

RESILIENZ FÖRDERN IN DER SCHULE

Die Architektur der Sicherheit: Konkrete Ideen für eine Kultur des Vertrauens im Klassenzimmer

Roland Bernhard

Wie schaffen wir eine Kultur des Vertrauens und der Sicherheit ganz konkret im hektischen Schulalltag? Wie werden wir zu Architekten einer Kultur des Vertrauens? Es sind keine komplizierten Programme oder teuren Materialien notwendig. Es sind vor allem die kleinen, alltäglichen, bewussten Handlungen, die den Unterschied machen.

Hier ist ein Bauplan mit den wichtigsten Elementen.

1. Das Fundament: Deine eigene Haltung (Sei der Fels in der Brandung)

Alles beginnt bei uns selbst. Wir sind die Stimmgabel für das Nervensystem der Kinder. Wenn wir selbst gestresst, ängstlich oder genervt sind, können wir keine Sicherheit ausstrahlen. Deshalb ist die wichtigste und zugleich schwierigste Aufgabe die Arbeit an unserer eigenen Präsenz und Selbstregulation. Das bedeutet:

- **Check-in mit dir selbst:** Nehmen Sie morgens vor der Schule zwei Minuten Zeit, um in sich hineinzuhorchen. Wie geht es mir heute? Was brauche ich? Atmen Sie ein paar Mal tief durch und setzen sie sich eine positive Intention für den Tag, z.B.: „Heute begegne ich jedem Kind mit Geduld und Wohlwollen.“
- **Anker im Sturm:** Finden Sie kleine Anker, die Sie während des Tages immer wieder in Ihre Mitte bringen. Das kann ein kurzer Blick aus dem Fenster sein, ein Schluck Wasser, das bewusste Spüren deiner Füße auf dem Boden, ein stilles Gebet oder die Worte „Ich bin ruhig und gelassen“, die Sie zu sich selbst sprechen.
- **Selbstfürsorge:** Sorgen Sie gut für dich selbst nach der Schule. Tun Sie Dinge, die Ihnen Energie geben, sei es Sport, Natur, Musik oder Zeit mit Freunden. Ein leerer Akku kann keine Energie spenden.

2. Die tragenden Wände: Rituale der Verbindung (Sehen und gesehen werden)

Beziehung entsteht durch regelmäßige, positive Interaktionen. Rituale sind dabei unglaublich kraftvoll, weil sie Verlässlichkeit und Vorhersehbarkeit schaffen – zwei Dinge, die das Nervensystem liebt.

- **Der morgendliche Handschlag:** Begrüßen Sie jedes Kind einzeln an der Tür mit Namen, Handschlag (oder einer anderen Geste) und Augenkontakt. Das dauert zwei Minuten, signalisiert aber jedem einzelnen Kind: „Ich sehe dich. Du bist willkommen. Ich freue mich, dass du da bist.“
- **Der Morgenkreis/Check-in:** Starten Sie den Tag mit einer kurzen Runde, in der jedes Kind (das möchte) mit einem Satz sagen kann, wie es ihm geht oder was es am Wochenende erlebt hat. Das schafft Gemeinschaft und gibt Ihnen wertvolle Informationen über die Befindlichkeit der Kinder.
- **Die „2x10-Strategie“:** Eine extrem wirkungsvolle Methode für Kinder, mit denen Sie eine besonders schwierige Beziehung haben. Nehmen Sie sich vor, 10 Tage lang jeden Tag 2 Minuten mit diesem Kind über etwas zu sprechen, das nichts mit der Schule zu tun hat – seine Hobbys, sein Haustier, sein Lieblingsspiel. Fragen Sie, hören Sie zu, zeigen Sie Interesse. Diese kleinen, nicht-bewertenden Interaktionen können eine Beziehung fundamental verändern.
- **Positive Post:** Schreiben Sie regelmäßig kurze, positive Notizen an einzelne Schüler/innen oder deren Eltern. „Liebe Lena, mir ist heute aufgefallen, wie toll du Paul bei der Matheaufgabe geholfen hast. Das war sehr kameradschaftlich von dir!“ oder „Sehr geehrte Familie Maier, ich wollte Ihnen nur kurz sagen, welche Freude es ist, Ihren Sohn David in der Klasse zu haben. Seine kreativen Ideen bereichern unseren Unterricht sehr.“ Solche Nachrichten kosten wenig Zeit, haben aber eine enorme Wirkung auf die Beziehungs- und Vertrauensbildung.

3. Das Dach: Eine Sprache des Respekts und des Wachstums (Worte schaffen Welten)

Unsere Sprache hat die Macht, die Realität im Klassenzimmer zu formen. Sie kann Türen öffnen oder schließen. Sie kann Kinder ermutigen oder entmutigen.

- **Ich-Botschaften statt Du-Botschaften:** Sagen Sie nicht: „Du störst schon wieder!“, sondern: „Ich merke, dass ich mich gerade nicht konzentrieren kann, wenn es so laut ist. Ich brauche jetzt bitte eure Ruhe.“ Das kritisiert nicht die Person, sondern beschreibt die eigene Wahrnehmung und das eigene Bedürfnis.
- **Verhalten beschreiben, nicht Person bewerten:** Sagen Sie nicht: „Du bist faul!“, sondern: „Ich sehe, dass du deine Hausaufgaben in den letzten drei Tagen nicht gemacht hast. Ich mache mir Sorgen. Was ist los?“
- **Growth-Mindset-Sprache:** Loben Sie den Prozess, die Anstrengung und die Strategien, nicht das Talent oder die Intelligenz. Sagen Sie nicht: „Du bist so schlau!“, sondern: „Wow, da hast du dich aber richtig reingekniet! Ich habe gesehen, wie du verschiedene Lösungswege ausprobiert hast. Das ist großartig!“
- **Authentische Entschuldigungen:** Auch wir machen Fehler. Wenn Sie ein Kind ungerecht behandelt oder angeschrien haben, entschuldigen Sie sich. Aufrichtig und ohne Ausreden. „Es tut mir

leid, dass ich vorhin so laut geworden bin. Ich war gestresst, aber das war nicht in Ordnung von mir.“ Damit sind Sie ein kraftvolles Vorbild für den Umgang mit eigenen Fehlern und zeigen, dass Beziehung wichtiger ist als Recht zu haben.

4. Die Einrichtung: Eine positive Fehlerkultur (Fehler sind Freunde)

Nichts untergräbt psychologische Sicherheit so sehr wie die Angst, Fehler zu machen. Eine positive Fehlerkultur ist daher das Herzstück eines vertrauensvollen Klassenzimmers.

- **Feiern Sie Fehler:** Machen Sie Fehler zu einem normalen, sogar willkommenen Teil des Lernprozesses. Führen Sie eine „Fehler des Tages“-Ecke ein, in der der interessanteste Fehler (anonym) vorgestellt und gemeinsam analysiert wird: „Was können wir alle aus diesem Fehler lernen?“
- **Seien Sie selbst ein Vorbild:** Machen Sie Ihre eigenen Fehler transparent. Wenn Sie sich verschreiben oder etwas nicht wissen, sagen Sie es offen. „Ups, da habe ich mich vertan. Danke für den Hinweis!“ oder „Eine sehr gute Frage. Da bin ich mir gerade nicht sicher, das muss ich nachschauen.“ Das zeigt den Kindern, dass niemand perfekt ist und dass Lernen ein lebenslanger Prozess ist.
- **Fokus auf den Lernfortschritt:** Verlagern Sie den Fokus von der reinen Note auf die individuelle Lernentwicklung. Nutzen Sie Portfolios, in denen die Kinder ihre eigenen Fortschritte dokumentieren. Führen Sie Gespräche, die sich auf die Frage konzentrieren: „Was konntest du letzte Woche noch nicht, was du diese Woche kannst?“

Eine Kultur des Vertrauens zu schaffen, ist keine einmalige Aktion, sondern ein kontinuierlicher Prozess. Es ist eine tägliche Entscheidung. Die Entscheidung, den Menschen vor den Schüler zu stellen. Die Entscheidung, die Beziehung vor die Leistung zu stellen – um am Ende beides zu gewinnen. Es ist die vielleicht anspruchsvollste, aber auch die lohnendste Aufgabe, die wir als Lehrkräfte und Eltern haben. Denn in einem Klima der Angst kann Wissen vielleicht gespeichert, aber niemals wirklich verstanden werden. In einem Klima des Vertrauens jedoch kann der menschliche Geist abheben.