



Workshop MTP



Starke Beziehungen
gestalten in Lehr-
Lernprozessen

04.12.2023

Dr. Barbara Meyer



Viel Mitnehmen?



Ich bin
offen dem gegenüber,
was passiert!





Gute Beziehungen?

★ Was ist für Sie eine gute Beziehung?

- Vertrauen
- Geben vs Nehmen
- Nähe vs Distanz
- ...



★ Drehen Sie sich für 3 Minuten zu einer Nachbarin/einem Nachbarn und tauschen Sie sich aus



Ziele heute

- ★ Sie kennen die Vorteile, die gute Beziehungen im Lehr-Lernprozess mit sich bringen
- ★ Sie wissen, was Beziehungsqualität ausmacht und wie Sie sie beeinflussen können
- ★ Sie haben eine konkrete Idee für Ihre Praxis
- ★ Sie wissen, was den Beziehungsaufbau erschweren kann und haben Ideen zum Umgang
- ★ Sie können formulieren, welchen Einfluss die Selbstbeziehung ausmacht (und warum sie „tricky“ ist)



Warum ist Beziehung wichtig?

Wir sind soziale Wesen und auf Beziehung angewiesen

Keine Beziehung? → Gefühl der Einsamkeit

- ★ Einsamkeit ist schädlicher als kein Sport
- ★ Einsamkeit schadet genauso viel wie Alkoholmissbrauch
- ★ Einsamkeit ist genauso schädlich wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag

Quelle: Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>



Starke Beziehung ist Gewaltprävention

„Einsamkeit ist häufig eines der Motive von Schul-Amokläufern, die meistens zwischen 16 und 25 Jahre alt sind. Einer von ihnen hat in seinem Bekenner-Video gesagt:
„Ich mache das aus Rache an der Menschheit, die mich in meiner eigenen Einsamkeit verrotten lässt.““

Quelle: Niobe Way - Interview von Katja Schlüter, 31.05.2021: Menschen brauchen viele verschiedene Beziehungen in Süddeutsche Zeitung Magazin, abrufbar unter <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/leben-und-gesellschaft/niobe-way-interview-freundschaft-90140> [Abruf: 02.06.2021]



Warum ist Beziehung wichtig?

Wir verlieren ohne Beziehung zu
Anderen den Bezug zu uns selbst

Wir definieren uns nicht über das, was wir
sind, sondern über das,
was wir **nicht** sind.

„Das Ich wird am Du zum Ich“

(Martin Buber)



Vorteile guter Beziehungen

★ Für Lernende

- Sicherer Raum
- Körperliche und psychische Gesundheit
- Motivation

★ Für Lehrende

Alles Aspekte oben, plus:

- Schafft positive Kreisläufe
- Ermöglicht professionelles Handeln



Ziele heute

- ★ Sie kennen die Vorteile, die gute Beziehungen im Lehr-Lernprozess mit sich bringen
- ★ Sie wissen, was Beziehungsqualität ausmacht und wie Sie sie beeinflussen können



Beziehung gestalten

Nähe



Distanz

In jeder Beziehung individuell
optimaler Punkt je nach Funktion
und Vorlieben/ Bedürfnissen



Nähe herstellen: A bis Z

★ **A**

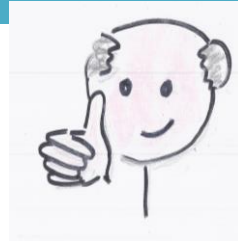


★ **Z**

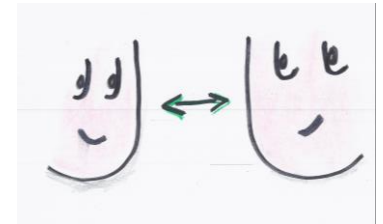


Nähe herstellen : A bis Z

★ **A** nerkennen



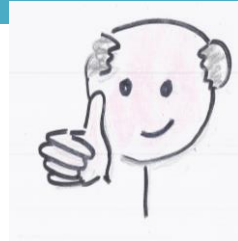
★ **Z**



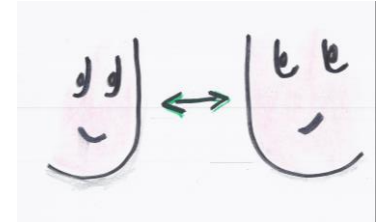


Nähe herstellen : A bis Z

★ **A** nerkennen



★ **G**emeinsamkeit schaffen



★ **I**nteressiert sein



★ **O**ffen sein



★ **Z**uverlässig sein





Distanz erzeugen

Beziehungsqualität beeinflussende Eigenschaften von Handlungen

Interessiert	Desinteressiert
Anerkennend	Ablehnend
Zuverlässig	Unzuverlässig
Offen	Verschlossen
Gemeinsamkeit schaffend	Unterschiedlichkeit hervorhebend
→Wirkung: Nähe erzeugend/anzeigend	→Wirkung: Distanz erzeugend/anzeigend

Nähe



Distanz



Ziele heute

- ★ Sie kennen die Vorteile, die gute Beziehungen mit sich bringen
- ★ Sie wissen, was die Beziehungsqualität ausmacht und wie Sie sie beeinflussen können
- ★ Sie haben eine konkrete Idee für Ihre Praxis



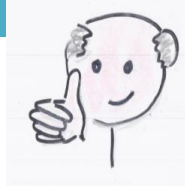
Beziehungen in der Lehre - Praxis

- ★ Sie kennen nun 5 Faktoren, die beim Aufbau von Beziehungen helfen können.
- ★ Treffen Sie eine Auswahl, woran Sie denken möchten:
 - (1) Ihre Beziehung zu einer Klasse/ Schüler:in*
 - (2) der Beziehung der Schüler:innen untereinander,*
 - (3) Ihre Beziehung zu Kolleg:innen*Wie könnten Sie mithilfe der Faktoren die Beziehung verbessern?
- ★ Denken Sie alleine nach (2 Minuten)
- ★ Tauschen Sie sich mit der/dem Nebensitzenden aus

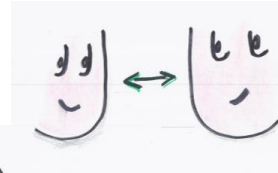


Beziehung schaffen: A bis Z

★ **A** nerkennen



★ **G**emeinsamkeit schaffen



★ **I**nteressiert sein



★ **O**ffen sein



★ **Z**uverlässig sein



Wie könnten Sie mithilfe der Faktoren die Beziehung verbessern?

Denken Sie alleine nach (2 Minuten)
Tauschen Sie sich dann mit der/ dem Nebensitzenden aus

Denken Sie an:

- (1) *Ihre Beziehung zu einer Klasse/ Schüler:in*
- (2) *der Beziehung der Schüler:innen untereinander,*
- (3) *Ihre Beziehung zu Kolleg:innen*

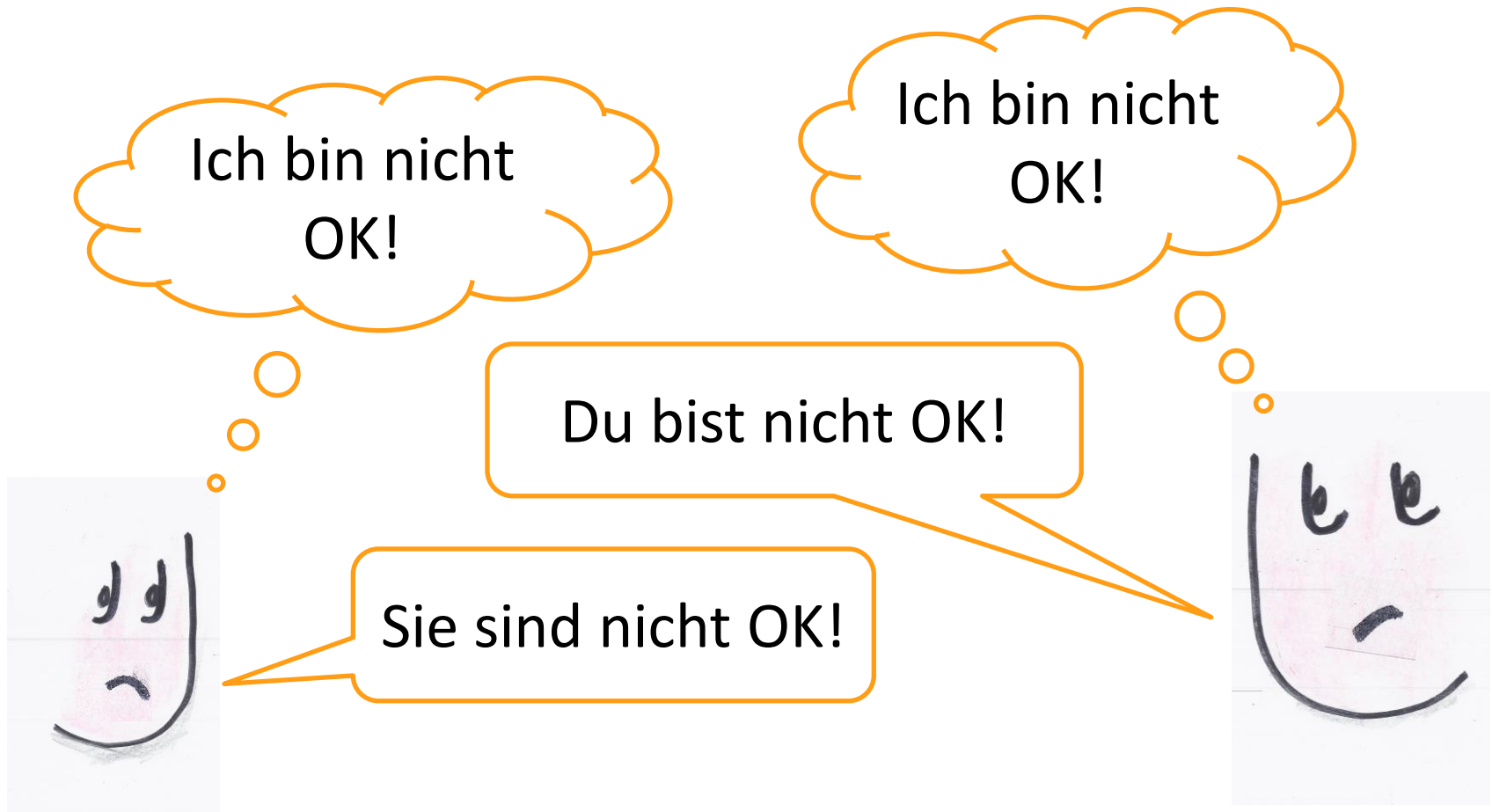


Ziele heute

- ★ Sie kennen die Vorteile, die gute Beziehungen im Lehr-Lernprozess mit sich bringen
- ★ Sie wissen, was Beziehungsqualität ausmacht und wie Sie sie beeinflussen können
- ★ Sie haben eine konkrete Idee für Ihre Praxis
- ★ Sie wissen, was den Beziehungsaufbau erschweren kann und haben Ideen zum Umgang



Was Beziehung erschwert



Quelle: Harris, Thomas (1967): Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können. Eine Einführung in die Transaktionsanalyse. Rororo



Ein kleines Experiment...





Beziehung zu mir selbst





Ein kleines Experiment...





Sich einfach mögen? Nicht so leicht



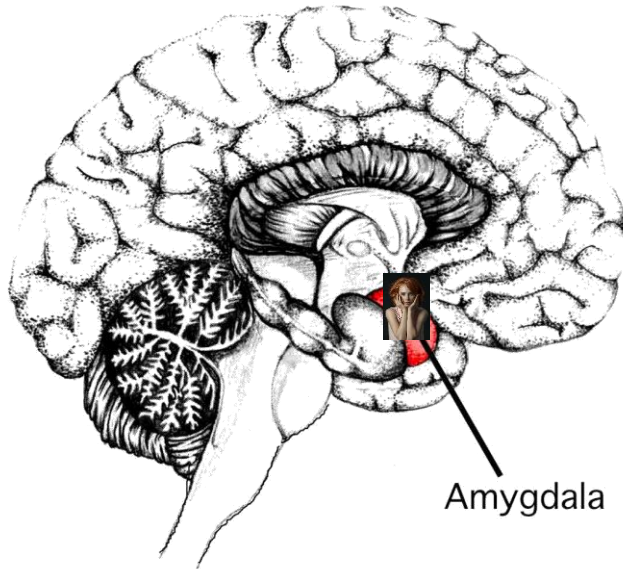


Ziele heute

- ★ Sie kennen die Vorteile, die gute Beziehungen im Lehr-Lernprozess mit sich bringen
- ★ Sie wissen, was Beziehungsqualität ausmacht und wie Sie sie beeinflussen können
- ★ Sie haben eine konkrete Idee für Ihre Praxis
- ★ Sie wissen, was den Beziehungsaufbau erschweren kann und haben Ideen zum Umgang
- ★ Sie können formulieren, welchen Einfluss die Selbstbeziehung ausmacht (und warum sie „tricky“ ist)

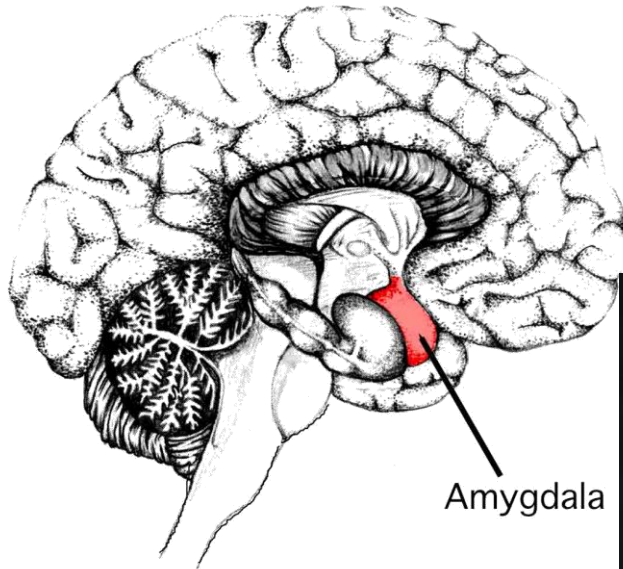


Woher kommt die schlechte Selbstbeziehung? Internalisation





Zwei Stimmen, ach, in meinem System



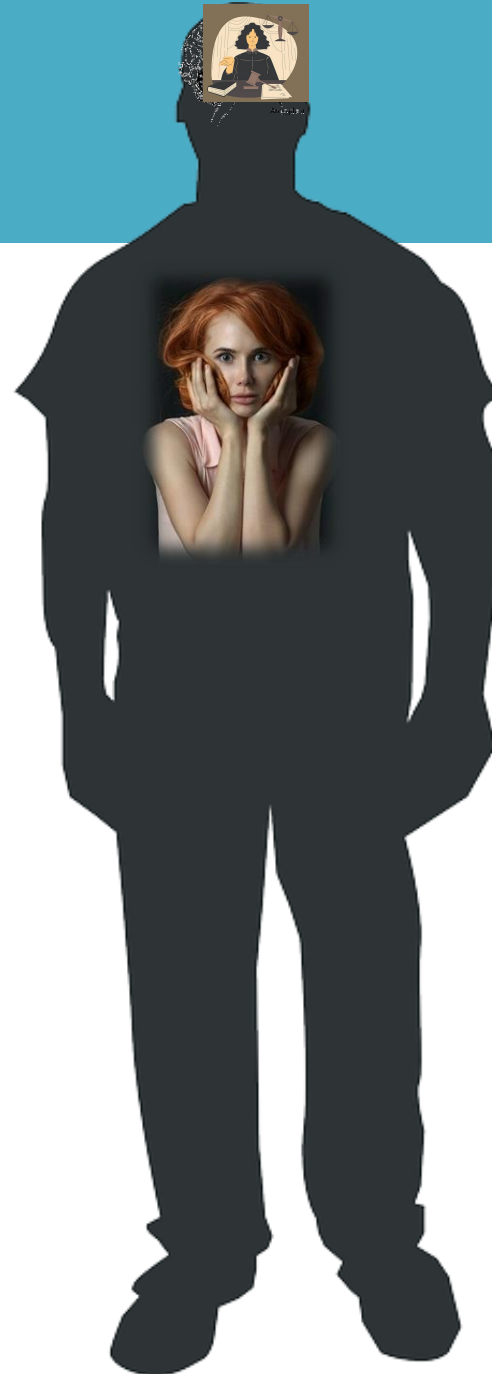
Amygdala



- ★ Innerer Richter (Schulz von Thun)
- ★ Über-Ich (Freud)
- ★ Kritisches Eltern-Ich (Berne und Harris)



Blockade





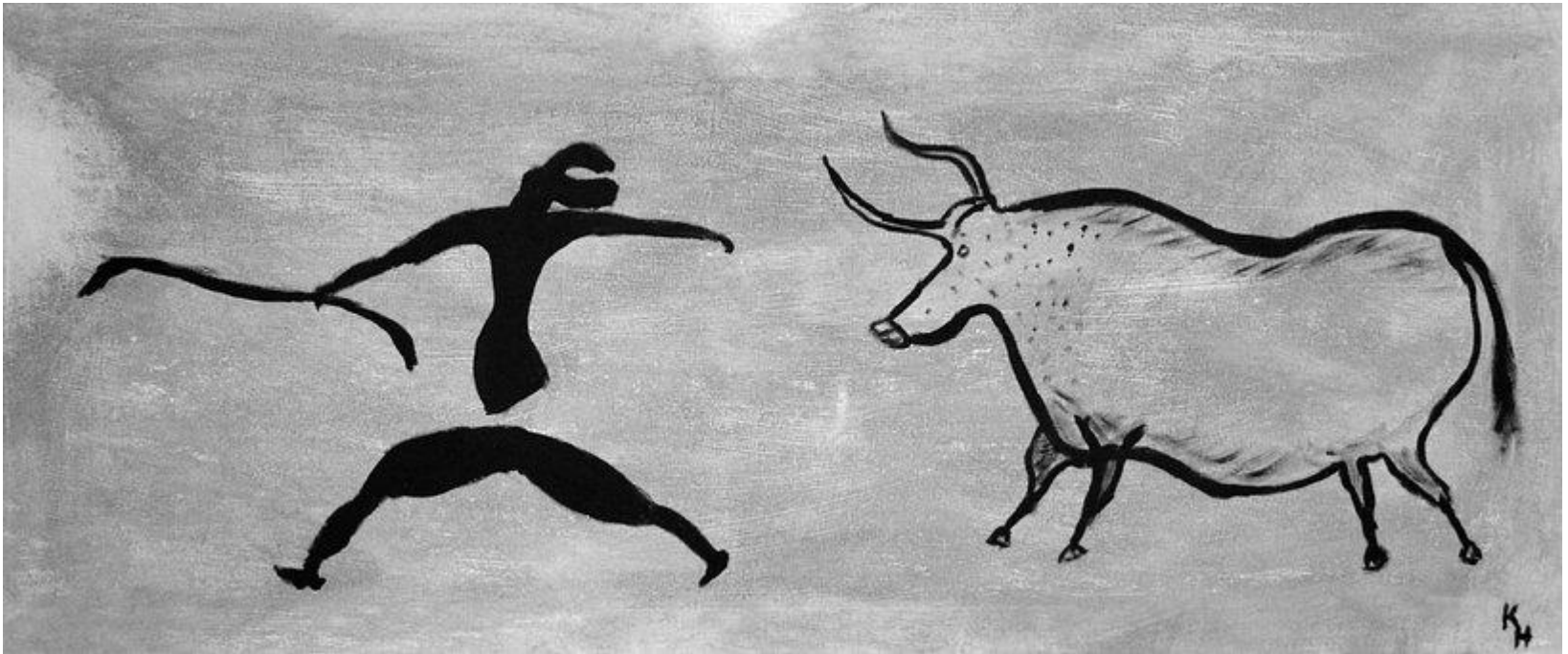
Blockade





Internalisieren der Stimmen Anderer

Warum erhalten die kritischen
Stimmen so viel mehr Gewicht?





Warum relevant?

- ★ Wir leben ggf. eine schlechte Selbstbeziehung an anderen aus („Schatten“)
- ★ Wir können uns ggf. nicht auf Andere einlassen, weil wir mit uns selbst beschäftigt sind
- ★ Wir projizieren ggf. erlebte Beziehungen/Situationen und sind nicht mit der Person gegenüber in Kontakt, sondern mit einer Situation aus unserer Vergangenheit

Quellen u.a. Mayer, C. H. (2023). Scham—„Eine seelenerfüllende Emotion “: Archetypen und Schattenarbeit in Gruppenprozessen. In: Der Wert der Scham: Die Erforschung einer Gesundheitsressource in kulturellen Kontexten (pp. 299-325). Springer. Miller, Alice (1994). Das Drama des begabten Kindes – Eine Um- und Fortschreibung; Howard A. Bacal, Kenneth M. Newman (1994). Objektbeziehungstheorien – Brücken zur Selbstpsychologie. Frommann-Holzboog



Lösung? Hinsehen!



Panik-Zentrum
*würdigen,
Gefühle
erkunden,
fürsorglich-
neutral da sein,
atmen, Füße am
Boden,
Umgebung
wahrnehmen!*



b) Gefühle
fühlen (nicht
ausagieren)



Hinsehen!



b) Gefühle
fühlen (nicht
ausagieren)



Hinsehen!



Inneren
Richter:
*Würdigen,
bedanken und
freundlich,
aber bestimmt
wegschicken*





Hinsehen!

c) Inneren Richter schwächen





Maßnahmen



d) Sich positiv eichen

- ★ Dankbarkeitsübungen
- ★ Wirklich genießen
- ★ Mit sich wie mit einer guten Freundin/
einem guten Freund sprechen
- ★ Innere Erlauber formulieren
- ★ Affirmationen (vor dem Spiegel)



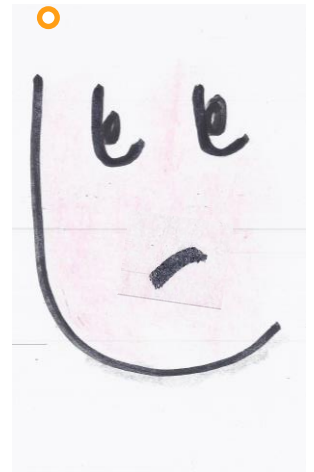
Wie könnte man damit umgehen?

Ich bin nicht OK!

Ich bin nicht OK!

Du bist nicht OK!

Sie sind nicht OK!



Quelle: Harris, Thomas (1967): Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können. Eine Einführung in die Transaktionsanalyse. Rororo

1. Schüler:in findet sich nicht OK



Aktiv zuhören

Externe einbeziehen

1:1 Gespräch

und somit dem Schüler eine Plattform geben, um sein Nicht-Ok zu beschreiben

♡ 1

Talente ansprechen

♡ 4

Sich für die Schüler:in/den Schüler interessieren. Hobbies nachfragen, Ressourcen verstärken

♡ 2

Gespräch, vielleicht auch mit Eltern und/oder Schulpsychologen

gezielt / ganz gezielt loben

♡ 2

Wertschätzung

♡ 2

2. Ich finde mich nicht OK



Ursache eruieren und dagegen "angehen"

Es den SchülerInnen sagen, dass es einem nicht so gut geht zum Beispiel

♡ 1

Mir was Gutes tun

♡ 1

offen den Schülern sagen, was der Grund für mein Nicht-Ok gibt

♡ 1

Ich finde Schüler:in nicht OK



Bewusst nach Positivem suchen

Mit KollegInnen vom Vormittag austauschen

Alles aufschreiben

...was mich an der Person nervt. Das geschriebene dann laut vorlesen und statt der anderen Person "Ich..." einsetzen

Mich fragen, was genau ich an ihm/ ihr nicht okay finde - differenzieren: nicht die ganze Person "nicht okay" finden, sondern einzelne Verhaltensweisen

♡ 1

mentale Notbremsen nutzen

- die "negativen Gedanken" zu einer bekannten Melodie summen
- ein schlechten Gedanken (z.B. "Du nervst") 1 min lang vor mir her sagen - innerer Dialog

♡ 1

Möglichkeit -Änderung Gruppensituation/Klassenwechsel??

Schüler:in findet mich nicht OK



Wertschätzung

über eine/n Kollegen/Kollegin die Schwierigkeiten des Kindes herausfinden

Überlegen, warum mag mich der / die nicht?

Kann ich etwas tun dagegen

♡ 1

Vieraugengespräch

Im Vieraugengespräch mit dem Schüler herausfinden, was genau er an mir nicht okay findet

♡ 1

akzeptieren, wenn man sich nicht riechen kann

♡ 2

Man muss nicht jeden mögen

Feedback anfragen, z.B. "gehe ich dir gerade auf die Nerven?"

Wie wir uns und Andere oft sehen



Aus der Distanz betrachtet





Ziele heute

- ★ Sie kennen die Vorteile, die gute Beziehungen im Lehr-Lernprozess mit sich bringen
- ★ Sie wissen, was Beziehungsqualität ausmacht und wie Sie sie beeinflussen können
- ★ Sie haben eine konkrete Idee für Ihre Praxis
- ★ Sie wissen, was den Beziehungsaufbau erschweren kann und haben Ideen zum Umgang
- ★ Sie können formulieren, welchen Einfluss die Selbstbeziehung ausmacht (und warum sie „tricky“ ist)



Transfer



- ★ Welchen Punkt möchte ich in den nächsten 2 Wochen **tatsächlich umsetzen**?
- ★ Was könnte mich daran **hindern** und was tue ich dagegen?



Als Erinnerung



Sie sind wunderbar!

Ihr Gegenüber ist wunderbar!

... vielleicht braucht es gerade nur ein
bisschen Distanz



Zum Abschluss

**Danke für Ihr Interesse.
Ich wünsche Ihnen gute Beziehungen!**



Bei Fragen oder Anregungen treten Sie
gerne mit mir in **Kontakt**:

mail@barbara-e-meyer.de

Mehr Infos:

www.barbara-e-meyer.de



Zum Abschluss

**Welche Fragen oder Anmerkungen
haben Sie noch?**





Backup

- ★ Folien, die gezeigt werden, falls noch Zeit bleibt oder das Thema in der Fragerunde aufkommt



Selbstliebe vs Selbstverliebtheit





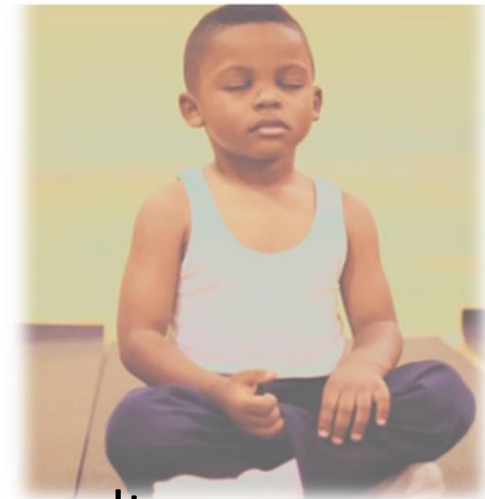
Exkurs: Achtsamkeit & Beziehung

★ Schulen USA: Statt Strafen Achtsamkeitsübungen

- <https://www.youtube.com/watch?v=SpjWb9teKSY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cOGM-zKPTE>

★ Effekte u.a.:

- Konzentrationsfähigkeit ist erhöht
- Gehirnwellen in der Klasse gleichen sich an
- **Mitgefühl** entwickelt sich → weniger Gewalt



★ Welche Übungen?

z.B. AISCHU, AVE-Institut, Initiative in Deutschland:

<https://www.youtube.com/watch?v=oi9Ky6C3ZAs>



Exkurs: Natürliche Autorität



„Autoritative Macht“ (Popitz 1992) =
Vermögen, Maßstäbe zu setzen, an die
sich andere freiwillig binden.

Gründe:

- ★ Maßstäbe mit großer Überzeugung und Sicherheit vertreten
- ★ Maßstäbe eindeutig
- ★ Autorität: ständig urteilsbereite Instanz, die tatsächlich auf Verhalten reagiert (z.B. interessiert, beteiligt, betroffen)
- ★ Reaktion besonders empathisch, verknüpft mit Sorge, dass bei Fehlverhalten Beziehung als Ganzes auf dem Spiel steht.

→ **Beziehung ist die Voraussetzung für natürliche Autorität**