Aber sie haben mich persönlich auf meinem Weg beeinflusst.

Meine erste Geschichte handelt von einem Professor, der als sehr korrekt gilt; er ist streng, arbeitet genau und bereitet gut auf das Staatsexamen vor. Seine Vorlesung läuft immer so ab, dass er sein Skript einfach an die Tafel schreibt. Wort für Wort. Zwischendrin gibt es kurze Pausen, um die riesigen Tafeln zu wischen. Ob das die effektivste Art ist, eine Vorlesung zu halten, sei dahingestellt. Neben der Vorlesung gibt es bei diesem Professor Tutorien, um Übungsblätter zu bearbeiten, und eine Übung, in welcher der Professor selbst die Lösung der Blätter vorrechnet.

In einem Semester war besonders viel Stoff zu bewältigen und zusätzlich wurden genau zu dieser Zeit die Studiengebühren abgeschafft, sodass weniger Tutoren eingesetzt werden konnten. Die Tutorien waren also besonders voll und man meldete sich manchmal 20 bis 30 Minuten lang, bis der Tutor zu einem kommen konnte. Es kam die Idee auf, dass der Tutor am Anfang der Stunde kurz die schwierigsten Themen, die sonst wahrscheinlich eh die meisten nachfragen würden, frontal für alle ansprechen könnte, damit er nachher nicht so viel Zeit verlieren würde, wenn er jedem dasselbe erklären müsste. Die Idee fand unser Professor leider nicht so gut. Er sagte, die Tutorien seien dazu da, dass jeder für sich selbst arbeite und an den Aufgaben knoble. Es sei wichtig, selbst auf die Lösung zu kommen. Das war aus Sicht eines zugegebenermaßen recht klugen Mathematikprofessors für uns leichter gesagt als getan. Wir forderten also möglichst effektiv eingesetzte Unterstützung durch unsere Tutoren.

Nun bin ich – leider oder zum Glück – eine Person, die solche Unstimmigkeiten gerne bereden möchte, die eher in die direkte Kommunikation geht, um eine Lösung zu finden. Also war ich diejenige, die schließlich eine Diskussion zwischen dem Professor und einigen Studenten initiierte. Wir hatten das Ziel, unsere Sicht darzustellen und über das Problem zu

sprechen; unser Professor fühlte sich dagegen anscheinend eher in seiner Autorität angegriffen. Dies hatte zur Folge, dass ich als Anstifterin der Diskussion zu einem persönlichen Gespräch mit dem Professor gebeten wurde. Das war absolut nicht üblich.

Mein Professor meinte, er habe bemerkt, dass ich schon öfter Fragen auf der Metaebene gestellt habe, die nichts mit dem Vorlesungsstoff zu tun hätten. Außerdem würde ich seit Anfang des Studiums immer in der ersten Reihe sitzen. (Ich kann weiter hinten einfach nicht aufpassen, wenn meine Aufmerksamkeit erst zehn Reihen Kommilitonen und potenzielle Ablenkmanöver überbrücken muss.) Und wenn ich etwas nicht verstehe, dann würde man das recht deutlich in meinem Gesichtsausdruck sehen. Da würde ich immer so schauen. Und das würde ja nun auch nichts bringen. Auf alle Fälle störe ihn das. Ich war relativ perplex und antwortete, dass mir das Leid tue und es nicht mein Ziel sei, ihn irgendwie zu stören. Er meinte darauf, dass er einfach sagen müsse, er hätte im letzten Semester so jemanden wie mich nicht in der Vorlesung sitzen gehabt und da hätte er sich deutlich wohler gefühlt.

Genau so hat er das gesagt. Obwohl ich ziemlich fassungslos war, bewahrte ich nach außen hin artig meine Fassung, fühlte mich innerlich dabei wie ein kleines, völlig machtloses Mädchen und entschuldigte mich nochmals für mein Verhalten. Zum Glück empfing mich vor der Tür ein ganzer Kreis Kommilitonen, die mir Mut zusprachen und mich in den Arm nahmen, als ich erst einmal in Tränen ausbrach. In den kommenden Vorlesungen setzte ich mich erst einmal nach hinten. Ich hatte bis dahin eigentlich das Gefühl gehabt, eine engagierte, interessierte Studentin zu sein. Ich hatte versucht, mir über die Semester hinweg immer irgendwie Freude am logischen Denken zu bewahren, um einen Sinn in dem Studiumsalltag zu sehen, der so fern vom Schulalltag zu sein schien. Diese sowieso recht schwer aufrecht zu erhaltene Motivation war damit vorerst zerstört.

In meiner zweiten Geschichte geht es um einen Mathematikprofessor, bei dem ich einmal das Seminar „Grundlagen der Mathematik“ besuchte. In jeder Sitzung hielt ein Zweier-Team einen 90-minütigen Vortrag. Zuvor traf man sich mit dem Assistenten und besprach sein Thema. Das war eine gute Sache, denn man wurde so darauf vorbereitet, auf

was man besonders Acht geben musste, was der Schwerpunkt sein sollte und war somit den Fragen des Professors besser gewappnet.

Was sich bis dahin ziemlich gut anhörte, entpuppte sich jedoch als eine wahrhaftige Unverschämtheit bezogen auf die Art und Weise, wie wir unsere Vorträge gestalten – bzw. nicht gestalten – sollten. Denn jeder Vorschlag, den Vortrag abwechslungsreicher und damit interessanter für die anderen zu machen, damit jeder mehr dabei lernen und davon profitieren könnte, wurde abgeblockt. In diesem Seminar saßen also ca. 25 Lehrämter und uns wurde gesagt, wir dürften nur die Tafel verwenden, vielleicht mal eine Folie für Definitionen, wenn die Zeit zu kurz sei. Keine anderen Materialien. Die Idee eines Arbeitsblattes wurde abgelehnt. Auch eine andere Aktivierung der Kommilitonen, z.B. das Stellen geeigneter Fragen oder gemeinsame Erarbeitungen, wurde als nicht wertvoll erachtet. Das solle schließlich ein mathematischer Vortrag werden.

Was war die Konsequenz? Dass es extrem langweilig war, die Anwesenden mit gesenktem Kopf im Seminar saßen und an anderen Dingen arbeiteten oder mit ihrem Handy spielten. Jedes Mal kamen weniger Studenten. Einmal quatschten zwei Kommilitoninnen, woraufhin der Professor etwas aufbrausend erklärte, wie sehr ihn dieses Seminar nerve und er es abbreche, wenn weiter geredet werde. Anstatt sich – oder am besten uns – die Frage zu stellen, warum alles so lief und was man ändern könnte, um für alle Beteiligten die bestmögliche Lösung zu finden, wurde eine Anwesenheitsliste eingeführt und uns wurde gedroht, dass man das Seminar nicht bestehe, wenn man zu oft unentschuldig fehle. Stimmt, mit Druck und ohne Kommunikation lernt es sich ja besonders gut.

Es ist uns ernst

Es mag sein, dass jetzt manche denken, meine Ansprüche seien zu hoch. Dass ich doch mit dem zufrieden sein sollte, was ich bekomme. Aber ich fühle mich im Mathematikstudium als Lehramtsstudentin nicht ernst genommen.

Dass geklagt wird, es fehlen die Mathematiklehrer und dann die Klausuren und das Examen im Studium so unglaublich schwer sind, ist eine Sache. Dass wir neun Semester

Fachmathematik haben und nur vier Semester Didaktik ist noch ein Punkt. Viel schlimmer ist aber, dass wir Lehramtsstudenten oft nicht wissen, wo eigentlich unser Platz ist. Wir sind keine reinen Mathematiker, werden aber von Mathematikprofessoren, die von unserer Welt und unserem Studium manchmal wenig wissen, zum Teil gemeinsam mit den Bachelorstudenten unterrichtet. Eine Zeit lang ist da in Ordnung, doch über Jahre hinweg ist es hart, das dauerhaft auszuhalten. Ich will endlich richtig ernst genommen werden. Ich habe keine Lust, mir von anderen Bachelorstudenten anhören zu müssen, dass die Lehrämter immer so blöde Fragen stellen. Ich wollte gerade sagen: Wir studieren schließlich auch noch andere Fächer! – Aber genau darauf habe ich auch keine Lust mehr: mich ständig rechtfertigen zu müssen. Dafür, dass man nicht genug Zeit für die Bearbeitung aller Matheblätter hat, dafür, dass man Vorschläge macht, um es für uns alle effektiver zu gestalten, dafür, dass man in der ersten Reihe sitzt und Interesse zeigt.

Hierbei stelle ich mir noch eine wichtige Frage: Haben die Professoren eigentlich Angst vor uns Lehramtsstudenten, weil unser Berufswunsch ist, jeden Tag vor einer Klasse zu stehen, uns das Reden vor Publikum also höchstwahrscheinlich liegt? Fühlen sie sich dadurch unwohl, vor lauter angehenden Lehrern ihren eigenen Vortrag halten zu müssen? Ich fühle mich auf alle Fälle irgendwie überfordert, ob ich jetzt Mitleid haben soll mit einem Professor, der anscheinend durch meine bloße Anwesenheit und meinen Gesichtsausdruck verunsichert ist, oder ob ich auf mich hören und das unmöglich finden darf. Was denkt sich ein Professor, der Lehramtsstudenten verbietet, die anderen im Kurs mit einzubeziehen? Muss ich meine Sehnsucht nach mehr in der Lehre über Jahre hinweg aushalten?

Selbst wenn mir das Studium die Theorie und das Referendariat schließlich die Praxis näherbringen soll, nehme ich trotzdem die Erfahrungen einer so langen Studienzeit in mir auf. Ich stelle oft fest, dass ich niemals will ich so werden will wie meine Professoren. Niemals will ich meinen Schülern und Schülerinnen so gegenüberreten wie sie uns Lehramtsstudenten gegenüberreten und ich will niemals solch eine Dialogverweigerung erreichen wie sie. Dabei könnte man so viel Positives in uns Studenten verankern während wir an der Uni lernen. Wenn man etwas selbst erfahren hat, kann man diese Erfahrungen nun mal viel leichter weitergeben. Und die Erfahrung, die mir am meisten fehlt, ist wie

dargestellt, dass ich mich ernst genommen fühlen will. Dabei ist es uns Lehramtsstudenten meist sehr ernst mit dem Beruf, den wir ergreifen werden.

Motivation II: Frust

Es ist nicht leicht, jahrelang in die Uni zu gehen und dennoch die eigenen Ideale und Ziele vor Augen zu behalten. Ich habe in Mathe eigentlich ständig das Gefühl, dass es nicht reicht, dass ich es nicht schaffe, dass ich nicht genüge. Dabei denke ich, dass ich es selbst nach unendlich langer Beschäftigung nie vollständig und richtig gut machen kann. Nach dem sechsten Semester sagte ich, dass ich aufhören würde, wenn ich nicht schon so weit im Studium wäre. Also hörte ich nicht auf, denn dann hätte ich nämlich umsonst gekämpft. Ja, gekämpft, es ist wirklich ein Kampf.

Und noch etwas hält mich stets davon ab aufzuhören: Wenn ich daran denke, vor einer Klasse zu stehen, Mathe zu unterrichten und als Schulpsychologin tätig zu sein, dann vielleicht einmal in meinem Berufsweg weiterzugehen, Lehre zu gestalten oder anderweitig Schüler zu unterstützen, dann geht mir das Herz auf. Doch nicht immer reicht diese Vorstellung des späteren Lehrerdaseins oder des Einsatzes im Bildungswesen im weiteren Sinn als Motivation aus; das Lehramtsstudium ist lange und der Alltag zu oft hart. Ich lerne dabei jedoch noch etwas Anderes, nämlich wie sich Schüler in unserem Schulsystem oft fühlen.

Ich habe oft das Gefühl, dass ich etwas für mich Unnützes lernen muss, nur um meinen Abschluss zu bekommen – die Eintrittskarte in die Berufswelt. Womöglich hätten vier Semester Grundstudium gereicht, um einen Einblick in die Wissenschaft der Mathematik zu bekommen. Vielen Schülern, die an Themen des Unterrichts nicht interessiert sind, aber eine bestimmte Note oder einen Schulabschluss brauchen, geht es vermutlich genauso. Außerdem fühle ich mich nicht ernst genommen und machtlos. Ich glaube, auch einige Schüler fühlen sich oft nicht verstanden und denken, sie haben sowieso keinen Einfluss auf das Schulgeschehen. Ich durfte noch einmal spüren, wie schlimm es ist, sich unterlegen zu fühlen und wie das die Lernmotivation beeinflusst. Es macht viel aus, wenn man schon mit negativen Gefühlen in die Vorlesung bzw. in den Unterricht geht. Die für mich wichtigste Erfahrung ist jedoch, dass ich oft tatsächlich nicht weiß, ob ich das Semester schaffen kann. Ich kannte dieses Gefühl aus der Schule noch nicht und lerne nun, wie schlimm es ist, wie viel Zeit und wie verdammt viel Energie es kostet, wenn man ständig kämpft, wenn man

immer unsicher ist und wenn man zusätzlich dann auch noch nicht das Gefühl hat, dass das, was man im Moment tut, Sinn macht.

Ich wünsche mir einerseits, dass ich möglichst lange diese Gefühle nachempfinden und so Schüler besser verstehen kann. Ich möchte jedem einzelnen Schüler und jeder einzelnen Schülerin immer mit Respekt entgegentreten. Dabei glaube ich, dass mir meine Erfahrungen des Mathematikstudiums helfen werden, sensibler zu sein. Andererseits hat man den Drang, sich diesem System zu widersetzen und man spürt die in einem brodelnde Inakzeptanz eines solch strukturierten Studiums, das einem so viel Kraft und Optimismus raubt.

Was mir hilft, ist, Bereiche zu aktivieren, in welchen ich meine Ideen zur Bildung umsetzen kann, in denen ich mich verwirklichen kann und Sinn erfahre, sodass ich mich endlich wieder am richtigen Platz fühle. Das bedeutet für mich, dass ich regelmäßig unterrichten muss. Ich brauche auch während des Studiums meinen eigenen Raum, in dem ich mich ungezwungen bewege, meinen Interessen nachgehe und Ideen umsetzen kann. Deshalb gebe ich zum Beispiel viel Nachhilfe und kann so ganz direkt und persönlich helfen. Meine mathematische Motivation findet außerdem in der Mathematikdidaktik Raum, wo ich Studenten Feedbacks gebe, Klausuren korrigiere und Übungen halte. Ich besuche hin und wieder gern zusätzlich angebotene Veranstaltungen der Uni, zum Beispiel zur Stimmbildung. Im Referat für Lehramt, einer Art fächerübergreifend Fachschaft, kann ich mich über Inhaltliches zu Bildungsthemen austauschen, meinen Horizont erweitern und Veranstaltungen organisieren. Ein wichtiger Teil meiner persönlichen Bildung während des Studiums ist auch das Schulfach Glück, das mich eineinhalb Jahre lang mit Ausbildung und Unterricht begleitete. Es gibt also eigentlich genug, um sich bei Bedarf zusätzlich zu engagieren. Doch zumindest bei mir entstand dieses Engagement oft aus Unzufriedenheit heraus.

Nun mag wieder jemand sagen, meine Ansprüche seien zu hoch. Solche Erfahrungen seien normal und irgendwie müsse durch so etwas doch jeder einmal durch. Ich ertappe mich selbst dabei, wie ich meine Gedanken manchmal stoppe und in Frage stelle, ob ich zu sensibel, zu fordernd, zu emotional und zu schwach reagiere. Und dann ärgere ich mich

meist über mich selbst. Denn das kann es doch nicht sein, dass wir in unserer Gesellschaft Bildung mit einem solchen Druck verknüpfen, dass Lehrer viel zu oft Schüler um deren Kreativität, Autonomie und persönliche Stärke berauben und dass Lehrer diese Erfahrung selbst viel zu sehr in ihrer eigenen Ausbildung erfahren, woraufhin sie wiederum dem System ausgesetzt sind, obwohl sie es womöglich eigentlich anders machen wollten. Das will ich nicht hinnehmen.

Explosionsgefahr –
und doch bin ich zu müde,
bin zu schwach, es einfach
durchzuzieh'n, nicht wach
genug da drüberzusteh'n,
ich hab genug von allem,
bin genervt und nur gereizt,
ich fühl mich aufgeheizt, denn –
ich steh wie immer mittendrin,
kann Dinge nicht in Ruhe lassen,
muss immer alles fassen und begreifen,
kann nie leise und im Stillen
das Leben einfach machen lassen,
ich will immer alles geben und –
anstatt einfach mal zu ignorieren,
will ich tun, wozu ich steh',
ich steh' wie immer mittendrin
und hab als Ziel die
Leidenschaft.

Das Staatsexamen

Was ist nochmal Theorie?

Oft wird gesagt, dass es nicht wenige angehende Lehrer gibt, die noch nicht einmal den Schulstoff wirklich beherrschen. Zu Beginn meines Studiums verachtete ich solche Studenten oder Referendare, denn ich fragte mich, wie sie den Mathematikstoff dann gut vermitteln wollten. Ich nahm an, sie würden bestimmt nicht mit der richtigen Einstellung auf den Lehrerberuf blicken und nicht mit genug Engagement studieren. Meine Meinung ist eine andere seit ich selbst kurz vor dem Mathematikexamen stehe. Ich soll nun in Didaktik, Analysis und Algebra Prüfungen ablegen, was mir bescheinigen wird, dass ich die Theorie beherrsche und Mathematik aus einem höheren Standpunkt unterrichten kann. Das anschließende zweijährige Referendariat soll mir die Praxis näherbringen.

Hier gibt es für mich definitiv einen Punkt, den ich nicht verstehe: Warum wird es als so unglaublich wichtig erachtet, die Wissenschaft der Mathematik zu beherrschen und so gering geschätzt, sich mit der Theorie der Schulmathematik zu beschäftigen? Wenn mir die abstrakte Mathematik in meinem Lehrerberuf helfen soll, benötige ich aus meiner Sicht die Brücke zur Schulmathematik. Doch während ich zu Beginn des Studiums 2 Jahre lang Didaktik lerne und mich unabhängig davon neun Semester lang mit Fachmathematik beschäftige, ist mir selten klargeworden, an welchen Stellen des Unterrichts mich die hochkomplexen Theorien unterstützen könnten.

Und nun stehen meine Kommilitonen und ich vor dem Examen und es herrscht große Unsicherheit in den normalen schulischen Themen. Die Didaktik und die Praktika sind schon lange her, ganz zu schweigen von der eigenen Schulzeit. Nur wer sich sein Geld mit regelmäßiger Nachhilfe verdient, weiß grob über die Themen verschiedener Jahrgangsstufen Bescheid. Die meisten von uns Studenten wollen wirklich gerne Lehrer werden und wir sind selbst manchmal überrascht und irgendwie geschockt, was da aus uns geworden ist.

Ich leiste

Man könnte meinen, als Lehrer habe man bezogen auf das eigene Lernen einen Vorteil, da man sich mit dem Lernen ja gut auskenne. Paradoxerweise gelingt es mir trotz psychologischem und insbesondere lerntheoretischem Wissen aus dem Lehramtsstudium und insbesondere aus der Schulpsychologie nicht, dies bei mir selbst stets umzusetzen. Besonders in Mathematik ist es schwer, meine Befürchtungen abzulegen und die Motivation zu steigern. Gut, an einem Paradoxon dieser Art ist wahrscheinlich schon so mancher Psychologe, Paartherapeut oder Kommunikationsberater gescheitert.

Während ich also lerne, dass Prüfungsangst bewirkt, dass man als Lernstrategie eher nur noch bloßes Auswendiglernen statt auf lange Sicht effektivere Tiefenstrategien anwendet, Sorge ich mich selbst extrem über das Bestehen des Mathematikexamens und mache mir einen enormen Druck, um nicht zu jener Hälfte zu gehören, die das Examen nicht besteht. Ich bin angespannt, fühle mich unsicher und blockiere mich so oft selbst. Dass ich weiß, dass ein als überfordernd wahrgenommener psychischer Stress dazu führt, dass psychische sowie physische Gesundheit darunter leiden, das Immunsystem geschwächt wird und es außerdem zu Denk- und Handlungsblockaden führen kann, hindert mich nicht daran, immer wieder zu grübeln, Gedankenkreise kreisen zu lassen und einschiebig zu denken. Obwohl mir klar ist, dass regelmäßige Pausen und körperliche Aktivität dem Gehirn sehr gut tun, ziehe ich mir selbst den Strick immer wieder enger, gönne mir keine Auszeit und verbiete mir ein ausnahmsweise früheres Ende der täglichen Lernzeit, um Sport zu treiben.

Trotz des Wissens über die negativen Effekte einer sozialen Bezugsnormorientierung schaue ich während meiner Vorbereitungen auf das Examen nach links und rechts, vergleiche meinen Lernstatus mit der Gesamtheit der Lernerei meiner Lerngruppenmitglieder und denke natürlich, andere machen das besser als ich. Dass das daraus resultierende niedrige Fähigkeitsselbstkonzept und die reduzierte empfundene Freude am Lernen schlecht für mich sind, weiß ich schon längst. Während ich alle relevanten Theorien über intrinsische Motivation auswendig lerne, fällt es mir unendlich schwer, das Gefühl von Druck und Zwang abzulegen und von innen heraus interessiert zu lernen. Und

während ich zu guter Letzt in der Examensprüfung über die fatalen Folgen von zu hohem Leistungsdruck schreibe, spüre ich, dass ich den Weg zum Examen genau unter diesem Druck gegangen bin. Ich bemühte mich, meine positive Energie aufrecht zu erhalten, aber – ich bin dem Leistungsdruck verfallen.

Aufgehoben ist nicht aufgeschoben

Ich merkte in der Vorbereitungszeit auf das Examen, dass mein Körper irgendwann ganz schön darunter litt. Dass man bei intensivem Lernen oder einer anstrengenden Arbeitsperiode nicht mehr so fit ist, sich teilweise niedergeschlagen, erschöpft und müde fühlt, das kennt man und hat es vermutlich schon öfter erlebt. Doch ich bemerkte weitere Symptome je näher das Examen rückte. Mein Kreislauf war manchmal so heruntergefahren, dass mir bei jedem Aufstehen kurz schwindelig wurde. Ich hörte immer häufiger ein Piepen im Ohr. Kommilitonen erzählten von Kopfschmerzen und von Entzündungen vom zu vielen Schreiben. Das ist erschreckend und dennoch fühlt man sich in der Situation nicht in der Lage, die Warnsignale des Körpers angemessen wahrzunehmen. Ich versuchte das durch Yoga, Dehnübungen und meist einen festen freien Tag am Wochenende auszugleichen, was vermutlich jedoch nicht immer ausreichend war und mir selten so viel innere Ruhe und Gelassenheit schenkte, wie ich eigentlich brauchte.

Nun saßen wir nach der ersten sechsstündigen Examensprüfung mit rauchenden Köpfen und schmerzenden Schreibhänden vor unserer verdienten Pizza und tauschten uns aus. Von den vier anwesenden Studentinnen klagte jede über gelegentliches Piepen oder Rauschen im Ohr. Wir waren, wie so oft während unserer gemeinsamen Vorbereitungszeit, überrascht darüber, dass der ganze Stress und Druck am Ende doch so sehr die Macht über uns ergriffen hatte.

Mit der ersten Prüfungsrunde, den drei Psychologieexamina, bin ich recht zufrieden. Es ist unglaublich erleichternd nach einem halben Jahr Lernerei endlich einmal zu spüren, dass man sich passend vorbereitet hat. Leider wurde dieses gute Gefühl bei mir von einem akuten Bandscheibenvorfall überschattet. Dies endete in dem unausweichlichen Verschieben des Mathematikexamens. Ich werde also weitere sechs Monate Zeit haben,

mich der Mathematik zu widmen. Ein erneutes Mal ist dranbleiben eine wahre Herausforderung.

Motivation III: Frei sein

Nach all meinen Erfahrungen ist jetzt wohl der Punkt gekommen, an dem ich die Dinge annehmen und akzeptieren muss. Es hilft keine Rebellion mehr und ich scheine zu Erholung gezwungen zu sein. Wenn ich an die kommende erneute Lernperiode denke, weiß ich, dass viel auf mich zukommen kann. Ich will dieses Mal gegen die Schwierigkeiten gewappnet sein; doch ich habe das Gefühl, das einzige, was mir jetzt weiterhilft, ist, mich frei zu fühlen.

Ich will mich befreien von dem riesigen Druck. Mein Ziel soll eher darin bestehen, jeden einzelnen Tag zu meistern und mich jeden Tag gut zu fühlen. Denn ich habe erfahren, wie es ist, ein halbes Jahr eine Durststrecke mit Verzicht und Einschränkungen zu durchleben – nur um am Ende eine gute Leistung zu vollbringen und den Lebensabschnitt abhaken zu können. Aber vielleicht lassen sich Lebensabschnitte gar nicht im Voraus definieren und vielleicht ist es besser, im Hier und Jetzt zu leben, um jeden Tag ein Stück mehr an Stärke, Erfahrung, Wissen und Reichtum, wie beispielsweise Liebe und Nähe, zu erfahren. Vielleicht gewinnt man genau durch das Loslassen eines fokussierten Ziels beim großen Ziellauf, der eines Tages stattfinden wird. Und wenn der Zielzustand nicht eintreten wird, wird er vielleicht nicht fehlen, da man nicht ausschließlich ihn fokussiert hatte. So schön wie mir diese Vorstellung erscheint, verspüre ich genauso die Unvereinbarkeit mit der Struktur meines Studiums.

Mein Fazit: Für mich bedeutet das Mathematikstudium eine große Hürde, um zu meinem Beruf zu gelangen. Ich frage mich, ob ich am Ende meiner Ausbildung so geworden bin, wie ich es mir als Lehrerin wünschen würde.

Wie loslassen, frei sein,
sich wohl fühlen,
ohne die Freiheit zu kennen,
sich trauen,
die Freiheit genießend?

Wie loslassen, frei sein,
fokussiert und dennoch -
gedankenlos?

Wie erlangt man diese Freiheit,
den Gedanken freien Lauf zu lassen,
es gut sein zu lassen,
loszulaufen und

loszulassen?

Vertrauen?
Vielleicht sollte ich mich
einfach mal dazu zwingen

gedankenfrei zu sein.

Es zulassen.
Mich einlassen, mich verlassen und

loslassen.

FREI FOKUSSIEREN

WOHIN DAS

EIGENE LEBEN

GEHT.

Nachwort

Während meiner Überlegungen zu diesem Text habe ich mehrmals darüber nachgedacht, Inhaltliches wissenschaftlich korrekt zu belegen. Also die Dinge, die ich weiß, die in mir stecken, wie psychologische Grundlagen der Motivation, nicht nur lediglich niederzuschreiben, sondern unter vollständiger Quellenangabe zu nennen. Damit es ein fundierter Text mit kritischen subjektiven Eindrücken wird. Und dann dachte ich: Nein.

Nein, dieses Mal werde ich nichts produzieren und keinen objektiv bewertbaren Text schreiben. Ich werde dieses Mal nichts leisten. Ich will hiermit nichts leisten. Ich will einfach nur das, was in mir steckt, zeigen: Mein Wissen und mein Gefühl, meine Gedanken und meinen Willen.

Denn was mich all dies lehrte, ist, dass am Ende die eigene Person und ihre Interaktion mit Mitmenschen zählt. Dass jegliche erbrachte Leistung niemals zu verachten wäre, dass im entscheidenden Moment jedoch das Innere der Person zählt. Ihre Einstellungen, ihr Umgang mit ihrer eigenen Person, mit äußeren Einflüssen und mit anderen Menschen, ihre Werte, die sie in sich trägt. Und dass der Partner, die Freunde und die Familie zählen, der Umgang miteinander, die gegenseitige Unterstützung und die Nähe.

Diesen Blick nach innen und auf die engen Mitmenschen gilt es aufrecht zu erhalten. Jederzeit. Und während der Blick so oft von leistungsorientiertem Denken übertrumpft wird, will ich mich darin üben, ihn wieder zurück auf mich und auf meinen Partner, meine Freunde und meine Familie zu lenken. Denn mit Konzentration auf das Wesentliche scheint auch die Erreichung eines gesetzten Ziels besser möglich. Zudem scheint es erträglicher, auch einen längeren Weg zu diesem Ziel oder einen völlig anderen Weg, auf welchem neue Zieldefinitionen notwendig sind, zu gehen.

Die Essenz
ist das, was
ich bin
und was ich
durch andere
sein kann.