

24. September 2018

Frau Jensen, wie baut man eine gute Beziehung zum Kind auf?

Ob mit Eltern oder Lehrpersonen: **Lernen erfolgt in Beziehungen**, sagt Helle Jensen. Die dänische Psychologin und Co-Autorin von Jesper Juul über natürliche Autoritäten, **zu volle Familienagenden und die Bedeutung von Achtsamkeit und Authentizität**.

Interview: Evelin Hartmann

Bilder: Paolo Dutto (<http://paolodutto.com/>) / 13 Photo

Helle Jensen kommt soeben von einem Seminar für Lehr- und andere Fachpersonen, das sie leitete («Intelligenz des Herzens. Wie Empathie Kinder stark macht»). Es ist Sonntag Morgen, in wenigen Stunden geht ihr Flug. Helle Jensen wirkt in sich ruhend, gelassen, erfahren. «Ich bin gespannt auf ihre Fragen», sagt sie in ihrem Deutsch mit dänischem Akzent und lächelt

Frau Jensen, Studien zufolge gibt in der Schweiz jede fünfte Lehrperson in den ersten vier Jahren ihren Beruf auf. Woran liegt das?

Ob das wirklich so viele sind, kann ich nicht mit Bestimmtheit sagen, weder für die Schweiz noch für Dänemark. Was mir in meiner Berufspraxis aber auffällt, ist eine **hohe Frustration**, die sich im Laufe ihres Arbeitslebens bei vielen Lehrpersonen aufbaut.

Worauf führen Sie dies zurück?

Viele Lehrerinnen und Lehrer berichten heute von **grossem Stress und von Burnout**. Sie sind nicht bei sich selbst, sondern richten alle Energie nach aussen: darauf, dass Ruhe in der Klasse herrscht, dass alle Kinder, auch diejenigen mit besonderen Bedürfnissen, ihrem Unterricht folgen können. **Sie fordern Disziplin und Gehorsam** und setzen dabei auf Massnahmen und Methoden, die sie in ihrer eigenen Erziehung durch Eltern und Lehrer erfahren haben. Das funktioniert aber heute nicht mehr.

Warum ist das so?

Weil es die **Rollenautorität des Lehrerberufes nicht mehr gibt**. Kinder folgen einer Person nicht mehr nur aus der Tatsache heraus, dass sie ihr Lehrer ist. Die soziale wie kognitive Entwicklung eines Kindes vollzieht sich in Beziehungen. Daher ist es notwendig, dass eine Lehrperson in Beziehung zum Kind gehen kann, empathisch ist, spürt, wie es ihm geht, was es braucht.

Dann folgt ihr das Kind?

Dann hat die Lehrperson eine Situation geschaffen, in der sich das Kind auf ihre Anforderungen einlassen kann.

«Viele Lehrerinnen und Lehrer fühlen sich hilflos und schieben die Schuld auf die Kinder.»

Wie können Lehrpersonen diese Beziehung aufbauen?

Lehrerinnen und Lehrer müssen sich erst einmal im Klaren darüber sein, dass sie die **Verantwortung für die Beziehung zum jeweiligen Schüler, zur jeweiligen Schülerin tragen**. Sie haben als Erwachsene und durch ihre Position an der Schule mehr Macht als die Kinder und Jugendlichen. Aber es kann schwierig sein, sich dieser Verantwortung zu stellen. Viele Lehrer fühlen sich tatsächlich hilflos und schieben die Schuld auf die Kinder, wenn die Stimmung in der Klasse schlecht ist oder es Konflikte gibt.

Was raten Sie in solchen Fällen?

Oftmals ist es regelrecht zu sehen, wie eine Lehrperson in Konfliktmomenten aus der Balance gerät. Der Atem wird unregelmässig, vielleicht steht sie auch nicht mehr so stabil. Sie verliert den Kontakt zu sich selbst. **Wenn die Lehrperson wieder in die Balance kommt, wird sich auch das Kind anders verhalten.**

Können Sie ein Beispiel aus Ihrer Beratungspraxis schildern?

Da ist ein Bub, 5. Klasse. Seine Lehrerin hat für diese Stunde Gruppenarbeit angesetzt, weiss aber, dass der Schüler sich schwertut mit dieser Form des Unterrichts. Daher hat sie ihn einer Mädchengruppe zugeteilt, von der sie denkt, dass der Bub gut mit ihr zurechtkommt.

Aber der Plan der Lehrerin geht nicht auf?

Der Schüler steht ständig auf, spitzt seinen Bleistift, holt sich etwas zu trinken. Die Lehrerin bittet ihn wiederholt, mit der Aufgabe zu beginnen. Dann geht der Bub Richtung Tür, sagt, er müsse aufs WC. «Nein», antwortet die Lehrerin, «die Stunde ist in drei Minuten vorbei, du kannst warten.» Da bekommt er Panik, packt die Lehrerin an den Schultern, schiebt sie zur Seite und rennt aus dem Klassenzimmer.

Haben Sie anschliessend mit der Lehrerin gesprochen?

Ja, im Rahmen einer Supervisionsstunde. Sie war ratlos, fühlte sich als schlechte Lehrerin, ihre Autorität war beschädigt. Sie wollte von mir wissen, wie sie solch eine Situation das nächste Mal anders lösen kann.

Und wie?

Ich wollte erst einmal wissen, wie es für sie selbst war, wie sie diese Stunde empfunden hat. Oft ist es so, dass wir nur auf das Kind schauen: Was hat das Kind gemacht? Wie hat es sich verhalten? Was braucht er oder sie? Aber **ich möchte erst einmal über die erwachsene Person und ihre Gefühle sprechen.**

Sie hören der Lehrperson also zu...

... und sehe sie in ihrer schwierigen Situation. Ich zeige Empathie. So kann sich bei ihr eine **innere Ruhe** einstellen. Sie wird von jemandem gesehen und das tut gut! Und jetzt kann sie auch die Situation des Kindes erkennen und benennen, dass alles, was er getan hat, das Herumlaufen, den Stift anspitzen, nur dazu gedient hat, seine innere Unruhe herunterzufahren. Und sie sieht auch, dass sie ihn mit ihrem Verhalten **unter Druck** gesetzt hat. Die meisten Lehrpersonen haben viel Verständnis für die Situation eines Kindes. Aber in dem Moment kann das Kind das nicht spüren, denn da kommt nur Korrektur: «Jetzt fang endlich an zu arbeiten.»

Wie hätte die Lehrerin mehr Empathie für den Schüler zeigen können?

Indem sie ihn gefragt hätte: Wie kann ich dich unterstützen? Was brauchst du? Natürlich kann der Bub diese Fragen nicht beantworten, aber so hätte sie seine Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. **Du kannst als Lehrerin nicht ankommen**

bei einem Kind, wenn es nicht entspannt ist. Wenn das Kind unruhig ist oder Angst hat, dann muss man dies als Lehrerin erkennen – erst dann wird es möglich zu unterrichten. Dabei geht es darum, ein gutes Lernumfeld zu schaffen. Und Studien haben gezeigt, dass ein gutes Lernumfeld wesentlich davon abhängt, dass es der Lehrerin oder dem Lehrer gelingt, mit den Schülern gute Beziehungen aufzubauen, die von Toleranz, Respekt, Interesse und Empathie geprägt sind.

Das ist keine einfache Aufgabe mit 20 bis 25 Kindern in einer Klasse, von denen mindestens fünf besondere Bedürfnisse haben.

Die Frage nach den fehlenden personellen Ressourcen kann ich auch nicht beantworten. Aber ich weiss, dass jede Lehrperson mehr Ressourcen in sich vereint, als sie anwendet. Wenn die Lehrperson weiss, wie sie diesen fünf unruhigen Kindern in ihrer Klasse begegnen kann, ist viel gewonnen. Und das ist etwas, was man lernen kann. Vor 20 Jahren dachte man, sich Respekt verschaffen zu können, sei eine angeborene Fähigkeit. Heute wissen wir, dass es die meisten Leute lernen können.

Wie geht das?

Indem man seine natürliche Autorität oder Authentizität entdeckt. Diese trägt jeder Mensch in sich. Dafür muss man in sich hineinhorchen und erkennen, welches die eigenen Bedürfnisse sind, und in einem zweiten Schritt diese äussern lernen, in klaren, echten Botschaften.

«Wenn man bei sich ist, dann kann man Beziehungen besser konstruktiv eingehen.»

Sprechen wir noch einmal über das gute Lernumfeld, das Sie vorhin erwähnt haben. In Ihrem Buch «Hellwach und ganz bei sich – Empathie und Achtsamkeit in der Schule» stellen Sie viele Meditations- und Achtsamkeitsübungen vor, die für eine entspannte und ruhige

Unterrichtsatmosphäre sorgen sollen. Wie können diese im Unterricht integriert werden?

Das kann ganz spielerisch geschehen und dauert auch nicht lange. **Vielleicht fünf Minuten am Anfang der Stunde.** Es kann schon sein, dass grössere Kinder erst einmal lachen. Aber das ist okay. Es gibt sogar eine Übung, bei der alle gemeinsam lachen. Wichtig ist, dass die Schüler die Aufmerksamkeit auf sich selbst, nach innen richten. Auf den Atem, auf ihren Körper, ihr Bewusstsein, ihr Herz. Das sind Kompetenzen, mit denen wir schon auf die Welt kommen. Es hilft, sich daran zu erinnern und sie zu spüren, besonders in stressigen Situationen. Damit das geht, sollte man in Ruhe üben.

Sollen auch Lehrerinnen und Lehrer diese Übungen machen?

Ja, unbedingt. Meditations- und Achtsamkeitsübungen helfen ihnen, mit sich selbst in einen guten Kontakt zu treten und ihre eigenen Grenzen kennenzulernen. **Verstehen Sie mich nicht falsch, es geht nicht darum, Kinder ruhig zu stellen.** Aber auf uns alle prasseln so viele äussere Einflüsse ein, dass uns die natürliche Fähigkeit abhandengekommen ist, in uns hineinzuspüren. Wenn wir diese Methoden anwenden, dann gelangen wir zu dieser angeborenen Fähigkeit zurück.

Also ist diese Ruhe die Voraussetzung dafür, sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse wieder besser zu spüren und dadurch authentischer auf das Kind zugehen zu können. Mit einer natürlichen Autorität.

Richtig. Wenn eine Lehrperson unter Druck gerät, handelt sie schnell im Affekt und sagt oder tut Dinge, die die Situation nur noch verschärfen. Das ist menschlich. Wenn man aber bei sich ist, dann geht es besser, Beziehungen konstruktiv einzugehen. Das gilt auch für Eltern.

Das hört sich gut an – aber in Stresssituationen gerät man schnell aus der Ruhe, wird ungeduldig und vielleicht

auch lauter, als man mit seinen Kindern eigentlich sprechen will. Das passiert meist ganz automatisch, leider.

Natürlich, in Stresssituationen fliegt man im Autopilotmodus. Das ist völlig normal. Doch man kann das ändern, wenn man bewusst daran arbeitet.

Wie funktioniert das?

Wie in der Lehrperson-Kind-Beziehung geht es auch für Eltern darum, **bei sich selbst zu bleiben, auf seine eigenen Bedürfnisse zu hören und authentisch zu sein**. Dafür gibt es verschiedene Techniken oder Methoden. Eine kennen Sie mit Sicherheit: **zweimal tief ein- und ausatmen und einen kurzen Moment warten**, dann kommt etwas anderes als das altbekannte Muster.

So einfach?

Natürlich geht es auch immer wieder darum, sich selbst und seine **Gefühle zu reflektieren**, mit dem Partner, einer Freundin oder auch einer Fachperson über stressige Momente zu sprechen. Das geht mitunter auch in den Stresssituationen selbst: «Bitte, ich kann gerade nicht mehr, ich muss kurz mit dir reden.»

«Grundsätzlich geht es darum, als Vater oder Mutter zu lernen: Was kann ich machen, wenn ich an meine Grenzen komme?»

Vor den Kindern?

Ja, laut darüber zu reflektieren, was gerade bei einem abläuft, kann man auch vor den Kindern. Wenn ein Kind hört, wie seine Eltern die Verantwortung für ihre eigenen Gefühle übernehmen und sich in einem Gespräch Hilfe holen, um diesen besser Ausdruck verleihen zu können, wird auch das Kind daran wachsen. **Grundsätzlich geht es darum, als Vater oder Mutter zu lernen: Was kann ich machen, wenn ich an meine Grenzen komme?** Sehen Sie, für ein Kind ist es lebensnotwendig, sich wertvoll zu fühlen. Natürlich ist es für seine Eltern wertvoll – aber es fühlt sich nicht immer so an für das Kind. Und wenn das Kind sich nicht wertvoll fühlen kann, dann versucht es, diese Unruhe loszuwerden.

Wie äussert sich das?

Manche Kinder werden laut, andere ziehen sich zurück, wieder andere fangen an, sich um die Mutter zu kümmern, sodass sie fröhlich ist. Die Art und Weise ist

unterschiedlich, aber die Kinder kooperieren immer mit unserem Verhalten. Viele Eltern wollen ein harmonisches Familienleben führen und spüren doch immer eine innere Unruhe: «Was, schon so spät? Jetzt aber schnell, wir müssen dieses noch tun und jenes.» **Und diese Checkliste im Kopf nimmt einem als Vater oder Mutter die Präsenz – man ist ständig damit beschäftigt, und zwar so, dass man nicht bei seinen Kindern sein kann.** Dabei geht es darum, seinen Kindern zu helfen, ein gutes Selbstgefühl zu entwickeln.

Wie macht man das?

Indem man das Kind sieht. Nehmen wir als Beispiel ein Kind, das abends schlecht zur Ruhe kommt, laut ist, viel schreit. Dieses Verhalten gilt es zu hinterfragen. Was ist seine Intention? Vielleicht will es sagen: «Es ist mir zu viel, Mama», «Ich will, dass wir beide jetzt alleine Zeit zusammen haben», «Ich kann nicht selbst zur Ruhe kommen. Kannst du mir helfen?». Mit diesem Verhalten will das Kind seinen Eltern oder Geschwistern nicht wehtun. **Es geht darum, ein Gefühl auszudrücken, für welches das Kind keine Worte hat.** Wird es in diesem Moment von seinen Eltern gesehen respektive verstanden, hilft ihm das, eine innere Stärke zu entwickeln und sich in solchen Momenten in Zukunft besser auszudrücken.

Wie können denn Eltern die strenge Zeit zwischen Znacht und Ins-Bett-Gehen entspannter gestalten?

Eltern tun gut daran, sich Gedanken um den Ausgang ihres Tages zu machen, über einen Gangwechsel, der es allen Familienmitgliedern ermöglicht, zur Ruhe zu kommen. Vielleicht helfen dabei meditative Übungen. Aber bitte nicht als weiterer Punkt auf der To-do-Liste – sondern als eine Zeit der Präsenz: Musik hören, sich gegenseitig massieren. Das ist etwas, was Kinder eigentlich vermissen, denn wir haben so viel zu tun, dass es oftmals schwierig ist, diese kurze Zeit am Abend wirklich leben zu können. Und das ist schade.

« Wenn eine Mutter die Rolle einer Kellnerin einnimmt und ihrem Kind jeden Wunsch erfüllt, ist das keine qualitativ hochwertige Beziehung. Das Kind kann nicht sehen, wer seine Mutter eigentlich ist. »

Liegt das an unseren vollen Agenden?

Es kann einen Zusammenhang geben zwischen dem Arbeitspensum der Eltern – beruflich wie zu Hause – und dem Stressempfinden der Kinder. Es gibt heute viele Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen. Die Ursachen sind vielfältig, ein Grund liegt aber sicherlich darin, dass wir zu wenig Zeit haben, um uns auszuruhen,

einfach mal den Himmel anzuschauen. **Viele Eltern haben sehr hohe Ansprüche an sich selbst, es muss alles perfekt sein. Darüber vergessen sie ihre eigenen Bedürfnisse.** Wenn eine Mutter die Rolle einer Kellnerin einnimmt und ihrem Kind jeden Wunsch erfüllt, ist das keine qualitativ hochwertige Beziehung. Das Kind kann nicht sehen, wer seine Mutter eigentlich ist. Das ist ein schlechtes Rollenmodell für ein Kind und dies macht es auch schwierig, eine Beziehung zu ihm aufzubauen.

Also geht es auch in der Eltern-Kind-Beziehung um Authentizität?

Auf jeden Fall. **Wer wirklich präsent und authentisch ist, wirkt auch anders auf sein Kind.** Aber nach meinen Beobachtungen gibt es heute viel mehr Eltern, die sehr reflektiert und auf Augenhöhe mit ihren Kindern sprechen, als das zu meiner Zeit der Fall war. Ich beobachte das oft, wenn ich mit meinen Enkeln unterwegs bin. Früher hat man viele Kinder gesehen, die traurig oder wütend waren. Heute sieht man weniger Konflikte, da die Eltern mit ihren Kindern besser umgehen als früher. **Mütter und Väter hören ihren Kindern mehr zu.** Natürlich gibt es Konflikte, aber diese werden eher konstruktiv geführt. Das ist mein Empfinden.

Weiterlesen:

- Wie lebt man Achtsamkeit im Familienalltag? Wir haben eine Familie besucht, die es versucht.
(<https://www.fritzundfraenzi.ch/gesellschaft/familienleben/mit-voller-achtsamkeit>)
- Wie entwickeln sich Kinder, denen sichere Bindungen fehlen?
(<https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/psychologie/wenn-der-sichere-hafen-fehlt>)

Zugehörige Tags

Helle Jensen (/articles/search?

q=Helle+Jensen) Autorität (/articles/search?

q=Autorit%C3%A4t) Erziehung durch

Beziehung (/articles/search?

q=Erziehung+durch+Beziehung) Achtsamkeit

(/articles/search?q=Achtsamkeit) Jesper Juul

(/articles/search?q=Jesper+Juul) Wie Lehrer
Mobbing verhindern können (/articles/search?
q=Wie+Lehrer+Mobbing+verhindern+k%C3%B6nnen) Evelin
Hartmann (/articles/search?
q=Evelin+Hartmann) Eltern (/articles/search?
q=Eltern)

[Datenschutzerklärung -
Nutzungsbedingungen](#)