

4



AUFLEBEN

ZEITSCHRIFT FÜR PÄDAGOGINNEN UND PÄDAGOGEN IN TIROL

Nr. 4 | November 2016

www.ktlv.at

WINTER 2016 • 2017





bringen und zur Ruhe kommen.

Aus meiner Erfahrung eignen sich dazu sehr gut Fantasiereisen und andere Entspannungsmethoden. Wenn Pädagogen/innen sowie Kinder diese Verfahren einmal gelernt haben, sind sie eine unverzichtbare Ressource im stressigen Lernalltag. Meine Fortbildungen zur psychischen Gesundheit durch Entspannung an der Pädagogischen Hochschule sind meist sehr schnell ausgebucht, ebenso genießen es Lehrpersonen wie Schüler/innen, wenn ich ganze Vor- bzw. Nachmittage verschiedene Entspannungsverfahren in Schulen vorstelle und mit ihnen einübe.

In einer solchen wertschätzenden Kultur, wo im gemeinsamen Miteinander, jeder in

seiner Einzigartigkeit Platz hat, ist Lernen viel leichter möglich und Fehlverhalten kann leichter verziehen werden, denn es wird nicht persönlich genommen.

Die Vielfalt und Einzigartigkeit macht uns Menschen aus. So wie im Kinderbuchklassiker von Mira Lobe sollten wir nicht ständig damit beschäftigt sein, jemand anders sein zu wollen, sondern zu uns selbst zu stehen und uns selbst mit allen positiven wie negativen Eigenschaften und Merkmalen annehmen. Denn dann sagen auch die anderen zu uns: „du bist du“!

Darum möchte ich mit einem Zitat von Astrid Lindgren schließen: „Lass dich nicht unterkriegen, sei frech, wild und wunderbar!“

IN JEDER BEZIEHUNG ZÄHLEN DIE MENSCHEN

Dass Beziehungen ein Grundpfeiler menschlichen Seins sind, stellt kaum jemand in Frage. Dass vieles leichter geht, wenn die Beziehung stimmt, auch nicht. Gleichzeitig ist eine gute Beziehungsgestaltung nicht so einfach. Oft werden wir missverstanden, werden durch das Verhalten anderer verletzt oder haben das Gefühl, uns abgrenzen und schützen zu müssen. Ein Dilemma, das wir alle kennen, ob im beruflichen oder privaten Kontext.

Als Säugling sind wir darauf angewiesen, dass Menschen mit uns in Beziehung treten. Aber je nach Erfahrung entwickeln wir unterschiedliche Bindungsmuster, die die Grundlage für unser Beziehungsverhalten in schwierigen Situationen bilden. Das Gefühl einer guten Beziehung kann für den einen mit ganz viel emotionaler Nähe einhergehen und für die anderen auf ausreichend

Distanz beruhen. Diese persönlichen und meist unbewussten Muster prägen unsere engen Beziehungen und vor allem unser Konfliktverhalten.

Eine gute Lehrer/in-Schüler/in-Beziehung hat sowohl für den Lernerfolg als auch für die soziale Entwicklung der Schüler/innen eine große Bedeutung (vgl. z. B. z-proso Projekt der ETH Zürich; Tomada et al 2015, Hüther, 2004). Ich möchte in diesem Artikel auf die Möglichkeiten eingehen, Beziehungen als Ressource und zusätzliches Tool zu nutzen, wenn sie sich nicht wie von selber ergeben.

Es fällt schwer, konkret zu fassen und zu benennen, was eine „gute Beziehung“ ausmacht. Wir wissen häufig nicht genau, warum etwas mit diesem Schüler/dieser Schülerin gelungen ist und mit einem/einer anderen nicht. Begriffe wie „Sympathie“,



Robin Menges

*Psychologin, Supervisorin,
fachliche Leitung des
Fortbildungsinstitutes
IGfB
www.igfb.org*



„gleiche Wellenlänge“ oder Sätze wie: „Sie tickt halt so ähnlich“, oder: „mit dem kann ich einfach nicht“, oder auch: „na so, wie der tut, braucht er sich aber auch nicht wundern“, helfen nicht wirklich weiter.

Das Gefühl, das mit diesen letzten beiden Sätzen mitschwingt, kennen wir alle sehr gut. Dieses Gefühl, anzustehen, nicht zu wissen, was man tun soll, die Hilflosigkeit, gepaart mit der Frustration, es nicht gut und richtig machen zu können, ist uns allen bekannt. Wir wissen dann nicht mehr, was wir tun sollen oder machen können.

In jeder Beziehung zählen die Menschen. Gelingende und nicht gelingende Beziehungen haben eine enorme Wirkmacht und sind auch auf Lehrerseite eine wichtige Stütze und Stärkung.

In meiner Fortbildungs- und Supervisionsarbeit erfahre ich häufig, dass es die kleineren und größeren Alltagsdinge sind, die das berufliche Leben schwer machen. Ein Kind, das man einfach nicht erreicht, Eltern, die die schulischen Belange nicht unterstützen, ein Kind, das besondere Stärken oder Schwächen hat und herausfordert, Jugendliche, die sich nicht am Unterricht beteiligen, und vieles mehr. Es sind einzelne Themen mit einzelnen Menschen für die die gelernten Methoden und das Wissen über Menschen nicht anwendbar scheinen, wo

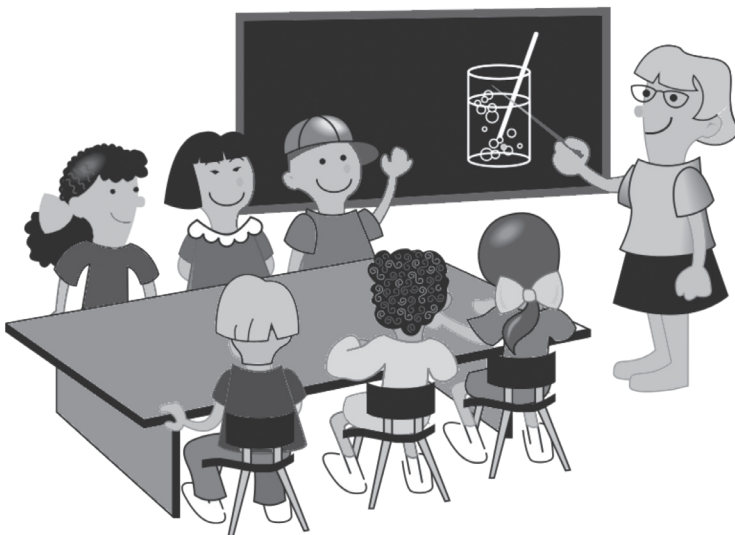
man mit seinem eigenen Repertoire, das bei allen anderen funktioniert, nicht weiterkommt.

Genau in diesen Momenten lohnt es sich, auf die Möglichkeiten und Ressourcen der Beziehungsgestaltung zu schauen. Hier ist es wichtig, sich auch manchmal seine eigene Inkompetenz im Zwischenmenschlichen einzugestehen. Sie ist etwas sehr Menschliches. Jeder Mensch stößt mit seinen Möglichkeiten an die Grenzen anderer. Dieses Eingestehen eröffnet neue Entwicklungsmöglichkeiten und kann eine persönliche Goldgrube werden.

WAS MACHT NUN EINE GUTE BEZIEHUNG AUS? WELCHE UNTERSCHIEDLICHEN GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES IM PROFESSIONELLEN SETTING?

Wie oben angedeutet, wird Beziehung häufig als etwas erlebt, das sich entweder einfach ergibt oder eben nicht – es wird als passives „Geschenk“ wahrgenommen. Beziehung ist ein Raum, der durch Interaktion gestaltet wird. Beziehung ist nicht, was ich gesagt oder getan habe, sondern **wie** es gesagt/getan und **wie** es gehört/erfahren wurde. Beziehung ist ein individuelles und emotionales Erleben. Das klingt nach sehr vielen Variablen, die nicht kontrollierbar sind. Hinzu kommt, dass Lehrer/innen gar nicht entscheiden können, ob sie in Beziehung treten wollen oder nicht. Tatsache ist, sie sind mit Schülern/innen, mit Eltern und Kollegen/innen in Beziehung.

Auch wenn Beziehung nicht einseitig bestimmbar und gestaltbar ist, haben wir viele Möglichkeiten, aktiv zu werden und Einfluss zu nehmen und somit die Beziehungsqualität zu verändern. Glücklicherweise ist es nicht etwas, das wir dem Zufall überlassen müssen. Wir können Beziehungskompetenz erwerben und professionelle Beziehungen jenseits von Sympathie gestalten. Bevor ich auf die einzelnen Beziehungskompetenzen eingehe, die professionelle Beziehungskompetenz ausmachen, noch ein paar





grundlegende Gedanken zu den Eigenheiten professioneller Beziehungen.

PROFESSIONELLE BEZIEHUNGEN SIND IMMER ASYMMETRISCHE BEZIEHUNGEN

Auch wenn Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung eine tragende Säule der modernen Schule sind, müssen wir anerkennen, dass sich die Aufgaben, die Verantwortung und die Rollen sehr deutlich unterscheiden. Als Lehrer/in bin ich persönlich involviert, aber nicht privat. Ich habe eine Aufgabe und bin auch Teil des Systems.

Schüler/innen sind jünger, unerfahrener, haben nicht die Verantwortung für Entscheidungen. Sie sind außerdem sehr abhängig vom Wohlwollen und von der Bereitschaft des Lehrers/der Lehrerin.

Auch Eltern sind – unabhängig von ihren beruflichen Kompetenzen und ihrem gesellschaftlichen Status – immer als Privatpersonen im schulischen Kontext betroffen. Ihr Kind ist ihnen sehr nah und sie sind immer persönlich und privat betroffen, wenn es schwierig wird. Sie haben keine Entscheidungsgewalt im schulischen Kontext.

Daraus ergibt sich auch, dass die Fachperson immer die Verantwortung für die Qualität der Beziehung trägt. Zusätzlich hat er/sie auch die Verantwortung für den Rahmen und die Struktur. Das bedeutet zum Beispiel die Führung des Gesprächs sowie die Gestaltung des Tonfalls und der Stimmung.

PROFESSIONELLE BEZIEHUNGSKOMPETENZ (JUUL & JENSEN, 2009) BEINHaltet FÜNF KOMPETENZEN, DIE MITEINANDER INTERAGIEREN.

ICH KENNE MICH

Beziehung fängt bei mir an: Ich als Person gehe in Beziehung. Es ist ein aktiver Prozess. Ich bringe mich ein, ich äußere mich, ich als Person muss für den anderen greifbar werden, erst dann kann mein Gegenüber mit mir in Beziehung treten.

Dazu muss ich mich kennen, muss wissen, was das Verhalten bei mir auslöst, und in Kontakt zu meinen Gefühlen sein. Gerade unangenehme, sozial nicht erwünschte Gefühle können sehr subversiv und kontraproduktiv sein, wenn ich nicht gut mit mir selber in Kontakt bin.

ICH WEISS, WAS ICH WILL UND BRAUCHE

In schwierigen Situationen ist es wichtig, nochmal innezuhalten und selber klar zu fokussieren: Um was geht es mir jetzt? Was will ich letztendlich? Es ist wichtig, zwei Bereiche zu unterscheiden: Zum einen die Frage: Was will ich in Bezug auf die Sache, also um was geht es mir inhaltlich? Zum anderen die Frage: Wie soll die Stimmung zwischen mir und dem anderen sein? Wie bringe ich mich ein? Will ich zum Beispiel Mitgefühl zeigen oder will ich Klarheit vermitteln; in diesem Punkt passiert häufig eine Vermischung, die Widerstand und Irritation beim Gegenüber auslöst.

ICH SEHE DICH

Anerkennung und Mitgefühl sind wichtige Instrumente der Interaktion. Wenn es um die Beziehung geht, steht nicht die Leistung des anderen im Vordergrund, sondern sein SEIN als Mensch. Wir haben nicht immer Verständnis für das Handeln anderer, wir sind anderer Meinung usw. Aber unsere Fähigkeiten, Mitgefühl zu zeigen, können wir ausbauen. Mitgefühl ist im Gegensatz zu Empathie etwas Aktives, etwas, das ich bewusst steuern kann. (mehr dazu unter <http://www.compassion-training.org/>)

ICH GEHE AUTHENTISCH IN KONTAKT

Die ersten drei Punkte zeigen auf, wie wesentlich es ist, dass ich authentisch und ehrlich in Kontakt gehe. Diese Authentizität ist für die eigene psychische Gesundheit von großer Bedeutung. Wenn ich mich immer wieder verstelle, mit meiner Meinung der Harmonie wegen hinterm Berg halte, wirkt sich das langfristig auf die eigene Integrität aus. Kontakt ist der Moment zwischen zwei Personen, wo wirklich Be-

*Beziehung ist unsere Kompetenz
Fortbildung rund um
Beziehung, Erziehung
und Entwicklung
IGfB - Internationale
Gesellschaft
für Beziehungskompetenz
www.igfb.org*





gegnung stattfindet, der Moment, wo der Funke überspringt.

Ich höre zu und lasse mich herausfordern. Zuhören, ohne an eine Antwort zu denken, ist eine der größten Herausforderungen. Als Lehrer/innen sind wir gewohnt, zu reden und Gedanken zu äußern. Das Gegenüber braucht oft mehr Zeit, kann sich nicht immer so klar fassen. Wenn wir wirklich

hören wollen, was unser Gegenüber sagt, geht es um das Entdecken dieser neuen Qualität und der Offenheit, das, was der andere einbringt, als eine Erweiterung der eigenen Realität ernst zu nehmen.

Beziehung ist ein stetiges Neugestalten im Hier und Jetzt von Mensch zu Mensch. Es ist ein Geben und Nehmen und ich als Mensch zähle in jeder Beziehung.

DIE KRAFT DER GEGENWART: „ICH BIN ACHTSAM MIT MIR“

Achtsamkeit als Basis für Selbstfürsorge



Mag. Barbara Ploner
Dipl. Lebensberaterin
Achtsamkeitstrainerin –
MBSR-Lehrerin
www.kostbaresjetzt.at

18:45 Uhr: Die Dunkelheit umfängt mich, als ich nach einem intensiven Arbeitstag vor dem Haus aus dem Auto aussteige und die Haustüre aufsperrte. Erschöpft stelle ich meine Einkäufe im Hausgang ab und betrete gewohnheitsmäßig als erstes die Küche, um mir einen starken Kaffee zuzubereiten. Noch bevor ich die Maschine einschalte, wird mir bewusst, dass mein Körper in diesem Moment gar keinen Kaffee möchte. Beinahe wäre mein innerer „Autopilot“ schneller gewesen. Indem ich nur einen Moment innehalte und in meinen Körper hineinspüre, wird mir klar, dass mein Körper ein Glas Wasser benötigt und im Anschluss einige sanfte Yoga-Übungen.

LEBEN IM „AUTOPILOTEN-MODUS“

Häufig verbringen wir einen mehr oder weniger großen Teil unseres Tages im Autopiloten-Modus. Am Morgen duschen wir und putzen die Zähne – automatisiert, der Körper im Bad stehend, in Gedanken bereits

gefangen von den imaginierten Herausforderungen, die auf uns warten könnten, oder noch beschäftigt mit Erlebnissen des Vortages. Wir frühstücken, ohne den Geschmack des Brotes oder den Geruch der Marmelade wirklich in uns aufzunehmen oder die Wärme der Teetasse in unseren Händen zu fühlen. Schnell kann ein Gefühl der „Unwirklichkeit“, der „Abgetrenntheit“ vom Leben auftauchen, ein Leben wie „unter einer Käseglocke“. Wir funktionieren, spüren vielleicht nur in raren Momenten unsere vibrierende Lebendigkeit.

WIE „UNTER EINER KÄSEGLOCKE“

Im Autopiloten-Modus reagieren wir automatisch auf innere oder äußere Reize, ohne uns dessen bewusst zu sein. Vielleicht sagen wir im Streit Sätze, die wir im Nachhinein bereuen, vielleicht schalten wir jedes Mal, sobald wir nach Hause kommen, den Fernseher oder das Radio ein, vielleicht haben wir das Stück Schokolade bereits im