

# »Ich merke, es brodelt in mir«

## Gespräch über Scham und Beschämung mit einer Psychologin und einem Kabarettisten

**Wer das Thema »Scham und Beschämung« nennt, löst etwas aus. Oft sind heftige Gefühle dabei, auch noch Jahrzehnte später. In diesem Beitrag sprechen eine Diplom-Psychologin, die autistische Lernende in Schulen begleitet, und ein Kabarettist, der Lehrer war, über ihre früheren und aktuellen Erfahrungen. Es wird deutlich: Sie haben uns etwas zu sagen.**

»Ich finde, das ist ein wahnsinnig wichtiges Thema, weil zum guten Lernen einfach ein angstfreies Klima gehört. Ich denke, in dem Moment, wenn ich Sorge habe, dass ich beschämt werde, kann ich gar nicht in Ruhe dasitzen und lernen. Deswegen finde ich es ganz wichtig, sich Gedanken zu machen und das auch in die Ausbildung mit hineinzunehmen, dass es überhaupt mal angesprochen wird. Ich kann mir vorstellen, dass das den Lehrkräften gar nicht so präsent ist, dass die sich gar nicht miteinander auseinandergesetzt haben. Deswegen halte ich es für ein ganz wichtiges Thema.« (A. C., Diplom-Psychologin)

Wer das Thema »Scham und Beschämung« nennt, löst etwas aus. Wird das Thema außerdem mit Schule und Unterricht in Verbindung gebracht, werden Erinnerungen geweckt. Sehr oft gehen diese, auch noch Jahre und Jahrzehnte später, mit heftigen Gefühlen einher. Situationen aus dem Sportunterricht oder das Vorrechnen an der Tafel tauchen wieder auf und lassen deutlich werden, wie tief negative schulische Erfahrungen wirken können.

Im Folgenden finden Sie zwei Interviews, die mit zwei ganz unterschiedlichen Personen geführt wurden. Das erste Interview, zu dem auch das einleitende Zitat gehört, wurde mündlich mit einer Diplom-Psychologin geführt. Sie ist als Schulbegleiterin für Schülerinnen und Schüler mit Autismus-Spektrum-Störung tätig, erlebt also Unterricht als Professionelle an der Seite eines Schülers

und hat selbst drei Kinder. Als Schulbegleiterin ist sie zur Verschwiegenheit verpflichtet und kann deshalb nur in anonymisierter Form auftreten. Das zweite Interview wurde schriftlich mit Thomas Schreckenberger geführt. Er ist Kabarettist, war Lehrer und hat ebenfalls drei Kinder. So unterschiedlich die Interviews im Folgenden auf der Oberfläche erscheinen mögen, so enthalten sie doch viele Gemeinsamkeiten. Diese werden am Ende des Beitrags diskutiert und auf die Praxis bezogen.

### Interview mit der Diplom-Psychologin A. C.

#### Woran denken Sie beim Thema »Scham und Beschämung in der Schule«?

Ich bin manchmal wirklich erschrocken, ja entsetzt, dass so etwas in der Form vorkommt. Ich denke auch, dass ich jetzt das, was meine Kinder erzählt haben, wirklich glaube. Ich habe manches zum Teil nicht für möglich gehalten, aber ich erlebe das jetzt wirklich. Ich denke, dass das dem völlig widerspricht, wie ich mir Schule und Lernen vorstelle und wünschen würde. Ich frage mich manchmal schon so ein bisschen bei den Lehrkräften, bei wem das eher vorkommt und bei wem das gar nicht vorkommt. Da gibt es nämlich, meine ich, Unterschiede, die vielleicht gar nicht mit den Schülern zu tun haben, sondern mit den Lehrern selbst.

#### Können Sie ein Beispiel nennen?

Ja, zum Beispiel: »Das hätte mich auch gewundert, wenn du das jetzt wissen

würdest.« – »Wenn du nachmittags nicht immer vor dem Computer sitzen und ein paar Kilo weniger wiegen würdest, dann könntest du da auch darüberspringen.«

#### Sie wollten noch etwas anfügen?

Ja, ich hab auch schon das andere erlebt, also Beschämungen, die von Schülern ausgehen. Ich denke zum Beispiel an einen Fall, da hat mir jemand so ein Abibuch gezeigt. Das war da nicht so eine direkte Beschämung, aber ich fand das so massiv: Da haben die Schüler eine Ranking-Liste gemacht, welche Lehrer besonders nett, besonders einschläfernd oder irgendwas sind, und dann kam zum Beispiel wirklich so etwas vor, dass eine Lehrerin Schweißflecken unter den Achseln hat. Und ich finde, das geht überhaupt gar nicht. Diejenige, die da erwähnt wurde, die war wohl massiv getroffen. Ich glaube, das hat ganz viel mit ihr gemacht, also, puh. Es gibt natürlich noch, dass Schüler über andere Schüler Dinge sagen, die auch beschämend sein können. »Blöde Autistin!« wäre so etwas. Das finde ich auch schwierig, aber nicht so schwierig, wie wenn ich



Foto: privat

Die Diplom-Psychologin A. C. begleitet seit 2009 autistische Schülerinnen und Schüler in der Schule. Sie ist Mutter von drei Kindern.

es von der Lehrkraft zu Schülern beobachte, vielleicht weil ich es von Erwachsenen erwarte, dass sie sich nicht so verhalten.

### **Wie ergeht es Ihnen in Ihrer Rolle als Schulbegleiterin, wenn Sie Beschämungen durch die Lehrkraft wahrnehmen?**

Das ist für mich ein ganz schwieriges Thema. Das finde ich ganz schlimm, ganz schwierig, das so direkt mitzuerleben und mich an der Stelle aber quasi hilflos zu fühlen, weil es nicht meine Aufgabe als Schulbegleitung ist, die Lehrkraft auf so etwas hinzuweisen. Wenn es den von mir begleiteten Schüler betrifft, dann könnte ich ganz gut mit der Lehrerin ins Gespräch kommen. Aber wenn das einen anderen Schüler betrifft, dann finde ich das sehr schwierig. Das tut mir dann wahnsinnig leid für den Schüler. Und es geht mir gar nicht gut damit. Ich habe fast so den Impuls, ich müsse das ausgleichen, ich müsse dem Schüler irgendwie noch etwas Gutes mitgeben, etwas Aufmunterndes. Ja, also, ich finde das ganz schwierig, ja ganz schwierig.

### **Gibt es dann auch mal so einen Augenkontakt zwischen Ihnen und der Lehrkraft, die von ihrem eigenen Verhalten weiß und Sie als Beobachterin wahrnimmt?**

Ja manchmal, ich deute das dann so als entschuldigenden Blick oder aber auch so ein bisschen als Wunsch nach Zustimmung von mir: Ja, ist ja auch wahr, der hat es verdient! Und auch das finde ich wahnsinnig schwierig. Manchmal habe ich auch schon weggeschaut, weil ich nicht weiß in dem Moment, wie ich damit umgehen soll. Manchmal kommen die Lehrkräfte auch im Lehrerzimmer noch mal darauf zu sprechen. Und das finde ich dann auch schwierig, weil ich dann ganz schön balancieren muss. Ich sag dann: »Wissen Sie, das ist einfach nicht meine Aufgabe, das in irgendeiner Weise zu bewerten, aber mir ist das und das aufgefallen, und wenn Sie möchten ... Möchten Sie meine Meinung dazu hören?« Manchmal merke ich aber, dass es nur um eine Rechtfertigung geht oder dass ich in das gleiche Horn blasen soll. Dann halte ich mich sehr zurück. Also das ist total schwierig, ganz schwer.

### **Erinnern Sie sich noch an eigene Erfahrungen von Scham und Beschämung in der Schule, sei es als Schülerin oder als**

### **Mitschülerin, die dies bei anderen mitlerlebt hat?**

Das ist ja eine interessante Frage. Also, ich erinnere mich nicht an Wortlaute, aber ich erinnere mich an Gefühle. Also ich erinnere mich, ich war an einem altsprachlichen Gymnasium und komme aber aus einer sehr einfachen Familie. Und jetzt können Sie sich vorstellen, wer außer mir und meinen beiden Freundinnen sonst noch dasaß, nämlich der Sohn vom Richter, der Sohn vom Direktor usw., d. h. bei denen gab es Themen in der Familie, auch Politik, das kannte ich alles nicht. Da gab es schon das Gefühl: Die ist zu blöd, um da mitzureden, und das konnte ich auch wirklich nicht. Und ich denke, das Gefühl, ich genüge dem nicht, dieses »Die weiß ja nicht, wovon man redet«, das ist sehr tief.

### **Ist das eigentlich ein Thema, das auch die Eltern tangiert? Haben Ihre Kinder solche Erfahrungen mal berichtet?**

Als Mutter habe ich das auch »erlebt«. Ich glaube, das hat das Selbstwertgefühl meines Sohnes massiv beeinträchtigt. Das tat mir sehr, sehr leid für ihn. Und auch hier habe ich mich als Mutter letztlich hilflos gefühlt. Ja, und ich war auch traurig. Im Gespräch habe ich dann gesagt: »Ich würde Ihnen gerne erzählen, wie ich unseren Sohn zu Hause erlebe.« Und ich habe ein bisschen versucht, mir vorzustellen, wie die Lehrkräfte das Verhalten, das ich von zu Hause auch kenne, in der Schule vielleicht erleben. Und ich habe dann gesagt: »Ich würde Ihnen gerne sagen, wie das von der Schule bei unserem Sohn angekommen ist.« Ich führe solche Gespräche in aller Ruhe, ich drohe ja nicht gleich mit dem Anwalt. Aber letztlich hat es alles nichts gebracht.

### **War Ihr Sohn einverstanden?**

Ja, das ist eine berechtigte Frage. Es war immer so, dass er es wusste. Das finde ich auch wichtig. Aber es kam auch vor, dass wir es gegen seinen Willen gemacht haben. Ja, es kann sein, dass er Sorge hatte, dass er oder sie ihn dann richtig auf dem Kieker hat.

### **Gibt es Fächer oder Situationen, in denen es besonders häufig zu Schamerleben kommt?**

Aufgerufen werden, ohne dass man sich gemeldet hat. Das finde ich sehr schwierig. Lehrkräfte rufen oft Schüler auf, um sie wieder zur Mitarbeit oder zur Kon-

zentration zu bringen. Damit ist ja klar: Die Lehrkräfte rechnen damit, dass der Schüler nicht weiß, wo man gerade ist, oder dass er im Moment keine passende Antwort geben kann.

### **Meinen Sie, dass Lehrkräfte Beschämung gezielt als Mittel einsetzen?**

Das ist eine starke Aussage. Hm. Das würde ich in der Tat nicht ausschließen. Meine Vermutung ist, dass es eher Lehrkräfte sind, die sich selbst sehr unsicher sind und dann nicht weiter wissen, die das Mittel nutzen, um so das Gefälle – hier sind die Lehrer, da sind die Schüler – wieder herzustellen. Wie bewusst das ist, darüber könnte man streiten. Ich könnte es mir schon vorstellen, um sich vielleicht auch Respekt zu verschaffen.

### **Wie gehen Sie damit um, wenn Sie Beschämungen bei dem von Ihnen begleiteten Schüler erleben?**

Wenn ich das bei meinem Schüler erlebe, dann ist das mein Auftrag, dann würde ich auch auf die Lehrkraft zugehen. Ja, es gab mal eine Situation bei dem Schüler, den ich begleite. Er hat eine Angewohnheit, wenn er in Stress gerät, dass er mit dem Finger in der Nase popelt, den Finger abschleckt, wieder in die Nase geht, den Finger wieder abschleckt usw. Das ist natürlich für viele sehr unangenehm und eklig. Da kam es einmal vor, dass die Lehrkraft ihn nicht nur aufgefordert hat, das Verhalten zu unterlassen, sondern auch gesagt hat: »Das ist ja eklig von dir, das ist ja kein Wunder, wenn sich niemand neben dich setzt.« Also da bin ich dann hingegangen und habe sie in Ruhe gefragt, wann sie denn Zeit hätte. Ich habe ihr dann gesagt: »Sie haben völlig recht, dieses Verhalten ist schwer auszuhalten.« Und ich habe ihr gesagt, dieses Ansprechen der Person, dass das diesen Jungen massiv getroffen hat und dass das Verhalten ein Stresssymptom ist, dass er nichts dafür kann bzw. dass man nach Wegen suchen müsste, wie man das Verhalten ändern könnte oder dass ich es wichtig finde, dieses wenigstens nicht vor der ganzen Klasse ... das geht gar nicht. Puh, ich kriege jetzt noch Gänsehaut ... Die Lehrkraft hat dann zugehört und hat gesagt: »Ja ja, so war das ja nicht gemeint.« Aber es geht ja darum, wie das bei jemandem ankommt. Sie hat schon gesagt, sehr schnell gesagt: »Das war nicht so gemeint.« Was ich nicht gehört habe, war: »Das tut mir leid.«

### Was möchten Sie gerne Lehrkräften mitgeben?

Beschäftigt euch mit dem Thema, und zwar bitte im Vorfeld, ganz grundsätzlich. Versucht euch im Vorfeld zu überlegen, wie ihr das vermeiden könnt und was ihr stattdessen tun könnt. Was wollt ihr damit eigentlich sagen und gibt es nicht alternative Verhaltensweisen? Versucht euch in die Situation der Schüler hineinzusetzen. Versucht euch zu erinnern, jeder war mal Schüler. Wenn es denn je passiert – und es kann ja passieren – und ihr merkt es, fände ich es ganz wichtig, hier noch mal auf die Schüler zuzugehen und es anzusprechen. Das kostet natürlich wahnsinnig Überwindung. Ich glaube nicht, dass das so einfach ist. Aber ich finde es echt wichtig. Das macht was, das macht auch was mit der Lehrer-Schüler-Beziehung.

### Haben Sie mal erlebt, dass das eine Lehrkraft geschafft hat?

Nein.

### Könnten Sie das?

Ich würde mir das zumindest vornehmen. Ob ich es denn wirklich über das Herz bringen, ob ich mir die Blöße geben würde ... Ich würde mir wünschen, dass ich es schaffen würde. Und ich würde daran arbeiten.

### Vielen herzlichen Dank für das Gespräch!



Foto: Martina Bogdahn

Thomas Schreckenberger ist Kabarettist, ehemaliger Lehrer und Vater von drei Kindern. Zurzeit ist er mit seinem sechsten Soloprogramm »Hirn für alle« unterwegs. [thomas-schreckenberger.de](http://thomas-schreckenberger.de)

## Interview mit dem Kabarettisten Thomas Schreckenberger

### Erinnern Sie sich an Situationen in der Schule, in denen Sie Scham empfunden haben? Was spielte sich da bei Ihnen ab?

Spontan fällt mir eine Mathearbeit aus Klasse 6 ein – damals lasen die Lehrer die Noten oft noch vor der ganzen Klasse vor – und ich hatte die schlechteste. War nicht schön, hat aber dazu geführt, dass ich das später als Lehrer nicht gemacht habe.

### Würden Sie sagen, dass Lehrkräfte die Schülerinnen und Schüler bewusst beschämt haben? Und, falls ja, hatten die Lehrkräfte damit »Erfolg«?

So richtig böseartig bewusst habe ich es nicht in Erinnerung – manchmal ist das ja vom Lehrer sogar als Motivationshilfe gedacht, wenn z. B. auf schlechte Leistungen vor der Klasse hingewiesen wird. Der Effekt ist aber wohl meistens eher so, dass der oder die Angesprochene zumacht.

### Haben Sie als Schüler, alleine oder gemeinsam mit anderen, auch bewusst Lehrkräfte beschämt?

Ohne jetzt einen konkreten Fall im Kopf zu haben, haben wir sicher jeden Lehrer ausgetestet. Schule ist ja manchmal wie freie Wildbahn. Die Meute hetzt das schwächste Tier. Oder wie ein Dozent an der PH mal sagte: »Sie müssen selbstbewusst da reingehen – die riechen ihren Angstschweiß!«

### Konnten Sie Ihr kabarettistisches Talent vielleicht schon als Schüler auspielen?

Tatsächlich habe ich als erstes »Opfer« damals unseren Mathe-Lehrer parodiert. Er hat dann manchmal etwas irritiert gefragt, was denn los sei, wenn die letzte Reihe plötzlich ohne ersichtlichen Grund lachte und kicherte.

### Gab es bestimmte Situationen oder Fächer, in denen Scham und Beschämung besonders heftig ausgeprägt waren? Das könnte beispielsweise Sport gewesen, aber vielleicht auch ein anderes Fach.

Sport war bei mir sehr ambivalent – Ballspiele und Leichtathletik gut, aber Geräteturnen war das nackte Grauen! Vor allem die Reckstange war mein natürlicher Feind – ein auf dem Ast hängendes Faultier machte sicher einen sportliche-

ren Eindruck. Versagen in anderen Fächern spielt sich ja oft unauffälliger ab, aber Sport kann natürlich die absolute Bloßstellung sein. Glücklicherweise waren wir eine Klasse, bei der die meisten im Geräteturnen nicht die beste Figur abgaben. Ein Lehrer hat es mal nett formuliert: »Ich muss halt Noten machen, aber es sind nette Fünfen!« Das war ernst gemeint, der war richtig verzweifelt an uns – und am Ende ließ der die Turnnote sogar ganz unter den Tisch fallen! Großartig!

### Beim Schamerleben geht es um die Frage, wie eigene Unzulänglichkeiten durch andere gesehen und öffentlich gemacht werden. Als Kabarettist holen sie nun die Unzulänglichkeiten anderer ins Licht der Öffentlichkeit. Sie machen sich über andere Personen, z. B. aus Politik und Gesellschaft, lustig. Im Kabarett werden auch körperliche Unzulänglichkeiten oder Auffälligkeiten herausgestellt. Wo setzen Sie da Ihre Grenzen?

Körperliche Merkmale sind natürlich die einfachsten Zielscheiben und ab und zu kommt sowas auch in meinen Programmen vor. Wichtig ist mir aber, dass ich z. B. nicht bei dem toten Hamster auf dem Kopf von Donald Trump stehen bleibe, sondern, dass man dann auch seine Politik und das Denken und Handeln derer, die ihn unterstützen, aufgreifen sollte. Eine Grenze wäre z. B., dass ich keinen Behindertenwitz über Schäuble machen würde, über die logopädischen Probleme von Günther Oettinger aber schon. Sie sehen, es bleibt schwierig. Andererseits muss man sagen – wer sich ins Rampenlicht begibt, der muss auch damit leben, dass er was abbekommt. Es gibt einen ganz guten Leitsatz: »Nicht nach unten treten!«

### Sie machen auf der Bühne aber nicht nur auf die Unzulänglichkeiten anderer aufmerksam, sondern auch auf die eigenen, die beispielsweise mit dem Alter zu tun haben und außerhalb der Bühne vielleicht eher verborgen bleiben sollen: Wie ergeht es Ihnen dabei? Lachen Sie über sich selbst?

Ich finde schon, dass man als Kabarettist auch ein bisschen Selbstironie mitbringen sollte, sonst kommt man ein bisschen arg als Besserwisser rüber. Und es gibt ja wahrlich genug Bereiche, in denen auch ich meine Defizite habe. Meine Frau würde hier den Ordnungssinn nen-

nen. Oder man nehme nur mal den Bereich der modernen Medien! Da sind die eigenen Kinder oft viel fitter als man selbst, da sie da natürlich ganz anders unterwegs sind. Und ab und zu würde man auch mal gerne das WLAN-Passwort ändern, wenn sie einem erklären würden, wie es geht.

**Sie interagieren aber auch mit dem Publikum, vor allem mit den Personen der berühmten ersten Reihe(n), die dann auch ins Licht der Öffentlichkeit kommen. Da kann es schon einmal passieren, dass jemand errötet oder der Partner schlecht wegkommt. Überhaupt sind die Gespräche zwischen Kabarettist und erster Reihe in der Regel so ausgestaltet, dass der Kabarettist die Kommunikation bestimmt und seinen Status wahrt bzw. aufwertet, durchaus auch im Kontrast zu Personen im Publikum. Zugespitzt: Das Publikum lacht über andere im Saal, der Kabarettist lädt dazu ein. Wie erleben Sie das?**

Tja, wir haben natürlich das Mikrofon und damit einen ganz klaren Vorteil! Ich möchte allerdings niemanden wahllos bloßstellen oder verletzen. Etwas anders sieht es da mit den Leuten aus, die der Meinung sind, sie seien dem da oben auf der Bühne überlegen, und ständig irgendwelche mehr oder weniger lustigen Kommentare von sich geben. Die müssen sich dann gefasst machen, dass das Imperium auch mal zurückschlägt ... Genauso wie Leute, die ihr Handy anlassen. Ich hatte mal einen Gast, dessen Handy klingelte gerade, als ich eine Klaus-Kinski-Parodie machte. Da bin ich natürlich in der Rolle geblieben. Und Sie können sich vielleicht vorstellen, wie Klaus Kinski auf Störungen durch Handyklingeln reagieren würde ... Früher habe ich auch mal Leute auf die Bühne geholt, aber schnell gemerkt, dass das – auch ohne dass es hier um ein bewusstes Bloßstellen ging – für manche eher unangenehm war.

**Gab es für Sie selbst einen Lernprozess beim Preisgeben eigener Unzulänglichkeiten einerseits und beim Lachen über andere Personen andererseits? Hat sich Ihre Sicht über die Jahre verändert?**

Man wird natürlich mit der Zeit allgemein auf der Bühne immer routinierter und somit auch bereiter, die eigenen Schwächen als Teil des Programms ein-

zubringen. Das kann dann eben auch wieder eine Möglichkeit sein, den Leuten zu zeigen: Perfekt ist der oben auch nicht – gerade beim Kabarett moralisiert man ja auch schon mal gerne, und die eigene Unvollkommenheit dann als Bruch zu verwenden, macht einen für die Zuschauer wieder greifbarer.

**Wie erleben Sie allgemein den Umgang mit Scham und Beschämung in unserer Gesellschaft?**

Ich habe schon das Gefühl, die Ellenbogen werden immer mehr ausgefahren und wer Schwäche zeigt, der hat verloren. Hängt vielleicht auch mit den neuen Medien zusammen – gerade im Internet legen die Menschen ja Verhaltensweisen an den Tag, die sie im öffentlichen Leben (noch) nicht zeigen würden. Andererseits gibt es auch ermutigende Beispiele, wenn man z. B. die MeToo-Bewegung anschaut. Frauen, die belästigt oder gar missbraucht wurden, machen sich öffentlich und wandeln damit die vermeintliche Scham in eine Waffe um. Herr Weinstein kann ein Lied davon singen. Das funktioniert aber oft nur, wenn mutige Einzelpersonen den Anfang machen.

**Wenn Sie nun als ehemaliger Schüler, als Vater und als Kabarettist auf und in die Schule zu sehen versuchen: Was würden Sie den Lehrerinnen und Lehrern gerne mitteilen?**

Ach, ich will da jetzt nicht von oben herab Tipps geben – in allen Rollen, die Sie genannt haben, habe ich sicher auch genug Fehler gemacht. Am besten funktioniert wohl die alte Maxime, sich zu überlegen, wie man sich selbst fühlen würde, wenn man in der Rolle des anderen wäre. Und dann noch zu bedenken, dass Kinder und Jugendliche ja unfertige Wesen sind, die natürlich noch viel stärker mit sich ringen als Erwachsene. Wir alle sollten vielleicht etwas mehr Empathie zeigen. Außer natürlich gegenüber den Mächtigen in Politik und Wirtschaft, sonst hab ich ja nichts mehr zu tun ...

**Ich danke Ihnen herzlich für das Gespräch!**

**Ein kurzes Fazit am Schluss**

Der unterschiedliche Duktus der beiden Interviews und die unterschiedliche Art und Weise, mit dem Thema »Scham und Beschämung« umzugehen, werden so-

fort deutlich. Einmal gibt es den Versuch, Schule ganz aus der Perspektive von Lernenden zu sehen und sich gleichzeitig in multiprofessionellen Zusammenhängen zu positionieren, und das andere Mal wird eine reflexive Distanz zum Geschehen eingenommen. Gleichwohl kommen beide, Diplom-Psychologin und Kabarettist, zu ähnlichen Schlüssen:

- ▶ Versuchen Sie die Perspektive der Lernenden einzunehmen.
- ▶ Erinnern Sie sich immer wieder: Was haben Sie als Schüler oder Schülerin erlebt, was haben Sie geschätzt?
- ▶ Bemühen Sie sich immer wieder neu um Empathie für die Ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen.
- ▶ Etablieren Sie eine Atmosphäre, die Verschiedenheit erlaubt und schätzt.
- ▶ Respektieren Sie die Grenzen und die Intimsphäre der anderen.
- ▶ Überlegen Sie sich, wie Sie im Vorfeld Schamerleben und Beschämungen vermeiden können.
- ▶ Versuchen Sie bei Fehlern und unangebrachtem Verhalten wertschätzend und konstruktiv zu reagieren.
- ▶ Sollten Sie andere ungewollt beschämt haben, so sprechen Sie dies an. Zeigen Sie, dass Sie eigene Fehler zugeben können.

Wichtig erscheint darüber hinaus, immer wieder aus dem Alltagsgeschehen herauszutreten und sich bewusst Zeit zum Reflektieren zu nehmen. So meinte auch die interviewte Psychologin am Ende des Interviews: »Ich merke jetzt: Darüber sprechen, das ist wichtig. Tatsächlich haben mir die Fragen und das Nachdenken geholfen. Also ich merke jetzt, dass mich das Thema mehr berührt, als ich im Vorfeld dachte. Ich merke, es brodelt in mir.«

Prof. Dr. Britta Kohler  
Eberhard Karls Universität Tübingen  
Institut für Erziehungswissenschaft  
[britta.kohler@uni-tuebingen.de](mailto:britta.kohler@uni-tuebingen.de)