



## Bessere Beziehungen in der Schule dank Dialog und Achtsamkeit

Detlev Vogel

Züricher Forum Prävention & Gesundheit: Gesund dank Achtsamkeit?

24.Juni 2019

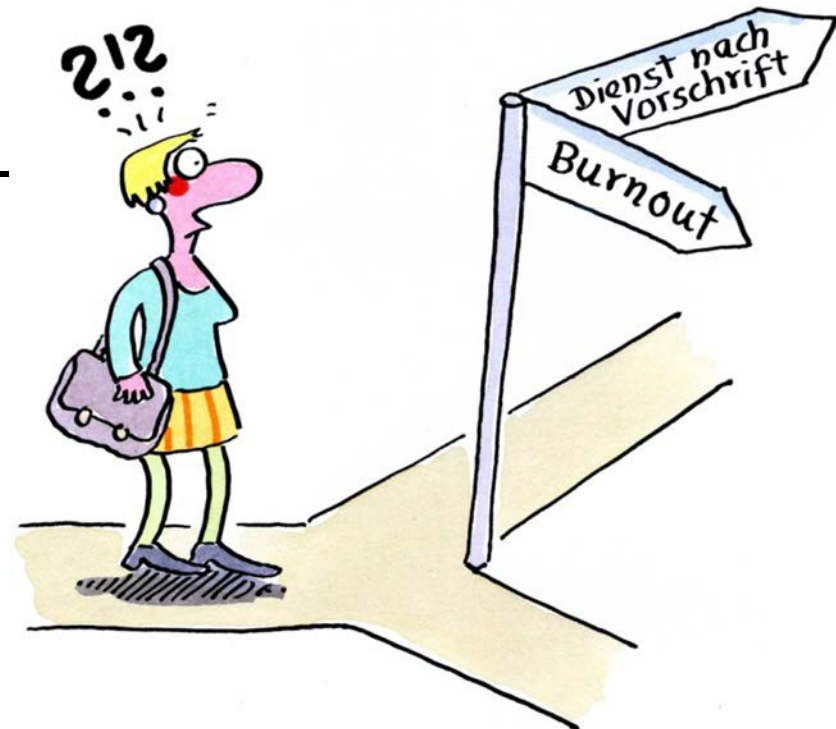
## Beziehungen und Gesundheit in der Schule

- Im Lehrpersonen-Team
- Unter Schülerinnen und Schülern
- Zwischen Lehrperson und Schülerinnen und Schülern



## Beziehungsqualität und Gesundheit von Lehrpersonen

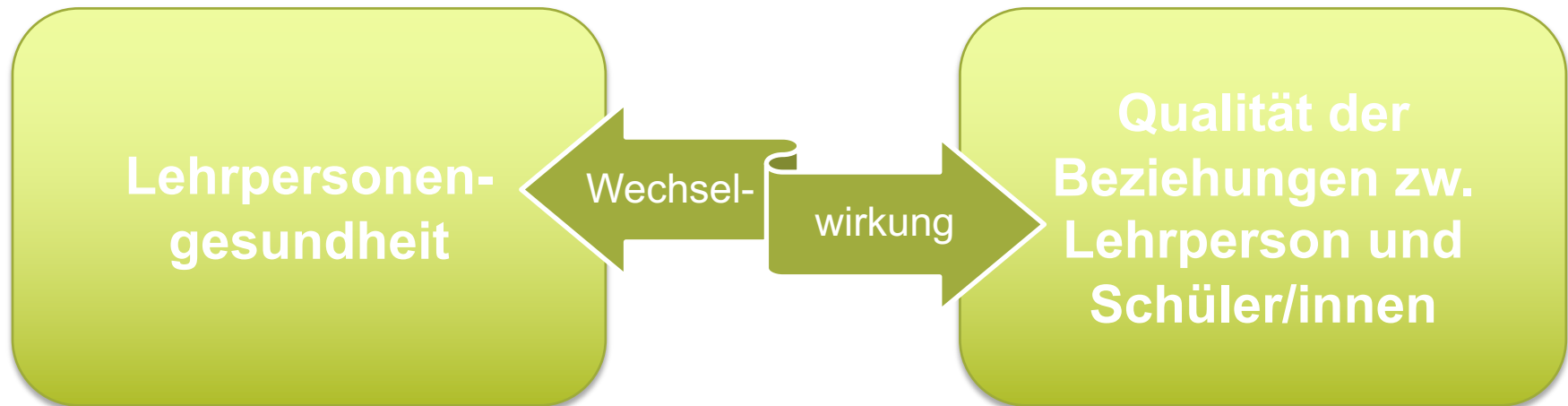
- Das Beziehungsgeschehen in der Schule hat einen herausragenden Einfluss auf die Gesundheit von Lehrpersonen.  
(Bauer, 2007)
- Unbefriedigende Beziehungen zu SuS bzw. problematisches Schülerverhalten werden von LP als Hauptbelastungsfaktoren genannt.  
(Schaarschmidt, 2005)



## Auswirkungen erschöpfter Lehrpersonen

- Erschöpfte Lehrpersonen sind weniger gut in der Lage, ihre Themen mit Begeisterung zu vermitteln. (Hamre & Pianta, 2004)
- Emotional erschöpfte Lehrpersonen neigen zu Gleichgültigkeit, mangelnder Feinfühligkeit und Zynismus (Depersonalisation). (Jennings & Greenberg, 2009; Jennings, 2015)
- Schüler/innen, die von emotional erschöpften Lehrpersonen unterrichtet werden, erbringen schlechtere Leistungen und sind in ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt. (Klusmann & Richter, 2016)
- Belastete Lehrpersonen haben es viel schwerer, gute Beziehung zu den SuS aufzubauen.

## Wechselwirkung zwischen Lehrpersonengesundheit und Beziehungsqualität



## Wirkungen von Beziehungsqualität auf Schüler/innen

- Die Qualität der L-S-Beziehung hat eine der grössten Effektstärken auf Schülerleistungen ( $d=0,72$ ). (Hattie, 2013)
- Eine sichere Beziehung zur Lehrperson ist Voraussetzung für das Explorationsverhalten und somit auf das Lernen der Schülerinnen und Schüler. (Jennings & Greenberg, 2009)
- Lehrpersonen, deren Beziehungen zu SuS eine hohe Qualität aufweisen, haben 31% weniger auffälliges Verhalten in ihren Klassen. (Marzano et al, 2003)

---

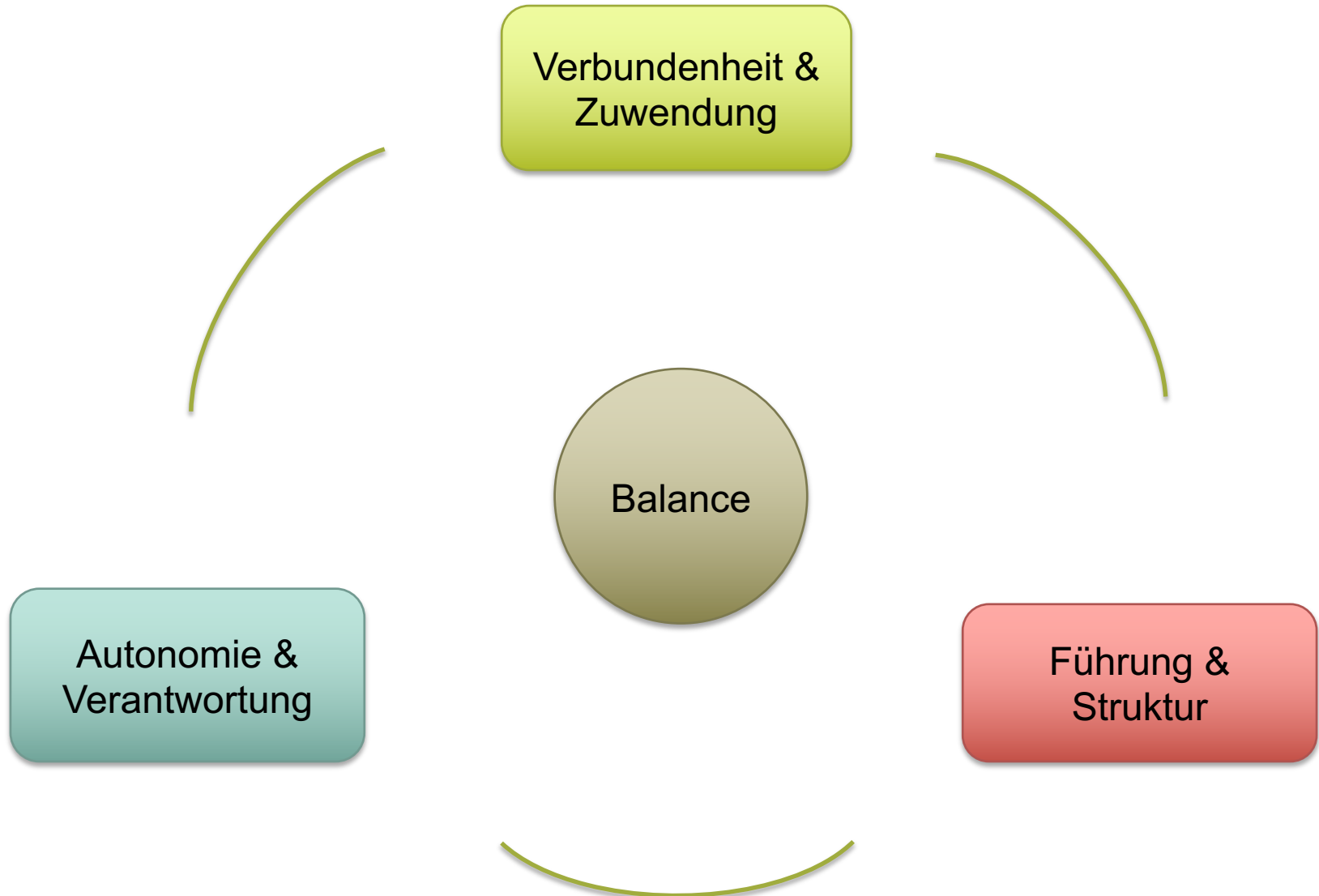
## Welche Faktoren sind für positive und achtsame Beziehungen relevant?

Alle Lehrpersonen wünschen sich positive Beziehungen zu ihren Schülerinnen und Schülern, aber manchmal gelingt es nicht.

Welches konkrete Verhalten, welche Worte sind hilfreich um gute Beziehungen aufzubauen?

Als Anhaltspunkt wurde das **Beziehungsmodell** entwickelt:

**Was können Lehrpersonen für positive Beziehungen zu ihren Schülerinnen und Schülern tun?**





# Beziehungsmodell für eine gesunde sozio-emotionale Entwicklung

Grundlage

Bereiche

Dimensionen

Verhaltensmarker (siehe unten) Wirkungen/ Ziele

<p><b>Achtsame Bewusstheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zu sich selbst</li> <li>• zu Schüler/innen</li> <li>• zur Situation</li> </ul> <p><b>Intention zur aktiven Beziehungs- gestaltung</b></p>	<p><b>Verbundenheit &amp; Zuwendung</b></p>	Feinfühligkeit		<p><b>Dadurch fühlt das Kind sich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sicher</li> <li>• gesehen</li> <li>• zugehörig</li> <li>• selbstwirksam</li> </ul> <p><b>= Voraussetzungen für eine gesunde sozio-emotionale Entwicklung</b></p>
		Positive Kommunikation		
		Interesse zeigen		
	<p><b>Führung &amp; Struktur</b></p>	Klare Erwartungen		
		Proaktives Handeln		
		Umgang mit Störungen		
	<p><b>Autonomie &amp; Verantwortung</b></p>	Selbstverantwortung		
		Mitsprache		
		Ausdrucksmöglichkeiten		

## Die Balance zwischen den drei Bereichen finden ...



Bereich: Verbundenheit und Zuwendung

Dimension	Verhaltensmarker
Feinfühligkeit	Das Mass der körperlichen Nähe vom Kind bestimmen lassen, dabei die eigene Grenze angemessen wahren
	Aufmerksam auf Schwierigkeiten reagieren und ggf. Unterstützung anbieten ohne sie aufzudrängen
	Effektive und zeitnahe Hilfe bei Fragen und Problemen – sich später vergewissern, ob das Problem behoben ist
	Emotionen der Kinder spiegeln: Mimik und Stimme der Situation anpassen
	SuS helfen ihre Emotionen zu regulieren (z.B. durch Berührung, beruhigendes Sprechen, ...) und anschließend helfen, zu einer Tätigkeit zurückzufinden
Positive Kommunikation	Mit warmer und ruhiger Stimme sprechen
	Eine höfliche Sprache verwenden, wie z.B. „Bitte“ und „Danke“ – das ist nett...
	Häufig lächeln und lachen; freundliche Gesten und eine offene Körperhaltung zeigen
	Ruhe ausstrahlen – sich achtsam bewegen
	Blickkontakt mit SuS suchen (aber nicht erzwingen) – besonders bei jeder Kontaktaufnahme, z.B. beim Helfen, Ermahnen, etc.
	Dem Kind bei jeder Frage, Bitte etc. (auch nonverbal) Zeit für eine Reaktion geben
Interesse zeigen	Interesse zeigen auch an Aktivitäten der SuS außerhalb der Schule
	Auf Fragen, Bitte, Gesten, Aussagen etc. der SuS antworten
	Die Gefühle der SuS wahrnehmen und sich auf sie einlassen, sie ernst nehmen und Verständnis zeigen
	Das Tun der SuS bestätigen und das eigene Zutrauen an die SuS zum Ausdruck bringen (nicht anfeuern!) – ggf. nur durch Blicke
	Gemeinsame Aktivitäten und geteilte Aufmerksamkeit mit SuS suchen bzw. ermöglichen (Plaudern, Spielen, Staunen, Bauen, Backen, Bücher anschauen, etc.)

Bereich: Führung & Struktur	
Klare Erwartungen	Klare Regeln formulieren bzw. vereinbaren
	Explizite Erwartungen ausdrücken: so möchte ich es haben
	Worte und Taten stimmen überein: Konsistenz/ Konsequenz
	Nähe herstellen, um eine klare Botschaft zu geben
Proaktives Handeln	Zeigen, dass man nach allen Kindern schaut: Allgegenwärtigkeit
	Klare und flüssige Übergänge gestalten: Reibungslosigkeit
	Positives Verhalten bestätigen
	Verhaltensproblemen oder Eskalationen antizipieren
	Wenig Reaktivität zeigen (LP muss selten auf Störungen reagieren, weil Probleme präventiv gelöst werden)
Umgang mit Störungen	Nonverbale Hinweise für Verhaltensänderungen geben (Blick, Berührung, Präsenz)
	Kurze korrigieren und sagen, wie man es haben möchte
	Konflikte zwischen SuS bei Bedarf begleiten: Konfliktassistentz
Bereich: Autonomie & Verantwortung	
Selbstverantwortung	Wahlmöglichkeiten lassen
	SuS eigene Entscheidungen zugestehen: «Ich möchte jetzt nicht mehr ...; ich möchte zuerst das machen, ...»
	SuS mithelfen lassen, auch wenn es länger dauert
	Verantwortung übergeben
Mitsprache	SuS Übernahme von Führung ermöglichen - Mitgestaltungsmöglichkeit
	Flexibel auf Bedürfnisse und aktuelle Vorkommnisse reagieren (Bewegungsbedürfnis, Wetter, etc.)
	Ideen der SuS aufgreifen und/ oder weiterführen
Ausdrucksmöglichkeiten	Sprechen der SuS fördern (SuS tragen Substantielles bei)
	SuS Ideen und/ oder eigene Perspektiven entlocken
	Raum für Kreativität, Spiel und Bewegung geben
	Keine rigiden Einschränkungen machen

## Achtsamkeit im Unterricht konkret: Oliver – ein Erfahrungsbericht

Eine normale Unterrichtslektion in einer 5. Klasse – alles läuft gut, nur Oliver ist unkonzentriert, redet ständig mit seinem Nachbarn und dies noch ziemlich laut. ...



---

## Wie kann Achtsamkeit helfen, positive Beziehungen zu gestalten?

Die Haltung der Achtsamkeit - hier und jetzt unvoreingenommen und präsent sein - kann kleine Wunder im Schulalltag bewirken.

Wenn wir selbst Momente der Stille erleben und innerlich zur Ruhe kommen, können wir besser ... :


- unsere eigenen Gefühle regulieren
  - wahrnehmen, was die SuS brauchen und wie wir sie erreichen können
  - Geduld aufbringen
  - in jedem Moment wirklich ganz DA sein (Präsenz)
- Achtsame Bewusstheit zu sich selbst, zu SuS, zur Situation

## Wie wirkt die Achtsamkeit der Lehrperson im Klassenzimmer?

- Achtsamkeit hilft Lehrpersonen, den Schülerinnen und Schülern mit Empathie und Mitgefühl zu begegnen.
- Sie werden feinfühleriger und geduldiger.

### Forschung:

- Zunahme an Empathiefähigkeit. (Dekeyser et al., 2008)
- Verbesserung der L-S-Beziehung.  
(Jennings et al., 2013; Vogel, 2019)



Empathie  
gibt's  
nicht im  
Appstore!

# Achtsamkeit in der Schule:





---

## Wie wirkt die Achtsamkeit der Lehrperson im Klassenzimmer?

- Wer einen «inneren Raum» kultiviert, kann **klar agieren statt zu reagieren**, also positiv führen statt nur auf Regeln zu pochen.

### Forschung:

- Verbesserte Selbstregulation (Flook et al., 2010) und Fähigkeit, mit Emotionen umzugehen. (Arch & Craske, 2006; Jimenez et al, 2010)
- Reduzierung von unangemessenem bzw. störendem und Zunahme an kooperativem Verhalten der SuS. (Singh et al., 2013)
- Höhere Selbstwirksamkeitserwartung hinsichtlich Klassenführung. (Jennings et al., 2013; Vogel et al., 2018)

### Studierender nach Achtsamkeitstraining:

*«Die Achtsamkeitsübungen halfen mir sehr und meine Praxislehrperson meinte sogar, ich unterrichte nun mit einer ruhigen und fokussieren Art, was mich sehr freute. »*

## Wie wirkt Achtsamkeit auf die Gesundheit von Lehrpersonen?

- Reduzierung der subjektiven sowie objektiven (Cortisolspiegel und Blutdruck) Stressbelastung. (Harris et al., 2016; Roeser et al., 2013; Luken & Sammons, 2016; Lomas et al., 2017)
- Reduzierung von Burnout-Symptomen. (Flook et al., 2010; Roeser et al., 2013; Harris et al., 2016; Luken & Sommons, 2016)
- Zunahme an Lebensfreude und Gelassenheit. (Brown, Ryan & Creswell, 2007)

### Studierende nach Achtsamkeitstraining:

*«Seitdem ich angefangen habe, die Achtsamkeitsübungen regelmässig durchzuführen, fühle ich mich gelassener und entspannter, ich schlafe besser und erledige Dinge gewissenhafter. ... Mir wurde klar, wie viel Lebensqualität ich durch dieses bewusstere Leben zurückgewonnen habe. Auch habe ich mich besser kennengelernt. All diese Erkenntnisse machen mich sehr glücklich.»*

## Achtsamkeit für Lehrpersonen konkret

- Während des Unterrichts oder in der Pause: Innehalten, den Atem spüren, den Körper spüren, «Wie geht es mir jetzt?»
- Zwei Minuten, in denen ich für MICH da bin ...
- In schwierigen Momenten in der Klasse – Innehalten – Atmen – erst dann reagieren – oder auch nicht ...

---

## Achtsamkeit für Lehrpersonen als Unterstützung

- Achtsamkeit in der Schule ist keine zusätzliche Aufgabe oder Anforderung an Lehrpersonen.
- Achtsamkeit kann ihnen helfen, besser mit den vielfältigen Anforderungen im Beruf zurecht zu kommen und gleichzeitig die eigene Gesundheit zu schonen.
- Achtsamkeit ist auch kein Allheilmittel für das System Schule, kann aber zu einer humanen und gesundheitsfördernden Schulkultur beitragen.

## **Achtsamkeit ist eine wichtige Ressource**

- zur Pflege der Gesundheit von Lehrpersonen und Schüler/innen
- zur Gestaltung positiver Beziehungen im Unterricht
- zur Schaffung eines konstruktiven und förderlichen Lernklimas.

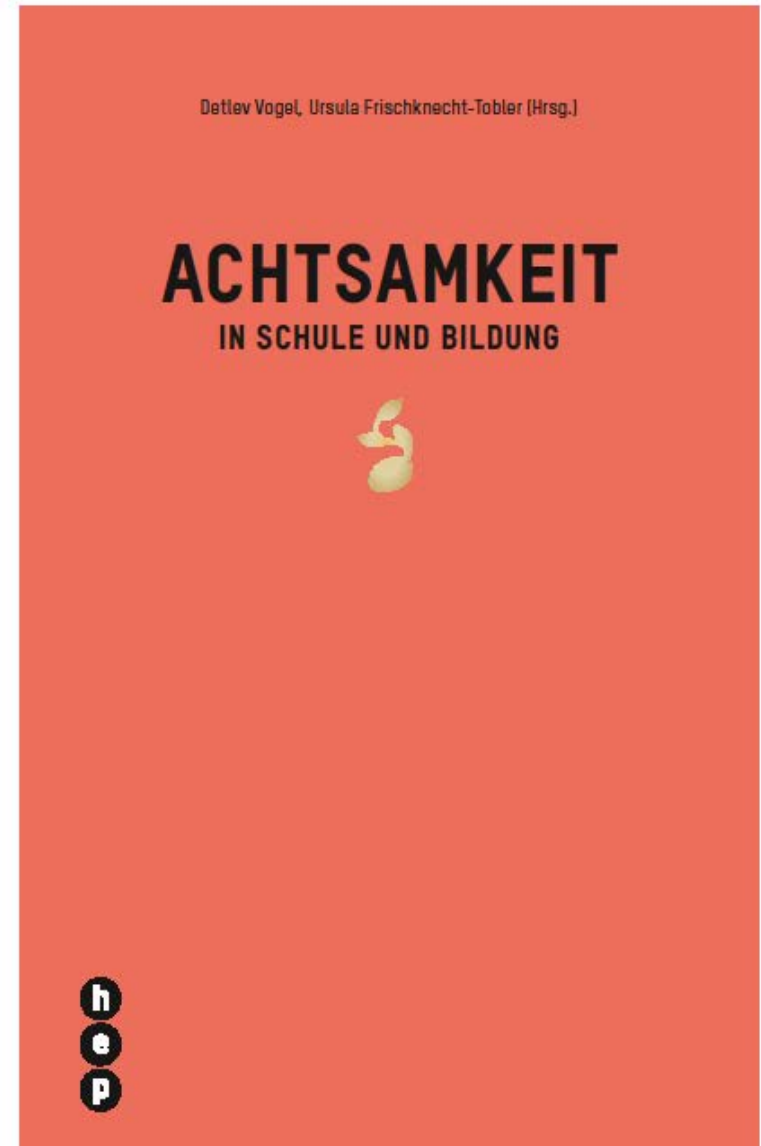
---

## Achtsamkeit für Lehrpersonen

- Achtsamkeitstrainings für Studierende in der Lehrerinnen- und Lehrerausbildung, z.B. PH Luzern, PH St. Gallen
- Achtsamkeitstrainings für Lehrpersonen im Rahmen der Lehrpersonenweiterbildung, z.B. PH Zürich, PH Luzern
- Arbeitsgruppe «Achtsamkeit in Schule und Bildung» der SGL (Schweizerische Gesellschaft für Lehrerinnen- und Lehrerbildung)
- Achtsamkeit im Kontext von Schul- und Teamentwicklung, z.B. Achtsame Schulen Schweiz [www.achtsameschulen.ch](http://www.achtsameschulen.ch)

Neu erschienen:

**Band zu Achtsamkeit in Schule  
und Bildung**



**Wir brauchen die Stille um uns selber zu begegnen und um Klarheit zu finden für unsere Entscheidungen. Wenn wir mehr solcher Angebote hätten, würden die Menschen mehr in der Treue zu sich selbst im Leben stehen. Menschen, die treu sind zu sich selber, haben ein gerades Rückgrat.**

Anna Gamma