
«Stell' dich nicht so an, das gehört zum Lernen dazu!»

Wenn Schule die Psyche ins Wanken bringt und was Lehrpersonen dagegen tun können

Workshop Netzwerk «Gesunde Schulen»

13. April 2019

Nadya Gökbas, selbständige Beraterin,
Organisationsberaterin, Coach und Supervisorin BSO

Mirjam Beglinger, Dozentin PH Zürich,
Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie FSP

PRÄSENTATION ZUM WORKSHOP

Fragen

Folgende Fragen steuern durch den Workshop

- Wie entsteht Wohlbefinden oder Unwohlsein von Schülerinnen und Schüler im Zusammenhang mit Schule?
- Welche Faktoren tragen dazu bei, dass sich Schülerinnen und Schüler in der Schule wohl fühlen?
- Welche Rolle spielt die Lehrperson mit Blick auf das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern?
- Was können Lehrpersonen und Teams tun, um das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern positiv zu beeinflussen?

Ziele



Die Teilnehmenden...

- setzen sich mit dem Begriff Wohlbefinden und dem Effekt der Schule auf das Wohlbefinden von SuS auseinander.
- erfahren, welche Faktoren sich günstig/ungünstig auf das Wohlbefinden von SuS auswirken.
- befassen sich mit der Rolle der Lehrpersonen für das Wohlbefinden von SuS.
- erfahren, inwiefern Lehrpersonen und Teams aktiv zum Wohlbefinden ihrer SuS beitragen können.

Agenda

-
1. Schule und Befindlichkeit von Kindern und Jugendlichen
 2. Rolle der Lehrperson mit Blick auf das Wohlbefinden von SuS
 3. Prävention
 4. Zusammenfassung
 5. Transfer

Schule und Befindlichkeit von Kindern und Jugendliche

Wohlbefinden – Begriff

- Wohlbefinden = menschliche Erfahrungen angenehmer Zustände (Tatarkiewicz, 1976)
- In Abgrenzung von:
Glück, Zufriedenheit, seelischer Gesundheit, Ressourcen, Lebensqualität

Wohl·be·fin·den

/ˈvo:lbeˌfɪndŋ̩, Wóhlfefɪndən/

Substantiv, Neutrum [das]

gutes körperliches, seelisches Befinden
"etwas ist wichtig für jemandes Wohlbefinden"

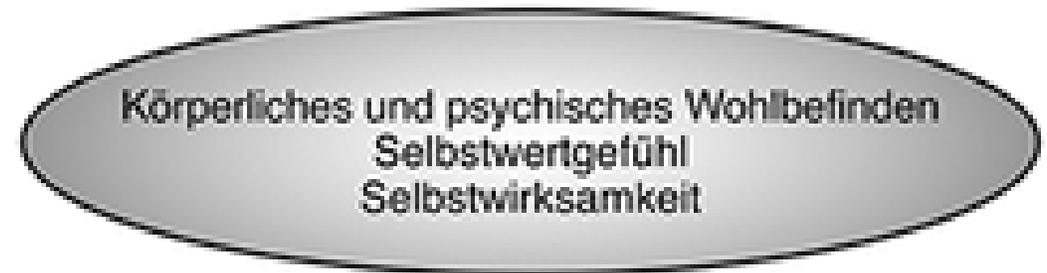
Wohlbefinden – Bedürfnisse als Schlüssel



Grundbedürfnisse

Beispiel:

Als gute Schülerin ist mein Bedürfnis nach Erfolg erfüllt. Ich erlebe die Schule positiv, mein Selbstwertgefühl wächst.



Fit-Konstellation

Das Individuum stimmt mit seinen Grundbedürfnissen mit der Umwelt überein

Wohlbefinden – Reflexion



1. Habe ich mich in der Schule wohl gefühlt? Was hat es ausgemacht, dass ich mich wohl gefühlt habe? In welchen Situationen habe ich mich nicht wohl gefühlt?
2. Wenn ich mich an meine eigene Schulzeit erinnere, so fallen mir folgende Aspekte ein, die mich wohlfühlen haben lassen.
 - Ich mit Blick auf den Organisation Schule
 - Ich mit Blick auf Unterricht und Lernen
 - Ich mit Blick auf die Peers/Lehrperson
3. Welche selbstverständlichen schulischen Praktiken (z. B. das Verteilen von Noten, vor die Türe stellen als Sanktion) hinterfrage ich mit Blick auf das Wohlbefinden von SuS.

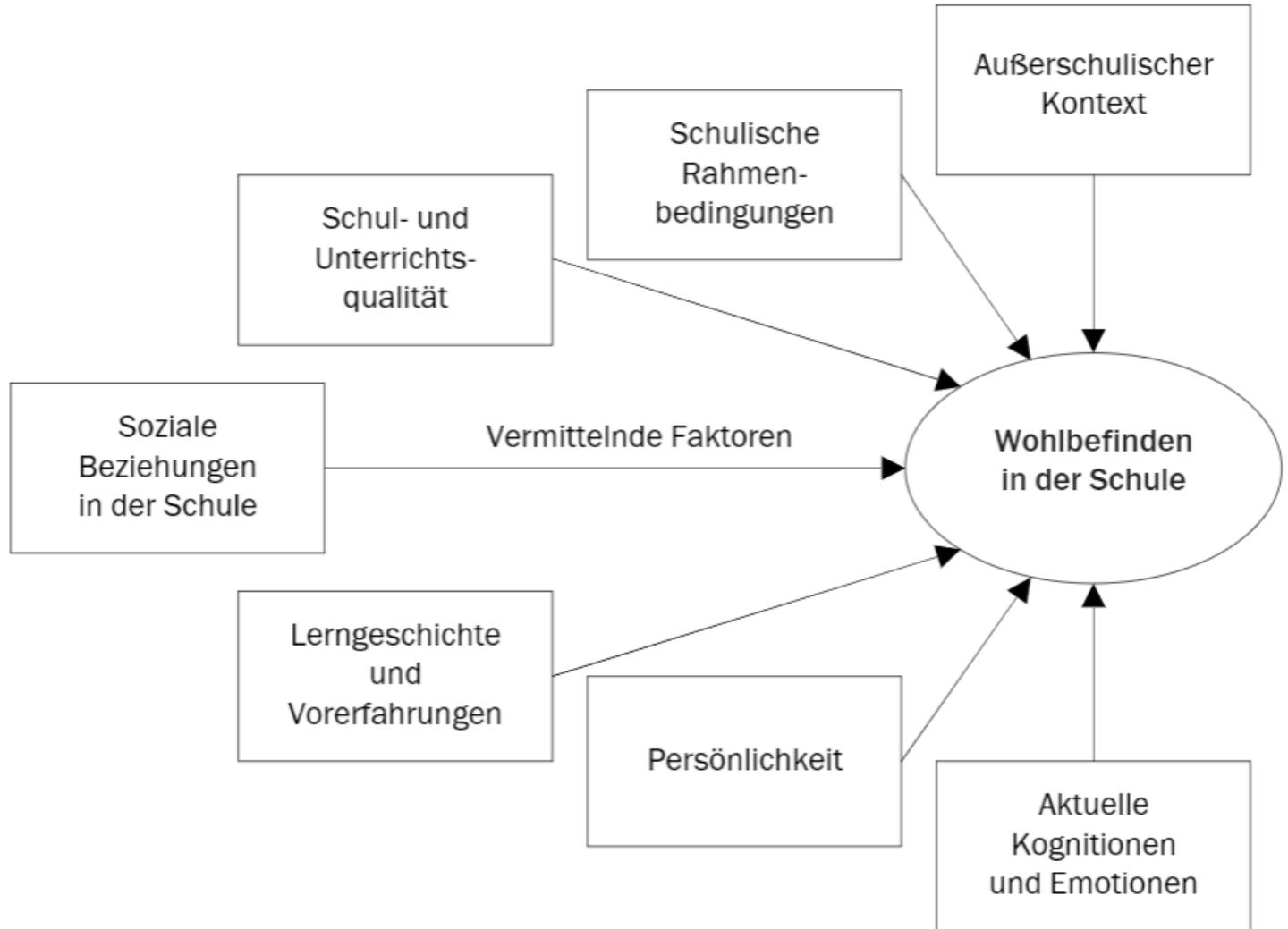
Wohlbefinden – Wie geht es unseren SuS?

- Belastende Aspekte von Schule (Randoll, 1997, S. 105f): Leistungsdruck, Prüfungen, Noten, Hausaufgabe, Referate, lange Schultage, Zeitmangel; Lehrpersonen, Mitschülerinnen und -schüler, abstrakter Unterricht
- Wohlbefinden einschränkend (Holtappels, 1985): zu wenig Unterricht in Fächern, in denen man stark ist (62%), Angst machende Prüfungen (46%), wenig Mitbestimmung (44%)
- Interaktion mit Lehrperson wird von 40% als belastend erlebt (Scheithauer, 2003, S. 58), z. B. wegen Beschimpfungen, Vorführungen vor der Klasse; 45% der berichteten negativen Emotionen hängen mit Lehrperson zusammen – vs. 10% durch andere SuS) (Hascher & Lobsang, 2004)

Faktoren für schulisches Wohlbefinden

Schule kann das Wohlbefinden fördern oder zu Unwohlsein führen (Hascher, 2004)

Insgesamt ist sie für Kinder und Jugendliche die grösste Stressquelle (Hurrelmann, 1994)



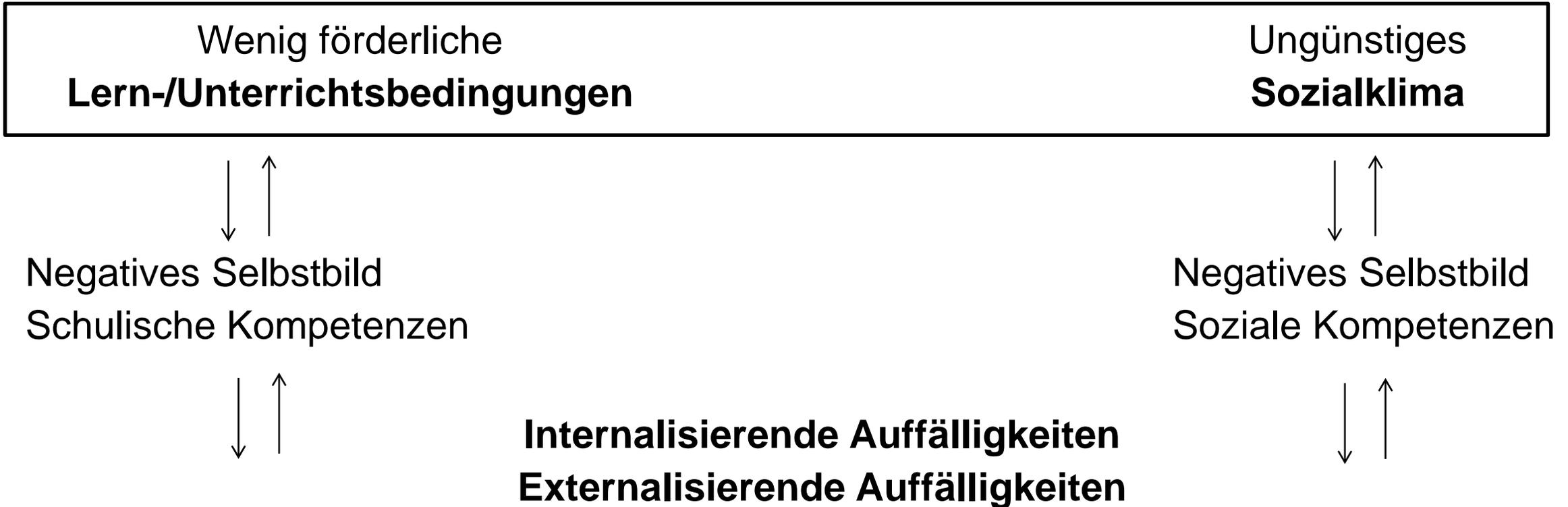
Adaptiert nach Hascher, 2004, S. 166

Rolle Lehrperson mit
Blick auf Wohlbefinden
von SuS

Rolle Lehrperson – Modell

Persönliche Voraussetzungen
(z. B. biologisch, sozial, psychisch)

Klassenklima



Adaptiert nach Bilz, 2008, S. 95

Rolle Lehrperson – Drei Aspekte

Lernen

- Lerninhalte, Schwerpunkte
- Lernformen
- Leistungsbeurteilung
- Umgang mit Förderung und Selektion
- ...

Unterricht

- Unterrichtsform
- Unterrichtsanforderungen
- Sozialform
- Interaktion
- Dynamik
- ...

Soziale Interaktion

- Haltung
- Machtgefälle
- Kommunikation
- Feedback
- Scham
- ...

Basis:

Psychisches Wohlbefinden, Bewusstsein für Schulbiografie und die Rolle

Rolle Lehrperson – Analyse



1. Was löst die Aussage aus, dass das Handeln/Nicht-Handeln von Lehrpersonen einen Effekt auf das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen hat?
2. Welche Verhaltensweisen von Lehrpersonen tangieren ausgehend vom Modell die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern positiv/negativ:
 - Ebene Unterricht
 - Ebene Lernen
 - Ebene Interaktion

Rolle Lehrperson – Empfehlungen Ebene Unterricht

- Mitbestimmung, Partizipation der Schülerinnen und Schüler
- Möglichkeiten zum Austausch unter den Schülerinnen und Schülern
- Vermeiden kompetitiver Unterrichtsformen
- Angekündigte Prüfungen
- Möglichkeiten, kooperativ zu lernen
- Der Leistungsfähigkeit entsprechende Unterrichtssituationen
- Unterrichtssequenzen, die einzelnen Schülerinnen und Schülern Erfolge ermöglichen

Rolle Lehrperson – Empfehlungen Ebene Lernen

- Mitbestimmung/Wahlmöglichkeiten der Lerninhalte,
z. B. im Offenen Unterricht
- Differenziertes Angebot an geeigneten und spezifischen Zielen,
z. B. Ziele dem Niveau der Klasse anpassen
- Klarheit der Erwartungen und Zielvorgaben an die Schülerinnen und Schülern,
z. B. Ziele von Lernsequenzen transparent mache
- Differenzierende Lernzugänge,
z. B. Aufträge mündlich und schriftlich erteilen

Rolle Lehrperson – Ebene Interaktion (1/2)

- Wertschätzung für Stärken statt Zuschreibung unerwünschter Eigenschaften, z. B. «Woran liegt es, dass du nicht lernen kannst?» vs. «Er ist einfach faul.»
- Beiträge würdigen statt Blossstellen, Vorwürfe vor der Klasse, z. B. «Könntest du bitte ruhig sein?» vs. «Kannst du nie still sein?!»
- Integration statt Ausgrenzung, z. B. Abmachungen für weitere Zusammenarbeit vs. gleich vor die Türe stellen
- Ermutigung statt Einschüchterung, Demotivieren, z. B. «Das hat noch nicht so gut geklappt, schauen wir, was es noch braucht» vs. «Das war ja nicht anders zu erwarten...»

Rolle Lehrperson – Ebene Interaktion (2/2)

- Körperliche Integrität statt Körperverletzung, körperliche Übergriffe,
z. B. «Was macht dich so müde?» vs. «So, dir halten wir mal den Kopf unter den Wasserhahn, damit du wach wirst...»
- Sich deeskalierend verhalten statt laut werden, Schreien, Beschimpfen, Beleidigen
- Unterstützen statt Lächerlich machen, beschämen,
z. B. «Soll ich es dir nochmals erklären?» vs. «Aber das müsstest du doch können...»
- Interesse zeigen statt Ignorieren, Missachten,
z. B. «Wir reden in der Pause.» vs. «Ich hab's dir doch schon tausend Mal gesagt...»

Prävention

Prävention – Eigene Betroffenheit als Schlüssel

«Stell' dich nicht so an,
das gehört zum Lernen
dazu!»

«Ich hab' das auch
erlebt, gell, das ist nicht
einfach/das tut weh...»

Verhalten als Lehrperson hängt mit eigenen Erfahrungen zusammen und wie ich damit umgehe → Erinnerungsarbeit leisten (vgl. Adorno)

Prävention – Drei Stufen, Ansatzpunkte für die Schule

Stufe/Zielgruppe

Stufe I:
Für alle SuS

Stufe II:
Für gefährdete SuS

Stufe III:
Für auffällige SuS

Massnahme

Teams entwickeln
Präventionskonzept

Lehrpersonen erkennen
SuS, die aufgrund der
persönlichen Situation
gefährdet sind

Lehrpersonen holen sich
Unterstützung, wenn
SuS auffällig werden

Präventive Grundausrichtung

Gezielte Prävention bzw. Intervention

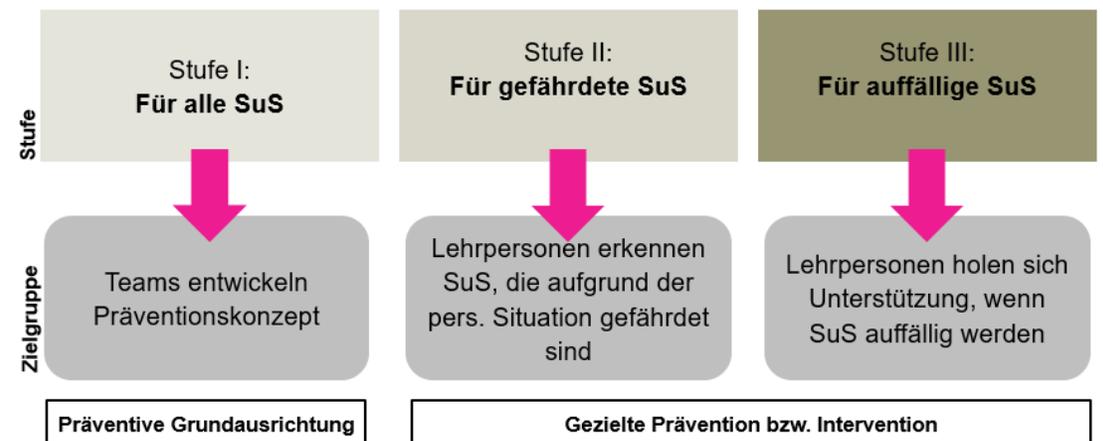
Prävention – Drei Stufen, meine Ideen



Was könnten unsere Schule, unsere Stufenteams, ich selber mit Blick auf die drei Präventionsebenen konkret tun?

1. Ich überlege mir, welche mögliche Lösungsideen mit Blick auf folgende Stufen sind:
 - Stufe I Welchen Rahmen möchte ich hier schaffen?
 - Stufe II Wie gehe ich mit gefährdeten SuS um?
 - Stufe III Was tue ich, wenn SuS bereits mit eingeschränktem Wohlbefinden reagieren?

3. Aspekte, die ich in meine Überlegungen einbeziehe können u.a. sein: Haltung, Unterricht, Lernen, Förderung, Klima, Machtgefälle, Kommunikation, Beziehung... (vgl. Raster)



Prävention – Sensibilisierung

Bei mir selbst

- Negative Erinnerung an Schule als schmerzhaft zulassen, um Empathie gegenüber SuS von heute zu zeigen (vgl. Freud)
- Anerkennen, dass Unwohlsein von SuS Folge von Schule/Lp-Verhalten sein kann
- Selbstwahrnehmung schulen (z. B. «Interessiert mich, was ich tue?»)

Bei den SuS

- Themen angewandter Ethik mit den Schülerinnen und Schülern zur Sprache bringen
- Achtsamkeit bei den Kindern und Jugendlichen fördern
- Als Lehrperson Vorbild sein, sich für Schwächere einsetzen
- SuS Macht sprachlicher Grenzüberschreitungen verdeutlichen, darauf reagieren

Prävention – Unterricht

- Sich für günstige Rahmenbedingungen an der Schule einsetzen
- Bewusstsein für Machtgefälle zwischen Lehrpersonen- und Schülerinnenrolle entwickeln
- Offenen Unterricht mit Möglichkeit für SuS, am Stoff zu arbeiten, der vom Niveau her entspricht
- Überforderung vermeiden, z. B. durch differenzierenden Unterricht
- Kinder darin bestärken, Spannungen zu ertragen und sich bei Überforderung zu melden
- Selbstwirksamkeit durch Erfolgserlebnisse stärken
- Ruhige und zurückhaltende SuS im Blick haben
- Auf gute Stimmung im Unterricht achten (z. B. regelmässiges Feedback, Hervorheben von Positivem)
- Lernmöglichkeiten anbieten

Prävention – Lernen

- Lasse ich mich von ehrgeizigen Eltern instrumentalisieren (am Gras ziehen) oder halte ich dagegen und fokussiere auf die Stärken des Kindes
- Nehme ich die Zone der proximalen Entwicklung von Wygotski ernst, indem ich mir sage «Ich schaue, was ein Kind kann und plane von dort aus den nächsten Schritt und nicht ich schaue, wo ein Kind sein muss und schiebe es dahin»
- Mit SuS Schwierigkeiten und Frust beim Lernen thematisieren und besprechen, wie sie damit umgehen
- Durch individuelle Zielsetzungen Erfolgserlebnisse ermöglichen
- Fokus auf formativer Beurteilung; Abschied von der Selektionskultur

Prävention – Lernen

- Keine unangekündigten Prüfungen, sie «stören das Lernen» (Singer, 2000, S. 38)
- Eltern und Lehrpersonen sind im Gespräch zu belastenden Momenten der Schule
- Gefühlsäusserungen von SuS aufnehmen (Nicht: «Mama, niemand will mit mir spielen... Ich mag nicht mehr in die Pause gehen.» Mutter: «Ach, tu doch nicht so. Du bist so ein tolles Kind, du brauchst keine anderen, die mir dir spielen.»)
- Auffällige SuS nicht verdächtigen, Krankheiten vorzutäuschen; subjektiv ist das Realität der SuS, die Unwohlsein zum Ausdruck bringt
- Schämmer-Modus verhindern
- Selbstwirksamkeit stärken

Prävention – Soziale Interaktion

- Positive Grundhaltung gegenüber SuS, auch, wenn sie Schule nicht mögen
- Verhalten und Leistung von SuS von der Person trennen, entsprechend verbalisieren
- An der Beziehung arbeiten, z. B. Interesse für Hobbies, Erlebnisse von SuS zeigen
- Mache ich mir immer wieder bewusst, was mich gekränkt hat oder habe ich das auf die Seite geschoben?
- Höre ich Eltern zu, die mir sagen, ihr Kind hätte Mühe «mit meinem Humor» oder tue ich diese Eltern als überbehütend ab?

Prävention – Soziale Interaktion

- Pranger-Situationen vermeiden (z. B. übertriebenes Öffentlich-Machen von Fehlverhalten, Sanktionen)
- Schulische Standortgespräche nach der 50%-Regel führen (mind. 50% der Inhalte positiv, was nicht bedeutet, dass die Entwicklungsfelder verschwiegen werden)
- Sorgfältige Kommunikation, sich fragen «Wie leicht gehen mir spöttische Bemerkungen über die Lippen?» oder «Weiss ich von meinen Schülerinnen und Schülern, was ihre «Roten Punkte» sind resp. welche Aussagen von mir sie am meisten kränken?»
- Höflich und differenziert Kritik äussern

Das Wichtigste in Kürze

Zusammenfassung (1/2)

- Entscheid
 - sich als Team auf die Auseinandersetzung mit diesem Thema einzulassen,
 - auf ein pos. Selbstbild von allen Menschen an der Schule hinzuarbeiten.
- Damit Lehrpersonen auf den Ebenen Unterricht, Lernen und Interaktion sorgfältig reagieren können, brauchen sie selbst genügend (psychisches) Wohlbefinden.
- Gelingt es SuS, sich im Rahmen von Schule und Unterricht ihre Bedürfnisse zu erfüllen, geht dies mit besserem Wohlbefinden einher (z. B. Bedürfnis nach Erfolg, gute Noten).

Zusammenfassung (2/2)

- Aus widersprüchlichen Aufgabe von Schule (Double-bind aus Selektion vs. Förderung) entstehen schulische Praktiken, die Wohlbefinden fördern/einschränken, konkret
 - Selektion durch Verteilung von Noten vs.
 - Förderung durch Differenzierung bzw. SuS abholen, wo sie stehen
- Lehrpersonen, die als Kinder und Jugendliche erfahren haben, die sich zu wenig für ihr Wohlbefinden interessieren, laufen Gefahr, diese Modelle in ihrer eigenen Arbeit zu übernehmen.
- Lehrpersonen können mit den passenden Strategien Einfluss nehmen auf das Wohlbefinden ihrer Schülerinnen und Schüler Einfluss nehmen.

Transfer

Transfer – Ottawa-Charta (WHO)

«Die Art und Weise, wie eine Gesellschaft die Schule, die Bedingungen in der Schule und Freizeit von Kindern und Jugendlichen organisiert, sollte eine Quelle der Gesundheit und nicht der Krankheit sein.»

Transfer – Konkrete Umsetzungsvorschlag

- Input:
Sensibilisierung im Team durch Input
- Umfrage:
Wie geht es Kindern und Jugendlichen und Erwachsenen an unserer Schule?
- Handlungsbedarf ableiten:
Ergebnisse auswerten mit Blick auf Unterricht, Lernen, soziale Interaktion
- Ideen zur Prävention:
Konkrete Ideen zur Prävention bzw. auf den drei Präventionsstufen entwickeln

Transfer – Serviceleistungen

Service

- Fragebogen zum Thema auf Nachfrage (ab Oktober 2019 möglich)
- Präsentation als Basis für Auseinandersetzung in Schulteams

Weiterbildungs- und Beratungsangebote

- Halbtagesworkshop, Ganztagesworkshop
- Referate zum Thema oder Aspekten des Themas
- OE-Beratung bzw. Prozessbegleitung
- Tagesworkshop an der PH Zürich

Anhang

Kontakt

■
Nadya Gökbas
Scheuchzerstrasse 171
8057 Zürich

Tel. 078 866 12 73
Mail info@nadya-gokbas.ch
Web: nadya-gokbas.ch

Inhaltliche Arbeitsschwerpunkte:
Gesundheitsförderung, Classroom-Management,
Einführung kollegiale Beratung in der Schule, Neue
Autorität, Schul- und Unterrichtsentwicklung,
systemische Interventionen, Umgang mit
Verhaltensauffälligkeiten

■
Päd. Hochschule Zürich, Mirjam Beglinger
Lagerstrasse 2
8090 Zürich

Tel. 043 305
Mail mirjam.beglinger@phzh.ch
Web: <https://phzh.ch/personen/mirjam.beglinger>

Inhaltliche Arbeitsschwerpunkte:
Beratungswissen für Lehrpersonen,
Gesundheitsförderung, Mentoring, Schulabsentismus,
systemisch-lösungsorientiertes Arbeiten in der Schule,
Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten, Zusammenarbeit
mit Eltern

Literatur

Adorno, Theodor W. 2013. Erziehung zur Mündigkeit. Frankfurt a. Main: Suhrkamp.

Bilz, Ludwig. 2008. Schule und psychische Gesundheit. Risikobedingungen für emotionale Auffälligkeiten von Schülerinnen und Schülern. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Bilz, Ludwig und Melzer, Wolfgang. 2008. Schule, psychische Gesundheit und soziale Ungleichheit. In Gesundheit, Ungleichheit und jugendliche Lebenswelten. Ergebnisse der zweiten internationalen Vergleichsstudie im Auftrag der WHO, hrsg. von M. Richter, K. Hurrelmann, A. Klocke, W. Melzer und U. Ravens-Sieberer, S. 160-189. Weinheim: Juventa.

Bilz, Ludwig und Melzer, Wolfgang. 2011. Die Schule als Gesundheitsdeterminante. In Lehrbuch Schulische Gesundheitsförderung, hrsg. v. Wolfgang Dür und Rosemarie Felder-Puig, S. 121-130. Bern: Huber.

Bohnsack, Fritz. 2008. Schule – Verlust oder Stärkung der Person? Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Bohnsack, Fritz. 2013. Wie Schüler die Schule erleben. Zur Bedeutung der Anerkennung, der Bestätigung und der Akzeptanz von Schwäche. Opladen: Barbara Budrich.

Literatur

-
- Hähne, Cornelia, Bilz, Ludwig, Dümmler, Kerstin und Melzer, Wolfgang. 2008. Die Bedeutung der Schule für die Schülersgesundheit. In Gesundheitsförderung in pädagogischen Settings, hrsg. v. Thomas Bals, Andreas Hanses und Wolfgang Metzler, S. 137-179. Weinheim und München: Juventa.
- Hafenegger, Benno. 2013. Beschimpfen, blossstellen, erniedrigen : Beschämung in der Pädagogik. Frankfurt a. Main: Brandes & Apsel.
- Havighurst, R. J. 1981. Developmental tasks and education. New York: Longman.
- Hurrelmann, Klaus. 2004. Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. Weinheim: Juventa.

Literatur

- Initiative Junge Familie. 2002. Kindheit 2001 - das LBS-Kinderbarometer. Was Kinder wünschen, hoffen und befürchten. Opladen : Leske + Budrich.
- Kolip, Petra, Klocke, Andreas, Melzer, Wolfgang, Ravens-Sieberer, Ulrike, Bilz, Ludwig Sudeck, Gorden, Bucksch, Jens Bucksch und Richter, Matthias. 2016. Schule und Gesundheit : Ergebnisse des WHO-Jugendgesundheitssurveys Health Behaviour in School-aged Children. Weinheim: Beltz Juventa.

Literatur

-
- Marks, Stephan. 2110. Die Würde des Menschen, oder, Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. Gütersloh: Gütersloher.
- Melzer, W., Schubarth, W., Ehninger, F. 2004. Gewaltprävention und Schulentwicklung. Analysen und Handlungskonzepte. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Most, Nele und Kunstreich, Pieter. 1998. Wenn die Ziege schwimmen lernt. Berlin: Mann.
- Prenzel, Annedore. 2013. Pädagogische Beziehungen zwischen Anerkennung, Verletzung und Ambivalenz. Opladen: Barbara Budrich.
- Rogers, Carl R. 1984. Lernen in Freiheit. Zur Bildungsreform in Schule und Universität. München: Kösel.

Literatur

-
- Schwarz, Bernd und Prange, Klaus. 1997. Schlechte Lehrer/innen. Zu einem vernachlässigten Aspekt des Lehrberufs. Weinheim: Beltz.
- Singer, Peter. 2000. Wenn Schule krank macht : wie macht sie gesund und lernbereit? Weinheim: Beltz.
- Steinhausen, Hans-Christoph und Achermann, Nicole. 2006. Schule und psychische Störungen. Stuttgart: Kohlhammer.

Literatur

Ulich, Klaus. Einführung in die Sozialpsychologie der Schule. Weinheim: Beltz.

Vogt, Susanne und Most, Nele. 2013. Wenn die Ziege schwimmen lernt. Literaturprojekt, 2.-3. Schuljahr.
Winterthur: ELK.

Whitaker, Todd. 2009. Was gute Lehrer anders machen. 14 Dinge, auf die es wirklich ankommt.

Wiesche, David und Klinge, Antje. 2017. Scham und Beschämung im Schulsport: Facetten eines unbeachteten Phänomens. Aachen: Meyer & Meyer.

Wright, B. & Sherman, B. 1965. Love and Mastery in Child's Image of the Teacher. School Review, 89-101.

Materialien

-
- Eder, Ferdinand. 2000. LFSK 4-8. Linzer Fragebogen zum Schul- und Klassenklima für die 4. bis 8. Klassenstufe. Göttingen: Hogrefe. Erhältlich: <https://www.testzentrale.ch/shop/linzer-fragebogen-zum-schul-und-klassenklima-fuer-die-4-bis-8-klassenstufe.html>
- Eder, Ferdinand. 1998. LFSK 8-13. Linzer Fragebogen zum Schul- und Klassenklima für die 8. bis 13. Klasse. Göttingen: Hogrefe. Erhältlich: <https://www.testzentrale.ch/shop/linzer-fragebogen-zum-schul-und-klassenklima-fuer-die-8-bis-13-klasse.html>
- Eder, Ferdinand. O. D.LFSK. Linzer Fragebogen zum Schul- und Klassenklima. Kurzinformation. Verfügbar unter http://feder.sbg.ac.at/index.php?option=com_content&view=article&id=13&Itemid=16 (26.03.2019)
- Hattie, John und Zierer, Klaus. 2018. Unterricht und Lehr-Lern-Prozesse. In Visible Learning Auf den Punkt gebracht, S. 85-115. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Hattie, John und Zierer, Klaus. 2018. Lehrpersonen und ihre Leidenschaften. In Visible Learning Auf den Punkt gebracht, S. 119-131. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.