

 Auer

e book

Anna Haep
Gisela Steins
Jerry Wilde



Soziales Lernen

in der Sekundarstufe I

Das Trainingsprogramm mit
Unterrichtsmaterialien, Verhaltens-
übungen und praktischen Tipps

Plus Kopiervorlagen zum „Anger
Management“ nach Jerry Wilde



Anna Haep
Gisela Steins
Jerry Wilde

Soziales Lernen

in der Sekundarstufe I

Das Trainingsprogramm mit
Unterrichtsmaterialien, Verhaltens-
übungen und praktischen Tipps

Plus Kopiervorlagen zum „Anger
Management“ nach Jerry Wilde

© 2020 Auer Verlag, Augsburg
AAP Lehrerwelt GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Auer Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Autoren: Anna Haep, Gisela Steins, Jerry Wilde
Umschlagfoto: © Shutterstock/discpicture & © Shutterstock/pola 36
Illustrationen: Joël Keßler
Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen

ISBN 978-3-403-36841-0

www.auer-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1. Relevanz der Sozialerziehung in der Schule	7
1.1 Der Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule	7
1.2 Soziale Defizite von Schülern und Schülerinnen	7
1.2.1 Ursachen sozialer Defizite bei Kindern und Jugendlichen: Die Bedeutung der Erziehung	7
1.3 Was ist Sozialerziehung?	8
1.4 Lohnt sich Sozialerziehung?	8
1.5 Fazit	10
2. Theoretische Grundlagen des vorliegenden Materials	11
2.1 Die rational-emotive Verhaltenstherapie: Grundlagen	11
2.1.1 Schritt I: Selbsterkenntnis – die Exploration	11
2.1.2 Schritt II: Erkennen der B-C-Verbindung	12
2.1.3 Schritt III: Zielerreichung durch Disputation und Übungen	12
2.2 Ein Beispiel aus dem Schulleben: Bewertungen bei Schulabsentismus	12
2.3 Rational-emotive Erziehung	13
2.3.1 Zur Bedeutung der Sprache	13
2.3.2 Hilfreiches Verhalten erwachsener Bezugspersonen	13
2.4 Fazit	14
3. Die erwachsene Bezugsperson als Modell: Kriterien für die durchführenden Personen	15
3.1 Sprache	15
3.2 Verhalten	15
3.3 Gefühle	15
3.4 Gedanken	15
3.4.1 Gedanken und Unterrichtsstörungen	16
3.4.2 Beispiel für einen Prozess der Veränderung durch Disputation	17
3.5 Fazit	17
4. Ziele und Effekte der emotionalen Erziehung	18
4.1 Hintergrund der Materialentwicklung	18
4.2 Evaluation des Materials	18
4.3 Fazit	19
5. Vereinbarkeit mit anderen schulischen Aufgaben: das Zeitproblem	20
5.1 Fazit	20
6. Bestandteile der Unterrichtsreihe	21
6.1 Konkrete Ziele des Trainings	21
6.2 Unterstützende Rahmenbedingungen	21
6.2.1 Regelmäßigkeit und Kontinuität	21
6.2.2 Individuelles und kontinuierliches Feedback	21
6.2.3 Vorliegen eines transparenten Sanktionssystems	21
6.3 Die Materialien	22
6.3.1 Teil 1: Einführungsstunden	22
6.3.2 Teil 2: Ärgerregulation	22
6.3.3 Teil 3: Übungen	23
6.3.4 Übergeordneter Teil: Spiele und Aktivitäten	23
6.4 Fazit	23

7.	Prinzipien der Vermittlung: Fallbeispiele aus dem Unterrichtsalltag.	24
7.1	Der Umgang mit den Schülerinnen und Schülern.	24
7.1.1	Das Individuum steht im Fokus.	24
7.1.2	Die eigene Meinungsbildung über die einzelnen Schülerinnen und Schüler	24
7.1.3	Die Schülerinnen und Schüler freundlich, aber bestimmt und konsequent behandeln – Humor hilft.	24
7.1.4	Rationale Philosophien über Unterricht und Schule unterstützen und verstärken	24
7.2	Rahmenbedingungen der Durchführung: Klassen- und Gruppengröße	25
7.3	Fallbeispiele für Situationen im Unterricht	25
7.3.1	Fallbeispiel 1: Selbst- und Fremdbewertung synchronisieren	25
7.3.2	Fallbeispiel 2: Sprechen über Gefühle	27
7.3.3	Fallbeispiel 3: Zusammenarbeit mit der ganzen Schule	27
7.4	Fazit.	28
8.	Zusammenfassung und Fazit	30
9.	Literaturverzeichnis	31
10.	Kommentierte Unterrichtsmaterialien	33
10.1	Die Materialien als Unterrichtsreihe.	33
10.1.1	Strukturierung der Stunden: ein Vorschlag	33
10.1.2	Methoden	33
10.1.3	Einführung in den Kurs.	33
10.1.4	Material I: Gefühle erkennen und differenzieren	35
10.1.5	Material II: Emotionsregulation: Alles über Ärger und seine Begleiter	35
10.1.6	Material III: Übungen zur Vertiefung	41
10.2	Die Materialien zur Bearbeitung punktueller Problematiken von Klassen	43
10.2.1	Unruhige, nicht aggressive Klassen	43
10.2.2	Vorliegen einer antisozialen Interaktionskultur	43
10.3	Die Materialien zur Bearbeitung individueller Probleme	43
10.3.1	Aggressives Verhalten	43
10.3.2	Ängstliches Verhalten	43
10.3.3	Stark konkurrenzorientiertes Verhalten	44
10.4	Vorstellung von Spielen und Spielideen	44
11.	Material I: Gefühle erkennen und differenzieren.	45
11.1	Fotomaterial	46
11.2	Übung: Gefühle differenzieren	57
12.	Material II: Alles über Ärger und seine Begleiter	59
12.1	Ärger: Wo stehst du?	61
12.2	Wie du Ärger erkennst: Signale des Körpers	63
12.3	Was bringt dir Ärger?	65
12.3.1	Verlegenheit	66
12.3.2	Verlorene Zeit und Energie	68
12.3.3	Freundschaftsprobleme	69
12.3.4	Es passieren schlechte Sachen, wenn du ärgerlich wirst.	70
12.3.5	Ärger tötet dich.	72
12.4	Warum ärgerst du dich?	77
12.4.1	Die wichtigste Frage überhaupt	77
12.4.2	Die Antwort auf die wichtigste Frage überhaupt	78
12.5	Gedanken und Gefühle	83
12.5.1	Gedanken und Ärger	86
12.5.2	Schlüsselwörter und Ärger	89
12.5.3	Fordern und Wünschen	91
12.5.4	Hilfreiche Gedanken und nicht hilfreiche Gedanken.	92

12.6	Die Veränderung	94
12.6.1	Wie du nicht hilfreiche Gedanken in hilfreiche Gedanken umwandeln kannst	95
12.6.2	Wie du Ärger frühzeitig erkennen kannst	97
12.6.3	Wie du dich selbst überlisten kannst	98
12.6.4	Wie du Ärger meistern kannst: Der allerbeste Trick	101
12.6.5	Der Weg aus dem Ärger: Übungen.	103
12.7	Erfolg, Erfolg, Erfolg!	105
12.7.1	Wo du jetzt stehst	107
12.8	Schlusswort	109
13.	Material III: Übungen zur Vertiefung	111
13.1	Übungen zum A-B-C-Modell	112
13.1.1	Ereignisse, Gedanken, Gefühle, Signale unseres Körpers und unser Verhalten	113
13.1.2	Das hedonistische Kalkül	116
13.2	Verhalten und Folgen	118
13.3	Wollen oder Brauchen?	124
13.4	Freundlich miteinander umgehen	127
13.4.1	Respektvoll miteinander umgehen	127
13.4.2	Provokationen	131
13.4.3	In und out in Cliques	135
13.4.4	Ein Freundlichkeitsexperiment	138
13.5	Schwierige Gefühle verstehen: Neid und Eifersucht	140

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten über mehrere Jahre hinweg entwickeltes und erprobtes Material in der Hand, das Heranwachsende dabei unterstützen soll, soziale Grundkompetenzen zu erwerben und zu festigen. Das Materialienpaket ist so aufgebaut, dass nach einem einführenden theoretischen Teil zunächst alle Materialien erklärt und kommentiert werden, bevor diese dargestellt werden. Es empfiehlt sich für ein fundiertes Verständnis, die Materialien selber einmal durchzuarbeiten, bevor sie mit den Schülerinnen und Schülern bearbeitet werden.

Unabhängig davon, ob Sie zuerst den kommentierten Teil lesen oder die Materialien durcharbeiten, empfiehlt sich auf jeden Fall die Lektüre des Theorieteils, da erst dieser Ihnen ein fundiertes Verständnis der Materialien ermöglicht.

Wir wünschen Ihnen genauso viel Spaß und Erfolg beim Einsatz dieser Materialien wie wir ihn erfahren haben. Auch freuen wir uns über Ihr Feedback!

Die Entwicklung des Trainings (2009–2011) wurde möglich gemacht durch die großzügige und mehrjährige finanzielle sowie ideelle Unterstützung des Lions Club Oberhausen anlässlich deren fünfzigjährigen Jubiläums. Die Autorinnen bedanken sich

sehr herzlich für die anregende und verlässliche Zusammenarbeit. Besonders bedanken wir uns bei den Lions Dr. Theo Küppers für die Anregung zu extrinsischen Anreizen der Schüler/innen und PD Dr. Christoph Zimmermann für seine hilfreiche Verfügbarkeit über all die Jahre bei auftauchenden Problemen des Projekts sowie bei Dr. Klütsch für seine Unterstützung.

In den Schuljahren 2009–2010 und 2010–2011 haben viele Studierende das Training an unseren Kooperationschulen durchgeführt und uns bei der Weiterentwicklung der Materialien durch ihre Erfahrungen unterstützt. Wir möchten uns hiermit herzlich für ihren Einsatz und ihre tollen Ideen bedanken.

Unseren Dank und unseren Respekt möchten wir auch Herrn Wenzel und Frau Losinski – Stufenkoordinatoren der Sek I der Gesamtschule Osterfeld in Oberhausen und unseren Kooperationspartnern – aussprechen, die ihre Schüler/innen in vorbildlicher Weise in der Herausbildung ihrer sozialen Kompetenzen unterstützen.

Anna Haep, Gisela Steins, Jerry Wilde

1. Relevanz der Sozialerziehung in der Schule

Schule kann die Entwicklung von Heranwachsenden positiv beeinflussen, wenn alle drei beteiligten Gruppen mitspielen: Lehrkräfte, Eltern und die Schülerinnen und Schüler selbst. Diese drei Gruppen genießen in der deutschen Öffentlichkeit allerdings einen schlechten Ruf. Lehrkräfte werden systematisch als inkompetent in den Medien dargestellt, Eltern als gleichgültig charakterisiert und heranwachsende Generationen hatten schon immer das Problem, das Gegenteil des Spruchs „Früher war alles besser“ zu beweisen (Steins 2005).

Das negative Prestige ist nicht besonders motivierend für die erwachsenen Bezugspersonen von Heranwachsenden, da es eine Hoffnungslosigkeit jedes Unterfangens von Erziehung nahelegt. Deshalb ist jede positive und motivierende Anregung, wie man Heranwachsenden das notwendige Rüstzeug für ein zufriedenstellendes Leben für sich selbst und im Miteinander mit anderen mitgeben kann, notwendig. Eine solche Anregung stellt das vorliegende Manual für Lehrkräfte dar.

Unser Anliegen, Lehrerinnen und Lehrern konkrete Ideen für eine systematische Sozialerziehung an die Hand zu geben, motiviert sich aus dem in der Wissenschaft und Praxis erkannten und belegten dringenden Handlungsbedarf, Sozialerziehung stärker in den schulischen Alltag einzubringen (Steins & Welling 2010; Limbourg & Steins 2011).

1.1 Der Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule

Obwohl der offizielle Auftrag der Schule Bildung und Erziehung lautet, wird seit den siebziger Jahren der Erziehungsauftrag der Schule immer stärker zugunsten des Bildungsauftrags vernachlässigt. Seit den als „Bildungskatastrophe“ bewerteten Ergebnissen der PISA-Studie werden die Resultate von Erziehung, soziale und emotionale Kompetenzen, lediglich vorausgesetzt und durch den als vorrangig wahrgenommenen Bildungsauftrag überdeckt.

Die schulische Sozialerziehung rückt so immer mehr in den Hintergrund (Siller 2011), obwohl Sozialerziehung von den Lehrkräften selbst, wie eine Umfrage mit 2 406 Lehrern und Lehrerinnen ergab, an die erste Stelle aller außerunterrichtlichen Themen gesetzt wird (Weishaupt et al. 2004).

1.2 Soziale Defizite von Schülern und Schülerinnen

Die Anerkennung der Relevanz schulischer Sozialerziehung durch die Lehrer und Lehrerinnen basiert auf alltäglichen Erfahrungen. Soziale Defizite von Schülerinnen und Schülern, die sich in Unterrichtsstörungen, verbalen und verhaltensbezogenen Beleidigungen, Disziplinproblemen und vielen anderen sozial inakzeptablen Verhaltensweisen niederschlagen, sind nicht nur für den betreffenden Schüler oder die Schülerin, sondern für das Gesamtsystem der Klasse negativ und zählen zu den Hauptbelastungen in der Wahrnehmung der Lehrerinnen und Lehrern in Deutschland (Limbourg und Steins 2011). Soziale Defizite und Verhaltensprobleme von Kindern und Jugendlichen zeigen sich nicht nur in der Schule, sondern äußern sich auch im außerschulischen Kontext in Form von Aggressionen, Gewalt, Vandalismus, mangelnder Disziplin und Drogenmissbrauch. Ob die Probleme in den letzten Jahren zugenommen haben, lässt sich nicht eindeutig nachweisen. Zwar ist die Kriminalitätsbelastung männlicher Jugendlicher in Deutschland in den letzten Jahren angestiegen (Heinz 2003), es ist aber schwer zu sagen, ob in Deutschland generell psychische Störungen, also auch Verhaltensstörungen, angestiegen sind (Schubert et al. 2004). In den USA stellen Gonzalez et al. (2004) einen solchen Anstieg in den letzten zehn Jahren fest. Die größte Gruppe der in die Psychiatrie überwiesenen Minderjährigen stellen hier Kinder und Jugendliche mit sozialen und emotionalen Schwierigkeiten dar.

1.2.1 Ursachen sozialer Defizite bei Kindern und Jugendlichen: Die Bedeutung der Erziehung

Jeder weiß, dass soziale Defizite Resultate von falschen sozialen Lerninhalten sind. Häufig werden die Medien hierfür verantwortlich gemacht. Verantwortlich sind aus unserer Perspektive aber primär alle erwachsenen Bezugspersonen von Heranwachsenden. Die Erziehungsstilforschung zeigt, dass Kinder gegenwärtig so erzogen werden, dass soziale Defizite möglicherweise wahrscheinlicher auftreten.

Beispielsweise steht heute an erster Stelle der Erziehungsziele, im Vergleich zu Präferenzen von vor 20 Jahren, dass Kinder Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen entwickeln sollen (Köcher 2009 zitiert nach Schneewind 2010). Das ist einerseits positiv, da dies auch in einem Zusammenhang mit

einem Rückgang körperlicher Züchtigung steht und insgesamt die Beziehung der Eltern zu ihren Kindern liebevoller geworden ist. Andererseits wird dieses Erziehungsziel nicht immer begleitet von den Kompetenzen, die Kinder brauchen, um sich im sozialen Miteinander kompetent zu bewegen. Sich in eine Ordnung einzufügen, ist beispielsweise ein Erziehungsziel, das früher (vor 20–30 Jahren) wesentlich wichtiger war als heute. Wie Schmidtchen (1997) zeigen konnte, erziehen ca. 46 % der bundesdeutschen Eltern ihre Kinder mit einem naiven Erziehungsstil. Diese Kinder erfahren liebevolle Zuwendung, es liegen jedoch keine klaren Erwartungen und Forderungen von Seiten der Eltern für deren Verhalten vor. Die als effektiv bestätigte Erziehung im Stile von Freiheit in Grenzen (Schneewind 2010) oder ein reifer Erziehungsstil nach Schmidtchen liegt hier nicht vor (wird von cirka 37 % der Eltern praktiziert; siehe Abbildung 3, Seite 14).

Diese Veränderungen der Erziehungsstile sind Ausdruck eines gesamtgesellschaftlichen Wandels von einer eher kollektivistischen Gesellschaft, in der jeder sich für den anderen verantwortlich fühlt zu einer individualistischen Gesellschaft, in der die Verfolgung der eigenen Ziele unabhängig von den anderen das entscheidende Lebensziel geworden ist (Steins 2008). Ganz ohne Frage hat sich Erziehung in vielen Aspekten positiv gewandelt, allerdings können Gruppen nur unter Schwierigkeiten miteinander zurechtkommen, wenn viele Menschen nicht mehr lernen, sich in eine Gruppe einzufügen.

1.3 Was ist Sozialerziehung?

Sozialerziehung ist kein Benimmkurs. Sich kompetent in eine Gruppe einzufügen, bedeutet nicht, sich allen Normen und Regeln anzupassen, nur weil sie existieren und „weil es immer schon so war“. Das wäre ein Rückschritt in autoritäre gesellschaftliche Verhältnisse mit allen Nachteilen und widerspricht einer Erziehung zum mündigen Bürger und zur mündigen Bürgerin. Gerade das Hinterfragen und die kritische Reflexion von Gruppennormen macht Gesellschaften ziviler und ist eine wichtige Errungenschaft unserer modernen Gesellschaft. Alles darf kritisch hinterfragt werden, es muss aber angemessen geschehen, damit ein Miteinander möglich ist. *Inhaltliche Originalität bei formaler Konformität* beruht auf kognitiven, emotionalen und sozialen Kompetenzen.

Sozialerziehung vermittelt genau diese Fertigkeiten. „Sozialerziehung zielt auf den Erwerb von Fähigkeiten, die den Kindern – und später den Erwachsenen

– erlauben, in der sozialen Umwelt kompetent zu leben und sie kritisch mitzugestalten“ (Hielscher zitiert nach Knoll-Jokisch, 1981, S. 92). Sozialverhalten umfasst also das Repertoire einer Person, sich in verschiedenen sozialen Kontexten angemessen zu verhalten und die Angemessenheit des eigenen Verhaltens kritisch zu reflektieren.

1.4 Lohnt sich Sozialerziehung?

Da Erziehung sehr viel Arbeit macht, ist die Frage nach ihrem Nutzen und Lohn berechtigt. Um den Erfolg von Erziehung zu steigern, müssen sich erwachsene Bezugspersonen modellhaft verhalten (sie müssen sich häufig reflektieren und das tun, was sie von Heranwachsenden erwarten). Auch hilft eine hohe Frustrationstoleranz, denn positive Resultate von Erziehung sind oft nur verzögert bemerkbar.

Lehrer und Lehrerinnen unterschätzen oft ihren Einfluss. Sie denken, dass sie für ihre Schüler/innen keinesfalls ein Vorbild darstellen, sondern dass ihre Schüler/innen sich ihre Vorbilder selber auswählen. Und nur ein Vorbild könnte ein Modell sein. Das ist ein falsch verstandener Begriff von Modell. Jede erwachsene Bezugsperson hat Einfluss auf Heranwachsende, auch wenn dieser nicht immer direkt bemerkbar ist. Abbildung 1 soll dies am Beispiel einer Unterrichtsstörung illustrieren (Steins, 2011; Becker & Steins, 2011). Am Beispiel der Wahrnehmung einer Unterrichtsstörung illustriert diese Abbildung das komplexe Wechselspiel zwischen der Wahrnehmung, Bewertung, den Gefühlen und Verhalten der unterschiedlichen interagierenden Personen: Ein Lehrer (Bild 1, A^L) registriert während des laufenden Unterrichts ein Nebengespräch zwischen zwei Schülern, (Bild 2, B^L) katastrophisiert und fühlt sich angesichts des antizipierten generalisierten Störverhaltens ohnmächtig (Das ertrage ich nicht!). Aus Ohnmacht wird Wut (Ich muss das sofort beenden!) und (Bild 3, C^L) er weist die Schüler vor die Tür. Sein Verhalten bildet ein neues auslösendes Ereignis A für die beiden Schüler (Bild 3). Die neue Situation (Bild 4, A^{S1} A^{S2}) aktiviert die jeweiligen Bewertungssysteme der Schüler. Während (Bild 5, B^{S1}) der eine Schüler sich ungerecht behandelt fühlt, da der Lehrer das bei Schüler x nie macht und dies bei ihm den Wunsch nach Rache an dem privilegierten Schüler weckt (Dann kann er mal sehen, was er davon hat, der Streber!), (Bild 6, C^{S1}) die er sich antizipierend ausmalt, sinnt der andere Schüler (Bild 5, B^{S2}) darüber nach, wie er den ärgerlichen Ausdruck des Lehrers (Wie stark er aussah!) (Bild 6, C^{S2}) an seinem jüngeren Bruder zwecks Einschüchterung ausprobieren kann.

Dass Heranwachsende stillschweigend das Verhalten ihrer erwachsenen Bezugspersonen kopieren, belegt zudem eine überwältigende Fülle empirischer For-

schung zu schulischen und außerschulischen Bereichen, insbesondere die Arbeiten um den Psychologen Albert Bandura (z. B. 1986).

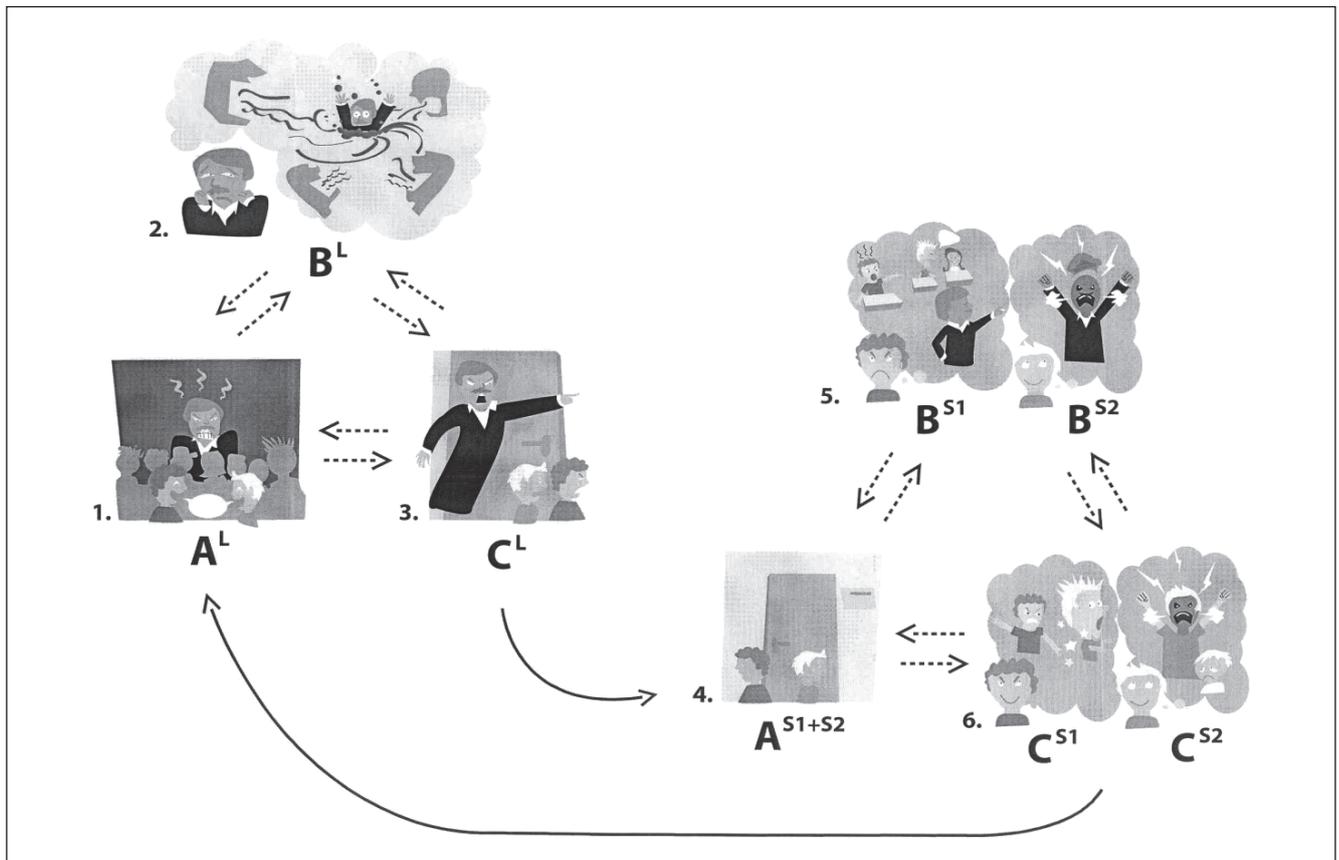


Abbildung 1: Erwachsene sind immer ein Modell für Schüler/innen – Illustration der wirksamen Prozesse am Beispiel einer Unterrichtsstörung

Legende:

- A^L Aktivierendes Ereignis aus Lehrersicht
- B^L Bewertungen und Schlussfolgerungen des Lehrers
- C^L Emotionale und verhaltensbezogene Konsequenzen beim Lehrer
- A^S Aktivierendes Ereignis aus Schülersicht
- B^S Bewertungen und Schlussfolgerungen des Schülers
- C^S Emotionale und verhaltensbezogene Konsequenzen des Schülers

Wenn Kinder nicht bewusst erzogen werden, werden sie also dennoch erzogen. Sie lernen dann nur nichts Systematisches und Hilfreiches, werden möglicherweise „verzogen“ oder aber „schlecht“ erzogen. Eine konstruktive Sozialerziehung bietet den Kindern Orientierung und damit Sicherheit. Sie erlernen Methoden der Emotionsregulation, können sich besser in andere hineinversetzen (Empathie und Perspektivenübernahme) und lernen, Rahmenbedingungen zu akzeptieren und sich angemessen in ihnen zu verhalten. Darüber hinaus lernen sie, ihren Unwillen, ihre negativen Eindrücke, ihre Frustrationen angemessen zu formulieren und konstruktive und kreative Vorschläge für Veränderungen zu unterbreiten. Genau dies verlangt die Erziehung zum mündigen Bürger und zur mündigen Bürgerin.

Interessanterweise hängen diese sozialen Fähigkeiten mit kognitiven Fähigkeiten zusammen, wie mehrere Studien im schulischen Kontext zeigen (bspw. deVoge 1979, Grünke 2000, 2004). Erziehung erleichtert Bildung. Bildung allein führt nicht notwendigerweise zur Erziehung. Beides sollte idealerweise Hand in Hand gehen, wenn Schülerinnen und Schüler von Schule langfristig profitieren sollen.

Schulen, die auf ein lernförderliches soziales Klima Wert legen, investieren in Systeme und Strategien, die Problemverhalten verhindern (Sugai et al. 2000). Hierbei sind präventive sozialerzieherische Maßnahmen besonders wichtig. Präventive Maßnahmen können für die große Mehrheit der unproblematischen Schüler effektive Maßnahmen sein (Taylor-Greene et al. 1997). Spezielle Gruppeninterventionen sind

für ungefähr 5–10 % der Schülerschaft notwendig. Schüler mit chronischen Verhaltensstörungen (1–5 %) sind nur noch auf einem individuellen Level erreichbar. Es lohnt sich aber, effektive spezielle Interventionen in die Schule als System zu implementieren, denn es ist genau diese relativ kleine Gruppe von Schülern/innen, die zu 40–50 % der Unruhe beiträgt. Sozialerziehung ist also auf verschiedenen Ebenen ein grundlegendes Thema von Schulen.

1.5 Fazit

Schule hat sowohl einen Bildungs- als auch einen Erziehungsauftrag wahrzunehmen, deren Vereinbarkeit unter modernen gesellschaftlichen Bedingun-

gen eine Herausforderung für Lehrkräfte und die Schule als System darstellt. Bildung ohne Erziehung und umgekehrt wird immer zu Defiziten in der Entwicklung von Schülern/innen führen. Deshalb ist es von herausragender Bedeutung, beide Aufträge zu kombinieren. Hierfür gibt es zahlreiche Methoden und Vorschläge (Steins & Welling 2010; Limbourg & Steins 2011). Erwachsene Bezugspersonen sind immer Modelle, wenn auch keine bewussten Vorbilder, von Heranwachsenden. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst mit konstruktiven Erziehungspraktiken auseinanderzusetzen. Alle werden davon profitieren.

2. Theoretische Grundlagen des vorliegenden Materials

Zwei sperrig klingende, aber praktisch leicht anwendbare Theorien werden eingeführt: Die rational-emotive Erziehung (REE) als eine Methode zur Anwendung in erzieherischen Kontexten, die auf der Theorie der rational-emotiven Verhaltenstherapie (REVT) beruht. Der Begriff „rational“ bezieht sich auf unser Denken: Rational wird in diesem Manual übersetzt mit hilfreich im Gegensatz zu irrational, das mit nicht hilfreich übersetzt ist. Der Begriff „emotiv“ bezieht sich auf unsere Gefühle. Denken (rational), Fühlen (emotiv) und Verhalten (Verhaltenstherapie) hängen eng zusammen.

2.1 Die rational-emotive Verhaltenstherapie: Grundlagen

Der Begründer der REVT, Albert Ellis, starb 2004 im Alter von 93 Jahren und gilt als der Großvater der kognitiven Therapien (Ellis & Hoellen 2008; Ellis 1994). Seine Annahmen haben in den therapeutischen Theorien der wissenschaftlichen Psychologie eine Revolutionierung der therapeutischen Verfahren bewirkt. Seine Überlegungen, die er über einen Zeitraum von 60 Jahren entwickeln konnte, sind ausnahmslos alle der Frage gewidmet, wie ein Mensch es schaffen kann, möglichst zufrieden und/oder glücklich zu leben. Für die Beantwortung dieser Frage zog er fundierte Erkenntnisse der antiken und modernen Philosophie, der Linguistik und der wissenschaftlichen Psychologie heran.

Auf den Erkenntnissen aus diesen Gebieten beruht sein Analyse- und Veränderungsmodell. Zentraler Punkt ist die Selbstverantwortlichkeit des Individuums für sein Verhalten und seine Gefühle. Unser

Verhalten und unsere Gefühle werden nicht hauptsächlich durch äußere Umstände und Ereignisse gesteuert, sondern deren Intensität und Qualität wird entscheidend durch unsere Annahmen über uns selbst, über andere und die Welt beeinflusst. Unsere Annahmen über uns selbst, andere und die Welt sind in grundlegenden Überzeugungssystemen gespeichert und werden durch Ereignisse in der Welt aktiviert. Viele dieser Annahmen sind hilfreich, um sozial und emotional kompetent die Herausforderungen unseres Lebens zu meistern. Allerdings haben alle Menschen auch nicht hilfreiche Anteile in ihren Überzeugungssystemen, die eine sozial und emotional kompetente Bewältigung auftretender Ereignisse erschweren oder sogar sabotieren (siehe Abbildung 1, S. 9).

2.1.1 Schritt I: Selbsterkenntnis – die Exploration

Mithilfe eines A-B-C-Modells (siehe Abbildung 2) wird gelernt, zu explorieren, welche Überzeugungen (B = Beliefsystem) mit welchen Gefühlen (C = emotionale Konsequenzen) und Verhaltensweisen (C = verhaltensbezogene Konsequenzen) bei welchen Ereignissen (A = aktivierende Ereignisse) auftreten. Das ist der erste Schritt innerhalb der rational-emotiven Methode: Selbsterkenntnis mithilfe des A-B-C-Modells (siehe auch die Übung 13.1.1, S. 114). Was habe ich darüber gedacht (B), als Paul zu mir gesagt hat, ich sei ein Spielverderber (A) und ich ihn daraufhin wütend (C = emotionale Konsequenz) beschimpft habe und weggerannt bin (C = verhaltensbezogene Konsequenzen)? Hierzu wird disputiert und darüber nachgedacht, welche Anteile der eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen hilfreich sind und

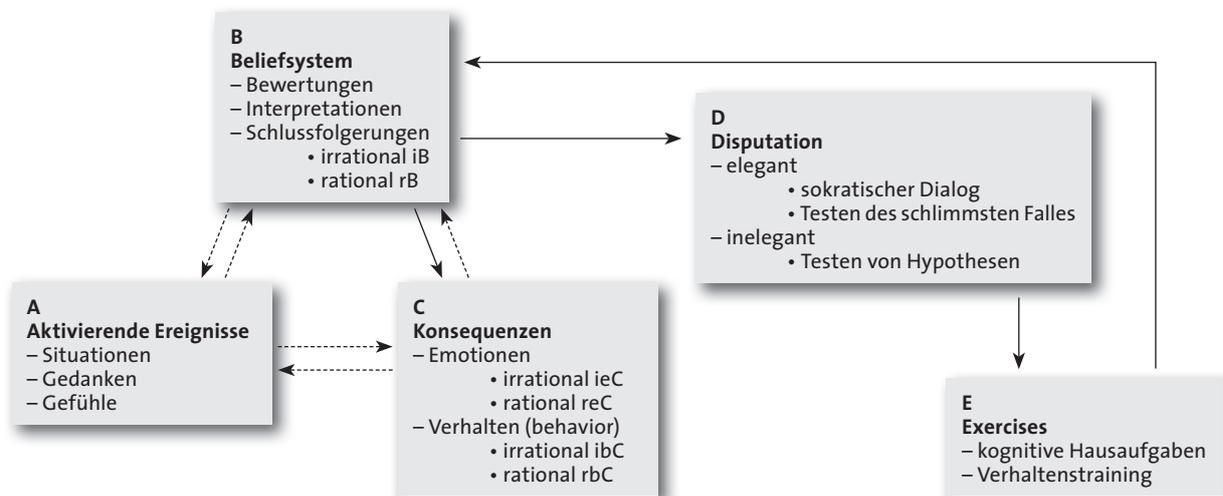


Abbildung 2: Das A-B-C (D-E)-Modell der rational-emotiven Verhaltenstherapie (Abbildung nach Becker & Steins 2011; Steins 2011)

welche nicht. Wenn die hilfreichen und nicht hilfreichen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen vollständig identifiziert sind, dann folgt der zweite Schritt.

2.1.2 Schritt II: Erkennen der B-C-Verbindung

Dieser zweite Schritt besteht darin, zu verstehen, warum manche Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen nicht hilfreich sind. Wenn eine Person dies verstanden hat, akzeptiert sie eine B-C-Verbindung. Hat sie weiterhin verinnerlicht, dass man sich keinerlei Beleidigungen gefallen lassen darf, weil man sonst die Kontrolle verlieren könnte, muss sie auf jede noch so kleine Provokation unangemessen hart reagieren und entwickelt keinen Humor oder andere Alternativen der Reaktion auf Provokationen, sondern wird sich aufregen und sehr ärgern. Diese Verhaltensweisen führen in der Regel zur Eskalation von Konfliktsituationen. Das Erkennen einer B-C-Verbindung (Ich interpretiere hier eine eigentlich harmlose Bemerkung als Beleidigung und denke, dass ich mir das nicht gefallen lassen darf, und deswegen werde ich so richtig wütend!) führt zur Verantwortung für eigene Gefühle und Verhaltensweisen. Bleibt eine Person bei einer A-C-Konstruktion von Realität (Diese Person hat mich beleidigt und somit wütend gemacht!), wird sie weiterhin zu nicht hilfreichen Gedanken, nicht hilfreichen Gefühlen und nicht hilfreichen Verhaltensweisen neigen (siehe Abbildungen auf S. 11 und 85 von Kapitel 12).

2.1.3 Schritt III: Zielerreichung durch Disputation und Übungen

Will eine Person ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen ändern, wird die angestrebte Veränderung (Ziel) in einem dritten Schritt durch zahlreiche Übungen trainiert. Übungen umfassen hier Disputationen, also herausfordernde Gespräche, Vorstellungsübungen und Verhaltensübungen.

2.2 Ein Beispiel aus dem Schulleben: Bewertungen bei Schulabsentismus

In unserem Schulabsentismusprojekt werden Jugendliche betreut, die aufgrund sehr unterschiedlicher Ursachen den Schulbesuch verweigern. Die Aufgabe der Betreuer ist es, die Jugendlichen dabei zu unterstützen, die Schule regelmäßig weiter zu besuchen, wenn sie aus der Psychiatrie, wo die psychischen Schwierigkeiten behandelt wurden, entlassen werden (Weber, Welling & Steins 2011). Unter

den Patienten/innen befinden sich auch Jugendliche, die keine gängige klinische Diagnose aufweisen, sondern eine sehr starke Unlust verspüren, zur Schule zu gehen. Sie haben verinnerlicht, dass sie physisch und psychisch nur interessante Situationen unter optimalen Umständen aushalten können. Sie haben also eine extrem geringe Frustrationstoleranz entwickelt, die mit Ängsten und Vermeidung einhergeht. Die Teilnahme am schulischen Unterricht wird als unerträglich langweilig und überflüssig bewertet und von sehr starken negativen Gefühlen begleitet, die es den Jugendlichen erschweren, sich morgens für den Schulbesuch zu motivieren. Sie haben häufig keine Kompetenzen erworben, die es ihnen ermöglichen würden, selber zu einem interessanten Schulbesuch beizutragen. Auch haben sie eine einseitige Erwartungshaltung an die anderen, besonders an die Lehrkräfte, verinnerlicht.

Wir finden in diesen Fällen also ein Überzeugungssystem vor, das ungefähr so lautet: „Ich kann etwas nur aushalten, wenn es mir total gefällt und Spaß bringt. Es ist unerträglich für mich, hier nur rumzusitzen. Alles ist schrecklich öde und ich halte es einfach nicht aus! Besonders die anderen sind öde! Es wäre sehr viel netter, jetzt am PC zu spielen oder einfach nur fernzusehen.“ Die logische Konsequenz ist, dass solche Überzeugungssysteme zur Schulvermeidung führen, denn im Moment der Vermeidung wird zunächst Erleichterung verspürt und der Tag wird mit kurzfristig positiveren Alternativen ausgefüllt. Viele dieser Jugendlichen verbringen den Tag mit Computerspielen, Fernsehen und anderen Aktivitäten, wo sie sich nicht innerhalb eines sozialen Gefüges engagieren müssen.

Schulvermeider mit einem solchen Überzeugungssystem, das von einer geringen Frustrationstoleranz geprägt ist, werden in unserem Projekt, das von Pia Weber wissenschaftlich begleitet wird, angeleitet, zu erkennen, dass es nicht die Schule ist (A), die unerträglich ist, sondern die eigenen überzogenen Forderungen an die Welt (iB) die Schule schwarz färben: „Die Welt soll so beschaffen sein, dass ich unterhalten werde, ohne einen Beitrag dafür zu leisten.“ Diese nicht hilfreiche Überzeugung führt zur nicht hilfreichen emotionalen Konsequenz (ieC) der starken Frustration und Langeweile bis hin zur Panik und zur nicht hilfreichen Verhaltenskonsequenz (ibC) der Vermeidung. Diese Zusammenhänge werden den Jugendlichen in den ersten beiden Schritten, wie oben beschrieben, nahegebracht.

Sobald die Jugendlichen die B-C-Verbindung erkannt haben und somit auch den Zusammenhang zwischen den eigenen schwarz-weißen Bewertungen und dem eigenen anstrengungsvermeidenden Verhalten sowie

den langfristig gravierenden negativen Konsequenzen, werden neue Überzeugungsphilosophien eintrainiert (dritter Schritt). Sie erlernen beispielsweise das hedonistische Kalkül, also die Unterscheidung in kurzfristige und langfristige Konsequenzen (siehe Übung 13.1.2, S. 117): Was bringt auf lange Sicht mehr für die eigene Zufriedenheit? Sich zu überwinden und das Beste aus der Schule zu machen oder zu Hause zu sitzen und Ego-Shooter zu spielen? Sie erlernen hilfreiche Überzeugungen (rB): „Ich kann auch zur Schule gehen, wenn es keinen Spaß macht. Viele andere Schülerinnen und Schüler machen das auch.“ Oder: „Auch wenn es langweilig ist, werde ich nicht davon sterben.“ Oder: „Ich kann dazu beitragen, dass es für mich nicht so langweilig ist, wenn ich aktiver im Unterricht werde.“ Oder: „Ich kann etwas sogar gut machen, auch wenn ich es nicht gerne mache.“ Diese hilfreichen Überzeugungen über Schule werden wiederkehrend in Verbindung mit den damit neu aufkommenden hilfreichen Gefühlen und hilfreichen Verhaltensweisen thematisiert (z. B. statt große Frustration Enttäuschung (reC), statt große Anspannung kleinere Anspannung (reC), statt Flucht Beteiligung oder Zuhören (rbC)).

Kein Schüler und keine Schülerin würde ein solches Vermeidungsverhalten über längere Zeit beibehalten können, wenn es nicht durch das Verhalten der Eltern ungewollt verstärkt würde, mitunter auch, genauso unbeabsichtigt, durch das Verhalten der Lehrkräfte (Weber, Welling und Steins 2011). Überzeugungssysteme von Kindern und Jugendlichen sind ein Resultat der Sozialisation. Genau hier setzt die rational-emotive Erziehung an.

2.3 Rational-emotive Erziehung

Aus der rational-emotiven Verhaltenstherapie wurde die rational-emotive Erziehung entwickelt (Knaus 1974). Zentraler Punkt der rational-emotiven Erziehung ist die Verstärkung hilfreicher Überzeugungssysteme und die Veränderung der nicht hilfreichen Überzeugungssysteme. Ein Kind, welches durch Beobachtung und Verstärkung nicht hilfreiche Überzeugungssysteme entwickelt hat, kann genauso hilfreiche Überzeugungssysteme entwickeln, sodass diese dominieren.

2.3.1 Zur Bedeutung der Sprache

Sprache transportiert Einstellungen und verfestigt diese wiederum. Wenn erwachsene Modelle selber häufig A-C-Verbindungen formulieren und sich entsprechend verhalten, vermitteln sie dies auch den Heranwachsenden ihrer Umgebung. Deshalb ist der

achtsame Umgang mit Sprache auf Seite der relevanten erwachsenen Bezugspersonen ein wichtiger Aspekt der rational-emotiven Erziehung. „Weil ihr den Unterricht stört, kann ich keinen vernünftigen Unterricht machen“ ist beispielsweise eine A-C-Verbindung. Die Verantwortung für den Unterricht wird einseitig auf die Schülerinnen und Schüler delegiert und es findet eine Übergeneralisierung statt. Hilfreicher wäre es zu sagen: „Weil Jessica, Jennifer, Lou und Dennis sehr laut reden, ist es für mich sehr anstrengend und auch frustrierend, den Stoff zu erklären. Bitte unterhaltet euch in der Pause und nicht im Unterricht, denn das sind die Regeln, die wir vereinbart haben.“ Eine hilfreiche Sprache entsteht, wenn wir uns in unserer Wahrnehmung an der Realität orientieren: Was ist real vorgefallen? Um dies zu lernen, müssen erwachsene Modelle bereit sein, sich selber kritisch zu reflektieren und über emotionale Kompetenzen verfügen. Sie müssen beispielsweise in der Lage sein, zügig eigene negative Gefühle zu erkennen und sie herunterzuregulieren, bevor sie handeln.

2.3.2 Hilfreiches Verhalten erwachsener Bezugspersonen

Rational-emotive Erziehung orientiert sich an klaren Verhaltensprinzipien für die erziehende Person (siehe Abbildung 3, S. 14). Das Erziehungsmodell der REE kann durch die Kombination von zwei Dimensionen beschrieben werden.

Konsequenz-Inkonsequenz

Die erste Dimension ist Konsequenz-Inkonsequenz. Inkonsequentes, nachgiebiges Erziehungsverhalten führt im besten Fall zur Verwirrung, im schlechtesten Fall zur völligen Respektlosigkeit. Aber auch konsequentes, unnachgiebiges Verhalten kann am Ziel vorbeischießen und zu Widerständen führen, wenn die zweite Dimension nicht beachtet wird, nämlich wie miteinander umgegangen wird.

Liebevoller Umgang

In der REE spielt der liebevolle Umgang miteinander eine wichtige Rolle. Ein liebevoller Umgang miteinander kann durch mehrere Aspekte charakterisiert werden. Er setzt eine Akzeptanz der anderen Person voraus, so wie sie ist. Er umschreibt, dass die andere Person nicht angegriffen wird, weder verbal noch mimisch, gestisch oder durch Verhaltensweisen. Ein liebevoller Umgang bedeutet, dass man Probleme sachbezogen bespricht.

All dies ist zum Beispiel kaum möglich, wenn ein Lehrer stark verärgert ist. Man kann Ärger durchaus zeigen, sollte aber im Ärger nicht handeln, sondern erst nachdem der Ärger reguliert wurde und wieder

ein breiteres Spektrum von Verhaltensweisen zur Verfügung steht. Die Forschung zeigt, dass Lehrkräfte im Ärger zum Beispiel zu ungerechten Sanktionsmaßnahmen wie Kollektivstrafen neigen (Steins & Welling 2010). Kollektivstrafen sind langfristig ineffektiv und verschlechtern das Klassenklima, da sie als ungerecht erlebt werden und lediglich Konformitätsdruck erzeugen statt Einsichten herbeiführen. Ein liebevoller Umgang bedeutet, dass man eine Person nicht auf ihre Probleme reduziert, sondern ihr Unterstützung anbietet, die Probleme zu überwinden.

Einem lieblosen Umgang liegt meistens die Wahrnehmung der anderen Person als unsympathisch zugrunde. Lehrerinnen und Lehrer haben genauso wie Schülerinnen und Schüler das Recht, bestimmte Personen in ihrem Alltag als unsympathisch wahrzunehmen. Sie sollten sich nur, anders als es Kindern und Jugendlichen möglich ist, über die Folgen der Abneigung bewusst sein und diese Folgen regulieren können, wenn sie sich professionell verhalten wollen (Steins & Weiner 1999). Die Sympathieforschung zeigt deutlich, dass wir unsympathische Personen meiden, mit unseren Blicken, unserem gesamten Körper, unserer Aufmerksamkeit. Das Gegenteil ist der Fall bei sympathischen Schülern. Eine Lehrkraft sollte in der Lage sein, ganz unabhängig von ihrem Sympathiegrad für eine Schülerin oder einen Schüler, sich mindestens freundlich, idealerweise liebevoll und emotional unterstützend zu verhalten: Ihr Ärger ist kein Beweis dafür, dass eine bestimmte Person unsympathisch ist, sondern lediglich dafür, dass diese Person gegen eine bestimmte Norm verstoßen hat und dieser Verstoß von ihr, der Lehrkraft, als negativ bewertet wird (Steins 2005).

Folgen der Kombination der Dimensionen

Systematische Folgen aus der Kombination der Dimensionen Konsequenz und liebevoller Umgang sind zu beobachten (Steins 2011). Ein Kind, das sowohl unnachgiebig als auch lieblos erzogen wird, wird sich mit Schuldgefühlen, Depressionen und Wut auseinandersetzen müssen und sich nicht „richtig“ vorkommen. Ein Kind, welches eine liebevolle, aber nachgiebige Erziehung erfährt, wird eine nur geringe Frustrationstoleranz entwickeln können und Angst vor den Aufgaben des Lebens entwickeln. Ein Kind, lieblos und nachgiebig erzogen, kann keine Achtung vor anderen und Orientierung entwickeln. Es wird ständig mit den Folgen seiner Normüberschreitungen konfrontiert werden. Am besten und am schwersten ist es, gleichzeitig liebevoll und konsequent zu sein. Es ist deswegen besonders schwer, weil es voraussetzt, dass die erwachsenen Personen ihre Emotionen regulieren können. Viele Erwachsene sehen weder ein, dass sie das tun sollten, noch

wissen sie, wie sie es anstellen können. Die Kombination aus Konsequenz und liebevollem Umgang ist besonders wichtig in dem Fall der Normüberschreitung durch eine Schülerin oder einen Schüler und erfordert, dass die Lehrkraft in sachlichem Ton eine angemessene Konsequenz folgen lässt, ohne Scham- und Schuldgefühle zu fordern.

Zusammenhang mit Ergebnissen aus der Erziehungsstilforschung

Abbildung 3 zeigt nicht nur diese beiden Dimensionen, sondern ordnet ihnen auch die vier Erziehungsstile zu, die 1997 von Schmidchen in einer Untersuchung in Deutschland vorgeschlagen und gefunden wurden. Seine Ergebnisse stützen die innerhalb der Forschung zur REE aufgestellten Annahmen und Befunde zu den Folgen der Kombinationen der beiden Erziehungsdimensionen Konsequenz – Inkonsequenz und liebevoller Umgang – liebloser Umgang.

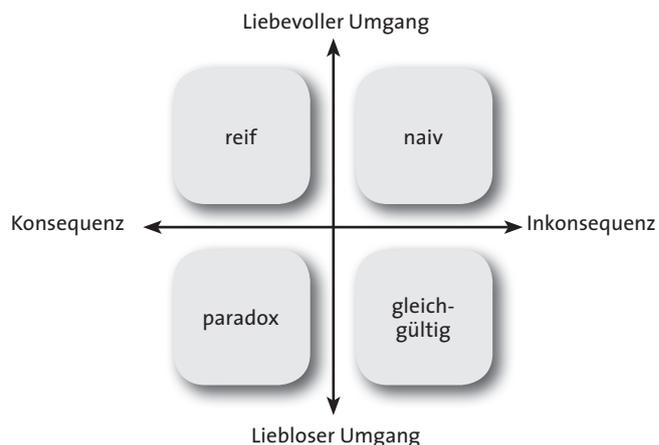


Abbildung 3: Erziehungsdimensionen und Erziehungsstile

2.4 Fazit

Aus der wissenschaftlichen Psychologie sind sehr gut belegte Verhaltensmodelle und evaluierte Verhaltensregulationsmodelle hervorgegangen, von denen für die Entwicklung der vorliegenden Materialien die rational-emotive Verhaltenstherapie als theoretische Grundlage und die rational-emotive Erziehung als praktisches Handwerkszeug ausgewählt wurden. Rational-emotive Erziehung betont die Wichtigkeit rationaler, wenn auch nicht perfekter Modelle und deren liebevollen, aber auch konsequenten Umgang mit den Heranwachsenden. Die Wirksamkeit einer Kombination aus emotionaler Unterstützung und transparenten Erwartungen gegenüber den Heranwachsenden für deren gesunde psychische Entwicklung und die Herausbildung einer notwendigen Frustrationstoleranz und Selbstwirksamkeit ist in der Erziehungsstilforschung belegt.