

Kontakthalten zu den Schülerinnen und Schüler außerhalb des Lernorts Schule

Empfehlungen für Eltern aus schulpsychologischer Sicht



Inhaltsverzeichnis

1. Neue Gewohnheiten etablieren	3
1.1. Was macht es wahrscheinlicher, dass man sich an eine neue Situation gewöhnt?	3
1.2. Was heißt das auf Ihre Schüler*innen und den schulischen Alltag bezogen?	4
2. Beziehung gestalten	6
2.1. Grundbedürfnis Bindung	6
2.2. Warum ist Bindung so relevant?	8
2.3. Beziehung gestalten	9
2.4. Die fünf Sprachen der Beziehung	11
3. Glück und Zufriedenheit	12
3.1. Glücksforschung	12
3.2. Glückssuche	13
3.3. Probieren Sie es aus!	14
4. Abschluss	16

Liebe Lehrkräfte,

die ersten Wochen sind geschafft!

Es gilt gemeinsam die Zeit als Lehrer-Schüler-Team zu gestalten und sich zusammen um Lernerfolge zu kümmern.

Die Beziehung aufrecht zu erhalten ist für beide Seiten relevant:

Ihre Schüler*innen werden sehr wahrscheinlich den Alltag sowie Ihre persönliche physische Unterstützung vermissen und gleichzeitig werden die meisten von Ihnen Ihre Schüler*innen und Ihren Alltag vermissen.

Einiges im "neuen Schulalltag" wird sich wahrscheinlich bereits etwas eingependelt haben. Anderes noch nicht.

Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Aspekte zum Kontakthalten mit Ihren Schüler*innen ausführen.

Es gilt weiterhin, dass Sie sich bei Rückfragen und sonstigen Beratungsanliegen gerne bei uns melden können. Sie erreichen uns weiterhin über die für Ihre Schule zuständige/n **Schulpsychologin** bzw. **Schulpsychologen** für eine Telefonberatung.

Auf Grund teilweise veränderter Arbeitszeiten bieten wir auch weiterhin für den Fall, dass die/der Zuständige nicht zu erreichen ist, ein telefonisches Beratungsangebot über die folgende Telefonnummer an:

06142 - 5500 404

- Montag - Donnerstag von 8:30-15:30 Uhr
- Freitag von 8:30-12:00 Uhr

1. Neue Gewohnheiten etablieren

In Metaanalysen (Studien übergreifende Untersuchung) hat sich folgendes gezeigt:

Eine Gewohnheit zu verändern dauert im Durchschnitt etwas über zwei Monate (66 Tage).

Vorsicht jedoch vor Verallgemeinerung, da dies abhängig von der Gewohnheit selbst, der Person und der Situation sehr individuell ist.

1.1. Was macht es wahrscheinlicher, dass man sich an eine neue Situation gewöhnt?

1. Einschneidende Erlebnisse (z.B. Scheidung, schwere Krankheit, Umzug), d.h. wenn sich der **Kontext** stark verändert.

2. Das Etablieren einer **neuen Situation**/Gewohnheit (ist leichter als das Ablegen von Alten).
3. Die Unterteilung in kleine **Etappen**.
4. Die konkrete, direkte **Belohnung** und damit Verstärkung bei Erreichung der Teilziele.
5. Das Schaffen von **Routinen** ohne (bzw. nur mit wenigen) Unterbrechungen oder Ausnahmen.
6. Das Setzen und Etablieren sogenannter "**Auslösereize**", die Appellcharakter haben (bis sich das Verhalten automatisiert hat) zum Beispiel ein Ritual vor dem Lernbeginn (Stifte rausholen etc.).
7. **Beobachtung** von außen bewirkt Kontrolle und sozialen Druck.



Gewohnheiten bilden sich im Rahmen vorhandener Strukturen und sozialer Kontexte (hier besonders durch Routinen in Interaktionsabläufen).


1.2. Was heißt das auf Ihre Schüler*innen und den schulischen Alltag bezogen?

1. Kontext



- Dies ist momentan eine extrem einschneidende Situation, die Verhaltensveränderungen wahrscheinlicher machen.

2. Neue Situation

- Nehmen Sie dies aktiv als Chance, um neue Lernformate zu entwickeln und zu etablieren- die Wahrscheinlichkeit, dass sie angenommen (und vielleicht in Teilen beibehalten) werden ist sehr groß. 
- Die derzeitige Lage beinhaltet ebenso die Chance, Beziehungen zu den Lernenden (noch) individueller und in Ihrer Qualität anders bzw. neu zu gestalten.

3. Etappenziele

- Ein Etappenziel wäre zum Beispiel bis zu den Osterferien eine gute Lernstruktur zu etablieren oder den Jugendlichen die Lektüre X nahegebracht zu haben.
- Ein Ziel kann aber auch sein zu den Kindern einmal persönlichen Kontakt aufgenommen zu haben, um die Sie sich am meisten sorgen. Oder sich (neben dem Fortbestand des Unterrichts) nach den Osterferien verstärkt um bestimmte Kinder/Jugendliche (telefonisch/digital) zu kümmern und die Beziehungen zur Klasse und innerhalb der Klasse auszubauen- das könnte ein Ziel für die kommende Zeit sein. Sofern die Schulen danach noch nicht geöffnet sind.
- Zudem helfen Sie Ihren Schüler*innen, wenn Sie die Lerninhalte in Etappenziele unterteilen und mitteilen, wann welche Etappenziele zu erreichen sind. Es ist hilfreich sich immer wieder einen Überblick zu verschaffen, welche Schüler*innen welche Etappenziele bereits erreicht haben. Das Erreichen eines Etappenzieles kann auch an die Schüler*innen rückgemeldet werden und ansonsten rückgefragt werden, ob Fragen und Hindernisse bestehen.

4. Belohnung

- Die Belohnung von wünschenswertem Verhalten ist lernpsychologisch wirksamer als die Bestrafung unerwünschten Verhaltens. Eine direkte Art von Belohnung könnte eine recht kurzfristige Rückmeldung auf die von den Lernenden eingesendeten "Hausaufgaben" sein. Für die Kinder und Jugendlichen ist diese Art der Rückmeldung gerade sehr bedeutend.



5. Routinen

- Etablieren Sie stabile Lernstrukturen und Routinen.

Schulpsychologische Ideen hierfür sind:

- **Check- In** zum Wochenstart, beispielsweise durch
 - Begrüßungsmail, z.B. inklusive eines Witzes, Spruch, Motto, Rätsel der Woche
 - Treffen auf einer Plattform/Gruppenchat
 - Fortführung der Morgenkreis-Routine in digitalisierter/schriftlicher Form (Wochenübersicht und Lernziele)
- **Check-out** zum Wochenende
- Täglich virtuelle "Versammlung" als Klasse zu einer bestimmten Zeit.
 - Manche Lehrkräfte, geben Online-Unterricht über nach einem festen Stundenplan über eine Plattform.
 - Versenden der Arbeitsmaterialien immer zu einer bestimmten Zeit.
 - Abgabe der Aufgabenergebnisse bis zu konkret festgelegten Zeiten, z.B. täglich bis 14 Uhr oder freitags bis 12 Uhr
 - Feste Sprechstundenzeiten, zusätzlich zu individuellen Telefonaten (z.B. jeden Freitag).
- Je früher Sie eine feste Routine des Kontaktes und des Lernens etablieren und je weniger Sie diese unterbrechen, desto besser. Das bedeutet im Zweifel auch, über die für die Schüler*innen nun ohnehin recht ereignislosen Osterferien "spannende Aufgaben" zu verteilen (Lieblingsthema als Referat, ein bestimmtes Buch lesen und Werbung mit kleinem Clip machen, Fotocollage von Spaziergang, Gedicht schreiben, Glücks-oder Helfer-Tagebuch führen...).
 - Ziel ist es, Verbindlichkeit herzustellen.




6. Auslösereize

- Einen morgendlichen, auffälligen und symbolkräftigen Schlüsselreiz zu setzen, könnte den Start ins Lernen vereinfachen. Wenn Sie als Lehrkraft von jedem Schüler/jeder Schülerin bis zu einer bestimmten Uhrzeit ein "Lebenszeichen"/"eine Meldung" erhalten möchten (idealerweise einer Begrüßung Ihrerseits folgend), bzw. sich die Klasse z.B. in einem Chat versammelt (und z.B. das Begrüßungslied gemeinsam singt), ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder ins Arbeiten kommen größer.
- Sie können aber auch die Schlüsselreize auslagern, indem Sie z.B. Einfluss nehmen auf die Bildung von Lernpatenschaften. Wenn Sie eine konkrete Zuteilung für bestimmte Fächer vornehmen und die Verbindlichkeit dessen betonen, steigt zumindest die Wahrscheinlichkeit für die Zusammenarbeit.



7. Beobachtung von außen

- Soziale Kontrolle, bzw. die Beobachtung von außen ist Bestandteil aller zwischenmenschlichen Beziehungen. Es ist ein wesentlicher Schutzfaktor dafür, sich im gewissen Rahmen “anständig” zu verhalten. So lässt man sich z.B. in der Öffentlichkeit weniger gehen, wenn andere Menschen zuschauen. Schule, Vereine, Nachbarn nehmen solchen Rollen ein. 
Wenn man also seine “Hausaufgaben” vorzeigen muss, jemand einen Blick von außen darauf wirft, werden sich viele Kinder und Jugendliche mehr Mühe geben.
- Idealerweise:
 - geht das Material an Sie (digital, in den Schulbriefkasten, per Post),
 - eventuell wird es gesammelt in “Lernmappen”, bis die Schule wieder beginnt,
 - mit den Eltern (die Kapazitäten haben) vereinbart, dass diese die Aufgaben kontrollieren.
- Schule ist aber auch ein Schutzraum gegenüber familiärer Gewalt. Wenn Sie Angst um bestimmte Schüler*innen haben, können Sie sie selber häufiger kontaktieren und z.B. auch deren Freund*innen bitten, Kontakt zu halten.



Versuchen Sie die gewohnten Dinge, wie Ihre Kontrolle von Aufgaben, tägliche Routinen, Auslösereize, Belohnung und Teilziele beim Lernen, auf die momentane Situation zu übertragen und auf eine neue Art und Weise aufrechtzuerhalten.

2. Beziehung gestalten

2.1. Grundbedürfnis Bindung

Was sind wesentliche Bedürfnisse aller Menschen, deren Erfüllung für Wachstum wichtig ist?

1. **Bindung / Soziale Eingebundenheit** (Jede/r will sich als sozial angenommen/zugehörig wahrnehmen)
2. **Autonomie / Freiheit** (Jede/r will sich als Initiator*in/Beginner*in in einer Handlung wahrnehmen)
3. **Sinnhaftigkeit / Kompetenz** (Jede/r will sich als fähig erleben und seine Einbettung in die Welt, insbesondere Schule wahrnehmen)
4. **Sicherheit** (Jede/r will sich geschützt und sicher fühlen)

Zur Erfüllung aller vier Grundbedürfnisse hat Schule bisher einen wichtigen Beitrag geleistet. Durch die Pandemie und die Schulschließung werden die Grundbedürfnisse nicht mehr in dem alten Maße erfüllt.

Was dennoch möglich ist:

Bindung/Soziale Eingebundenheit

- Lehrkraft/Eltern sollten vom Kind/Jugendlichen wertschätzend wahrgenommen werden, damit es sich sicher und anerkannt fühlt. Es ist wichtig wahrzunehmen, was Ihre Schüler*innen leisten und dies zurückzumelden.
- Zudem ist auch in der momentanen Situation, der Kontakt zu Mitschüler*innen (über Handy, ...) wichtig. Sie können Ihre Schüler*innen ermutigen und anleiten den Kontakt zueinander zu halten (vielleicht auch über Briefe, die immer weitergeschickt werden oder ähnliches).



Autonomie/Freiheit

- Schüler*innen könnten beim (Zusatz-)Lernen Inhalte, Umfang mitbestimmen
- Sie können die Selbstverantwortung Ihrer Schüler*innen stärken (z.B. durch Entwicklung eigener Fragestellung und Experimente dazu)
- Sie können Ihren Schüler*innen ermöglichen, dass sie zeigen können, was sie können/was sie lernen



Sinnhaftigkeit/Kompetenz

- Positive Rückmeldungen/Erfolgsereignisse ermöglichen Kompetenzwahrnehmung und sind somit besonders wichtig - Korrektur und Übersicht der erbrachten Leistungen durch Sie als Lehrkraft und damit verbunden Lob und Anerkennung.



Sicherheit

- Durch Ordnung und Zeiteinteilung und durch die Bindung an Bezugspersonen/ Lehrpersonen können Sie Absicherung geben.
- Sie können vermitteln, dass Sie Ihre Schüler*innen soweit es in Ihrer Kraft und Fähigkeit liegt, unterstützen werden.



Bindung: Das Lehrkraft-Schüler*innen-Verhältnis ist der wesentliche Faktor!
Dieser Faktor taucht auch immer wieder bei den Versuchen auf, die anderen Bedürfnisse zu erfüllen.

Ein vertrauensvolles Lehrkraft-Schüler*innen-Verhältnis hat große Effekte auf den Lernerfolg Ihrer Schüler*innen. Dies zeigt auch die Hattie Studie.

Quelle:

<https://deutsches-schulportal.de/bildungswesen/bildungsstudien-das-lehrer-schueler-verhaeltnis-als-erfolgskfaktor/>

2.2. Warum ist Bindung so relevant?

Der Unterricht und die Schule sind eingebettet in zwischenmenschliche Beziehungen. Unser Verlangen nach zwischenmenschlicher Zuwendung und Bindung ist neurobiologisch angelegt und evolutionär verankert. So reagieren neurobiologische Belohnungssysteme auf Zuwendung. Nicht lösbare Beziehungsstörungen aktivieren dagegen neurobiologische Stresssysteme. Halten die Störungen zwischenmenschlicher Beziehungen lange an, aktivieren sie Stress-Gene. Bei Kindern (und deren Gehirne im Wachstum) kann dies besonders fatal sein. Bindung und Konflikte können also sehr körperliche Auswirkungen haben. Tatsächlich führen das Gefühl von Zurückweisung, Ablehnung und Ausgeschlossen-Sein zur Aktivierung der gleichen Hirnareale, die auch bei körperlichen Verletzungen oder Erkrankungen aktiv sind. Neurowissenschaftler*innen nennen diesen Effekt soziale Schmerzen.



Menschen bewerten Situationen und deren Bewältigbarkeit anhand der Erfahrungen, die sie in ihrem Leben gemacht haben. Dies beinhaltet zum Beispiel frühe Beziehungserfahrungen oder der Erfahrung soziale Unterstützung zu erhalten. All diese Aspekte beeinflussen das Selbstbild und die Grundüberzeugung Ereignisse bewältigen zu können. Dabei werden die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten mit den Anforderungen der Situation abgeglichen.

Schätzt ein Mensch seine Ressourcen als ausreichend ein, wird er eine Situation als Eustress erleben (positive Herausforderung). Die Bewältigung macht Freude und der Erfolg führt zu einer Verbesserung des Selbstwertgefühls.

Leidet ein Mensch unter einem geringen Selbstwertgefühl führt dies zu einer negativen Einschätzung. Das heißt äußere Anforderungen werden als Überforderung wahrgenommen (Distress), da die eigenen Ressourcen (scheinbar) nicht ausreichen. Die Anspannung steigt und Stress Alarm-Botenstoffe werden ausgeschüttet. Dies führt dazu, dass die Wahrscheinlichkeit kreative Lösungen zu finden, sich Unterstützung zu holen und eine Situation effektiv zu bewältigen sinkt.

Die Zuwendung oder Zurückweisung, die ein Mensch empfindet, haben also

- Körperliche Folgen (soziale Schmerzen, Stresssystem etc.), die unabhängig von Willen, Gedanken und Wissen sind.
- Einfluss auf die Fähigkeit auf eigenen Ressourcen zuzugreifen.
- Einfluss auf die Lernfähigkeit von Menschen.

Hinzu kommt, dass durch Beziehungsstörungen chronischer Stress entsteht und zu körperlichen Beeinträchtigungen und ungünstigen Ersatzhandlungen führen kann. Dazu zählen Alkohol- und Drogenkonsum, übermäßiger Medienkonsum uvm.

Gelingt dahingegen der Aufbau einer verlässlichen Bindung, kann dies Quelle vieler positiver Entwicklungen sein.

Oder wie der angesehene Bindungsforscher Klaus Grossmann formuliert:

„Bei Kindern gibt es keine engagierte Bildung ohne persönliche Bindung oder zumindest persönliche Anteilnahme. Wenn man Bildung will, muss man sich auf Bindungen einlassen. Wenn nicht zu Hause, dann in der Schule.“



*Das Gegenmittel zu Stress liegt in der Stärkung der Beziehung. Die Beziehung zu den Schüler*innen ist die Grundlage für erfolgreiches Lernen.*

Quellen:

Karl Heinz Brisch, Klaus E. Grossmann, Karin Grossmann, Lotte Köhler (Hrsg.): *Bindung und seelische Entwicklungswege. Grundlagen, Prävention und klinische Praxis*. Klett-Cotta, Stuttgart 2017, ISBN 978-3-608-96186-7

Spitzer, M. (2012). *Soziale Schmerzen. Warum sie auch weh tun und was daraus folgt*. In: W. Bertram (Hrsg.), *Das (un)soziale Gehirn. Wie wir imitieren, kommunizieren und korrumpieren* (S. 121–131). Stuttgart: Schattauer.

Joachim Bauer: *Lob der Schule*. Heyne Verlag, ISBN 978-3-453-60083-6

2.3. Beziehung gestalten

Beziehung kann gestärkt werden. Dies kann besonders durch folgende Aspekte geschehen, die man in zwei Schwerpunktthemen unterteilen könnte:

A. warmer, freundlicher, zwischenmenschlicher Kontakt

- Stellen Sie häufigen Kontakt her: desto mehr Interaktion, desto mehr Vertrautheit, desto mehr Sympathie.
- Nehmen Sie sich Zeit für den Einzelnen.

- Nehmen Sie das Kind genau wahr, hören Sie genau zu, fragen Sie nach, interessieren Sie sich, versuchen Sie es kennenzulernen und anzunehmen in seinem "so-sein".
- Sprechen Sie mit den Schüler*innen über die Stimmung, Gefühle, Sorgen und Ängste.
- Suchen Sie nach Gemeinsamkeiten/Ähnlichkeiten und bringe Sie sie zur Sprache.
- Seien Sie neugierig und versuchen Sie etwas von Ihrem/Ihrer Schüler*in zu lernen.
- Seien Sie mitfühlend und nehmen Sie ernst.

- Stärken Sie das Selbstvertrauen der Schüler*innen in ihre/seine eigenen Fähigkeiten (Eigenwert).
- Stellen Sie die Schüler*innen nicht bloß.
- Betrachten Sie dessen/deren Defizite als Entwicklungspotenziale und formulieren Sie dies eventuell entsprechend.
- Geben Sie bewusst auch (positive) Rückmeldungen.
- Bringen Sie Ihr Vertrauen rüber, dass alles wieder gut wird, bzw. verbreiten Sie Optimismus durch positive Worte/Botschaften.

- Geben Sie etwas von sich „preis“.
- Seien Sie kompetent, aber nicht perfekt, d.h. geben Sie z.B. auch Fehler und Schwierigkeiten von sich preis.
- Werden Sie nicht invasiv.

- Lassen Sie die Beziehungsarbeit langsam angehen und ohne Druck.

In emotionalen Situationen können Botschaften folgender drei Stufen hilfreich sein:

„Ich sehe dich und deine Situation“

„Ich bin bei dir und versuche dir zu helfen!“

„Ich versuche dich raus zu führen“



*Eine wertschätzende Kommunikation ist das A und O bei der Beziehungsarbeit.
Und: Lassen Sie die Beziehungsarbeit langsam angehen und ohne Druck!*

Quelle:

Prof. Dr. Kurt Singer: Mit Schülern in achtsamer Beziehung sein- und mit sich selbst: Leitgedanken zum Vortrag.

B. Unterstützung bei Lerninhalten

- Unterstützen Sie konkret bei dem Verständnis/der Erfüllung der Lernaufgaben.
- Ermuntern Sie den Lernenden/die Lernende, richten Sie sie auf.

- Da viele Informationen über die Augen verarbeitet werden, ist es leichter, wenn Sie (sofern die technischen Möglichkeiten es zulassen) dies mit einem bildgebenden Verfahren machen.
- Ermöglichen Sie Lernerfahrungen nah an der Lebenswelt der Kinder/Jugendlichen (Beispiele, Anwendung des Gelernten...). Die Motivation wird dadurch gesteigert und es entsteht ein empfundenes Interesse und Einfühlen.



*Aktiv und tätig können Sie auf der Beziehungsebene werden, indem Sie die Schüler*innen bei den schulischen Inhalten unterstützen.*

Lehrkräfte haben eine gute Balance zwischen Wahrnehmung der Führungs- und Freiraumverantwortung auf der einen Seite und der Beziehungsgestaltung auf der anderen Seite wahrzunehmen.

Je nach Alter und Lebenssituation sollte der Austausch auch mit den Eltern gesucht werden.

2.4. Die fünf Sprachen der Beziehung

Der Autor, Eheberater und Seelsorger Gary Chapman und der Professor für Kinderheilkunde, Herr Ross Campbell haben gemeinsam fünf verschiedene "Kategorien" entwickelt, die das Grundbedürfnis nach Beziehung erfüllen können. Dabei gehen sie davon aus, dass jeder Mensch über alle fünf "Sprachen" angesprochen werden sollte, damit sein Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Beziehung befriedigt ist, jeder aber bevorzugt auf 1-2 Wegen (die "Muttersprache") reagiert.

Diese fünf sind:

1. Anerkennung
2. Beisammensein/Zweisamkeit/Exklusivzeit
3. Geschenke
4. Hilfe/Handlungen
5. Körperkontakt/Zärtlichkeit

Anerkennung:

Die Grundbotschaft lautet: "Du bist mir wichtig". Man vermittelt Anerkennung (für Leistungen, Verhaltensweisen, Ideen...) und Ermutigung und sagt nette Dinge.

Beisammensein/Zweisamkeit/Exklusivzeit:

"Qualitytime" ist hier die Hauptbotschaft. Dabei geht es weniger um das *wie* (z.B. in Form von Einzelgesprächen, Mails mit individueller Ansprache und spezifischen Nachfragen oder Erklärungen zu bestimmtem Lernstoff), sondern mehr darum, findet Zweierkontakt überhaupt statt. Diese Zeiten sollten zeitlich geplant und vorbereitet werden.

"Geschenke":

Hier ist das Geben gemeint als eine Form des Beziehungsangebotes, was eine freiwillige Leistung darstellt und kein "Lohn" für Geleistetes ist. Dies kann gut virtuell geschehen, z.B. in Form eines Fotos, eines Spruches oder durch einen individuellen Link. Aber vielleicht versenden Sie ja auch eine schöne Karte oder eine gepresste Blume an Ihre Schüler?

Hilfsbereitschaft:

Hier geht es darum, eine konkrete Hilfestellung zu bieten. Überlegen Sie sich, was ist das Beste, was Sie mit Ihrer Ressource, in Ihrer Rolle und in dieser Situation zu geben bereit sind. Dies sollte aus freien Stücken geschehen und ohne Druck getan werden. Ihre Unterstützung sollte Hilfe zur Selbsthilfe sein!

Körperkontakt/Zärtlichkeit:

Damit ist unter der Bedingung physischer Anwesenheit (und selbstverständlich im Rahmen der Schule) eine niederschwellige Art der Berührung gemeint. Das kann bei jüngeren Grundschulkindern das "auf dem Schoß sitzen" sein, ein beruhigendes "Hand auf die Schulter legen" oder eine Umarmung darstellen. In der heutigen Zeit bleibt dies lediglich den Eltern und Geschwistern vorbehalten.

Allerdings erleben Kinder Körperlichkeit auch im Sport, was bedeutet, dass Sie dazu animieren können.



Es gilt für Sie als Lehrkraft herauszufinden, auf welchem "Kanal" Ihre "Sorgen"- Kinder und Jugendliche jeweils individuell besonders gut zu erreichen sind, um auf diesem Weg mit Ihnen in eine gute Beziehung zu gehen.

Probieren Sie doch mal folgendes aus:

Überlegen Sie für Ihre 2-3 wesentlichen "Sorgenkinder", auf welcher Ebene Sie diese besonders erreichen können; versuchen Sie dies individuell zu vermitteln. Ein Indiz für die Identifikation ist, auf welche Art und Weise das Kind selber vorrangig Beziehung anbietet.

3. Glück und Zufriedenheit

3.1. Glücksforschung



Viel zur Glücksforschung ist die letzten Jahre publiziert worden.

Glück scheint eher ein flüchtiger Zustand, den Menschen seltener empfinden, als traurige oder neutrale Gefühle. Nach Dr. Eckhart von Hirschhausen ist die Funktion von Glücksmomenten, uns zum Überleben anzutreiben.

Glück stehe insbesondere in Zusammenhang mit dem Zufall, der Gemeinschaft (Liebe, Familie, Freundschaft), dem Genuss (Essen, Musik, Bewegung,...), dem Tun (und sich selber überwinden, Herausforderungen meistern) und teils dem Lassen (sich selber herabsetzen, sorgenvolles Gedankenkreisen,...). Was wir als Glück empfinden, sei stets von unserer Bewertung abhängig. Und diese wird häufig im Vergleich getroffen.

Einfacher wird es in der heutigen Situation besonders, wenn wir uns mit Menschen vergleichen, denen es im Augenblick viel schlechter geht als uns. Und dankbar für die privilegierten Zustände sind, in denen wir leben dürfen!

Da Glück ein innerer Zustand ist, werden viele Glücksgefühle durch uns selbst ausgelöst. Schauen wir zum Beispiel einen wunderschönen Sonnenuntergang an und genießen in vollen Zügen die strahlenden Farben, das wärmende Licht und die allmählich verschwindende Sonne, empfinden wir uns in diesem Moment möglicherweise als glücklich. Denken wir aber bei dem gleichen wunderschönen Sonnenuntergang missmutig an unsere Expartner*in, fühlt sich der gleiche Moment möglicherweise belastend an.



Der Glücksmotor läuft in uns selbst. Weder Situationen noch andere Menschen machen uns glücklich, sondern wir können uns selber glücklich machen.

Wie zufrieden wir sind bewerten wir meist in Abhängigkeit der Ereignisse um uns herum. Tiefergehend spielt dabei auch die Haltung eine Rolle, mit der wir dem Leben begegnen.

Nichts desto trotz gibt es Ereignisse, die uns erschüttern und den Zugang zu Glücksgefühlen zeitweise erschweren oder unmöglich machen. Über einen Zeitraum von zwei Jahren betrachtet, erholen sich die meisten Menschen (80%) nach Schicksalsschlägen allerdings ohne therapeutische Hilfe wieder.

Quelle:

Dr. Med. Eckhart von Hirschhausen, Glück kommt selten alleine; 2009, Rowohlt Verlag ISBN 978-3498029975

3.2. Glückssuche

Was bedeutet dies für Sie als Lehrkraft- bezogen auf Ihre Schüler*innen?



Leiten Sie die Schüler*innen an, sich selbst **kleine Glücksmomente** zu schenken. Vielleicht machen Sie durch einen Impuls oder Input den Anfang?

Informieren Sie Ihre Schüler*innen, dass es besser ist, aktiv auf Glückssuche zu gehen, als darauf zu warten, dass irgendwann das Glück durch äußere Faktoren in das Leben fällt. Dies können Sie in Gesprächen, Mails, geteilten Beiträgen, durch Anleitungen (siehe auch unten) deutlich machen.

Bringen Sie Ihren Schüler*innen nahe, dass **Aktivität** und **anderen etwas Gutes** tun (Aufmerksamkeit etc.) die Wahrscheinlichkeit von eigener Zufriedenheit erhöht.

Und dass es wichtig ist, sich selbst trotz aller Fehler und Eigenheiten anzunehmen, zu mögen und mit sich im Reinen sind.

Vermitteln Sie auch, dass das Umfeld "abfährt", d.h. man sich zumindest was die Kontakte per Telefon, WhatsApp, Chat angeht mit lebensfrohen Menschen umgibt, die uns akzeptieren wie wir sind.

Arbeit mit Schüler*innen

Beitreiben Sie auf Ihre ganz individuelle Art und Weise (nur wenn es zu Ihren und Ihrer Gedankenwelt passt) "psychoedukative Aufklärung":

Die „Actionforhappiness“ (gemeinnützige Organisation aus England) identifizierten nach der Sichtung zahlreicher Studien "10 Schlüssel für ein glücklicheres/ zufriedeneres Leben (und einer glücklicheren Welt)"

Fünf "Schlüssel" liegen demnach mehr im Außen (GREAT) und beziehen sich auf Handlungen und die Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen, fünf mehr im Inneren (DREAM):

Außen (tägliche Aktivitäten)

1. Geben: Sachen für andere machen/geben (Zeit, Ideen ...) (giving)
2. Beziehung: Kontakte mit anderen pflegen (Netzwerk) (relating)
3. Bewegung: etwas aktiv für den Körper tun (exercising)
4. Achtsamkeit: Innehalten und wahrnehmen (awareness)

5. Lernen: ausprobieren und Neues dazulernen (trying out)

Innen (Haltung)

- Richtung: Ziele für die Zukunft haben (direction)
- Resilienz: Regenerationsmöglichkeiten haben (resilience)
- Emotion: Fokussierung auf positive Aspekte auch in kritischen Situationen (emotions)
- Akzeptanz: sich selber akzeptieren, mit sich selber wohlfühlen (acceptance)
- Sinnhaftigkeit: sich als Teil eines größeren Ganzen fühlen (meaning)

Quelle: Vanessa King, Val Payne, Peter Harper, 50 ways to feel happy. Action for happiness, ISBN 987-1784930851



Glück kann im Innen und im Außen gefunden werden.

Menschen dazu anzuleiten glücklich zu sein, funktioniert also zuallererst durch die Information und Bekräftigung, selbst aktiv mit dem eigenen Leben umzugehen.

Menschen dazu anzuleiten glücklich zu sein, funktioniert also zu allererst durch die Information und Bekräftigung, selbst aktiv mit dem eigenen Leben umzugehen.

Sie können auch gerne bei Ihnen selbst anfangen. Worauf sind Sie stolz? Was macht Sie im Moment glücklich?

In Kürze werden Sie Unterlagen zu Ihrer eigenen Selbstfürsorge und Achtsamkeit für sich als Lehrkräfte von uns erhalten.

Zudem können Sie sich auch auf "Glücksuche" mit Ihren Schüler*innen begeben.

Regen Sie insbesondere Ihre älteren Schüler*innen an, die freiere Zeit, die ungewohnte Ruhe einerseits für "Familienzeit" zu nutzen und andererseits zur Selbstreflektion: "Worauf bin ich stolz? Was macht mich glücklich?".

3.3. Probieren Sie es aus!

Im Internet gibt es interessante Glückstrainings!

Lassen Sie Ihre Schüler*innen ein Tagebuch führen, welches jeweils auch drei Aspekte beinhalten soll, was an dem Tag schön war/gut gelaufen ist.

Oder vielleicht inspirieren Sie die folgenden "Aktionen", so etwas ähnliches für eine Woche (oder über die Osterferien) Ihren Schüler*innen als Aufgabe zu stellen, die diese eventuell sogar dokumentieren sollen? Dies dient der Orientierung und kann/sollte gerne in Ihrem Sinne verändert werden.

30 Tage "Happiness- Aktion"

1. Geh nach draußen
2. Geh früh zu Bett
3. Komm ins Schwitzen
4. Mache mindestens eine Viertelstunde Yoga
5. Spiele mit einem Tier (oder Kuscheltier)
6. Hör dir einen Podcast an
7. Nimm ein entspanntes Bad (schöne Dusche)
8. Zieh dich schön an
9. Lass dich pflegen/ pflege Dich selber
10. Vertraue jemanden
11. Sei künstlerisch
12. Mach Gartenarbeit/ pflanze etwas/pflücke eine Blume
13. Sei handwerklich
14. Beende/beginne ein Puzzle
15. Koch etwas und nehme bewusst den Geruch und Geschmack wahr
16. Räum deinen Schrank auf
17. Beende deine To-Do-Liste
18. Lerne etwas Neues
19. Sei dankbar
20. Hilfe jemandem/tue jemandem etwas Gutes
21. Schaue eine Aufführung/Konzert... im Internet an
22. Spreche mit einem Freund
23. Meditiere
24. Höre Musik
25. Lese ein Buch
26. Schreibe jemanden, von dem Du weißt, dass er oder sie alleine ist
27. Schreibe Tagebuch
28. Schreibe auf, was zu an dir magst
29. Besuche im Internet einen neuen Ort
30. Belohne dich selbst

30 Tage "Selbstbewusstseins-Aktion"

1. Teile etwas, auf das du stolz bist
2. Fang ein Tagebuch an
3. Lerne etwas Neues
4. Mache Sport
5. Atme tief durch
6. Backe Kuchen für einen Nachbarn
7. Mache nichts
8. Erstelle eine Liste mit all deinen Leistungen
9. Trinke mehr Wasser
10. Erzähle dir, was du an dir magst
11. Bereite ein schönes Essen für deine Familie zu
12. Schaue einen alten Film
13. Geh nach draußen

14. Entrümpel
15. Tu dir etwas Gutes
16. Höre deine Lieblingsmusik
17. Überlege Dir, wen Du wie unterstützen möchtest
18. Gehe spazieren
19. Mach dein Handy aus
20. Bereite einen gesunden Nachtisch
21. Schreibe deinen 5-Jahres-Traumplan
22. Schreibe einem alten Freund
23. Sei kreativ
24. Dehne dich
25. Schreibe 5 Dinge auf, die dich glücklich machen
26. Plane deinen Traumurlaub
27. Lerne etwas Neues
28. Zeichne ein positives Selbstportrait von dir
29. Entwerfe ein Plan mit Zielen
30. Belohne dich

Im Netz kursieren auch **30 Tage Challenges, die Bewegungsübungen** zum Inhalt haben.

4. Abschluss

Wir möchten mit einem Zitat enden, das den Inhalt, den wir vermitteln möchten, gut zusammenfasst, denn nur wer selbst glücklich ist, kann auch für andere sorgen:

“Es gibt kaum ein beglückenderes Gefühl, als zu spüren, dass man für andere Menschen etwas sein kann.” (D. Bonhoeffer, Theologe)

In diesem Sinne,

Ihre Schulpsychologie