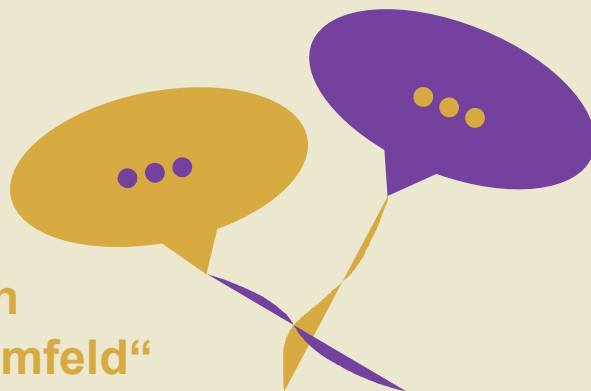


# Im Dialog

Eva Niederegger im Dialog mit Reinhard Tschiesner

## „Begeisterung und Kreativität für ein positives und motivierendes Lernumfeld“



In diesem Dialog sprechen Reinhard Tschiesner und Eva Niederegger darüber, warum den Pädagoginnen und Pädagogen manchmal der „Akt des Optimismus“ abhandenkommt, über die Gefahr, im Berufsalltag auszubrennen und diesem Phänomen entgegenzuwirken sowie darüber, wie das Wohlbefinden der Kinder dauerhaft stabil bleibt.

● **Eva Niederegger:** Lehren sei der größte Akt des Optimismus, sagte Colleen Wilcox, ehemalige Direktorin der Alliance for Teaching, als man sie fragte, welches das wesentliche Element guten Unterrichts sei. Was sagen Sie dazu? Warum kommt den Pädagoginnen/Pädagogen manchmal der „Akt des Optimismus“ abhanden?

**Reinhard Tschiesner:** Wenn Lehrpersonen sich entscheiden zu unterrichten, dann drücken sie implizit bereits ihre Zuversicht an die Möglichkeit einer positiven Veränderung im Kinde aus. Es bedeutet auch, dass man trotz möglicher Herausforderungen und Rückschläge daran glaubt, dass alle Schüler/innen Fähigkeiten haben und diese ausschöpfen können und dass somit die eigenen Bemühungen, das Engagement einen Unterschied im Leben der Kinder machen können. In schwierigen Fällen kann dies viel Zeit, Energie und Ressourcen kosten und auch mal dazu führen, dass der Optimismus verloren geht, weil zum Beispiel ein Gefühl der Überforderung hochkommt aufgrund von sehr herausforderndem Schülerverhaltensweisen, hoher Arbeitsbelastung, unzureichender Unterstützung, usw. *Eine generelle Zuversicht schadet aber auch in schwierigen Situationen nie, im Gegenteil: Sie kann ein zentrales Element der Widerstandskraft einer Lehrperson sein.*

**Eva Niederegger:** Sie sagt weiter, es gäbe keine Magie in den Klassenzimmern, sondern ein wesentliches Element eines gut funktionierenden Unterrichts sei die Exzellenz der Lehrpersonen. Welche sogenannten „Soft Skills“ in pädagogischen Berufen werden heutzutage benötigt, um „exzellent“ wirken zu können, wenn wir die fachlichen Kompetenzen außen vorlassen?

**Reinhard Tschiesner:** Auch John Hattie, ein renommierter Bildungsforscher, betont die Bedeutung von Soft Skills für Lehrpersonen. Dazu gehören eine gute Kommunikationsfähigkeit, Empathie und soziale Kompetenz, aber auch die eigene Anpassungsfähigkeit und Selbstreflexion der Lehrperson sowie eine grundlegende „Management“- und Begeisterungsfähigkeit.

*Eine spürbare Begeisterung und Kreativität der Lehrperson kann zum Beispiel dazu beitragen, ein positives und motivierendes Lernumfeld zu schaffen. Sie machen den Unterricht inspirierend und lebendig und fördern die Freude am Lernen. Nicht zuletzt ist auch eine „emotionale Stabilität“ bei der Lehrperson zentral, damit meine ich die Fähigkeit, auch in einer herausfordernden Situation mit Schülerinnen und Schülern, aber auch mit Kolleginnen/ Kollegen, sich nicht von eigenen Emotionen überwältigen zu lassen und handlungsfähig zu bleiben.*

**Eva Niederegger:** In Ihrer Forschung beschäftigen Sie sich unter anderem mit dem Burnout in pädagogischen und helfenden Berufen. Die meisten Pädagoginnen/Pädagogen lieben, ja „brennen“ für ihren Beruf und erhalten sich ihre Belastbarkeit auch bis zum Ruhestand. Dennoch ist beobachtbar, dass sich immer häufiger Kolleginnen/Kollegen, auch Berufseinsteiger/innen, nicht mehr leistungs- bzw. widerstandsfähig fühlen. Wie kann jede/r Einzelne oder auch das Team bzw. Kollegium diesem Phänomen entgegenwirken?

**Reinhard Tschiesner:** Das „Brennen“ kann ein zweischneidiges Schwert sein. Wenn aus einer gesunden Leidenschaft für den Beruf ein Brennen wird, bei dem die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt werden und man über das normale Maß hinausgeht, Warnsignale des Körpers und aus der Umwelt unterdrückt, ist dies aus psychopathologischer Sicht ungünstig. Daher ist es wichtig, dass Pädagoginnen/Pädagogen ein gesundes Gleichgewicht zwischen ihrem Engagement und ihrer Selbstfürsorge finden. Wir wissen, dass nur die- oder derjenige „ausbrennen“ kann, also in einen Burnoutprozess rutschen kann, der einmal „gebrannt“ hat. Trifft der Fall ein, dass eine Lehrperson in einen belastenden Erschöpfungszustand gerät, können auf verschiedenen Ebenen Handlungsmöglichkeiten ergriffen werden. *Kolleginnen/ Kollegen können als unterstützende 'Buddies' fungieren, indem sie ihre Sorge um jemanden ausdrücken und ihn oder sie ermutigen, Hilfe anzunehmen oder sich gegenseitig bestmöglich zu unterstützen.* Auf der Ebene der Schulleitung ist es entscheidend, nicht nur bei auftretenden Problemen für das Wohl der Mitarbeitenden zu sorgen, sondern auch präventiv die Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass das Arbeitsumfeld möglichst wenig Belastungen verursacht. *Ein positives Schulklima ist zentral.*



**Reinhard Tschiesner:** Professor für Entwicklungspsychologie, aktuell Prodekan der Lehre und Studiengangsleiter des Masterstudiengangs Bildungswissenschaften für den Primarbereich an der BIWI-Fakultät der Freien Universität Bozen. Nach dem Besuch der Lehrerbildungsanstalt in Brixen studierte er Psychologie an der LFU in Innsbruck, wo er auch promovierte. Bevor er 2018 dem Ruf an die unibz folgte, hatte er die Hochschulprofessur für Elementarpädagogik an der PH Steiermark inne.



Reinhard Tschiesner



Eva Niederegger

- **Eva Niederegger:** Und wie sieht es bei den Kindern aus? Wir bemühen uns darum, Kindergarten und Schule als Räume des konstruktiven Miteinanders zu gestalten und dabei sowohl die Beziehungsqualität als auch die wertschätzende Kommunikation zu stärken. Was ist Ihrer Meinung nach wichtig, damit Kinder psychisch dauerhaft gesund bleiben und ihr Wohlbefinden gestärkt wird?

**Reinhard Tschiesner:** Sie haben einen wichtigen Begriff bereits genannt, nämlich den Begriff „Beziehung“. *Sehr viele Persönlichkeitsmerkmale entstehen durch internalisierten Beziehungserfahrungen.* Man nennt diese Strukturen, die durch das Internalisieren von Episoden zwischenmenschlichen Verhaltens entstehen, auch Beziehungsrepräsentanzen. Diese sind als eine Wissensstruktur über andere Menschen oder Objekte zu verstehen. *Das Wissen, das von Verlässlichkeit, Freundlichkeit, emotionaler Wärme und Vorhersehbarkeit geprägt ist, kann in schwierigen Lebenssituationen zur Emotionsregulation herangezogen werden.* Sie erkennen hier wahrscheinlich auch eine Analogie zur Bindungsentwicklung. Das Wissen, dass ich eine Bezugsperson habe, ermöglicht es mir, mich von der Bezugsperson mal abzuwenden und Neues zu entdecken. Das funktioniert aber nur, wenn ich weiß, dass es jemanden gibt, der mir emotional und/oder physisch Sicherheit bieten kann. Wir dürfen hier die Rolle der Schule nicht überschätzen. *Die Studien sagen klar, dass das Mikrosystem Familie den stärksten Einfluss auf die kindliche Entwicklung hat, aber dem Bildungssystem eine moderierende Funktion zukommt.* Wie stark dieser moderierende Effekt ist, hängt von der Qualität der Ausbildung der Lehrenden ab. Das heißt konkret, dass gut ausgebildete Pädagog:innen ungünstige familiäre Lern- und Entwicklungsverläufe positiv beeinflussen können, wenn sie in der Lage sind, solche zu erkennen und den Schülerinnen und Schülern entsprechende Beziehungsangebote zu machen, um Beziehungsrepräsentanzen zu schaffen, die dann die Entwicklung einer gesunden und stabilen Persönlichkeit ermöglichen.

**Eva Niederegger:** ...und wie und wann können wir erste Signale erkennen, dass das Wohlbefinden der Kinder womöglich beeinträchtigt ist, und die nötige, passende Unterstützung anbieten?

**Reinhard Tschiesner:** Das können wir über den Emotionsausdruck oder über kindliches Verhalten erkennen. Verhalten und Emotionsausdruck sind nicht spontan. Es gilt also zu erkennen, welche Bedürfnissysteme sich hinter Verhaltensweisen verbergen, die uns besonders auffallen. *Eine Unterrichtsstörung fällt z.B. sofort unangenehm auf, aber die Unterrichtsstörung ist, wenn man so will, nur ein Überbau eines zugrundeliegenden Bedürfnissystems des Kindes und manifestiert sich in den Diensten eines vernachlässigten Bedürfnisses.* Konsequenterweise muss hier auf das Bedürfnis hinter dem Verhalten reagiert werden, um somit optimale Lern- und Entwicklungsbedingungen für das Kind zu schaffen. Das Signal erkennen und richtig zu reagieren, geht also Hand in Hand.

**Eva Niederegger:** Bei den Diskussionen, was unsere Bildungseinrichtungen heute brauchen, wird meist über Personalmangel, Defizite der Schüler/innen in gewissen Kompetenzbereichen, Anhebung der Gehälter (welche dringendst notwendig ist!), Organisation und Rahmenbedingungen sowie über die Ausbildung der Pädagoginnen/ Pädagogen diskutiert. Weniger stehen dabei die Hauptdarsteller im Mittelpunkt, die Kinder. Wo sehen Sie Handlungsbedarf, damit wir auch in Zukunft ein attraktives Bildungssystem bieten können und wie kann es uns gelingen? Wie können wir dabei die Bedürfnisse der Kinder ins Zentrum rücken?

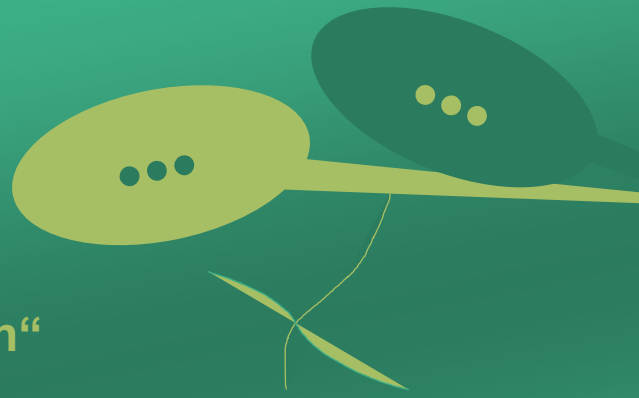
**Reinhard Tschiesner:** Richtig, es geht um die Kinder. Und die Lehrperson soll die Entwicklung des Kindes positiv beeinflussen. *Die Schule auf verschiedensten Ebenen zu stärken, ist also eine sehr wichtige Investition in die Entwicklung der Kinder.* Viele Punkte, die Sie in der Frage genannt haben, stehen somit in einem direkten Zusammenhang. Auch die Entlohnung der Lehrperson. *Wir dürfen als Gesellschaft nicht nur über den Wert der Bildung sprechen, sondern müssen auch bereit sein, entsprechend Mittel in die Hand zu nehmen und den bedeutsamen Stellenwert dieser Berufsgruppe anerkennen.* Die Pädagog:innen sind als die Speerspitze des Bildungssystems zu sehen. Sie sind in der Lage, die Bedürfnisse der Kinder aufzugreifen und die Persönlichkeit sowie das Potential eines jeden Kindes zu fördern.

**Eva Niederegger:** Herzlichen Dank, bleiben wir im Dialog...

# Im Dialog

Eva Niederegger im Dialog mit Ulrich Schnabel

## „Soziale Intelligenz - mit Konflikten klug umgehen und Lösungen finden“



In diesem Dialog sprechen Ulrich Schnabel und Eva Niederegger über Sofortmaßnahmen der Zuversicht, darüber, wie wir soziale Intelligenz bei Kindern, untereinander und bei uns selbst fördern können sowie über die Wiederentdeckung des Gemeinsinns.

● **Eva Niederegger:** Vor einiger Zeit habe ich eines Ihrer Bücher auf einer Tagung am Ausstellungstisch liegen sehen. Ich habe es gekauft, gelesen, verliehen, weiterempfohlen, verschenkt. Warum? Weil es mir beim Lesen so viele Aha-Momente geschenkt hat und ich nicht drumherum gekommen bin, mir immer wieder für mich Bedeutsames mit der altbekannten Methode der Eselsohren zu kennzeichnen. „Zuversicht - Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je“, so der Titel. Im letzten Kapitel Ihres Buches schenken Sie den Leserinnen und Lesern ein Resümee: Die zuversichtlichen Zehn. Im September beginnt das neue Kindergarten- und Schuljahr. Welche zwei oder drei Sofortmaßnahmen empfehlen Sie Pädagoginnen und Pädagogen als Erste-Hilfe-Programm, wenn es wieder schwierig wird?

**Ulrich Schnabel:** *Erstens: Shit happens. Wo Menschen zusammenkommen, gibt es auch Probleme. Es hilft, sich das klarzumachen. Das bringt zwar die Probleme nicht zum Verschwinden, aber man ärgert sich weniger - und kann konstruktiver handeln. Zweitens: Halten Sie Ausschau nach Verbündeten. Wer Probleme gemeinsam angeht, hat es leichter. Oft hilft auch schon das Reden darüber, vielleicht schafft man es sogar, gemeinsam darüber zu lachen - dann sieht die Sache gleich anders aus. Denn es ist immer gut, drittens, den Blick zu weiten. In der Regel fokussieren wir uns vor allem auf Defizite und Schwierigkeiten; was dagegen gut läuft und positiv ist, blenden wir schnell als selbstverständlich aus. Arbeiten Sie aktiv gegen diese „Negativverzerrung“ und rufen Sie sich zum Beispiel abends auch die Dinge in Erinnerung, die heute schön waren. Sie werden merken: Probleme sind nicht alles.*

**Eva Niederegger:** Und was hat es mit der Strategie der glorreichen Fünf auf sich?

**Ulrich Schnabel:** *Die hilft, schwierige Situationen zu bewältigen. Nehmen wir zum Beispiel an, Sie starten zum Familienausflug und auf der Autobahn setzt plötzlich der Motor aus. Sie kommen auf dem Standstreifen zum Halten, die Kinder jammern, der Partner meckert und die Stimmung ist auf dem Tiefpunkt. Was tun? Da helfen die glorreichen Fünf. Erstens: Gefühle rauslassen! Beißen Sie vor Wut ins Lenkrad oder treten Sie gegen einen Reifen - aber lassen Sie Ihren Ärger nicht an den Anderen aus. Wenn die Wut allmählich verrauchte, kommt Schritt zwei: Sagen Sie: Das gehört dazu. Natürlich ist eine Panne ärgerlich. Aber das Unvorhergesehene ist Teil des Lebens. In dem Moment, in dem man das anerkennen kann, kommt man aus der Opferrolle heraus. Das ist die Voraussetzung für Schritt drei: Betrachten Sie die Sache als Trainingseinheit. Wie kann ich mit unangenehmen Situationen und Widrigkeiten umgehen? Aus dem Ärger wird eine Möglichkeit, daran zu wachsen. Nun sind Sie bereit für Schritt vier: Lösungen suchen. Eine findet man meist schnell, aber aktivieren Sie Ihre Kreativität und überlegen Sie sich acht Möglichkeiten, mit der Situation umzugehen. Bei einer Autopanue reicht es, den Abschleppwagen anzurufen. Aber in komplexeren Situationen - etwa bei Streit in der Ehe oder in der Arbeit - ist es hilfreich, nicht dem erstbesten Reflex zu folgen („Ich gehe!“), sondern sich mehr Optionen zu überlegen, die weiter führen. Dann folgt Schritt fünf: Entscheiden Sie sich. Selbst wenn keine Option perfekt sein mag, ist es besser, eine Entscheidung zu treffen als keine. Tun Sie das, was Ihnen unter den gegebenen Umständen als das Beste erscheint. Und wenn sich später neue Fakten ergeben, revidieren Sie eben die Entscheidung.*

**Eva Niederegger:** Als heuriger Gast der Pädagogischen Großtagung der Verbände KSL und ASM haben Sie ein aktuelles Thema mitgebracht: „Wie wir soziale Intelligenz fördern“. Unsere größte Stärke, so sagen Sie, ist die Fähigkeit, uns in andere hineinzudenken, mit ihnen zu kommunizieren und gemeinsam zu handeln. Wie können wir diese Fähigkeiten bei Kindern fördern?

**Ulrich Schnabel:** *Indem man sie vorlebt. Gerade weil wir alle sozial intelligent sind, merken wir sehr schnell, ob sich ein Gegenüber authentisch verhält oder nicht.*





**Ulrich Schnabel** ist Bestseller-Autor, Redner und Wissenschaftsredakteur der Wochenzeitung *DIE ZEIT* in Hamburg. In seinen Vorträgen und Texten widmet er sich insbesondere der Frage, wie wir Krisen und Transformationsprozesse am besten bewältigen. Dabei bringt der Physiker und Publizist gern die wissenschaftliche und alltagspraktische Perspektive zusammen. Seine Arbeit wurde mehrfach ausgezeichnet, seine Bücher wurden Bestseller.

[www.ulrichschnabel.de](http://www.ulrichschnabel.de)



- Wenn mir jemand einen langen Vortrag über gutes
- Kommunizieren oder gemeinsames Handeln hält, am
- Ende aber letztlich nur seinen Willen durchdrücken will, dann ist das kontraproduktiv. Zum guten Kommunizieren gehört auch das Zuhören, zur Gemeinsamkeit auch die Anerkennung, dass die Anderen nicht unbedingt meiner Meinung sind. Deshalb bedeutet „Soziale Intelligenz“ nicht, dass in einer Gruppe eitel Harmonie herrscht, sondern dass wir in der Lage sind, mit Konflikten klug umzugehen und Lösungen zu finden.

**Eva Niederegger:** Und für ein gutes Miteinander unter den Pädagoginnen und Pädagogen? Was könnte helfen, mögliche Spannungen abzubauen?

**Ulrich Schnabel:** Nicht im Affekt reagieren! Oft hilft es schon, einmal durchzuatmen, sich innerlich eine kleine Auszeit zu nehmen, bis die Emotionen etwas abgekühlt sind - siehe die glorreichen Fünf. Sonst schaukelt sich ein Konflikt so lange auf, bis man sich am Ende Dinge an den Kopf wirft, die ein Arbeitsverhältnis nachhaltig beschädigen können. Besser ist es, im Sinne der gewaltfreien Kommunikation zu agieren. Wenn man merkt, dass einem dazu gerade die Ruhe fehlt, dann kann man die Sache auch vertagen und sagen: Darüber muss ich erstmal nachdenken. Und natürlich ist es immer gut, sich mit Menschen zu beraten, die selbst nicht involviert sind und einen Konflikt unvoreingenommen beurteilen können.

**Eva Niederegger:** Sie persönlich?  
Wie kultivieren Sie soziale Intelligenz?

**Ulrich Schnabel:** Indem ich täglich übe, meine Tipps zu beherzigen und die Reflexe und Gewohnheiten zu durchschauen, die der sozialen Intelligenz entgegenstehen. Etwa die Überzeugung, dass wir selbst doch immer nur in der besten Absicht handeln und an Konflikten deshalb stets Andere Schuld haben. Zum Glück habe ich eine kluge Frau, die mir als Korrektiv dient. Denn nur in Beziehung zu anderen wird man wirklich sozial intelligent.

**Eva Niederegger:** Unser Leitthema im KSL heißt Gemeinsam gestalten - in die Zukunft begleiten“. Eines unserer Anliegen seit der Gründung des Verbandes ist es, tragende Netzwerke untereinander zu spannen.

Mit einer werte- und zukunftsorientierten Haltung wollen wir Kolleginnen und Kollegen in den Schulen und Kindergärten in ihrer pädagogischen Persönlichkeit unterstützen. In Ihrem Buch „Zusammen“ plädieren Sie für die Wiederentdeckung des Gemeinsinns. Ist er uns verloren gegangen?

**Ulrich Schnabel:** Ich glaube, er ist aus dem Blick geraten. In vielen Bereichen, angefangen von der Schule, über Sportvereine oder soziale Medien bis hin zur Arbeitswelt, dominiert heute eine Atmosphäre des Wettbewerbs und der Konkurrenz. Überall gilt es, gute Leistungen zu erbringen, das Beste aus seinem Typ zu machen und sich selbst in möglichst positivem Licht zu präsentieren. Dass wir die allermeisten Herausforderungen nur mit Hilfe Anderer bewältigen können, wird dagegen selten thematisiert. Dabei wären wir - auf uns allein gestellt - noch nicht einmal in der Lage, eine Tasse Kaffee zu trinken. Denn dafür braucht es Kaffeebauern, -pflückerinnen, -transporteure, -versicherer, -rösterinnen, -verkäufer und viele mehr. Wenn man es sich genau überlegt, ist an unserem Kaffee die halbe Welt beteiligt. Sich das klarzumachen, bedeutet für mich Gemeinsinn.

**Eva Niederegger:** Als Allzweckpflaster für alle Fälle empfehlen Sie Humor. Ein Witz zum Abschluss?

**Ulrich Schnabel:** Der Lehrer fragt: "Was ist der Unterschied zwischen Unwissen und Desinteresse?" Antwortet der Schüler: "Keine Ahnung - und ist mir total egal!". Oder wenn Sie lieber Kinderhumor wollen: Wonach riecht es in der Villa Kunterbunt? – – – Nach Pippi.

**Eva Niederegger:** (lacht) Soll ich auch einen erzählen?

**Ulrich Schnabel:** Klar, gerne.

**Eva Niederegger:** Paul: „Ich will nicht zur Schule gehen!“ Mutter: „Du musst aber.“ Paul: „Nenne mir zwei Gründe!“ Mutter: „Du bist 45 Jahre alt und der Schuldirektor.“

**Ulrich Schnabel:** (lacht) Ja, das passt zum Anfang: Wo Menschen zusammenkommen, gibt es auch Probleme. Und wenn man darüber lachen kann, sieht die Lage gleich anders aus.

**Eva Niederegger:** Herzlichen Dank,  
bleiben wir im Dialog...

