

# Was macht eine gute Lehrkraft aus?

Im schulischen Alltag scheint die Antwort zunächst klar: Lehrkräfte sollen Wissen vermitteln, Kompetenzen aufbauen, pädagogische Grundlagen weitergeben und junge Menschen auf Prüfungen und Abschlüsse vorbereiten. Diese Erwartungen sind legitim – und sie prägen bis heute das Selbstverständnis des Berufs. Fritjof Nelting wirft einen erfahrungsbasierten Blick auf Gesundheit, Beziehung und Zukunftsfähigkeit von Schule.

## Emotionale Präsenz im Klassenraum

Aus der langjährigen Begleitung und Behandlung von Lehrkräften zeigt sich jedoch, dass diese klassische Definition oft zu kurz greift. Nicht, weil sie falsch wäre, sondern weil sie einen entscheidenden Faktor ausblendet: den Zustand der Lehrkraft selbst.

Eine Lehrkraft, die gut für sich sorgt, beziehungsweise in die Lage versetzt wird, gut für sich zu sorgen, ist für Kinder und Jugendliche von unschätzbarem Wert. Neurobiologische Erkenntnisse bestätigen, was viele Lehrkräfte, Schülerinnen, Schüler und Eltern intuitiv erleben: Lernen gelingt dort am besten, wo Sicherheit erlebt wird.

Kinder, die sich in ihrem schulischen Umfeld sicher fühlen, entwickeln eine höhere Neuroplastizität – also jene Fähigkeit des Gehirns, sich anzupassen, Neues zu verknüpfen und nachhaltig zu lernen. Diese Sicherheit entsteht nicht allein durch Strukturen oder Lehrpläne, sondern wesentlich durch die emotionale Präsenz der Erwachsenen im Raum.

## Stress engt kreative Prozesse ein

Lehrkräfte, die dauerhaft unter Stress stehen, erleben häufig eine chronische Aktivierung der HPA-Stressachse. Dabei wird Cortisol ausgeschüttet, um die anstehende Herausforderung bewältigen zu können.

In solchen Zuständen priorisiert das Gehirn Überleben statt Entwicklung: Kreative Prozesse, die eng mit dopaminergen Systemen verknüpft sind, treten zugunsten reiner Stressverarbeitung zurück.

Eine ausgeglichene Lehrkraft hingegen kann kreativer denken, flexibler reagieren und auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig bleiben – eine Qualität, die unmittelbar auf Lernatmosphäre und Beziehungsgestaltung wirkt.



LERNEN GELINGT DORT AM BESTEN, WO SICHERHEIT ERLEBT WIRD

## Selbstregulation ermöglicht Abgrenzung

Hinzu kommt ein weiterer Aspekt, der in schulischen Diskursen oft unterschätzt wird: Selbstregulation ermöglicht Abgrenzung. Gute Lehrkräfte sind nicht jene, die sich permanent überfordern, sondern jene, die zugunsten des gesamten Systems ihre eigenen Grenzen wahrnehmen und respektieren.

Diese Fähigkeit schützt nicht nur vor Erschöpfung, sondern stärkt zugleich die Qualität von Bindungen – zu Schülerinnen und Schülern ebenso wie im Kollegium.

Wo Lehrkräfte innerlich stabil sind, entstehen tragfähigere Kooperationen, gegenseitige Unterstützung und echte Synergien. Schulen entwickeln sich dann weniger als Ansammlungen Einzelkämpfer, sondern als lernende Systeme.

## Innere Stabilität ermöglicht Veränderungskraft

Aus dieser inneren Stabilität heraus wächst auch Veränderungskraft. Lehrkräfte, die nicht permanent im Überlebensmodus arbeiten, sind eher in der Lage, Schule von innen heraus weiterzuentwickeln.

Sie können differenzierter denken, dialogfähiger bleiben und ein Gegengewicht zu stark angstbesetzten oder rein bewahrenden Haltungen bilden, wie sie bildungspolitisch immer wieder zu beobachten sind. Reform entsteht selten aus Erschöpfung – sie braucht innere Ressourcen.

## Als Vorbild Impulse geben

Schließlich reicht die Wirkung gesunder Lehrkräfte weit über das Klassenzimmer hinaus. In Zeiten verunsicherter Eltern, brüchiger Beziehungsgeflechte und gesellschaftlicher Polarisierung können ausgeglichene, präzise Lehrkräfte zu wichtigen Impulsgebern werden. Nicht durch Belehrung, sondern durch Vorbild.

## AUTOR



Fritjof Nelting, Geschäftsführer (Gezeiten Haus Holding GmbH, Wesseling), Dozent und Fortbildner für Schulen

Sie verkörpern, dass Entwicklung möglich ist, dass Grenzen und Beziehung sich nicht ausschließen und dass Zukunft nicht aus Kontrolle, sondern aus Vertrauen entsteht.

## Fazit

Vielleicht liegt die zeitgemäße Definition einer guten Lehrkraft genau hier: Nicht in immer neuen Anforderungen, sondern in der Anerkennung, dass die Qualität von Schule wesentlich vom inneren Zustand derjenigen abhängt, die sie täglich gestalten.

Lehrkräfte, die gut für sich sorgen dürfen, sind kein Luxus – sie sind die vielleicht wichtigste Voraussetzung für eine zukunftsfähige Schule.

# Veranstaltungshinweis

## Schnuppertag Lehramt an der Universität zu Köln am 11. Juni

Das Zentrum für Lehrer\*innenbildung (ZfL) der Universität zu Köln lädt Schülerinnen und Schüler zum kostenlosen Schnuppertag Lehramt ein. Die Veranstaltung richtet sich an junge Menschen, die sich für ein Lehramtsstudium interessieren und einen realistischen Einblick in Studium und Beruf erhalten möchten.

Mit dem Schnuppertag möchte das ZfL Studieninteressierten eine fundierte Entscheidungsgrundlage bieten und frühzeitig für den Lehrer\*innenberuf begeistern.

Der Schnuppertag beginnt mit einer interaktiven Kennenlernrunde, bevor in einem Vortrag das Kölner Lehramtsstudium vorgestellt wird. Der Vortrag gibt Einblick in die verschiedenen Lehrämter, den Studienaufbau und die Praxisphasen im Lehramtsstudium und informiert über Praxis- und Studienmöglichkeiten im Ausland. Er gibt Antwort auf die Fragen: Wie bewerbe ich mich? Welche Berufsaussichten habe ich mit dem Master of Education? Welche alternativen Berufe kann ich mit dem Studienabschluss ergreifen?

Das Kölner Studierendenwerk beantwortet zudem Fragen zum BAföG und Wohnen in Köln.

Eine gemeinsame Mittagspause in der Mensa bietet Gelegenheit zum informellen Austausch.

Am Nachmittag erkunden die Teilnehmenden beim „Walk & Talk“ gemeinsam mit Lehramtsstudierenden den Campus und kommen so ins Gespräch über Studienalltag, Herausforderungen und Motivation. Ein interaktiver Workshop unter dem Titel „Traumjob Lehrkraft?“ lädt dazu ein, Erwartungen und Vorstellungen vom Lehrer\*innenberuf zu reflektieren und zentrale Kompetenzen einer guten Lehrkraft zu diskutieren.

Teilnehmende erhalten eine Teilnahmebescheinigung und Informationsmaterialien zum Studium.

## Wann und wo?

11. Juni 2026, ab 9:30 Uhr

Universität zu Köln, IBW Gebäude, Hörsaal 115 (3. Stock), Herbert-Lewin-Straße 2, 50931 Köln

## Anmeldung hier:

