

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Besser unterrichten durch Beziehung

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Inhalt

1. Einführung	5
2. Achtsam unterrichten	8
2.1. Mit Stress im Autopiloten	8
2.2. Mit Achtsamkeit gegensteuern	9
2.3. Was bedeutet Achtsamkeit?	11
2.4. Die Achtsamkeitspraxis	13
«▶ Praxis 1, Praxis 2	13
2.5. Achtsamkeit in der Schule	17
2.6. Die Lehrkraft als Vorbild	18
3. Das dreidimensionale Beziehungsmodell	20
3.1. Grundlage: Achtsamkeitspraxis	20
Praxis 3	20
3.2. Die drei Dimensionen	22
«▶ Praxis 4, Praxis 5	22
3.3. Erziehungs- und Lehrstile	24
3.4. Dynamisches Zusammenspiel	26
Praxis 6	26
3.5. Der persönliche Unterrichtsstil	29
Praxis 7	29
3.6. Dreidimensionale Strategien	30
Praxis 8	30
3.7. Die Bereiche	34
Praxis 9	34
3.8. Die Verhaltensmarker	35
Praxis 10	35
3.9. Beziehungsgestaltung zu mir selbst ...	46
«▶ Praxis 11	46
4. Theoretische und empirische Grundlagen	48
4.1. Wirkungen von Achtsamkeitspraxis auf die Beziehungskompetenz von Lehrkräften	48
4.2. Lernbereitschaft und eine gesunde sozioemotionale Entwicklung fördern	50
4.3. Soziale und emotionale Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen	54
5. Beziehungsorientierter Umgang mit auffälligem Verhalten	57
5.1. Verhaltensdiversität ist eine Realität	58
Praxis 12	58
5.2. „Rede mit mir!“	61
5.3. Integrierte Beziehungsförderung (IBF) als Prävention von Unterrichtsstörungen	63
5.4. IBF: Indikatorencheckliste	65
5.5. Achtsamkeit hilft	67
«▶ Praxis 13	67

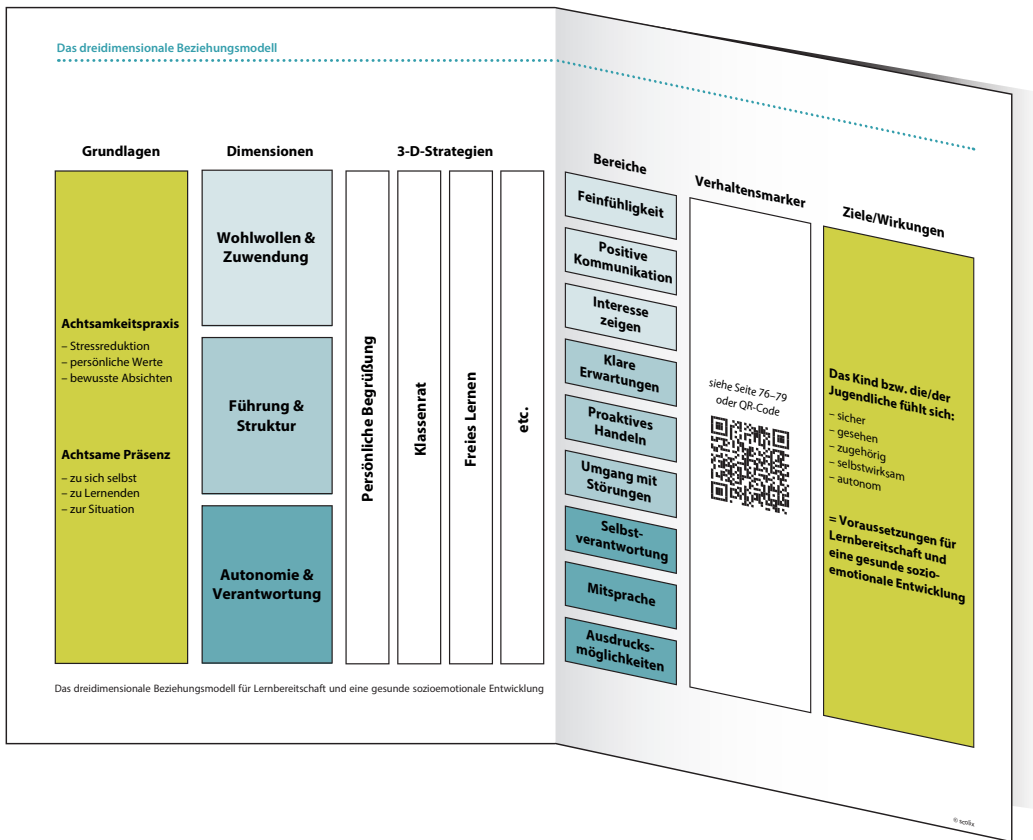
6. Wie fange ich an? (🔊) Praxis 14 68

7. Kontakte und Literaturempfehlungen 71

8. Literaturverzeichnis 72

9. Die Verhaltensmarker des dreidimensionalen Beziehungsmodells 76

Rückencover: Das dreidimensionale Beziehungsmodell



Download:

- Audiodateien zur Achtsamkeitspraxis 1, 4, 11, 13 und 14 (.mp3)
- Integrierte Beziehungsförderung (IBF): Indikatorencheckliste (.pdf)
- Die Verhaltensmarker des dreidimensionalen Beziehungsmodells (.pdf)
- Das dreidimensionale Beziehungsmodell (.pdf)

1. Einführung

Der Lehrberuf ist ein Beziehungsberuf. Die *Qualität* der Beziehungen im Klassenzimmer stellt einen wichtigen Entlastungs- oder Belastungsfaktor für die Lehrkraft dar. Sie ist auch die Grundlage für effektives Lernen und hat bedeutende Folgen für die persönliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler. In der Schule wird – zu Recht – sehr viel Energie in die Gestaltung eines anregenden Unterrichts investiert. Der emotionalen Dimension von Beziehungs- und Bildungsprozessen wird bisher jedoch eher wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Kann Achtsamkeit hier zu einem Kurswechsel beitragen?

Die Beziehung zu nahestehenden Bezugspersonen wie Eltern und Lehrenden ist für die gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen von elementarer Bedeutung. Ihr natürliches Bedürfnis ist, *sich sicher, gesehen, zugehörig, selbstwirksam und autonom zu fühlen*, was von uns Erwachsenen – oft unbewusst – gefördert oder gehemmt wird.



Ein hoher Anteil der Schülerinnen und Schüler ist von Stress, unsicheren Bindungen und anderen psychischen Belastungen betroffen. Große gesellschaftliche Krisen, wie die Coronapandemie, der Krieg in der Ukraine oder der fortschreitende Klimawandel, verstärken diese Tendenz zusätzlich. Dies äußert sich im Klassenzimmer durch Konzentrationschwierigkeiten, mangelnde Motivation und auffälliges bzw. störendes Verhalten – die stärksten Stressfaktoren für Lehrkräfte.

1. Einführung

Aus der Stressforschung ist bekannt, dass besonders die Beziehungsfähigkeit durch Stress beeinträchtigt wird. Auf den Punkt gebracht: Stress von Lehrenden ist wohl der größte Feind von konstruktiven Beziehungen und einem guten Klassenklima! Häufig entsteht eine Negativspirale: (emotional) gestresste Schülerinnen und Schüler mit auffälligem Verhalten treffen auf gestresste Lehrkräfte – diese reagieren übertrieben oder rigide –, die betreffenden Schülerinnen und Schüler fühlen sich noch weniger verstanden und verhalten sich noch störender – die Lehrkraft reagiert mit noch mehr Mahnen und Strafen etc. So eskaliert die Situation zum Teil über Monate. Gerade für Kinder und Jugendliche mit auffälligem Verhalten ist aber die Beziehung zu Lehrpersonen besonders wichtig.



Den allermeisten Lehrkräften ist zwar die Bedeutung einer guten L-S-Beziehung bewusst, unklar ist jedoch häufig: Wie genau gelingt es, eine gute Beziehung zu allen Lernenden aufzubauen? Aus der Forschung weiß man heute recht genau, welches Verhalten und welche Sprache einer guten Beziehung förderlich sind – und welches Verhalten wie Beziehungskiller wirken. Das in dieser Publikation vorgestellte „dreidimensionale Beziehungsmodell für Lernbereitschaft und eine gesunde sozioemotionale Entwicklung“ zeigt ganz konkret, was ich als Lehrkraft für eine gute Beziehung zu meinen Schülerinnen und Schülern tun kann. Es bringt die Dimensionen „Wohlwollen & Zuwendung“, „Führung & Struktur“ und „Autonomie & Verantwortung“ mit praktischen Verhaltensmarkern zusammen. Diese schlagen konkrete Handlungsansätze vor, die im Unterricht eins zu eins umgesetzt werden können (siehe Kapitel 3. und ausklappbares Rückencover).



PRAKTISCHE VERHALTENSMARKER

Zwischendurch möchten wir Sie immer wieder einladen zu reflektieren: Wie verhalte ich mich in welchen Situationen und warum? Welche Reaktionen rufe ich hervor? Es werden verschiedene Stellschrauben aufgezeigt, an denen Sie selbst aktiv arbeiten können, um so Ihre Beziehung zu Ihren Schülerinnen und Schülern und damit auch Ihren Unterricht und das Lernen aktiv zu verbessern und zu erleichtern. Das gilt auch und besonders für den Umgang mit auffälligem Verhalten.

Bewusst auf die Qualität von Beziehungen zu achten, führt zu mehr kleinen, positiven Begegnungen und zu mehr Freude. Das sorgt bei Lehrenden und Lernenden für Entspannung. Alle Beteiligten fühlen sich mehr verbunden und das Klima in der Klasse verbessert sich zum Besseren. Das sind wesentliche Voraussetzungen für eine humane Schule.

Natürlich spielen hier auch andere Faktoren eine wichtige Rolle. Jede Lehrerin und jeder Lehrer kann auf der Beziehungsebene zu einem besseren Klima beitragen, systemische Probleme und Unstimmigkeiten unseres Bildungssystem können dadurch jedoch nicht kompensiert werden. Die strukturelle Unterfinanzierung des Schulsystems und die besonders in den weiterführenden Schulen nach wie vor hohe Leistungsorientierung sind nur zwei von diversen Baustellen, die wir als Gesellschaft anpacken und auf lange Sicht transformieren müssen. Dies sollte uns jedoch nicht davon abhalten, die breiten Handlungsmöglichkeiten – die uns hier und jetzt offenstehen – für einen gelingenden Unterricht zu nutzen.

2. Achtsam unterrichten

Ein Schlüssel für die Reflexion und Weiterentwicklung der professionellen Beziehungskompetenz ist ein achtsamer Umgang mit sich selbst und mit den Lernenden. Achtsamkeit ist weniger eine Methode als eine Aufforderung zu bewussterem Handeln, zu Selbstbeobachtung und -reflexion. Unser Handeln und Sprechen ist Ausdruck unserer inneren Haltung. In diesem Kapitel werden der Einfluss von Stress, das Potenzial der Achtsamkeit und mögliche Auswirkungen im Schulalltag beschrieben.

2.1. Mit Stress im Autopiloten

Kennen Sie das? Wegen einer Zugverspätung auf dem Weg zur Schule sind Sie spät dran, kommen in Ihr Klassenzimmer und stellen fest, dass Sie die Arbeitsblätter, die Sie in der zweiten Stunde einsetzen wollten, doch noch nicht kopiert haben. In zehn Minuten beginnt jedoch der Unterricht und auch für die erste Lektion müssen Sie noch Dinge vorbereiten. Es bleibt also nur die Fünf-Minuten-Pause vor der zweiten Stunde zum Kopieren. Sie wissen schon, dass das knapp wird, zudem ist nicht auszuschließen, dass ein Kollege genau dann einen großen Druckauftrag gegeben hat.

Die erste Stunde beginnt also, Sie haben dafür gerade noch alles organisieren können. Plötzlich beginnt Rayan während einer Gruppenarbeit mit zwei Mitschülerinnen dermaßen laut zu streiten, dass alle anderen in der Klasse ihre Gespräche in den Gruppen unterbrechen und schauen, was los ist. „Schon wieder Rayan“, denken Sie, „er ist einfach so schwierig, dass er nicht *einmal* ohne Konflikte irgendetwas mit anderen zusammen hinkommt.“ Im selben Moment sehen Sie zufällig das Banner einer neuen Nachricht auf Ihrem Handy – Sie lesen nur den Namen der Absenderin und den Satzanfang und merken, wie Ärger in Ihnen hochkocht. In den letzten Wochen gab es immer wieder schwierige Nachrichten von einer Mutter, die Sie als übergriffig empfinden. Sofort beginnen Sie sich zu fragen, was sie denn jetzt schon wieder will.

Der Streit in der Gruppe ist mittlerweile weiter eskaliert – sie gehen entschlossen zu den dreien und richten sich vor allem an Rayan: „Musst du immer gleich Streit anfangen, Rayan, wenn es mal nicht so läuft, wie du willst?“ Der fühlt sich zu Unrecht angegriffen und verteidigt sich lautstark. Die anderen Schülerinnen und Schüler hatten gerade begonnen, ihre Arbeit fortzusetzen, jetzt schauen sie wieder alle zu Rayan und seiner Gruppe. Die Diskussion geht noch eine Weile weiter und endet schließlich mit einer genervten Ermahnung Ihrerseits an die ganze Gruppe. Sie gehen dann bei den anderen Gruppen vorbei und schauen, wie weit die mit ihrem Auftrag gekommen sind.

In der anschließenden kurzen Pause wollen Sie gerade zum Kopieren gehen, als Sie einer der beiden anderen Schüler anspricht, die mit Rayan in einer Gruppe waren: „Frau Reinhardt, ich muss Ihnen kurz was sagen ...“ Sie wollen ihn gerade auf später vertrösten, da sehen Sie die Dringlichkeit im Blick des Schülers und hören ihm dann doch kurz zu. Er möchte unbedingt klarstellen, dass Rayan in dem Fall gar nicht den Streit angefangen hatte, sondern er selbst. Er empfand die Schuldzuweisung an seinen Mitschüler so ungerecht, dass er sein schlechtes Gewissen erleichtern wollte. Sie sagen: „Okay, Denis, danke, dass du mir das sagst. Ich rede später noch mit Rayan“, und gehen dann im Laufschrift zum Kopiererraum.

Welche Lehrerin, welcher Lehrer kennt solche Situationen nicht. Natürlich ist das auch eine Frage des Typs, wie man in schwierigen Momenten reagiert, aber klar ist, Stress und Zeitdruck machen eine gelungene und konstruktive Kommunikation immer schwierig – ebenso starke, vor allem negative Emotionen.

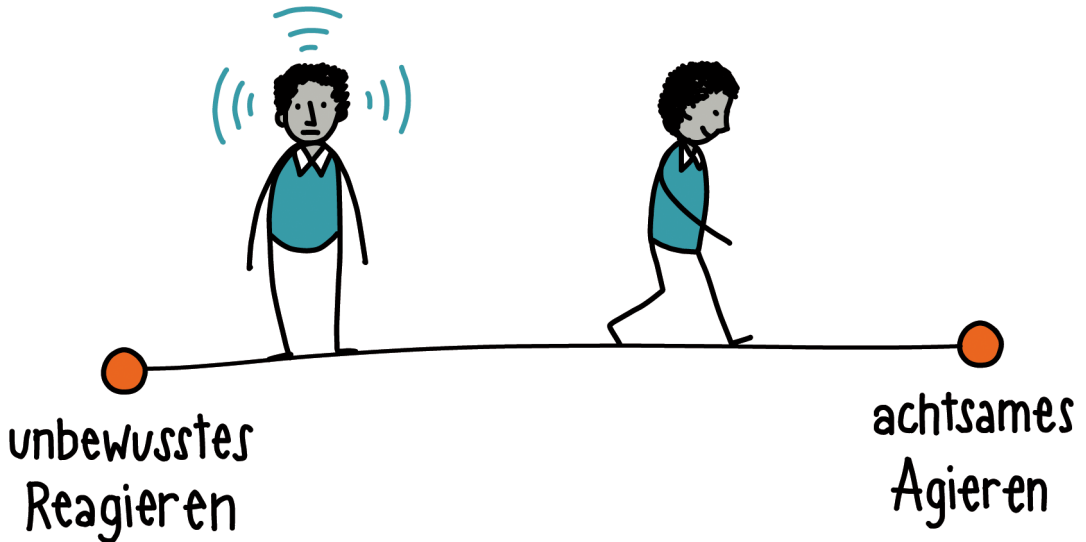
Der Kern von Achtsamkeit besteht darin, im Moment wirklich präsent, also mit der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu sein und alles, was in diesem Moment geschieht – innerlich und äußerlich –, bewusst wahrzunehmen, ohne es zu bewerten. Dieses Zentriertsein im Moment führt zu einer geringeren Reaktivität, man *muss* also nicht dauernd auf Reize von innen, wie zum Beispiel starke Emotionen, und auch nicht auf Reize von außen, wie z. B. die Störung durch Rayans Gruppe, reagieren.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass bei Bedarf nicht gehandelt werden kann. Es geht in erster Linie darum, diesen Autopilotmodus, in dem wir im Alltag häufig unterwegs sind, zu erkennen. Dieser ist für die Abarbeitung von To-do-Listen zwar hilfreich, er lässt uns aber in vielen Situationen auf eingefahrene Verhaltensmuster zurückgreifen. So reagieren wir oft unpassend und verlieren dabei die Verbindung zum ruhenden Pol in uns und zu unserem eigenen Wertekompass.

2.2. Mit Achtsamkeit gegensteuern

Was würde es heißen, in der oben beschriebenen Situation mit Achtsamkeit zu agieren? Vorweg eine Warnung: Die folgende Beschreibung mag sehr klischeehaft und idealistisch klingen, einfach, um deutlich zu machen, worum es geht. Letztlich gibt es jedoch kein ideales „achtsames Verhalten“ und kein Richtig und Falsch, sondern eher ein Kontinuum mit den Polen „bewusstes und achtsames Agieren“ an einem Ende und „automatisches, unbewusstes Reagieren“ am anderen Ende. Und die Achtsamkeitspraxis kann uns dabei unterstützen, uns öfter an den Punkt auf dem Kontinuum zu bringen, wo wir selbst gerne wären.

2. Achtsam unterrichten



Frau Reinhardt, nennen wir sie Sophie, hätte vielleicht schon, während sie im verspäteten Zug saß, bewusst wahrgenommen, dass Stress in ihr aufkommt. Sie hätte ein paar bewusste Atemzüge nehmen können und spüren, wie sich der aufkommende Stress in ihrem Körper anfühlt. Vielleicht hätte das die innere Hektik etwas gedämpft und etwas Raum geschaffen, um sich an ihre zentralen Absichten und Werte als Lehrperson zu erinnern: „Dieser Tag wird anstrengend, umso mehr will ich zu mir selbst Sorge tragen und so oft wie möglich versuchen, mich mit den Kindern zu verbinden.“

Sie wäre dann zwar zügig, aber bewusst die Umgebung wahrnehmend von der Bushaltestelle in die Schule gegangen. Dabei hätte sie vielleicht eine Amsel singen hören und sich daran gefreut. Im Klassenraum angekommen hätte sie – obwohl noch einige Handgriffe zu tun waren – kurz innegehalten, hätte noch mal ihren Atem gespürt, hätte den Boden unter ihren Fußsohlen wahrgenommen, um dann noch die letzten Vorbereitungen für die Stunde zu treffen. Sophie hätte ihr Handy auf lautlos gestellt und es in ihrer Tasche gelassen.

In dem Moment, als sie den Streit in der Gruppenarbeit wahrgenommen hätte, hätte sie gemerkt, dass in ihr Ärger auf Rayan hochkommt – einfach, weil sie die dauernden Konflikte mit ihm leid ist. Ganz bewusst hätte sie sich aber ein paar Sekunden Zeit genommen, die Situation zuerst zu beobachten, ohne gleich zu werten. Vielleicht hätte sie sich dabei ganz natürlich an ihre Absichten erinnert, eine wohlwollende Beziehung zu ihren Schülerinnen und Schülern zu pflegen. Möglicherweise hätte sie dann gemerkt, dass es gar nicht Rayan war, der den Streit eskalieren ließ, sondern dass er dabei höchstens am lautesten war. Sie wäre dann zur Gruppe gegangen und hätte mit einer ruhigen Stimme gefragt, worum es geht und ob sie helfen kann. Selbstverständlich gibt es keine Garantie, aber die Wahrschein-

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Besser unterrichten durch Beziehung

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

