

Beziehung halten in coronaren Distance-Learning-Zeiten

Gerhard Friedl, März & November 2020



Inhalt:

Resonanztheorie nach Hartmut Rosa	3
Resonanzpädagogik mit den Dreiecken Indifferenz, Repulsion, Resonanz	5
Transfer Distance Learning	6
Spezifische Aspekte der Digitalisierung	7
Transfer Distance Learning	8
Motivation durch Beziehung	8
Beziehungsstiftende Elemente	9
Transfer Distance Learning	12
Quellen	13

Einführung

Differenzierter Umgang mit E-Learning

In diesen coronaverseuchten Zeiten spielt der Fernunterricht bzw. das E-Learning eine grosse Rolle. Dieses Lernarrangement ist gerade in diesen Zeiten hoch willkommen, sind doch damit viele Sachen möglich, die ohne dies nicht möglich wären.

Auch unabhängig von coronabedingten Einschränkungen wird das E-Learning und das Lernen mit elektronischen Geräten gepusht. Manchmal habe ich den Eindruck, dass dies zu wenig differenziert geschieht. Man hat den Blick ganz fest auf die Chancen gerichtet (das ist auch richtig so) vergisst aber ins Auge zu nehmen, was damit auch verloren geht (und das ist gar nicht gut).

Hier ein Beispiel von Prof. Martin Straumann, Spezialist für Schulpädagogik. Er [berichtet von einer Untersuchung bei Kindern](#), nach der solche Kinder, die Mäuse nur aus den Medien kennen, sie 1,2 m lang und 50 kg schwer eingeschätzt haben.

Das ausschliessliche Lernen über elektronische Medien führt zu einer sehr starken Verarmung sinnlicher Erfahrungen. Auch bleiben wichtige Ressourcen im Gehirn wie Gedächtnisarten (hier vor allem das [prozedurale Gedächtnis](#)) unterbeschäftigt und das Potenzial für die Behaltensquote zum Beispiel wird bei weitem nicht ausgeschöpft. Bei Kindern wie bei Erwachsenen. Viel Zwischenmenschliches fällt weg – und gerade dieses ist für das Lernen sehr wichtig. Denn unser Gehirn lernt besser in einer sozialen Verbundenheit – wie es der Hirnforscher [Prof. Joachim Bauer](#) in seinen [Büchern](#) belegt. Das ist übrigens auch beim Homeoffice so. Boris Züricher, Direktor für Arbeit im Seco, hat [schon vor einiger Zeit darauf hingewiesen](#).

Hartmut Rosa weist in seinem Buch «Resonanz» auf die [Einseitigkeit der Welterschliessung](#) durch elektronische Medien hin. Dies und andere Aspekte sind im folgenden Text aufgeführt. Es geht mir hier nicht um eine Abwertung von E-Learning, aber sehr wohl um eine Relativierung. Und wenn es denn schon sein muss, wie in diesen Coronazeiten, dann ist es gut, gewisse Dinge in den Fokus zu nehmen – mein Text geht dazu ein.

Veränderungen

Durch die besonderen Umstände erleben wir Lehrpersonen im Unterricht einen Wechsel von der Mensch-Mensch- hin zur Mensch-Maschine-Maschine-Mensch-Beziehung. Der unmittelbare Kontakt von Mensch zu Mensch ist nicht mehr möglich, er findet mittelbar zuerst von einem Menschen zu einer Maschine, dann von Maschine zu Maschine und schliesslich wieder von einer Maschine zu einem Menschen statt.

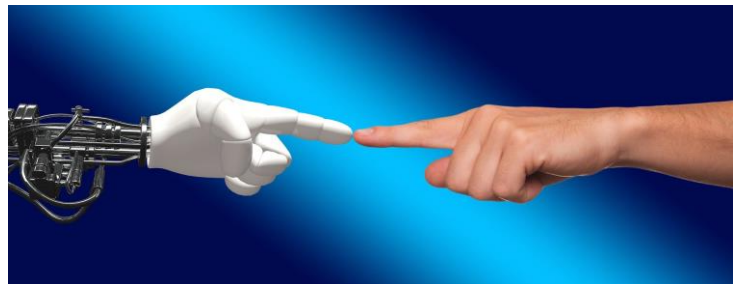


Bild 1

Das bringt atmosphärische Veränderungen in einem Lernklima mit sich. Vieles was vertraut ist fällt weg und man muss sich an Neues gewöhnen. Die Distanz zwischen den beteiligten Personen wird grösser. Das gewohnte Beziehungsverhalten kann nicht mehr praktiziert werden. Es wird als schwieriger empfunden, Beziehungen in diesem Setting zu halten und pflegen, sie überhaupt aufrecht zu erhalten.

In diesem Text soll der Frage nachgegangen werden, wie Beziehungen in Lehr-/Lernsituationen in ausschliesslichen Distance-Learning-Zeiten gehalten werden können, bzw. welche Faktoren sie erschweren und was man dagegen tun kann.

Ich möchte verschiedene Aspekte zum Thema Beziehung, Digitalisierung, Motivation und Lernen aufzeigen. Die Hoffnung ist, dass der Text für die Rolle als Lehrperson inspiriert, oder auch gelassener macht, weil eben durch die Umstände nicht alles möglich ist, was mit Präsenzlernen möglich ist.

Dabei können wir feststellen, dass es im Distance-Learning um dieselben Aspekte geht, wie beim Präsenzlernen. Da werden Sie als erfahrene Lehrperson garantiert auf vertraute Themen und Massnahmen stossen. In der Unsicherheit dieser neuen Art und durch den grossen Aufwand, der mit der Umstellung oftmals verbunden ist, muss man vielleicht auch nur mal ein paar Minuten innehalten und sich daran erinnern, was sich im Präsenzlernen bewährt hat... um dann zu merken, dass es im Distance Learning auch klappen könnte. Es braucht eine intensivere Fokussierung, weil das Unmittelbare durch die Maschine und Distanz nur begrenzt möglich ist. Denn durch das Distance-Learning kann viel Beziehungsqualität verloren gehen. Was sich dann wiederum auf das Lernen negativ auswirken kann. Und schliesslich gilt auch hier: Ob es gut kommt oder nicht in dieser Art Lehr-/Lernprozess hängt auch hier ganz wesentlich von den Lernenden und Teilnehmenden ab. Das ist genau gleich wie im Präsenzlernen. Wir Lehrpersonen können diesen Prozess allerdings erleichtern oder erschweren – präsent oder distance.

Dieser Text ist ausdrücklich für die Zeit geschrieben, in der durch die besonderen Corona-Virus-Umstände ausschliessliches Distance-Lernen möglich ist. Das bringt gewisse kritische Aspekte zum E-Learning mit sich, die ich nicht generalisieren will. Ich bin von Blended-Learning-Konzepten, einer Mischung aus Präsenzveranstaltungen und E-Learning-Elementen, sehr überzeugt.

Resonanztheorie von Hartmut Rosa

Rosa hat eine Soziologie der Weltbeziehung entworfen. Darin zeigt er auf, wie der Mensch in Beziehung mit der Welt geht. Eine wesentliche Frage ist, wie sich der Mensch die Welt erschliesst. Also wie er mit den Menschen und Dingen um ihn herum in Kontakt und Beziehung kommt. Die Art und Weise der Welterschliessung ist dabei sehr wichtig. Welterschliessung bedeutet die Aneignung von etwas oder in Beziehung gehen mit jemandem oder etwas. Wir erschliessen uns die Welt auf sehr unterschiedliche Art und Weise: mit Informationen, in dem wir spielen, tanzen, hören und zuhören, lesen, reden und kommunizieren, riechen, schmecken, tasten etc. Der Körper ist dabei unser Medium, um in Kontakt mit der Welt zu kommen: Haut, Atmung, Essen, Trinken, Stimme, Blick, Mimik, Antlitz, Hand, gehen, stehen, liegen, lachen, weinen, lieben, trauern etc. Wichtig sind die Sprache, das Vokabular und Wörter – denn damit konstituieren wir die Welt. Der Sprachphilosoph Wittgenstein sagte: «Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt.»

Rosa untersucht weiter, welche Gegebenheiten (Umstände) in der Welt welche Wirkungen auf den Menschen haben. Dabei gibt es drei mögliche Wirkungen: Resonanz, Indifferenz oder Repulsion. Diese Begriffe werden weiter unten im Rahmen der Resonanzpädagogik näher erläutert.

Transfer Distance Learning

Da die Kontaktaufnahme mit Personen, also den Lernenden und Teilnehmenden, vor allem über den Körper stattfindet und so die Beziehung im Wesentlichen gestaltet wird, findet hier über das Distance Learning eine Einschränkung statt. Gestik und Mimik verlieren ganz wesentlich an Wirkkraft. Eine umso grössere Bedeutung erhalten Worte und Sprache. Sich genau überlegen, welche Botschaften ich als Lehrperson vermitteln will. Unter diesen Umständen sollte die Unterrichtssprache Mundart sein, nicht Standarddeutsch. Das vereinfacht die Kommunikation, wirkt sich beziehungsfördernd aus.

Resonanzpädagogik

Die Resonanzpädagogik betont die Bedeutung der Beziehung im Unterricht. Dabei geht es nicht nur um zwischenmenschliche Beziehungen, sondern im Besonderen auch um die Beziehung zum Unterrichtsinhalt. Das heisst, da sind ein Thema oder eine Person, das oder die mich anspricht und berührt, und zwar so berührt, dass es oder sie mich auch verändert. Der Aspekt der Veränderung spielt eine wichtige Rolle. Es geht nicht nur um die Aneignung oder die Beherrschung eines Unterrichtsstoffes, sondern auch um ein Erspüren der persönlichen Bedeutung für einem selber und eine solche Offenheit,

damit das Thema oder die Person mich auch verändern kann. Eine solche Beziehung nennt sich Resonanzbeziehung.

Entstehung von Entfremdung

Die resonante Beziehung ist durch ganz bestimmte Umstände gefährdet bzw. verunmöglichen sie (vgl. dazu Beljan 2019 und Rosa 2019): Ständig steigender Leistungsdruck, Gleichgültigkeit in der Beziehung, das immer weiter zunehmende Tempo, hoher Stoffvermittlungsdruck, nur auf die Sache fokussiert sein und die Beziehung ausser Acht lassen, fehlende Vorstellung darüber was ein gutes Leben ist, keine Vorstellung darüber, was gutes Lernen ist, Zwang, Angst, Misstrauen, keine Selbstwirksamkeitserwartungen in das eigene Handeln, Resignation, autoritärer und autokratischer Leitungsstil der Lehrperson, starkes Verlangen nach Harmonie, unpersönliche Schulräume bzw. Schulhausbauten, Wissensabfragen, unvertraute Distance-Learning-Tools, innere und äussere Abwesenheit der Lehrperson, wenn Lehrpersonen zu viele Erwartungen der Teilnehmenden erfüllen wollen, keine Mitwirkungsmöglichkeiten der Lernenden, Belohnungen¹ etc.

Daraus können zwei Entfremdungszustände entstehen: Die Indifferenz² und die Repulsion³.

Entfremdung ist eine spezifische Form der Beziehung, in der die Menschen unter sich oder zu den Dingen und Themen um sich herum, indifferent oder feindlich (repulsiv) sind. Sie sind innerlich unverbunden. Es ist eine Beziehung der Beziehungslosigkeit. Dabei erscheint die Welt kalt, starr, abweisend und nichtssagend (Rosa, 2019, S. 316).

Die Resonanz ist der Gegenbegriff dazu: Die Menschen sind in Beziehung mit sich selber, mit anderen Menschen und mit den Dingen um sich herum. Die Welt erscheint gestaltbar, einladend, als ein Ort zum Verweilen und voller Möglichkeiten.

¹ Dadurch werden die Lernenden korrumpiert. Leistung wird von Belohnung abhängig gemacht. Damit wird die intrinsische Motivation sabotiert.

² Gleichgültigkeit, keine emotionale Regung

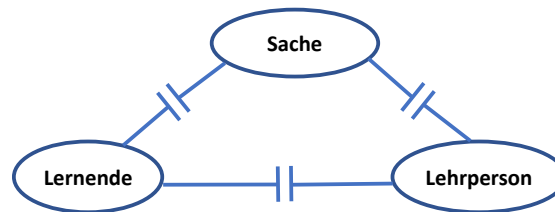
³ Ab- und Zurückstossung; kann auch eine sehr feindliche Bedeutung haben.

Drei mögliche Unterrichtszustände: Indifferenz, Repulsion, Resonanz

Mit drei einfachen grafischen Darstellungen können nun die drei möglichen Zustände im Unterricht dargestellt werden (Beljan 2019, S. 113ff, Rosa 2019, S. 402ff, Endres/Rosa 2016, S. 45ff):

Indifferenzdreieck

Der Stoff ist langweilig und uninteressant. Spricht die Lernenden nicht an, lässt die Lehrperson kalt, die Sache wirkt auf beiden Seiten kontur- und farblos.

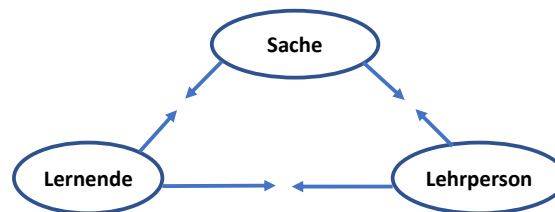


Die Lernenden sind gelangweilt, fühlen sich nicht gesehen, gehört und gemeint, die Sache spricht sie nicht an.

Hat das Gefühl ins Leere zu reden, erreicht die Lernenden nicht, die Sache erscheint künstlich und aufgesetzt.

Repulsionsdreieck

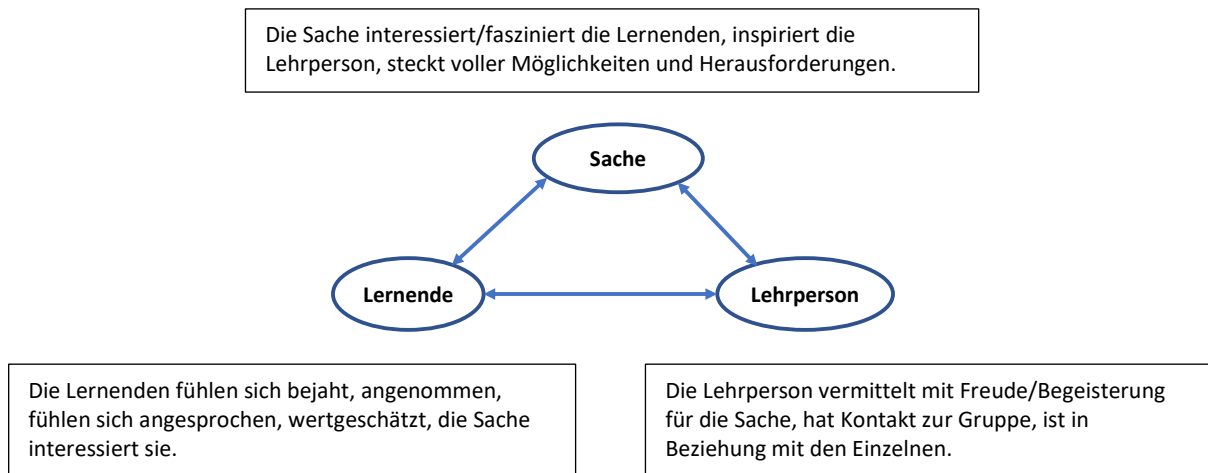
Der Stoff wirkt auf beiden Seiten unzumutbar, wird als Belastung und Bedrohung wahrgenommen.



Mag die Lehrperson nicht, ist genervt und frustriert von der Sache.

Nimmt Lernende/Teilnehmende als Bedrohung wahr, empfindet die Sache als nicht geeignet, um die Lernenden zu erreichen.

Resonanzdreieck



Die Gefahr ist gross, dass Einzelpersonen nicht gesehen werden. Über Distance Learning kann man sich noch viel besser verstecken als im Präsenzunterricht. Die Technik kann zur Konkurrenz der Inhalte werden, wenn sie nicht funktioniert. Das führt zu Repulsion.

Wenn nun im Folgenden von Indifferenz oder Repulsion die Sprache ist, ist es immer auch Entfremdung vom Thema, dem Tool oder der Lehrperson. Entfremdung ist der Oberbegriff für Indifferenz und Repulsion.

Transfer Distance Learning

- Wenn Lehrpersonen Widerstände gegen Distance Learning haben, soll zuerst diesen nachgegangen werden bis sie behoben sind. Der eigene Widerstand oder die eigene Ablehnung (Repulsion gegenüber dem Medium) kann sich bei den Lernenden spiegeln.
- Mit einem Tool arbeiten, mit man sich online am Bildschirm treffen kann. Also nicht nur Aufträge und Material über eine Plattform zur Verfügung stellen. Damit hat man noch weniger Kontakt mit den Lernenden und die Beziehung beginnt sich zu verflüchtigen. Das Resultat könnte eine indifferente Beziehung sein, die sich mit der Zeit auf das Fach/Thema überträgt.
- Lehrerkollegien sollten sich für ein ev. zwei Tool(s) entscheiden und nicht jede Lehrperson sollte je ein anderes Tool anwenden. Sonst müssen sich die Lernenden mit 3 bis 5 verschiedenen Tools auseinandersetzen. (Ausser: Man will genau diese Kompetenz bewusst fördern.) Das Resultat könnte hier eine repulsive Beziehung zu den Tools sein, die sich auf die Lehrpersonen und die Themen/Inhalte überträgt. Aus der Forschung weiss man, dass wenn in Lehr-/Lernbeziehungen ein von drei Aspekten indifferent oder repulsiv ist, werden damit mit der Zeit auch die resonanten Aspekte verseucht(sic!) (siehe Beljan, 2019). Wenn die Lernenden also das Thema mögen, aber nicht das Tool, oder das Distance-Learning, oder die Lehrperson, dann wird früher oder später auch das Thema nicht mehr gemocht. Umgekehrt funktioniert, wenn man das Thema nicht mag, aber die Lehrperson, verändert sich oft auch die Beziehung zum Thema, sie wird resonanter (ebd).
- Es sollte ein Tool sein, bei dem alle zusammen auf dem Bildschirm sichtbar sind. Wie z.B. bei «Zoom». «Teams» ist an den Berufsfachschulen zwar weit verbreitet, aber unter dem Aspekt der Beziehungserhaltung ist dieses Tool in dieser Corona-Situation suboptimal. Denn es werden immer nur vier Personen angezeigt.
- Die Lernenden immer wieder mit Namen ansprechen.
- Auch einmal eine Plenumsrunde machen, in der sich alle zu etwas äussern.
- Wenn immer möglich die Videofunktion eingeschaltet lassen, damit man sich untereinander sehen kann. Das erleichtert die Erhaltung der Beziehung. Nur wenn die Internetverbindung

schlecht ist, die Videofunktion ausschalten. Es ist sehr schwierig mit einem Symbolbild oder auch nur mit einem eingeblendeten Namen in Beziehung zu kommen.

- *Auch mal andere Themen zur Sprache bringen. Befindlichkeitsrunde, etwas Humorvolles, einen Wettbewerb zum besten Corona-Witz veranstalten und dgl. mehr. Etwas, das Leichtigkeit in die Situation bringt. Gemeinsames Lachen hat auch im Distance Learning eine verbindende Wirkung.*

Spezifische Aspekte der Digitalisierung

Dieser Abschnitt ist teilweise eine Zusammenfassung der Erläuterungen von Hartmut Rosa zur Digitalisierung allgemein (Rosa, 2019, Kapitel «Medien der Weltbeziehung» S. 151 – 164).

Rosa zeigt auf, dass die Menschen sich in ihrer gesamten Entwicklung die Welt über den Leib, die damit verbundenen fünf Sinne und vor allem auch über die Sprache erschlossen haben. Er geht von olfaktorischen (die sich übrigens am tiefsten im Gehirn einprägen), visuellen, auditiven, taktilen, emotionalen und episodischen Gedächtnisinhalten bzw. Welterschliessungen aus. Nun lässt sich beobachten, dass der Bildschirm immer «mehr Leitmedium nahezu aller Weltbeziehungen» wird (S. 155). Er ist das uniforme Medium der Weltbeziehungen. Dieser Trend wird durch die jetzige Corona-Krise extrem befeuert. «Immer mehr Tätigkeiten und damit Beziehungsformen werden heute über die symbolvermittelnden Bildschirmoberflächen des Smartphones, des Computers, des Laptops, Tablets, Fernseher oder Touchscreens abgewickelt. Wir arbeiten am Bildschirm, wir informieren uns über den Bildschirm, wir identifizieren uns mittels der Bildschirme, wir spielen mit ihnen, wir kommunizieren mit ihrer Hilfe, wir zerstreuen und unterhalten uns über Bildschirme...» (S.256). Fragen nach Temperatur, Wetter, Pulsmesser, Blutdruckmesser, Gewicht, der gemachten Schritten pro Tag, welcher Stern das da am Himmel ist, wer jetzt gerade Lust hat mit jemandem ins Bett zu gehen, welche Qualität dieser Wein hat, wie dieser Berg da heisst etc. etc. werden mit Hilfe von Bildschirmen beantwortet. Die sexuelle Weltbeziehung wird immer stärker durch pornografische Angebote mittels Bildschirme geprägt <https://www.jugendundmedien.ch/themen/sexualitaet-pornografie.html>. Heizungen, Garagentore, Sonnenschirme, Storen, Gartentore, Musikanlage, Kaffeemaschine – alles kann heute über einen Bildschirm gesteuert werden.

Der Bildschirm ist nun allerdings eine indifferente, kalte Oberfläche, die einem die immer gleichen Bewegungen abverlangt: einschalten, tippen, wischen, ausschalten. Die Tätigkeiten am Bildschirm erfordern zudem einseitig kognitive Fähigkeiten, da es um Symbolverarbeitung geht.

Da heisst nun nicht, dass man über einen Bildschirm nicht auch emotional tief berührt werden kann. Ein Text, ein Gedicht, ein Film oder die Liebeserklärung des/der Liebsten könnten auch über Bildschirme heftig wirken. Die ganze Digitalisierung bringt sehr viele Vorteile. Das wird nicht in Abrede gestellt. Das Problem ist diese fast ausschliessliche Welterschliessung über den Bildschirm, die die physische Welterfahrung extrem reduziert. Sie riecht nicht, sie braucht keine Kraft, sie hinterlässt kaum taktile Empfindungen, es gibt keine Geschmackswahrnehmungen, die körperliche Bewegung wird praktisch auf nichts heruntergefahren. Die Gefahr ist gross, dass «... die geistige Welt und körperliche so sehr auseinander fallen, dass sie potenziell beziehungslos werden». Damit liegen auch erhebliche Gedächtnispotenziale brach. Denn die Erfahrungen über den Bildschirm bewirken keine unmittelbaren sinnlichen und leiblichen Reaktionen, sie sind nur indirekt bildschirmvermittelt. Das so wichtige episodische Gedächtnis liegt im Prinzip brach. Weil ich ja über den Bildschirm immer die gleiche Episode erfahre: Maschine starten, auf Bildschirm schauen, lesen, sehen, tippen, wischen, Maschine abstellen. Ausschliessliches Distance-/E-Learning bedeutet einen sehr grossen Verlust an sinnlichen Erfahrungen, bzw. differenzierten Welterschliessungen.

Im Weiteren sind unsere Augen nicht für diese monofokussierte Tätigkeit geschaffen.



In der Menschheitsgeschichte war der Blick in die Ferne (Erkennen von Gefahren wie z.B. Säbelzahn tiger in der Savanne) existenziell wichtig. Die Folge davon ist eine epidemisch verbreitete Kurzsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen

<https://www1.wdr.de/wissen/smartphones-kurz-sichtigkeit-kinder-100.html>.

Bild 2

In der jetzigen Situation besteht die Gefahr, zu einseitig Arbeit am Computer zu befördern. Was im Prinzip gut ist, aber eben auch Nachteile mit sich bringt. Es ist alles eine Frage des Masses. Im Moment sind wir auf dem Weg in die Bildschirmmasslosigkeit – bedingt auch durch die momentane Situation. Aber in dieser Situation zeigt sich auch der Vorteil dieser Technologie: Denn so können wir immerhin auf diese Weise Unterricht durchführen. Oder Risikogruppen können Lebensmittel und andere Waren über das Internet bestellen und bleiben so in der Beziehung mit der Welt. Das ist echt grossartig! Es ist eben sowohl als auch.

Transfer Distance Learning

- *Das vorherige Kapitel soll aufzeigen, dass gewisse Probleme in der Beziehungspflege bei Distance Learning im Vergleich zum Präsenzunterricht unvermeidbar sind. Sie liegen in den Umständen und der menschlichen Natur. Das heisst, wir Lehrpersonen sollten sehr gut unterschieden lernen, was wir wirklich beeinflussen können und was nicht. Sich nicht verrückt werden lassen, wenn etwas nicht klappt oder die Lernenden nicht können oder wollen und dazu noch schnell müde werden.*
- *Bei den Aufgaben schauen, ob nicht auch andere Sinne aktiviert werden können. Sie müssen vielleicht ein Modell herstellen (Papier, Karton) und das wird dann fotografiert und vorgestellt. Darauf achten, dass auch andere Sinne miteinbezogen und die verschiedenen Gedächtnisarten aktiviert werden.*
- *Oder sie erhalten einen Auftrag etwas am Arbeitsplatz zu fotografieren/filmen, ein Interview zu führen etc. Es geht hier darum, solche Aufgaben zu stellen, die auch andere Sinne aktivieren, die die Lernenden in Bewegung bringen – also nicht alles vor dem Compi über den Bildschirm machen.*
- *Solche anderen Formen sollen die Möglichkeit einer resonanten Beziehung zum Thema und Distance Learning fördern. Ich gehe davon aus, dass wenn nur noch für die Schule am Computer gearbeitet wird, Repulsion das Ergebnis ist, die sich dann auf alles überträgt.*
- *Die gemeinsame Zeit am Bildschirm nicht zu lange werden lassen.*

Motivation zum Lernen dank Beziehungen

Beziehungen spielen für die intrinsische Motivation eine bedeutende Rolle. Das neurobiologische Motivationssystem setzt sich aus drei Elementen zusammen (Bauer, 2014):

1. Dopamin: «Dopamin erzeugt ein Gefühl des Wohlbefindens und versetzt den Organismus psychisch und physisch in einen Zustand von Konzentration und Handlungsbereitschaft» (ebd. S. 31). Dopamin verhilft uns Menschen nicht nur zu einer psychischen Konzentration, sondern ermöglicht auch die physische muskuläre Bewegungsfähigkeit.
2. endogene Opioide – diese wirken wie Opium und Heroin, allerdings natürlich nicht schädlich dosiert, sondern so, dass sie wohltuend wirken. Sie «wirken auf die Emotionszentren des Gehirns, sie haben positive Effekte auf das Ich-Gefühl, auf die emotionale Gestimmtheit und die Lebensfreude» (ebd. S. 32).
3. Oxytozin – dieser Botenstoff ermöglicht zwischenmenschliche Beziehungen. «Es wird verstärkt hergestellt, wenn es zu einer Vertrauen stiftenden oder zu einer eine feste Bindung einleitenden

Begegnung kommt» (ebd. S. 47). Oxytozin stabilisiert Bindungen, indem es die Bereitschaft erhöht, Vertrauen zu schenken.

Zusammenfassend lässt sich festhalten: Dopamin gibt uns die Lust und die Motivation etwas zu tun und gleichzeitig die körperliche Umsetzungsfähigkeit dazu. Die endogenen Opiode stärken uns in unserem Ich-Sein und ermöglichen Lebensfreude. Das Oxytozin schliesslich lässt uns in Verbindung mit anderen Menschen treten, um mit ihnen zusammen etwas zu tun.

Aktivierung und Ziel des Motivationssystems

Nun stellt sich die Frage: Wie kann dieses Motivationssystem in Gang gebracht werden?

Es braucht ganz bestimmte Voraussetzungen, damit diese Hormone freigesetzt werden. Motivation richtet sich nach etwas Lohnendem aus. «Kern aller Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben. Wir sind – aus neurobiologischer Sicht – auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen» (Bauer, 2014, S. 36). Es geht also um gute Beziehungen mit anderen Menschen und darum, soziale Gemeinschaft zu erleben. Wenn das in Aussicht ist, dann wird unser Motivationssystem aktiviert.

Im folgenden Abschnitt geht es um Elemente, wie man in Beziehung kommen kann.

Beziehungstiftende Elemente

Innere Haltung

Beziehungsaufbau beginnt bei der Haltung und Einstellung. Es braucht eine Haltung der Offenheit und die Bereitschaft, vorurteilslos auf Menschen zuzugehen. Eine Haltung, die von Anfang an bereit ist, den Lernenden Vertrauen zu schenken, ohne dass sie es sich verdienen müssen. Diese Grundhaltung ist die Voraussetzung gelingender Beziehungen. Das heisst: Als Lehrperson habe ich nicht nur den zu vermittelnden Inhalt und den Ablauf der Lektion im Fokus, sondern daneben auf gleicher Höhe und gleichberechtigt die Gruppe als Ganzes, den einzelnen Menschen und meine Beziehung zu ihm.

Augenkontakt

Der Augenkontakt spielt eine wichtige Rolle. Hier einen ersten Kontakt herstellen bedeutet: Ich nehme dich wahr, ich sehe dich, du bist in meinem Blickfeld. Sehen ist nicht ein einfaches Registrieren. Sehen und gesehen werden lösen Resonanzen aus, innere Regungen, Emotionen (Freude, Wohligkeit etc.) oder auch eine körperliche Reaktion: ein Lächeln, Entspanntheit etc. Ein indifferenter und gleichgültiger, leerer oder abweisender Blick seitens der Lehrperson verhindert eine Beziehungsaufnahme (siehe dazu Rosa, 2019, S. 121 und weiter unten die erste Empfehlung von Bauer zum Aufbau von Beziehungen). Bauer beschreibt auch andernorts die enorme Bedeutung des Augenkontaktes für die menschliche Entwicklung (2019). Sie beginnt beim Säugling. Der Säugling stellt mit seinen Augen Kontakt zu seinen Bezugspersonen her. Das ist der Urkern der Entwicklung des eigenen Selbst. Wenn die Bezugspersonen den Augenkontakt mit dem Säugling halten, entstehen in diesem jungen Leben erste Resonanzen. Darum ist es so absolut fatal, wenn junge Eltern mehr in ihr Handy schauen statt in die Augen ihres Kindes. Die Bedeutung des Augenkontaktes ist auch später sehr wichtig. Leider nimmt auch die Anzahl Handys laufend zu, die zwischen den Menschen sind und zu einer laufenden Abnahme dieser fundamentalen Kontaktaufnahmen führen.

Akzeptanz, Kongruenz und Empathie

Die Basisvariablen nach Carl Rogers mit den drei Faktoren Akzeptanz, Kongruenz und Empathie sind beziehungsstiftend. Immer unter der Voraussetzung, das Gegenüber nimmt sie wahr. Wenn Menschen mit diesen drei Faktoren begegnet wird, ist die Chance gross, dass eine gelingende Beziehung entstehen kann (Rogers 1969 & 2004).

Akzeptanz: Positive Wertschätzung gegenüber den Lernenden und Teilnehmenden.

Akzeptanz ist ein tiefes menschliches Bedürfnis und erleichtert den Abbau von Widerständen, Unsicherheiten und Spannungszuständen. Akzeptanz bedeutet nicht, dass man mit dem Gegenüber in allem zustimmt oder einverstanden ist. Verständnis ermöglichen die Akzeptanz der jeweiligen Situation. Sie ermöglichen Schritte in Richtung Fokussierung auf das Thema und begünstigen das Lernen.

Empathie: Hier geht es um ein einfühlsames Verstehen aus der Sicht der Lernenden und Teilnehmenden, und die Fähigkeit, das was man dabei wahrnimmt, zu kommunizieren. Empathie ist auch eine Form von emotionaler Wärme, mit der man sich besser verstanden fühlen kann. Gefühle werden oft als nicht einfach erlebt, auch widersprüchlich und es fällt einem nicht leicht, darüber zu sprechen. Diese Gefühle können durch die Lehrperson verbalisiert werden. Dadurch fühlt sich das Gegenüber besser verstanden. Wenn die Lehrperson den Emotionen einen Namen und eine Sprache gibt, führt das zu Verstandenwerden.

Kongruenz: Die Lehrperson nimmt ihr eigenes Erleben in der Beziehung wahr und bringt sich damit ein, sofern es förderlich für die Beziehung ist. Nicht alles was man wahrnimmt, soll kommuniziert werden. Es muss der Situation angemessen sein. Die Lehrperson ist nicht nur in einer Rolle in der Beziehung, sondern auch als Person wie sie eben ist. Aus dieser Kongruenz heraus, können durchaus auch kritische und schwierige Themen angesprochen werden. Damit kann eine Beziehung geklärt werden. Auf der Grundlage des Rogers-Modells können diese Folgerungen als Beziehungsförderer abgeleitet werden:

- Je authentischer ich bin, umso klarer ist meine Botschaft für das Gegenüber.
- Je offener ich meine Gedanken und Gefühle kommuniziere, umso offener kann das Gegenüber werden und somit besser zuhören.
- Je besser das Gegenüber zuhören kann, umso besser wird der Sender der Nachricht verstanden.
- Je mehr das Gegenüber auch auf der emotionalen Ebene verstanden wird, umso mehr fühlt man sich akzeptiert und kann ebenfalls authentisch kommunizieren.

Annehmen

Einen Schritt weiter als das Akzeptieren nach Rogers geht das existenzielle Annehmen (vgl. Längle/Bürgi, 2014, S. 86.) In einem Lernprozess braucht es ein Gefühl von Sicherheit. Eines der stärksten Elemente für die Erschaffung von Sicherheit ist eine Beziehung mit einem Angenommen-Sein von anderen. Ein solches Annehmen bedeutet, einen Menschen zu einem Teil der eigenen Welt machen. Dies schafft eine Beziehung auf der Basis von Vertrauen.

Vertrauen

Innerhalb der Beziehung entsteht Vertrauen. Vertrauen beruht auf Erfahrungen aus der Vergangenheit. Es ist daher sehr wichtig, dass die Lernenden mit ihren Lehrpersonen von Anfang an gute Erfahrungen



machen können. Das fördert die Beziehung und bewirkt Vertrauen. Nach Längle/Bürgi ist Vertrauen die Einwilligung, sich einer haltgebenden Struktur zu überlassen, um die wahrgenommene Unsicherheit zu überwinden. Lernende und Teilnehmende erleben viele Unsicherheiten in einem Lernprozess – gerade auch beim Distance Learning. Daher ist das Vertrauen in die Lehrperson wichtig. Damit Vertrauenswürdigkeit entstehen kann, damit eine Lehrperson würdig für das Vertrauen werden kann, sollte sie Tragfähigkeit, Festigkeit und Konstanz einbringen. Vertrauenswürdig wird jemand, wenn man den Eindruck hat, ich kann mich auf sie verlassen und sie ist kompetent genug, meine Unsicherheiten auffangen zu können. Wenn das gegeben ist, kann die Kontrolle und Zurückhaltung aufgegeben werden und es entsteht ein «sehendes Vertrauen».

Bild 3

Wenn Lernende positive Erfahrungen mit Lehrpersonen machen, dann führt das nicht nur zu Vertrauen, sondern auch zu Selbstvertrauen. Selbstvertrauen ist Vertrauen in den Halt in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten. Dies ist möglich, wenn die Lernenden und Teilnehmenden positive Erfahrungen in ihrem Umfeld und mit sich selber machen. So entsteht auch Selbstsicherheit. Wenn diese Selbstsicherheit, auch dank der Lehrperson, entwickelt werden kann, dann ist es für die Lernenden einfacher, Halt zu finden und aufkommenden Schwierigkeiten, Zweifel und Unsicherheiten in einem Lernprozess begegnen zu können.

Fünf weitere Beziehungstifter

Joachim Bauer (2014) empfiehlt folgende Punkte zum Aufbau und Erhaltung einer Beziehung:

1. Sehen und gesehen werden

Menschen wollen als Person in ihrer Einmaligkeit wahrgenommen werden. «Nichtbeachtung ist ein Beziehungs- und Motivationskiller und Ausgangspunkt für aggressive Impulse» (ebd. S. 193). Wenn man als Lehrperson in einer Gruppe keine differenzierte Wahrnehmung hat, also alle irgendwie Lernende oder Teilnehmende sind, erzeugt das keine Beziehung.

2. Gemeinsame Aufmerksamkeit

Hier geht es darum, sich etwas zuzuwenden, das für jemand anders bedeutsam ist. Dies ist eine einfache Form der Zuwendung und stark beziehungsstiftend. Wenn Lernende oder Teilnehmende mit einem Anliegen an die Lehrperson herantreten, das für sie bedeutsam ist und geht sie nicht darauf ein, wird das als Geringschätzung erlebt.

3. Emotionale Resonanz

Das heisst, Stimmungen des Gegenübers wahrnehmen und bis zu einem gewissen Grad darauf eingehen können. Wenn ein Lernender kommt und von Schwierigkeiten mit der Chefin berichtet und die Lehrperson mit einem «solche Dinge gehören zum Leben» reagiert, ist das ein Beispiel mangelnder Resonanz. «Resonanz lässt sich nicht erzwingen, sie ist aber in einer Beziehung – gleich welcher Art – ein überaus verbindendes, hochgradig motivierendes Element» (ebd. S. 194).

4. Gemeinsames Handeln

Unterricht an sich hat ein sehr grosses Potenzial für beziehungsstiftendes Handeln. Denn hier kann etwas gemeinsam gemacht werden, wenn auch in unterschiedlichen Rollen. Wenn die Lernenden und Teilnehmenden spüren, wie die Lehrperson innerlich mit dem Thema identifiziert oder sogar begeistert dafür ist, kann man sie mit auf eine gemeinsame Reise nehmen. Der Unterricht wird dann zu einem gemeinsamen Projekt, das die Beziehung vertieft.

5. Verstehen von Motiven und Absichten

Dieser fünfte Punkt braucht die vier vorherigen. Einen anderen Menschen zu verstehen braucht viel Nachdenken. Denn das Problem ist, dass wir Menschen sehr schnell auf vorher gemachten Erfahrungen Menschen einschätzen und kategorisieren. «Zu den verständlichen, aber nachteiligen Sparmassnahmen unseres Gehirns gehört, dass es sich immer wieder neue Verstehen erspart und stattdessen anderen Menschen Motive und Absichten nach einem Schema unterstellt, das auf früheren typischen Erfahrungen beruht» (ebd. S. 195). Wenn aber die Potenziale der Lernenden und Teilnehmenden zur Entfaltung kommen sollen, braucht es ein Verstehen von deren Motiven, Absichten und Ziele, von ihrem So-Sein überhaupt. Gerade beim Distance Learning können sich plötzlich andere Seiten der Lernenden zeigen.

Transfer Distance Learning

- *Es braucht ein neues Contracting. Das Contracting aus dem Präsenzlernen kann man mal aufs Eis legen für nach der Krise. Jetzt muss wieder neu ausgehandelt werden, wie man im Distance Learning miteinander umgeht, neue Regeln auf Grund von veränderten Rahmenbedingungen. Auch hier gilt es wieder seitens der Lehrperson einzubringen, was sie von den Lernenden erwartet und die Lernenden dürfen aus dieser Perspektive sagen, was sie von sich selber, von der Gruppe und der Lehrperson brauchen, um im Distance Learning gut arbeiten zu können. Das vermittelt Sicherheit und Schutz. Es ermöglicht den Lernenden gut da sein zu können (1. Grundmotivation der existenziellen Motivationstheorie, vgl. Friedl, 2016). Es schafft Vertrauen und ermöglicht mit dem Tool, dem Inhalt und der Lehrperson in Beziehung zu gehen.*
- *Damit soll auch das Ungewisse der Situation thematisiert werden. Welche Chancen und Grenzen bietet diese veränderte Situation? Kommunikation vor Augen zu was könnte unter der Wasserlinie könnte die Arbeitsfähigkeit der beeinträchtigen? Wie kann das in werden?*


Es lohnt sich hier den Eisberg der führen. Als Lehrperson frage ich mich, im Moment wohl los sein? Was davon Einzelnen und der ganzen Gruppe angemessener Form thematisiert
- *Das Vorgehen nach dem Dreieck der themenzentrierten Interaktion, TZI, gilt auch hier. Als Lehrperson konzentriere ich mich nicht nur auf den Inhalt (das ist hier eine grosse Gefahr) sondern auch um das Wir und die vielen verschiedenen Ich's. Der Globe ist jetzt ja ein gänzlich anderer. Mit dem Contracting wird für das Wir und das Ich etwas getan.*
- *Persönliche Entwicklungsziele unter diesen besonderen Umständen formulieren lassen. Nicht nur im Hinblick auf das Thema, sondern auch in Bezug auf Kontakt und die Beziehung mit der Lehrperson.*
- *Der innere Fokus der Lehrperson ist genauso auf der Beziehungsebene wie auf der Sachebene.*
- *Sich als Lehrperson begeistern lassen und das auch in dieser Lernform zum Ausdruck bringen. Hier ist es noch wichtiger.*
- *Vertrauen in das Tool und veränderte Situation schaffen, in dem man den Lernenden immer wieder Erfolgserlebnisse ermöglicht. Kleine Aufgaben, die herausfordernd sind, aber sicher zu erreichen. Das schafft die inneren Voraussetzungen, um Vertrauen in sich zu haben (auch da: 1. Grundmotivation der existenziellen Motivationstheorie).*
- *Dazu gehört auch zur Lerneinheit offen, transparent und schriftlich zu kommunizieren – auch das schafft Sicherheit im Sinne der 1. Grundmotivation.*
- *Mit den Lernenden auch über Mails und Telefon kommunizieren. Individuelle Beratungsangebote machen, ev. mit Zeitbeschränkungen kommunizieren. (2. Grundmotivation der existenziellen Motivationstheorie: In dem ich mir Zeit nehme, kann Nähe und Beziehung entstehen.)*
- *Für solche Einzelgespräche ein Raster den Lernenden vorgeben: Was ist das Thema? Was habe ich für ein Ziel für das Gespräch mit der Lehrperson? Welche Aspekte will ich besprechen? Was ist für mich ein gutes Resultat aus der Besprechung? Die Lernenden können da Verantwortung übernehmen.*

- *In Mails positive Feedbacks geben, wenn es Anlass dazu gibt.*
- *Den Lernenden das Vertrauen schenken, dass sie sich selber in Tools organisieren können, wie z.B. Whatsapp-Telefonie.*
- *Die Lernenden in ihrer eigenen Art (Eigenart) wahrnehmen und dies wertschätzen (3. Grundmotivation der existenziellen Motivationstheorie: sich selber sein dürfen). Im Distance-Learning besonders wichtig, weil durch die Maschine und Distanz einzelne vergessen gehen können. Vielleicht die Klassenliste bei sich auf dem Tisch haben, damit niemand vergessen geht.*
- *Dafür besorgt sein, dass es ab und zu auch eine Phase gibt, in der wirklich alle etwas sagen.*
- *In Onlinephasen kleine Erwähnungen von gut Gelingenem machen.*
- *Nachfragen, wie es ihnen geht.*
- *Lehrpersonen erzählen etwas Persönliches von sich selber.*
- *Online-Gruppenarbeiten machen. Eventuell lohnt es sich über eine gewisse Zeit immer die gleichen Gruppen zu machen, damit sie eine Vertrautheit auch im Umgang mit dem Online-Tool erarbeiten können.*
- *Passende Geschichten zum Inhalt erzählen.*
- *Fallbeispiele bearbeiten lassen.*
- *Hier genauso das aktive Zuhören praktizieren und je nach Situation die Emotionen verbalisieren.*
- *Solche Wahlmöglichkeiten geben, bei denen die Lernenden sich mit etwas auseinandersetzen können, das ihnen persönlich wichtig ist, oder für sie einen besonderen Nutzen hat. Da lässt sich ein Auftrag vielleicht mit dem Arbeitsplatz verbinden (2. Grundmotivation der existenziellen Motivationstheorie: eigene Werte leben können, das tun, was man mag).*
- *Und auch da: Das zu lernende in grössere Zusammenhänge stellen, aufzeigen, warum sie das lernen sollen/müssen, den Nutzen für die Zukunft aufzeigen (4. Grundmotivation der existenziellen Motivationstheorie: Sinnvolles tun).*
- *Heikle Aspekte auch hier mit der Grundidee der gewaltfreien Kommunikation, GFK, ansprechen: 1. Wahrnehmung (keine Interpretation!) schildern, 2. was es bei einem auslöst, 3. das Grundanliegen in der Sache schildern, 4. Wunsch anbringen.*

Quellen:

Bauer, J.: Warum ich fühle, was du fühlst. München: Heyne, 2006.

Bauer, J.: Das kooperative Gen, Abschied vom Darwinismus. Hamburg: Hoffmann und Campe, 2008.

Bauer, J.: Prinzip Menschlichkeit, Warum wir von Natur aus kooperieren. München: Heyne, 2014.

Bauer, J.: Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. München: Blessing Verlag, 2019.

Beljan, J.: Schule als Resonanzraum und Entfremdungszone, Eine neue Perspektive auf Bildung. Weinheim & Basel: Beltz, 2019.

Friedl, G.: Was bringt mir das? Sinnorientiert lehren – motiviert lernen. Bern: hep verlag, 2016.

Friedl, G.: Eisbergmanagement – Gruppen mit Dynamik leiten. Bern: hep verlag, 2020.

Längle, A. & Bürgi, D.: Existenzielles Coaching. Wien: Facultas, 2014.

Rogers, C.: Lernen in Freiheit. München: Kösel, 1969.

Rogers, C.: Die nicht-direktive Beratung. Frankfurt: Fischer, 2004.

Rosa, H. & Endres, W.: Resonanzpädagogik, Wenn es im Klassenzimmer knistert. Weinheim & Basel: Beltz, 2016.

Rosa, H.: Resonanz, Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp, 2019.

Bildnachweise:

Alle Bilder sind von der Bilddatenbank Pixabay: Titelbild von Mohamed Hassan; Bild 1 von Gerd Altmann; Bild 2 von Ioan Leva; Bild 3 von aatlas.