

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 Konzentrationsschwierigkeiten, 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).



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 Bildungssystems 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 hinbekommt.“ 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.

