



IMAGO IN DER PÄDAGOGIK

EMPATHIE UND BEZIEHUNGSKULTUR ALS GRUNDLAGE
EINER GESUNDHEITSFÖRDERNDEN UND POTENTIALENTFALTENDEN BILDUNG

TEXT **ILKA WIEGREFE**

Der Mensch ist ein Beziehungstier. Alles, was Menschen in Beziehungen erleben, wird vom Gehirn in biologische Signale verwandelt und wirkt sich auf Körper und Verhalten aus. Alles schulische Lehren und Lernen ist eingebettet in ein interaktives und dialogisches Beziehungsgeschehen (vgl. Bauer 2008).

Verständlicherweise scheint es vielen Lehrerinnen und Lehrern in unseren Schulen – durch Mangel an Ressourcen – kaum möglich, mit dutzenden, manchmal hunderten Schüler*innen persönliche Beziehungen aufzubauen oder zu pflegen. Zum einen nehmen Inhalte zu psychosozialer Bildung, Reflexion

und Persönlichkeitsentwicklung in der Lehrer*innen-Ausbildung kaum Platz ein, zum anderen werden Lehrer*innen immer mehr mit der Erledigung von Formalitäten beauftragt, sodass für die wichtigen zwischenmenschlichen Interaktionen oftmals keine Zeit mehr zu bleiben scheint. Bei aller Liebe zum Beruf sind für viele

Lehrer*innen die Anforderungen kaum noch zu bewältigen und führen immer weiter weg vom eigentlichen, pädagogischen Inhalt. Auch an positivem Zuspruch und nährenden Inputs fehlt es häufig.

In der Komplexität der Herausforderungen kann es leicht dazu kommen, dass der Unterricht oder auch wichtige Gespräche sachorientiert um- und durchgesetzt werden und auf die Sorge für die Beziehungsqualität vergessen oder verzichtet wird. Doch dabei entsteht ein Gefühl von Abstand oder sogar Trennung, welches sich negativ auf Verhalten und Motivation, letztendlich also auch auf den Bildungserfolg auswirkt.

Aber was, wenn empathisches Miteinander mit den richtigen Kniffen gar nicht so schwer und aufwändig ist, sondern einfach und leicht lern- und lebbar? Was, wenn die Lustlosigkeit und Apathie genauso wie die lauten Auffälligkeiten in Form von Zynismus und Provokation auf das Fehlen von empathischen Beziehungen im Klassenzimmer zurückzuführen wären? Was, wenn es ein Leichtes wäre, durch Empathie und gekonnte Beziehungsgestaltung die Motivation, das gelingende Miteinander, den schulischen Erfolg und nicht zuletzt auch das erlebte Glück anzukurbeln?

Lassen Sie uns gemeinsam träumen. Eine Vision von Schulen, in denen Schulleiter*innen und Lehrer*innen bewusst empathische Verbindung leben und dies eine Grundprämisse darstellt. Schulen, in die Kinder, Jugendliche und Lehrende täglich mit Vertrauen, Zuversicht und Freude gehen. Schulen, in denen man spürt, dass jeder und jede willkommen und sicher ist, in denen viel gelächelt und gelacht wird. Schulen, in denen die Motivation durch die Gänge knistert. Sehen Sie dieses schöne Bild vor Augen? Ich vermute ja, denn es ist das Wunsch-Bild und die Hoffnung sehr vieler Menschen. Zuerst für die eigene Schulzeit und später als Eltern für die Kinder. Auch Lehrerinnen und Lehrer wünschen sich das.

Diesem Bild auf der Spur stellt sich eine wesentliche Frage: Welche intrinsische Kraft lässt uns morgens mit positiven Gefühlen auf den kommenden Tag schauen und uns mehr leicht als schwer dem Bett entkommen? Was ist es, das Kinder und Jugendliche, Schülerinnen und Schüler (und natürlich auch Erwachsene) dazu bringt, Aufgaben und Herausforderungen mit Tatendrang, Freude und Interesse zu lösen, mit Lehrer*innen zusammenzuarbeiten und anderen empathisch zu begegnen? Wie gelingt es, auch in schwierigen Situationen motiviert zu sein?



„Erziehung ist Vorbild und Liebe, sonst nichts“

*Friedrich Fröbel –
Gründer des ersten
Kindergartens in
Deutschland*

Die wunderbare Entdeckung der Motivationssysteme durch die Neurobiologie und die Verbindung zu Imago als Haltung und praktizierbare Methode in der Pädagogik

Motivation geschieht nicht einfach so. Um Motivation zu spüren, durch sie angetrieben zu werden, müssen unsere biologischen Motivationssysteme einen wunderbaren Cocktail ausschütten und uns zur Verfügung stellen. Drei wichtige Botenstoffe werden dabei frei: die Leistungsdroge Dopamin, das Freundschaftshormon Oxytocin und körpereigene Opioide als Wohlfühl Droge. Dieser Cocktail macht Lust aufs Leben, macht uns bereit, mit anderen etwas auf die Beine zu stellen, und lässt uns die eigenen Taten genießen. Doch was führt zu diesem Cocktail?

Entscheidend für die biologische Funktionstüchtigkeit unserer Motivationssysteme sind drei Dinge:

- das Interesse,
- die persönliche Wertschätzung
- und die soziale Anerkennung, die einem Menschen von anderen entgegengebracht werden

Das Gehirn verwandelt sozusagen psychologische Eindrücke in biologische Signale. Alles schulische Lehren und Lernen ist eingebettet in ein interaktives und dialogisches Beziehungsgeschehen.

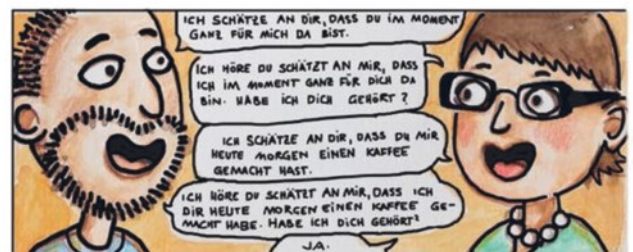
Dieses Wissen befeuert Imago in der Pädagogik! Zeichnet sich Imago doch durch das Reflektieren der eigenen Geschichte und das daraus resultierende Verständnis und Mitgefühl, durch Spiegeln und Wertschätzung aus.

Reflexion der eigenen Geschichte

Imago meint das innere Bild, das wir in uns tragen, durch das sich uns die Welt erklärt. Die Brille, durch die wir schauen, die Erfahrungen, aus denen heraus wir reagieren. Das Bild, das sich in uns angelegt hat, indem wir unsere Eltern, Bezugspersonen, Lehrer*innen jahrelang täglich erlebt und zum Vor-Bild hatten. Sie können sich dies – um in der Bildsprache zu bleiben – auch so vorstellen: Wir besitzen als Kind einen inneren Fotoapparat und lichten jede Situation, jeden Konflikt, jede Aktion und Reaktion ab. All diese Bilder fügen sich zu unserem Repertoire zusammen, auf das wir zurückgreifen, wenn es darum geht, wie wir in gegenwärtigen Situationen agieren und reagieren.

Das uns Vorgelebte wird zu unseren eigenen Reaktionsmustern, die plötzlich aus diesem inneren Bild heraus lebendig werden, uns zu unserer Mutter, unserem Vater oder einer Lehrerin, einem Lehrer unserer eigenen Schulzeit werden lassen und uns womöglich zu einem Handeln veranlassen, wie wir es nie wollten. So werden wir manchmal selbst wieder zu Vorbildern, die wir nicht sein möchten.

Indem wir unsere verlorenen und verleugneten Selbstanteile und unsere unerfüllten Kindheitsbedürfnisse aufspüren, können wir diesen Vorgang durchbrechen und zu den Vor-Bildern werden, die wir uns selbst einmal wünschten und die wir jetzt gerne sein würden. Warmherzige Erwachsene, welche die Verbindung zum Gegenüber aufrecht erhalten. Die uns hören und gelten lassen und uns halten. Bei denen wir geborgen und sicher sind.



Illustrationen © Team Präsent

Spiegeln

In Imago wird, im Unterschied zum Paraphrasieren, wie es unter anderem Marshall B. Rosenberg lehrte, das Gesagte nicht mit eigenen Worten wiederholt, sondern wortwörtlich. Es mag sonderbar anmuten, doch das Ergebnis ist beeindruckend.

Schüler*innen gewinnen in kürzester Zeit Vertrauen zum Gegenüber. Die Kinder und Jugendlichen fühlen sich gehört und wertvoll. Sie erleben die Interaktion als sicher, werden weder in Frage gestellt noch bewertet oder beurteilt, sondern sowohl als Person als auch mit ihrem Beitrag geschätzt. Das Interesse an ihnen wird für sie spürbar. Die Praxis zeigt tatsächlich bereits nach den ersten Interaktionen: Provokation, Zynismus, störendes Verhalten verschwinden. Interesse und ernsthafte Beteiligung nehmen zu.

Wertschätzung

Inwieweit Offenheit und Positivität Bedeutung für das Erleben von Beziehungen haben, sowohl im privaten wie auch im beruflichen Umfeld, fasst Barbara L. Fredrickson zusammen.

Sie weist dabei auf Studien von Marcial Losada, John Gottmann und Robert Schwartz hin, die unabhängig voneinander erforschten, dass das Verhältnis von positiven

zu negativen Interaktionen innerhalb von Beziehungen dafür ausschlaggebend ist, ob diese als positiv erlebt werden. Fredrickson schreibt: „Die Ergebnisse stimmen erstaunlich oft überein: Für Individuen, Ehen und Business-Teams geht ein erfülltes Leben oder Wirken grundsätzlich mit einem positiven Quotienten von 3 zu 1 einher. Im Gegensatz dazu weisen Personen, die ihre Depressionen nicht überwinden, Paare, deren Ehen scheitern, und Teams, die unbeliebt und wirtschaftlich erfolglos sind, einen Quotienten auf, der tief im Keller liegt, nämlich unter 1 zu 1.“ (Fredrickson 2011, S.163).

Dieses erforschte Verhältnis stimmt mit unserem Beobachten und Erleben im Setting Schule überein. Eine Beziehung wird erst als positiv erlebt, wenn sich positive und negative Interaktionen in einem Verhältnis von 3:1 befinden.

Wir alle wissen darum, wie niederschmetternd ständige Kritik und das Gefühl ständigen Nicht-Genügens sein kann, und kennen im Gegensatz hierzu die wohlthuende und motivierende Energie der Wertschätzung. Sie ist Balsam für unsere Seele.

Aus diesem Wissen heraus ergibt sich auch, dass die Beziehung zu einer emotional neutralen Person als unangenehm erlebt wird.

Das heißt, die Reduktion auf Sachlichkeit in der Wissensvermittlung scheitert in den meisten Fällen ebenfalls.

Möchten Sie als Pädagogin oder als Pädagoge eine inspirierende und motivierende Atmosphäre schaffen, in der sich Kinder und Jugendliche optimal entwickeln, lernen und wachsen können und zu gewaltfreien und empathischen Menschen heranwachsen, ist es unerlässlich, eine von Ihnen gelebte und geleitete Atmosphäre der authentischen Wertschätzung und Empathie als stabilen Grundmodus aufzubauen.

Eine zusätzliche Freude erfahren wir dadurch, dass wir auch unserem eigenen Potential und unseren eigenen Werten viel näher kommen, die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern um vieles einfacher und von Erfolg und Spaß getragen wird.

Literaturhinweise:

BAUER, J (2008), *Lob der Schule: Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern*. München: Heyne

FREDRICKSON, B L (2011), *Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt: Campus

HENDRIX H, LAKELLY HUNT H (2006), *So viel Liebe wie du brauchst*, Dörfles: Renate Götz

Ein Ausschnitt aus dem Erfahrungsbericht einer Lehrerin nach 2x4 Stunden Fortbildung „Imago in der Pädagogik – Empathie und Beziehungskultur er-leben und vermitteln“:

„ In der Schule achte ich noch viel mehr auf Augenkontakt und bemühe mich, wirklich jedes Kind anzuschauen. Wenn ich grüße, sage ich immer den Namen dazu (wenn er mir bekannt ist) – auch am Gang. Ich merke, wie das ein ganz anderes Begrüßen ist. Viel öfter beginne ich auch mit „Ich sehe ...“ oder „Ich höre ...“ Und ich wiederhole „Du meinst, dass ...“ oder „Hast du das so gemeint?“

Es ist schön, wie leicht es eigentlich ist, in Verbindung zu sein!

Ich habe einen Schüler mit ADHS, der sehr, sehr unruhig ist. Er ist immer in Beschäftigung mit tausend Dingen und Ideen und spricht eigentlich durchgehend. Das ist toll, aber im Unterricht auch manchmal sehr anstrengend für mich, weil er nach sehr viel Aufmerksamkeit verlangt. Vor allem hat es mich innerlich oft wahnsinnig gemacht. Tja, was soll ich sagen? Erstens bin ich draufgekommen, warum sein Verhalten mich sooo aufreißt. Ich bin nämlich auch ein unruhiger Geist, wenn man so will. Ich habe auch tausend Dinge im Kopf, bin ständig in Bewegung und muss mich fast zwingen, einfach mal still zu sitzen und die Ruhe auszuhalten. Diesen Anteil mag ich an mir nicht so. Es hat also mit mir zu tun.

Das Erste, was ich gemacht habe, war, alle Dinge aufzulisten, die ich an ihm mag und

schätze. Das war super, denn in meinem Herzen wurde es warm. Dann habe ich ihm auch gesagt, was ich wirklich toll an ihm finde. Bei ihm wiederhole ich die Sätze immer, die er zu mir sagt. Ich gebe ihm Struktur und einen Rahmen. Stets nur eine Sache machen. Schritt für Schritt. Ich achte darauf, dass ich selbst ruhig und klar spreche und langsamer. Ich versuche in mir selbst ruhig zu werden. Also im Hier und Jetzt. Das klappt ganz gut.

Das Ergebnis war/ist:

Der Schüler fühlt sich jetzt mehr gesehen. Ich merke, wie er sich freut, wenn ich ihm sage, was ich an ihm schätze oder was mir auffällt. „Ich sehe, du hast ja schon alles für die nächste Stunde hergelegt!“ ... wir sind in Verbindung. Wenn der Redefluss stark zunimmt oder er immer drankommen mag, dann sage ich ihm, dass er es mir aufschreiben kann, falls er Angst hat, etwas zu vergessen. Ich lese es mir dann zu einem anderen Zeitpunkt durch. Ich sage aber auch klar: „Ich sehe dich, aber jetzt kommt der oder die dran ...“. Manchmal reicht auch ein Blickkontakt mit einem Pst-Zeichen. Oft auch ein „Stopp“.

Ich habe gelernt, dass wir unseren eigenen Rucksack nicht über andere stülpen dürfen. Insgesamt hat sich die Situation deutlich entspannt!



Fotos © Team Präsent

Ilka Wiegrefe

Imago Professional Facilitator, Psychosoziale Beraterin, (Schul-)Buch Autorin, Team Präsent-Institut für Gewaltprävention und Beziehungskultur

A-1140 Wien, Heideweg 8

info@team-praesent.at
www.team-praesent.at

Ilka Wiegrefe gründete 2011 mit Viktor Bauernfeind Team Präsent. Sie arbeitet mit Gruppen von Schüler*innen sowie pädagogischen und psychosozialen Fachkräften zu Konfliktlösung, Mobbing (Prävention und Intervention) und Beziehungskultur. Die von ihr entwickelte Fortbildung *Imago in der Pädagogik – Empathie er-leben und vermitteln* begeistert seit Jahren. Gemeinsam mit Viktor Bauernfeind hat sie das Familien- und Schul-Buch *Habe ich dich gehört?* (mit Musik-CD) veröffentlicht. 2016 erhielt sie den L.E.O.-Award, 2019 mit Team Präsent den Kinderrechtspreis, womit der Verein „Botschafter der Kinderrechte“ ist.

Imago in der Pädagogik
Fortbildungen und mehr ...
... weil psychosoziale gesunde Bildung das Leben wertvoller macht!

„Habe ich dich gehört?“
Das Imago-KULTur-Buch für Kinder, Familien und die pädagogische Arbeit.

Ilka Wiegrefe
Ausgezeichnet mit L.E.O.-Award und Kinderrechtspreis

Viktor Bauernfeind

Team Präsent
Institut für Gewaltprävention und Beziehungskultur
www.team-praesent.at
wir bilden empathische Zukunft