



Foto: Woodapple - fotolia.com

# Erziehen durch Beziehung

Eine positive, vertrauensvolle Beziehung unterstützt Kinder dabei, wenig nützliche Verhaltensweisen abzulegen.

Text: Ruth Meyer

*Max schwatzt. Schon wenn er ins Schulzimmer hereinkommt, redet er manchmal ohne Punkt und Komma. Im Kreis, am Platz – Max findet immer etwas, das er sofort loswerden muss. Er hat Mühe, sich zu konzentrieren.*

Es gibt sie wohl in jeder Klasse: Kinder, die mich als Lehrerin mit ihrem Verhalten beim Unterrichten stören. Wenn ich Max ermahne, diszipliniere, bestrafe oder für ruhige Momente belohne, gewinnen wir beide nicht viel. Max verspricht, ruhiger zu sein. Er möchte mir gerne gefallen. Doch es fällt ihm schwer, das Versprechen zu halten. Bald schon ist Max wieder am Schwatzen.

Störendes Verhalten ist häufig nur ein Symptom für etwas, das dahinter steckt. Viele uns herausfordernde Kinder haben gemeinsam, dass sie wenig Kontakt zu sich selbst haben, kaum spüren wer sie sind und dass sie sich dadurch oft fehl am Platz fühlen. Sie suchen Aufmerksamkeit. Lege ich meinen Fokus bewusst darauf,

mit Max eine positive, vertrauensvolle Beziehung zu schaffen, helfe ich ihm und anderen herausfordernden Kindern dabei, mit sich selbst in Kontakt zu treten und ihre wenig nützlichen Verhaltensweisen früher oder später abzulegen.

## Als Ganzheit wahrnehmen

Kinder möchten Beachtung, Wertschätzung und Anerkennung erfahren. Max hilft es, wenn ich ihn ganz bewusst willkommen heisse und ihm einen Moment lang meine Aufmerksamkeit schenke. Damit zeige ich ihm: «Ich sehe dich. Ich nehme dich wahr. Du bist da.»

Damit ich das tun kann, muss ich meine Unterrichtsvorbereitungen beim Eintreffen der Kinder abgeschlossen haben und bereit sein, mich zur Begrüßung ganz den Kindern zu widmen und ihnen achtsam sowie präsent zu begegnen. Kinder haben das Recht, sich beachtet zu fühlen – mit ihrer ganzen Persönlichkeit, mit ihrer Geschichte, in ihrer jeweiligen Situation. Es ist wichtig, dass wir Lehrpersonen hinter die

Fassade schauen und den Kindern beim Finden ihres persönlichen Ausdrucks helfen – zum Beispiel indem wir sie dabei unterstützen, ihre Gefühle in Worte zu fassen.

## Als Lehrperson authentisch sein

Die andere Seite des Beachtetwerdens ist, sich zu zeigen. Nicht allen Kindern gelingt es, sich so zu zeigen wie sie dies gerne möchten. Wenn ich selbst den Schülerinnen und Schülern authentisch begegne, übernehme ich eine wichtige Vorbildfunktion.

Dies setzt voraus, dass ich mit mir in Kontakt bin. Es ist nicht immer einfach, den Kontakt zu mir selbst und die Konzentration zu bewahren, wenn ich als Lehrerin gleichzeitig auf verschiedene Impulse reagieren soll. Oftmals richtet sich meine Aufmerksamkeit dann primär auf die Umgebung und ist damit nicht mehr in Körper und Geist verankert. So gerate ich ausser mich und handle auf eine Weise, die ich im Nachhinein nicht als nützlich betrachte. Wenn aus

unterschiedlichen Richtungen an einem gezerrt wird, besteht die Gefahr den Kontakt zur persönlichen Urteilskraft und zu den eigenen Bedürfnissen zu verlieren. Dies gilt sowohl für Erwachsene wie auch für Kinder.

Achtsamkeitstraining hilft mir, auch in herausfordernden Situationen mit mir in Kontakt zu sein und beziehungsfördernd zu reagieren. Den Kindern ermögliche ich in verschiedenen Sequenzen immer wieder, sich selbst wahrzunehmen. Solche kleinen Übungen lassen sich gut in den Unterrichtsalltag einplanen – als Einstieg in den Tag oder spontan in Momenten, in denen es gut tut mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Dabei atme ich bewusst, spüre meinen Körper, folge meinen Gedanken, erkenne meinen Herzschlag, verbinde mich mit dem Herzen.

Achtsamkeitstraining kann durchaus auch bewegt sein. Am Ende komme ich aber zu mir, zur Ruhe und spüre meinen Herzschlag. Im Buch «Hellwach und ganz bei sich» (2014) sind viele Übungen für den Schulalltag zu finden.

### Mit sich in Kontakt sein

*Jimmi findet sein Matheheft nicht und spielt unruhig an seinem Pult. Die anderen sind alle schon an der Arbeit. Die Lehrerin ruft ihm zu, er solle halt auch in seiner Schultasche schauen. Jimmi guckt rein und schüttelt den Kopf. Endlich kommt die Lehrerin zu ihm, schaut in die Tasche, zieht das Heft hervor und sagt laut: «Da ist doch das Heft. Was habe ich gesagt!?! Schau doch einfach richtig, dann findest du es selber.» Einige Kinder recken ihren Kopf nach Jimmi. Die Lehrerin schaut sich das Heft an: «Du hast die Hausaufgaben wieder nicht gemacht!» Jimmi arbeitet in dieser Stunde kaum. In der Pause nimmt er seine Schere und macht einen Schnitt in die Zeichnungen einiger Kinder.*

Statt in einer solchen Situation alle Aufmerksamkeit auf das Kind zu richten, habe ich mir angewöhnt, zuerst einmal meine Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse bewusst wahrzu-

nehmen, den Kontakt zu mir selbst zu finden: Was ist genau passiert? Was hat das mit mir gemacht? Welche Gefühle löst das bei mir aus? Wo und wann ging mein Kontakt zu mir verloren? Ich erkenne, dass ich schon verärgert und nervös war, als ich Jimmi zurief er solle in seiner Schultasche nachschauen. Von da an verlor ich den Kontakt mit mir selbst immer mehr. Mein innerer Film übernahm die Kontrolle.

### Ich, du und das «Dazwischen»

Sobald ich die Perspektive wechsele und die vorgefallene Situation aus Jimmis Sicht betrachte, mache ich einen Schritt auf ihn zu. Ich erkenne, dass die Zurufe über die Klasse hinweg für Jimmi beschämend waren, der Junge sich hilflos und traurig fühlte und darauf mit Aggression reagierte. So erklärt sich vielleicht auch, warum Jimmi die Zeichnungen zerschnitten hat.

In einer Beziehung gibt es immer drei Perspektiven: meine, die des anderen und diejenige zwischen uns. Seit ich mich als Lehrerin für dieses «Dazwischen», für die Qualität der Beziehung verantwortlich zeige, fällt mir die Arbeit mit Kindern wie Jimmi und Max viel leichter. Statt Jimmi für sein Verhalten zu tadeln, beginne ich das Gespräch mit der Frage: «Wie sind wir beide in diese Situation geraten?» Dann suche ich gemeinsam mit Jimmi nach Lösungen, wie der Einstieg in die Arbeit besser gelingen könnte. Mit Max verabrede ich, dass er sich Pausen nehmen kann, wenn er spürt, dass seine Konzentration nachlässt. Er darf leise hinausgehen und einmal die Schulhaus-treppe hoch- und hinuntersteigen. In den ersten Tagen geht Max häufig raus. Ich muss mich mehr als einmal zurücknehmen, ihn deshalb nicht zu ermahnen, sondern ihm wohlwollend zuzunicken. Max übernimmt persönliche Verantwortung und versucht, mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Ich gestehe ihm zu, dass er Erfahrungen sammeln darf.

### Persönliche Grenzen aufzeigen

*Am Ende der Woche geht Max hinaus und kommt zehn Minuten nicht mehr zurück. Die Lehrerin spricht ihn nach der Schule darauf an: «Max, ich habe heute gesehen wie du raus gegangen bist und habe gewartet, bis du zurückkamst. Du hast richtig lange gefehlt.» Max zuckt mit den Schultern. «Ich hatte Angst, dass dir etwas passiert ist oder dass du etwas anstellen könntest. Ich war verunsichert, wurde nervös und auch etwas wütend.»*

*«Da war das Trampolin und ich hatte Lust, darauf herumzuspringen.»*

*«Das verstehe ich. Aber für mich ist es ein Problem, wenn du draussen bist und ich nicht weiss, wo ich dich finden kann und wie es dir geht.»*

Wenn ich Max aufzeigen kann, wo meine Grenzen sind und was mir wichtig ist, spürt er mich als Person sehr genau und kann sich orientieren. Verfalle ich in Allgemeinsätze (Das tut man nicht! Wir haben Regeln!) rede ich nicht von mir und ich schwäche meine Position.

### Stärkende Konfliktlösungsstrategien

- Ich achte vor der Intervention darauf, gut in Kontakt mit mir selbst zu sein und mache mir meine Gedanken und Gefühle bewusst. Erst dann suche ich das Gespräch mit dem Kind (Das Eisen schmieden, wenn es kalt ist).
- Ich betrachte das Kind als Subjekt, nicht als Objekt. Die Haltung «Du musst dich verändern. Ich habe die Macht, das zu erzwingen», ist weder beziehungsfördernd noch schafft sie echte Kooperation.
- Ich gebe dem Kind immer wieder die Sicherheit: Du bist in Ordnung, auch wenn ich eine deiner Verhaltensweisen kritisierst. Wir kriegen das hin, aber wir haben den Weg dazu noch nicht gefunden.
- Ich schaue die Situation immer auch aus der Perspektive des Kindes an. Wie geht es ihm dabei? Wie fühlt es sich?
- Wenn ein Pingpong-Spiel von Anklage und Rechtfertigung droht (Susi, bist du bitte still. – Was habe ich denn gemacht?) steige ich aus der Diskussion aus. Ich lasse dem Kind auch mal das letzte Wort, schaffe mit Blick und Handbewegung Klarheit und gehe weiter. Wenn ich mitdiskutiere, schwäche ich meine primäre Aussage («Bist du bitte still!»).

#### Ruth Meyer

*lebt in Basel und arbeitet als Supervisorin, als Coach BSO und als Primarlehrerin. Zusammen mit Urs Eisenbart bietet sie ein «Basistraining Beziehungskompetenz» für Lehrpersonen an.*  
[www.fokusbeziehungskompetenz.ch](http://www.fokusbeziehungskompetenz.ch)

### Weiterführende Literatur

- Juul, Jesper/Jensen, Helle (2002): Vom Gehorsam zur Verantwortung. Weinheim: Beltz.
- Jensen, Helle (2014): Hellwach und ganz bei sich. Achtsamkeit und Empathie in der Schule. Weinheim: Beltz.