

# Wo Schule neu gedacht wird

Das Reallabor in Leipzig ist mehr als ein Ort – es ist eine Bewegung. Im Interview erzählen Rasfeld, Schuldirektorin im aktiven Ruhestand, Ute Puder, Kommunikationsexpertin, Regisseurin und Initiatorin von Performances, und die Neurowissenschaftlerin Edda Jaleel, wie verzweifelte Briefe von Schülern zu einem außergewöhnlichen Projekt führten, das Schmerz sichtbar macht und echte Veränderung bewirkt. Sie sprechen über kreative Bildung, Achtsamkeit und Wege aus der Not an deutschen Schulen. Ein inspirierender Einblick in die Kraft von Empathie, Mut und Zusammenarbeit.

**Interview:** Stefanie Hammer | **Fotos:** Roland Quester

**Ute, kannst du uns erzählen, wie das Reallabor entstanden ist?**

**Ute Puder:** Das Reallabor ist entstanden, nachdem Schülerinnen eines Leipziger Gymnasiums Briefe aufgehängt hatten, in denen sie beschrieben, wie es ihnen wirklich geht. Margret war zu der Zeit als Speakerin an dieser Schule, sah die Briefe im Schulhaus hängen und war tief berührt. Ich bin Künstlerin und habe an der Akademie, an der ich junge Sozialassistenten unterrichte, festgestellt, dass es meinen Schülerinnen und Schülern genauso geht wie den Verfassern der Briefe. Genau in dieser Phase haben Margret und ich uns getroffen und stellten schnell fest, dass wir dieselben Ziele haben. Bereits nach zwei Stunden war uns klar:

Wir müssen zusammenarbeiten. Die Schilderungen der Jugendlichen hatten uns so tief bewegt, dass wir sie einluden, um gemeinsam zu überlegen, was wir konkret tun können.

Margret und ich sind beide Menschen, die gerne und schnell ins Handeln kommen, die Öffentlichkeit suchen und Dinge ansprechen. Also haben wir die Schülerinnen in Margrets Privatwohnung eingeladen. Dort gründeten wir die „11 Rebellen“ – wir waren elf Personen, gemeinsam mit den Schülerinnen. Danach ging es los, dass wir demonstriert haben.

Da ich aus der Kunst komme, weiß ich, wie man performative Werkzeuge nutzt, um Aufmerksamkeit zu schaffen. Die Jugendli-

chen lasen ihre Briefe öffentlich vor. Wir gingen mit Megafonen vor das Rathaus und forderten, dass sich etwas ändern muss. Wir sagten: „Der Schmerz der Kinder und Jugendlichen im Schulsystem ist so groß, dass wir einen Raum mitten in der Stadt brauchen, in dem dieser Schmerz sichtbar wird.“

Wir konnten nicht länger zusehen, wie schlecht es den Kindern geht und wie das System Schule sie kaputt macht. Sie haben ihren Schmerz sehr genau beschrieben. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass unter solchen Bedingungen Lernen nicht möglich ist. Um diesem Leid Raum zu geben, haben wir das Reallabor gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern gegründet.



Ute Puder, Edda Jaleel und Margret Rasfeld in Leipzig



**O. l.: Besprechung im Kreis; o. r.: das Reallabor bei Nacht; u. l.: Wünsche und Visionen der Besucherinnen und Besucher; u. r.: Wenn jemand eine Idee hat: Sofort machen. Und am besten viel lachen!**

**Margret, wo steht ihr heute mit dem Reallabor? Und was genau sind die Ziele eurer Arbeit?**

**Margret Rasfeld:** Das Reallabor liegt nur drei Minuten vom Leipziger Hauptbahnhof entfernt, mitten in der Stadt. Es ist ein großer Raum mit Schaufenstern ringsum. Wenn wir hier Vertrauenskreise bilden, ist das für die Öffentlichkeit sichtbar, was eine besondere Dynamik schafft.

Wir arbeiten auf mehreren Ebenen. Zum einen ist das Reallabor ein Anlaufpunkt für verzweifelte Eltern, Schüler und Lehrkräfte – und manchmal auch für offene, aber ratlose Schulleitungen. Es ist ein Ort der Information und Vernetzung. Viele wissen gar nicht, welche Lernformate es bereits gibt, etwa „Schule im Aufbruch“. Auch zukunftsweisende Gesetze, die Sachsen verabschiedet hat, sind

vielen nicht bekannt. Das Reallabor bringt diese Informationen und Menschen zusammen.

Zum anderen ist es ein Ort, an dem Schmerz und manchmal auch Traumata aufgearbeitet werden. Wir sprechen hier anders mit den Menschen – sei es mit Einzelpersonen oder Gruppen. Schulen, die sich stärken wollen, beginnen oft mit einzelnen Lehrkräften, später werden es immer mehr. Momentan begleiten wir drei Schulen in Transformationsprozessen. Auch die Schulaufsicht oder Referendare, die in Seminaren ausgebildet werden, suchen unseren Rat.

Das Reallabor hat sich einen sehr guten Ruf erarbeitet. Jeder, der hierherkommt, weiß, dass er gestärkt wieder hinausgeht. Hier passieren besondere Dinge.

Außerdem bieten wir Salons und Workshops an, wie etwa die Reihe



Das Reallabor ist ein Ort der Stärkung, ein Ort der Multiplikation, ein Vertrauensraum und ein Platz, an dem eine neue Kultur des Miteinanders, des Zuhörens und des gegenseitigen Stärkens gelebt wird.

von Edda zu Kreativität und Achtsamkeit für Kinder. Das Reallabor ist ein Ort der Multiplikation, ein Vertrauensraum und ein Platz, an dem eine neue Kultur des Miteinanders, des Zuhörens und des gegenseitigen Stärkens gelebt wird.

**Wie sieht ein normaler Tag im Reallabor aus?**

**UP:** Gestern hatten wir z.B. Sozialassistenten im Resonanzraum, ein Format, das wir entwickelt haben, um Vertrauen aufzubauen. Vier Stunden lang haben wir zugehört, Themen erarbeitet und nach Lösungen gesucht. Später kamen Eltern, die Hilfe suchten, weil ihre Schule von Gewalt geprägt ist. Abends traf sich eine Gruppe von Kunstlehrern, um neue Ansätze für kreativen Unterricht zu diskutieren. Das Reallabor ist ein Ort der Begegnung und Inspiration. Menschen lernen sich kennen, tauschen Ideen aus und bekommen neue Impulse. Margret hat als Bildungsreformerin diese Vision einer neuen, funktionierenden Schule eingebracht, und das inspiriert viele.

**Edda, was braucht unser Gehirn, um gesund zu bleiben – besonders im Umgang mit Stress und Überlastung?**

**Edda Jaleel:** Mich interessiert nicht nur das Gehirn, sondern das ganzheitliche Wohlbefinden. Am Fraunhofer-Institut für Graphische Darstellung in Rostock erforschen wir die Verbindung zwischen Herz und Gehirn. Beide hängen eng zusammen, und das Herz fungiert dabei als Taktgeber. Wir wollen herausfinden, was das Herz beruhigt und wie Achtsamkeits- oder Kreativtechniken wirken.

Um im stressbeladenen Schulalltag gesund zu bleiben, braucht es vor allem Lebensfreude. Angst, Wut und Schmerz sind die größten Feinde des Lernens und der Offenheit. Sie verschließen unser Gehirn und führen uns in einen

Tunnel. Dort können wir weder kreativ sein noch gute Ideen entwickeln oder uns selbst regulieren. In solchen Momenten möchten wir uns nur zurückziehen und verschließen.

**Margret, warum ist das so? Was fehlt in unserem Bildungssystem?**

**MR:** Es fehlt das Herz. Durch den wachsenden Fokus auf Leistungsvergleiche und empirische Forschung darüber, wie man schneller und besser lernen kann, ist der Mensch – insbesondere das Kind – aus dem Blick geraten.

Gesamtgesellschaftlich werden Kinder oft als Belastung wahrgenommen, und es bleibt wenig Zeit für sie. Das Schulsystem in Deutschland ist von einem selektiven Ungeist durchzogen, der das größte Grundübel darstellt. Kinder werden nach Alterskohorten oder sozialer Herkunft sortiert, obwohl sie sich in ihrer Entwicklung stark unterscheiden können. Sie werden im Gleichschritt unterrichtet, permanent benotet und auf Ziffern reduziert.

Viele Lehrkräfte behandeln den Lehrplan wie ein strenges Muss: „Ich muss das Buch durchkriegen.“ Das erstickt Kreativität, Lernfreude und Eigeninitiative.

In Grundschulen ist es häufig anders. Dort arbeiten viele jahrgangsübergreifend, und die Schüler organisieren sich selbst. Doch in weiterführenden Schulen lautet das Prinzip: „Was macht den Menschen zum Schüler? Er sitzt sechs Stunden auf einem Stuhl.“ Von Anfang an werden Bewegungsdrang und Lebendigkeit künstlich unterdrückt.

Kinder möchten helfen, ein Team bilden, Anerkennung erfahren und Zusammenhalt spüren. Doch im Schulsystem bleibt dafür oft keine Zeit. Eine Stunde folgt auf die nächste, und das starre Fächerkorsett erstickt kreatives, projekt-

# Kinder mutig in die Welt begleiten



173 Seiten, 14 × 22 cm  
Paperback  
€ 18,- [D] / € 18,50 [A]  
ISBN 978-3-8436-1583-9

Kinder und Jugendliche sind heute stark belastet: Krisen, Klimawandel, Schulstress, soziale Medien und Mobbing führen oft zu Ängsten und Panikanfällen. Die Psychologin Elisabeth Raffauf beleuchtet einfühlsam die Ursachen, bezieht auch elterliche Unsicherheiten ein und zeigt, wie man Ängste bewältigt. Mit wertvollen Tipps aus ihrer Praxis hilft sie Eltern, ihre Kinder zu stärken und ihnen Mut für die Zukunft zu geben.

Jetzt im Buchhandel oder unter [shop.verlagsgruppe-patmos.de](http://shop.verlagsgruppe-patmos.de)





Das gläserne Reallabor Leipzig



bezogenes Denken. Die Kreativität der Kinder geht verloren. Wir akzeptieren, dass Kinder mit hoher Kreativität in die Schule kommen und diese mit durchschnittlich nur zwei Prozent wieder verlassen. Ihre Begeisterung schwindet in einem System, das mit kognitiven Inhalten überfrachtet ist, deren Sinn sie oft nicht verstehen. Herz und Körper werden dabei vernachlässigt.

Schlimmer noch: Kinder sind dem System ausgeliefert. Sie trauen sich nicht zu sagen: „Ich kann nicht mehr“, oder: „Ich brauche mehr Zeit.“ Nach einer Krankheit müssen sie oft unvorbereitet eine Klassenarbeit schreiben. Ihr Herz wird einem ständigen Erfüllungsmodus und Stress ausgesetzt – zu viel, um es zu schaffen. Besonders junge Menschen sind hilflos. Auch Lehrer, die theoretisch Entscheidungsfreiheit haben, stehen oft unter Druck. Dieser Kreislauf setzt sich fort.

Am Ende steht die Entwürdigung: Einzigartige, wundervolle Kinder werden zu einem Glied in einer Gleichschrittsmasse. Viele glauben, nur über gute Noten etwas wert zu sein. Ein Schüler schrieb: „Ich habe verlernt, auf meinen Körper zu hören. Der sagt mir: ‚Du kannst nicht mehr.‘ Aber ich muss gute Noten schaffen. Ich darf meine Eltern nicht enttäuschen.“ Dieser Druck führt nicht zu Kreativität, sondern zu einem reinen Funkzionieren oder Rückzug.

### Was kann jetzt getan werden, um Kinder und Jugendliche zu stärken?

**EJ:** Zuerst müssen Lehrer lernen, sich selbst wertzuschätzen. Nur wer auf sich achtet, kann auch für andere sorgen. Selbstliebe ist der Schlüssel. Außerdem brauchen wir Raum für Kreativität und Sinnesfreude.

**MR:** Ziffernbewertungen sollten durch wertschätzendes Feedback ersetzt werden, etwa durch Portfolios. Hamburg hat Schulen bis zur 9. Klasse freigestellt, auf Ziffernoten zu verzichten. Wo sie noch Pflicht sind, könnten Lehrer sie zumindest reduzieren.

Zweitens: Raus in die Natur! Dort können Kinder nicht nur lernen, sondern auch Bienen züchten oder Pflanzen anbauen. Drittens: Erwachsene müssen Selbstfürsorge betreiben, um Räume für Kinder zu öffnen. Ohne diese Fähigkeit bleiben sie oft von Angst getrieben.

Wir müssen außerdem das Thema Scham und Beschämung angehen. Studien zeigen, dass 30 Prozent der schulischen Interaktionen schambesetzt sind. Das muss bereits in der Lehrerbildung thematisiert werden. Um den Kreislauf zu durchbrechen, braucht es keine Psychotherapie, sondern Bewusstseinsarbeit.

Projekte wie „Fridays for Future“ könnten an Schulen eingeführt werden, um Selbstwirksamkeit und Sinn erfahrbar zu machen. Das ist sofort umsetzbar.

Wir alle brauchen mehr Raum, um unsere Kreativität und Sinnesfreude ausleben zu können. Herz und Gehirn wollen die Welt mit den Händen be-greifen!

**UP:** Für mich sind die drei Schritte: zuhören, aufnehmen, verändern. Den Jugendlichen genau zuhören, ihre Anliegen ernst nehmen und dann tatsächlich etwas ändern. So fühlen sie sich verstanden und wertgeschätzt.

**MR:** Dadurch kommen sie auch aus der Ohnmacht heraus.

**UP:** Ich habe einmal Schüler nach Hause geschickt, nachdem sie mir gesagt hatten, dass sie sich durch meine Worte traumatisiert fühlten. Ich sagte: „Geht nach Hause. Ich muss etwas ändern.“ Beim nächsten Treffen fragte ich sie: „Seid ihr noch wütend?“ Sie antworteten: „Nein. Es hat das erste Mal jemand auf uns gehört

und etwas verändert.“ Solche Momente schaffen echte Beziehung und Veränderung.

### Wie ist die Resonanz auf die Briefe der Leipziger Schülerinnen und das daraus entstandene Buch *Das Schuldrama*?

**MR:** Bei den Schülerinnen und Schülern gab es ein Erwachen: „Mir geht es genauso. Danke, ich habe mich noch nie so verstanden gefühlt.“ Einige wollten selbst Briefe schreiben, hatten aber Angst vor negativen Folgen. Bei Erwachsenen rufen die Briefe Berührung und Nachdenken hervor, manchmal aber auch abwehrende Sätze wie: „Die Jugend von heute will nichts mehr leisten.“

**UP:** Oft fließen Tränen. Viele Jugendliche schreiben die Briefe zu Hause und lesen sie hier vor. Das Reallabor ist ein Ort, um Schmerz auszutragen. Wir sagen: „Nur wer durch den Schmerz geht, kann sich befreien und Mut fassen.“ Es ist wichtig, dass Jugendliche hier weinen dürfen und dabei Unterstützung erfahren. Dieses geteilte Weinen schafft Stärke.

### Und auf der Entscheidungsebene, also auf der politischen oder Direktorenebene, habt ihr da auch Rückmeldungen erhalten?

**UP:** Eine Berufsschulklasse schilderte hier ihre Probleme. Daraufhin kam die Schulleitung, erkannte den Ernst der Lage und wollte etwas ändern. Wir schlugen eine Transformationswoche vor: Am ersten Tag gab es Vorträge, dann erarbeiteten Lehrer und Schüler gemeinsam eine Vision für die Schule. Das Feedback war überwältigend.

### Welche Zukunftskompetenzen benötigen Kinder und Jugendliche?

**EJ:** Selbstregulation ist eine Kernkompetenz. Sie sollte ein Schulfach sein. Kinder brauchen zudem Krea-

tivität, um innovative Lösungen für die Probleme der Welt zu finden. Wenn sie lernen, Aufgaben zu planen und auszuführen, gewinnen sie Selbstbewusstsein und Stärke.

**UP:** Ich finde, dass die Lehrpläne unbedingt angepasst werden müssen an unsere aktuelle Lebenswelt – und die Stoffvermittlung muss anders gestaltet werden. Und da muss sich eigentlich das System drum kümmern. Die Schüler brauchen anspruchsvolle Aufgaben, damit sie mit den wichtigen Themen in Berührung und ins Handeln kommen.

**MR:** Die UNESCO hat 1997 vier Säulen des Lernens formuliert: Wissen erwerben, Zusammenleben lernen, Handeln lernen und lernen zu sein. Das wird gerade in die Breite gebracht durch den Future Skills Navigator und durch die Inner Development Goals. Wir arbeiten daran, diese für die Schule anzupassen. Wir wissen aus der Hirnforschung, dass man zum Beispiel Empathie lernen kann. Und zwar relativ schnell. Wir machen so große Fortschritte, die Hoffnung machen in dieser Welt, die ja immer mehr in die Spaltung geht.

### Euch allen vielen Dank für das Gespräch.

Auch in Göttingen eröffnet am 1. März ein Reallabor; für München ist eins geplant.

Margret Rasfeld, Ute Puder: *Das Schul-Drama*. bene! Verlag 2024

[www.reallabor-leipzig.de](http://www.reallabor-leipzig.de)

Edda Jaleel und das Projekt Sinnvoll begeistern seit Jahren für Handarbeit und kreatives Tun! Infos zu den Workshops:

[www.projektsinnvoll.com](http://www.projektsinnvoll.com)

## 7. Interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung

Treffen Sie die Community und erleben Sie diese und weitere spannende Speaker im Herzen Berlins!

16./17. Mai 2025 in Berlin

# Aufbruch ins Ungewisse

## Die gesellschaftliche Relevanz von Meditation

- Dem Leben aus sich heraus Sinn geben mit Michael Hampe
- Was macht Meditation in einer Kultur der Instrumentalisierung mit Gert Scobel, Alexander Poraj, Liane Hofmann, Michael Hampe
- Thomas Metzinger über Perspektiven einer Bewusstseinskultur
- Social Presencing Theater mit Arawana Hayashi und Dirk Bräuninger
- Tania Singer über Meditation in Beziehung
- Zen und Psychedelika mit Franz Vollenweider
- Die aktuellsten Forschungsprojekte zu Meditation & Achtsamkeit im Science Slam

[www.meditation-wissenschaft.org](http://www.meditation-wissenschaft.org)

Veranstalter:

Identity Foundation  
Gemeinnützige Stiftung für Philosophie

UDJO KELLER STIFTUNG  
FORUM HUMANUM

West-Östliche Weisheit  
WILHELM JÄGER STIFTUNG

Benediktushof