



Gesunde Schule =  
gelingende pädagogische Beziehungen

**Dr. Helga Breuninger, Rebound Fachtag 2019**

# Menschen sind miteinander verbunden



Menschen sind wie Inseln – isoliert auf der Oberfläche  
– verbunden in der Tiefe

# Beziehung ist die Qualität der Verbindung



Vertrauen – Sicherheit - Zugehörigkeit

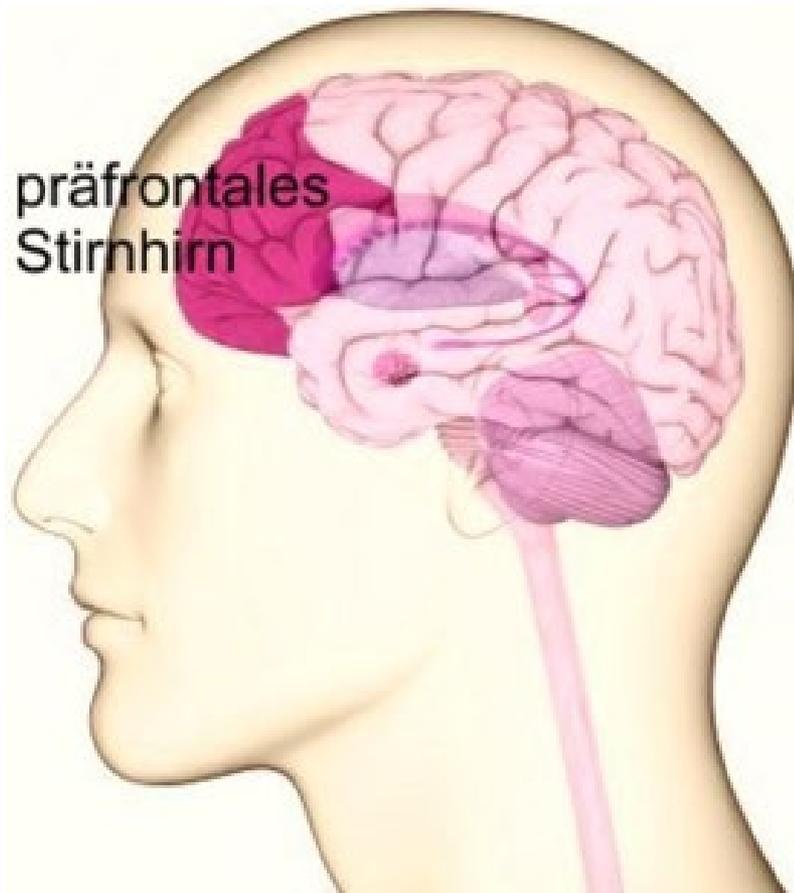
„Kinder lernen von Lehrpersonen die sie lieben“

# Die wichtigste Beziehung ist die zu uns selbst



Mit Selbstliebe und Selbstfürsorge fängt Beziehungslernen an.  
Das eigene Selbst stärken bedeutet, mit sich selbst  
beziehungsorientiert umzugehen.

# SELBST



Veröffentlicht 2019

# Warum Lernfreude so wichtig ist



Freude ist der entscheidende Antrieb zum Lernen.

Dann kooperiert das Gehirn:  
Gefühle und Körper unterstützen das Denken

# Wenn Schüler\*innen gezwungen werden entsteht....



Vermeidung



Aggression

Wenn die Schmerzzentren des Gehirns aktiviert werden:



Misserfolge,  
Ausgrenzung und  
schlechte Noten  
aktivieren die  
Schmerzzentren des  
Gehirns.

Aggression ist die Folge

# Beziehungsorientiert unterrichten



Für sich selbst sorgen und die  
Lernfreude der Kinder erhalten.

# Die ersten Schritte in die Beziehungsorientierung.....



1. unterschiedliche Standpunkte akzeptieren
2. nicht beleidigt sein
3. anderen gute Absichten unterstellen

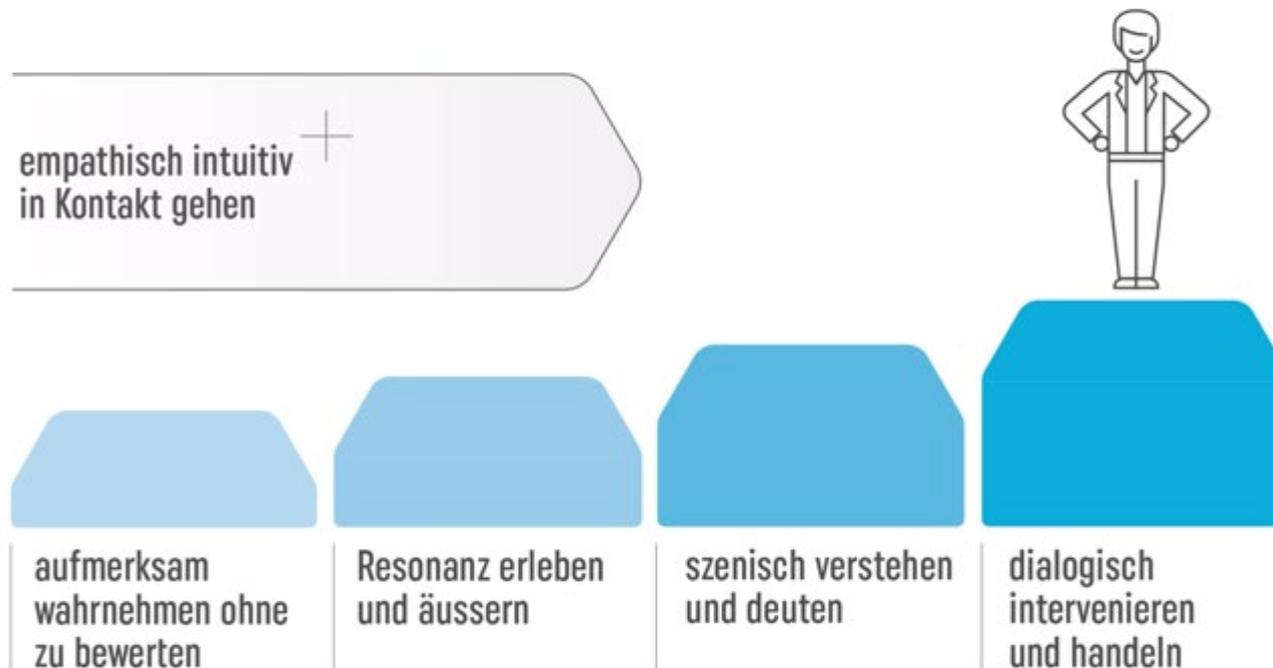
# Unser Trainingsmedium



40 kurze Videoszenen aus dem Schulalltag

# Beziehungslernen setzt bei der Wahrnehmung an

## Stufen der Wahrnehmung



# Stufen der Wahrnehmung

Auf der ersten Stufe geht es um Wahrnehmen und Beobachten und nicht gleich um das Reagieren.

Darüber bildet sich eine innere Resonanz, eine Bewusstheit, die auf der zweiten Stufe erlebt und geäußert wird.

Nun sind Sie als unwillkürlich im Kontakt mit der Situation und den beteiligten Menschen und können empathisch und intuitiv Informationen aufnehmen

Auf der dritten Stufe erleben und verstehen Sie die Situation als eine Szene, die Sie deuten anstatt zu bewerten. Sie erleben die Stimmungen und Bedürfnisse – auch Ihre eigenen – wertschätzend in einer guten Selbstakzeptanz.

Auf der vierten Stufe können Sie nun souverän und gelassen reagieren. Sie können die Situation gestalten und dialogisch intervenieren, d.h. die Beteiligten lösungsorientiert mitnehmen.

## Videoszene Handyverbot zeigt die Wahrnehmungsstufen



In einer kurzen Szene erleben wir einen Lehrer im Deutschunterricht an der Tafel.

*Er sieht eine Schülerin unter dem Tisch mit dem Handy spielen.*

In der Szene wird deutlich, wie der Lehrer auf Stufe 1 offen auf die Schülerin zukommt und in Resonanz geht.

*Er bittet sie darum, ihm das Handy zu geben. Die Schülerin weigert sich. Er eröffnet mit seiner Frage den Dialog, akzeptiert ihre Begründung und findet auf Stufe 4 eine kreative Lösung, die beide Bedürfnisse befriedigt.*

# Überspringen von Stufe 1 und 2.....



# Überspringen von Stufen 1 und 2

Peter Senge zeigt das verbreitete Dominanzmuster von vielen Menschen als ein Überspringen der ersten beiden Stufen.

Gerade Führungskräfte und Lehrer steigen gleich mit der Bewertung auf Stufe 3 ein.

Viele verkürzen so die Kontaktaufnahme, vermeintlich um Zeit und Kraft zu sparen oder um neutral zu bleiben.

Die Situation wird an den eigenen, meist unreflektierten Erwartungen gemessen. Daraus entsteht der Defizit und Problemblick.

Ohne die Selbstaufmerksamkeit verpassen Führungs- Lehrkräfte den empathischen und intuitiven Kontakt. Sie reagieren und arbeiten ohne Resonanz im Muster der Instruktion.

## Videoszene zu spät macht das Überspringen deutlich



In einer kurzen Szene erleben wir eine Lehrerin, die das Klima erklärt.

*Die Tür geht auf, ein Schüler kommt herein.*

Die Lehrerin unterbricht ihren Vortrag und steigt gleich auf Stufe 3 ein.

*Genervt schaut sie den Jungen an und bemerkt zynisch: „Auch schon da?“*

*Der Junge geht beschämt auf seinen Platz, die Klasse verfolgt interessiert das Geschehen.*

*Die Lehrerin spricht von vorne zu dem Jungen mit lauter Stimme weiter:*

*„Ich bin echt sauer. Nicht hängengeblieben aus dem Gespräch?“*

*Ich kann das jetzt nicht mehr durchgehen lassen!“*

# Beziehungslernen als systematisches Training



= **resonante Beziehung**  
= **achtsam**



# Beziehungslernen als systematisches Training

**Beziehungslernen trainiert systematisch die beiden ersten Stufen bewusst zu erleben.**

Mit unseren Staged Videos, die typische Szenen aus dem Schulalltag zeigen, laden wir Sie ein, dieses automatisierte Muster wahrzunehmen und ganz bewusst ausser Kraft zu setzen.

Wenn es Ihnen gelingt, intuitiv und empathisch mit der Klasse in Kontakt zu gehen, erleben Sie sich in Resonanz mit Ihren Schülerinnen und Schülern. Sie handeln intuitiv stimmig, fühlen sich wirksam und beteiligen die Klasse an Lösungen.

Eine solche resonante Haltung senkt Ihr Stresslevel und stimmt Sie zuversichtlich.

Und genau das überträgt sich auf Ihre Klasse. Die Schüler\*innen fühlen sich von Ihnen gesehen, wahrgenommen und möchten mit Ihnen kooperieren.

## Videoszene Kiwi zeigt den Lehrer achtsam und resonant



*In dieser kurzen Szene erleben wir den Lehrer im Biologieunterricht. Er erklärt, wie sich die Vögel evolutionär entwickelt haben.*

*„Die Vorderbeine haben sich zu Flügeln entwickelt....“*

*Ein Schüler unterbricht ihn mit der Bemerkung: „Stimmt nicht“.*

*Die Klasse verfolgt interessiert das Geschehen,*

*Der Lehrer schaut den Schüler an und wirkt kurz irritiert.*

*Der Schüler legt nach: „Bei den Kiwis ist das anders.“*

*Der Lehrer geht er offen auf den Jungen zu, geht in Resonanz und bleibt an seinem Tisch stehen und beginnt einen Dialog:*

*„Da weisst Du ja mehr mehr als ich.*

*Das interessiert mich. Magst Du mehr erzählen?“*

*Der Junge nickt stolz.*

# Die Praxis: Eine professionelle Grundhaltung entwickeln



# Grundhaltung

Sie handeln intuitiv stimmig, fühlen sich wirksam und beteiligen die Klasse an Lösungen. Die Grundhaltung resonanter Beziehungen senkt Ihr Stresslevel und stimmt Sie zuversichtlich. Und genau das überträgt sich auf die Klasse!

Die **Akzeptanz** hilft, “Ja zu sagen” zur Situation, ganz gleich was geschieht. Sie können lernen, Situationen anzunehmen und aus der Souveränität heraus zu agieren, anstatt irritiert zu reagieren und mit Ihrer Irritation die Atmosphäre zu belasten.

Über die **Intuition** lassen sich Situationen szenisch blitzschnell verstehen.

Im Rhythmus von Einatmen und Ausatmen erfassen Sie die Szene und können das was geschieht würdigen, ohne es gleich zu bewerten.

Über die **Empathie** erspüren Sie Bedürfnisse – und zwar Ihre eigenen wie die der anderen. Bedürfnisse können leichter akzeptiert und Bedürfniskonflikte viel leichter gelöst werden als andere Konflikte. Selbst wenn Bedürfnisse nicht auf der Stelle erfüllt werden, hilft es schon, sie anzuerkennen. Wenn es Ihnen gelingt, empathisch und intuitiv in Kontakt mit der Klasse zu gehen, erleben Sie sich in Resonanz mit den Schülerinnen und Schülern.

Mit dem **Ressourcenblick** erkennen Sie die Potenziale der Situation und können auch schwieriges Verhalten als Impuls würdigen. So können Sie den Moment wertschätzend nutzen und konstruktiv wenden. Das führt zur Resilienz.

Akzeptanz, Intuition, Empathie und Ressourcenblick verändern Ihre Wahrnehmung und können an den “staged videos” geübt werden! So entwickeln Sie die Grundhaltung.

# Aus der Grundhaltung entwickeln sich Interventionen



# Dialogisch intervenieren

Dialogische Interventionen entwickeln sich stimmig im situativen Kontext aus der Grundhaltung.

Nur wenn Sie akzeptieren was ist, können Sie souverän agieren.

Die Intuition hilft Ihnen, Atmosphären zu gestalten.

Ihre Empathie hilft Ihnen, Bedürfnisse zu erkennen und darüber Konflikte zu lösen.

Wenn Sie Potenziale in der Situation erkennen, sind Sie in der Lage, diese zu nutzen und selbstwirksam zu handeln. Die Reaktionen Ihrer Schüler sind ein solches Potenzial, das Sie nutzen können, wenn Sie in Resonanz sind und die Körpersprache lesen.

# Empathieübung an einem Video



An einer kurzen Videoszene erleben die Teilnehmer\*innen, wie sich eine Fokussierung auf die Wahrnehmung auswirkt.

Beim ersten Anschauen sollen sie das Video nur auf sich wirken lassen.

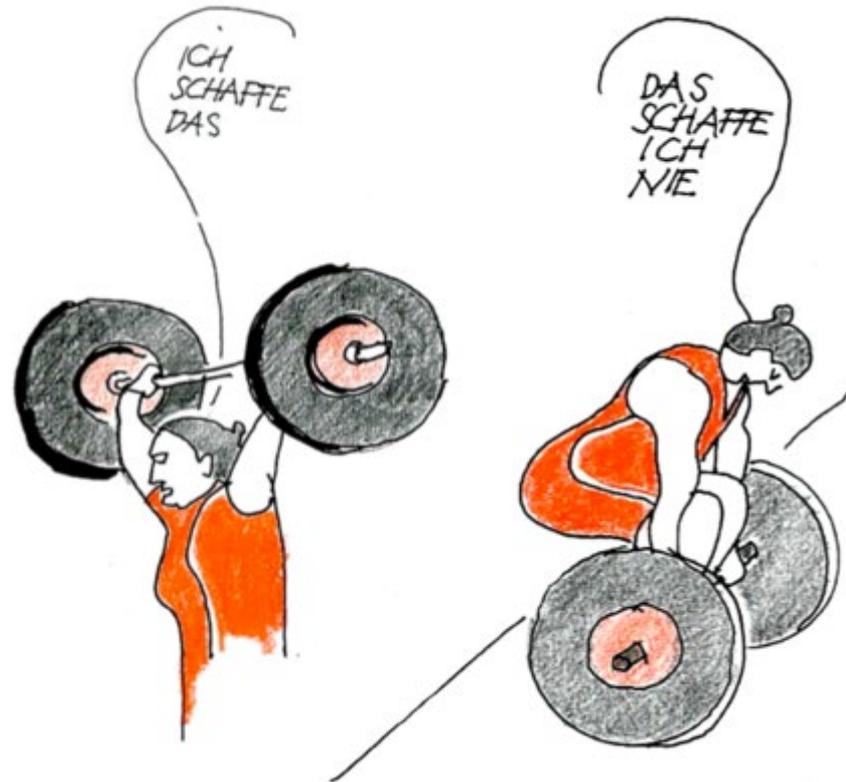
Es handelt sich um ein Gespräch zwischen Lehrerin und Mutter.

*Die Mutter berichtet, dass das Jugendamt das Sorgerecht für ihren Sohn dem Vater zugesprochen hat und der Sohn nach Köln umzieht.*

Beim zweiten Anschauen sollten sich alle empathisch in die Lehrerin versetzen.

Jetzt war die Reaktion der Lehrerin nachfühlbar und verständlich, die zuvor von den meisten Teilnehmer\*innen negativ bewertet wurde-

# Die Wirkungen von Glaubenssätzen und Mustern



# Glaubenssätze und Muster erkennen und überwinden



An einem Video üben die Teilnehmer\*innen, das Muster des Lehrers zu erkennen, das sein Verhalten steuert.

*Der Lehrer stellt die Frage, was eine gute Freundschaft ausmache. Daraufhin melden sich viele Schüler\*innen. Er nimmt eine Schülerin dran, die anscheinend mit etwas anderem beschäftigt ist. Er führt sie vor und beschämt sie.*

Sein Muster: „Wer nicht aufpasst, der ist dran“ hat ihn gesteuert.

Das intus<sup>3</sup> -Training bietet 20 Videos, in denen solche typische Muster und Glaubenssätze erkannt werden können. Man kann erleben, wie der Kontakt abreißt und das Verhalten sowohl die Lernfreude der Kinder schwächt als auch die Atmosphäre in der Klasse belastet.

# Achtsamkeit unterstützt Beziehungsorientierung



Achtsamkeit – Stressbewältigung – Meditation – Yoga unterstützen die Beziehungsorientierung

# Intus<sup>3</sup> Beziehungslernen

[www.intushochdrei.de](http://www.intushochdrei.de)