

Michaela Brohm
Wolfgang Endres

Mit 5 × 8 Übungen
für die Unterrichtspraxis
und Online-Materialien

PÄDAGOGIK

Positive Psychologie in der Schule

Die »Glücksrevolution«
im Schulalltag

2. Auflage



BELTZ

schen Wachstums? Oder meinetwegen auch: Warum sind sie so selten Orte von feierwütigen Lernverrückten?

Strukturell werden im Wissenschaftsdiskurs federführend die Dreigliedrigkeit des Schulsystems, geringe Durchlässigkeit und die Verkürzung der gymnasialen Schulzeit auf acht Schuljahre angeführt (G8), psychosozial wird auf sich wandelnde gesellschaftliche Werte und familiäre Konstellationen sowie den erhöhten Leistungsdruck verwiesen. Abgesehen von der Dreigliedrigkeit *stehen die genannten Gründe primär im Kontext des aus ökonomischen Erwägungen stammenden Effektivitäts- und Effizienzparadigmas*, welches das deutsche Schulsystem angesichts der »Neuen Steuerung« im Bildungswesen ergriffen hat. Denn die Existenzbedingungen der Nationalstaaten innerhalb der globalisierten Weltrisikogesellschaft sind mit *exzessiver Wettbewerbsideologie und den verschärften internationalen Konkurrenzbedingungen eng verbunden* (ausführlich in Brohm 2009):

- Internationale Konzerne wirken über Standort-, Steuer- und Subventionsdruck auf die Nationalstaaten ein.
- Das erhöht den Druck auf die Nationalstaaten, welche die Märkte zunehmend deregulieren und soziale Sicherungssysteme abbauen.
- Der erhöhte Konkurrenzdruck wirkt auf alle Organisationen, da *Zeit und Wissen die wesentlichen Wettbewerbsvorteile darstellen. Schnell und schlau muss man sein.*
- Und so stehen auch die Bildungseinrichtungen – bis hinunter zu der einzelnen Schule – unter steigendem Leistungsdruck.

Die Folgen sind Bildungsstandards, Qualitätsmanagement, Evaluation, Schulleistungstests, Akkreditierung, Schulinspektionen, G8 und anderes mehr. Und so rückten vor einigen Jahren plötzlich (PISA!) Evaluation, Qualitätsmanagement, Standardisierung der Outputs, Bildungsmonitoring, zentralisierte Systeme der Rechenschaftslegung, Vergleichsarbeiten (VERA) u. a. in den Fokus der Bildungsforschung. Die Durchdringung der Gesellschaft – und damit auch des Schulsystems – mit ökonomisch orientierten Effektivitäts- und Effizienzzielen führt zu wachsenden Anforderungen an Kinder, Jugendliche und Erwachsene:

- Der »flexible Mensch« (Richard Sennett) soll mehr wissen, anpassungsfähig sein, lebenslang lernen, kooperationsfähig, selbstgesteuert und leistungsmotiviert sein – und das möglichst permanent, wobei der anhaltende Erwartungsdruck zu einer wachsenden Sachorientierung, gekoppelt an Egoismus, also weg von der Personenorientierung, führt.
- Biografische Brüche, Brüche im Ego, permanenter Anpassungsdruck und regressive Tendenzen (Zurückfallen in frühere Entwicklungsstufen) durch den anhaltenden Druck sind empirisch nachweisbar.

Folgen wir dieser – zugegebenermaßen doch recht betrüblichen – Gesellschaftsdiagnose, so macht uns das vielleicht nicht nur bitter gegen »das System«, sondern führt

auch zu der Frage, was Menschen – empirisch gesichert – stärkt, sie gesund, wirksam und froh erhält. Und da fällt der Blick auf das Konzept der Positiven Psychologie, welches der US-amerikanische Psychologe Martin Seligman federführend anregte: *Es geht dabei um das »Aufblühen« (flourish) von Mensch und Organisation.* Ja, zugegeben, das mag floral und nach Waschmittelwerbung klingen. Gemeint ist aber *kognitives, emotionales und psychosoziales Aufblühen – das ganzheitliche Wachstum des Menschen.* Damit wendet sich die Positive Psychologie ab von der alten Defizitorientierung der Klinischen Psychologie (Wie kann der Patient weniger leiden?) hin zu einem frischen Blick auf alles, was evidenzbasiert das Wohlergehen von Menschen stärkt.

Aber wie erleben Menschen mehr Wohlbefinden? Von fünf Faktoren hängt wissenschaftlich erwiesen unser Wohlbefinden ab: nämlich von positiven Gefühlen, Engagement, Sinnerleben, aufbauenden Beziehungen und dem Gefühl, wirksam zu sein. In der Positiven Psychologie sind sie als »PERMA«-Modell bekannt: Positive Emotions, Engagement, Relations, Meaning, Accomplishment.

Dass ein positives Schul- und Lernklima

- das Wohlbefinden von Kindern, Jugendlichen und Lehrpersonen steigert,
- die Leistungsorientierung und Leistungsbereitschaft fördert,
- sich positiv auf die psychische und physische Gesundheit auswirkt,
- die soziale Kompetenz fördert und
- sich insgesamt positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler/innen auswirkt,

wurde in zahlreichen empirischen Studien belegt (zusammenfassend siehe Müller 2011 sowie Hascher 2004). Daher sollten Schulen beim Schul- und Lernklima anfangen. Und so hängen auch Wohlbefinden und Wirksamkeit, also Leistungsstärke, eng zusammen. Und ein, wenn nicht *das* wichtigste Element des Wohlbefindens sind positive Emotionen.

2. Positive Emotionen erleben

Positive Emotionen erleben, das ist eine spannende Geschichte. Nichts ist daran so simpel, wie man vielleicht denkt. Tiefer einzusteigen lohnt sich: Gefühle, Emotionen, Affekte, Stimmungen – ist das alles eins? – Nein. Tötet einer im Affekt, war er nicht unbedingt in schlechter Stimmung.

Positive Gefühle: Die Psyche

Versuchen wir also, der Sache auf den Grund zu gehen. Die Psychologie unterscheidet von jeher drei zentrale Funktionen der Psyche: Kognition, Emotion und Motivation.

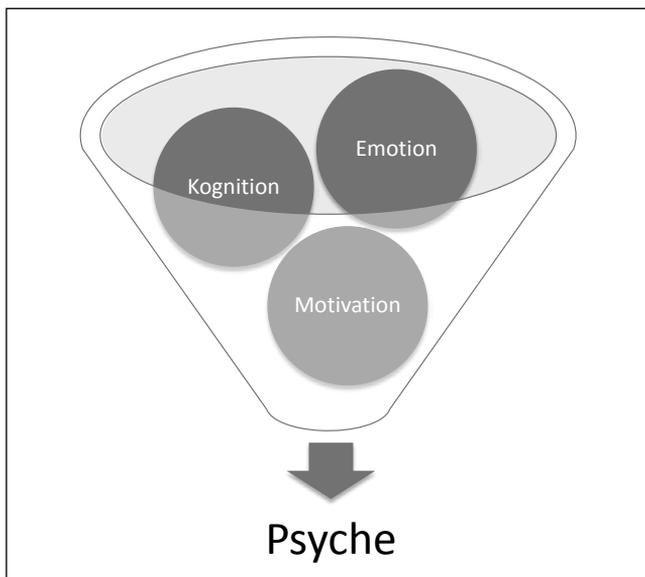


Abb. 1:
Funktionen
der Psyche

- *Kognition* meint alle mentalen, also geistigen Prozesse eines Lebewesens wie etwa Wahrnehmen, Denken, Lernen, Erinnern, Sich-etwas-Vorstellen, Fantasieren, Beobachten, Bewerten oder Planen. Alles also, was im Gehirn vor sich geht und mit unbewussten oder bewussten geistigen Vorgängen zu tun hat.

- *Emotion* wurde lange als das Gegenstück dazu verstanden und umfasst alltags-sprachlich alles, was gefühlt wird. Heute wissen wir, dass Angst, Ärger oder Liebe erst durch kognitive Prozesse entstehen – dazu später mehr.
- *Motivation* wird schließlich als Kraft verstanden, die ein Verhalten auslöst, ändert oder aufrechterhält. Das Verhalten bezieht sich meist auf die Motive, etwas zu leisten, sozialen Anschluss zu finden, zu festigen oder Macht auszuüben.

Emotion Die Psyche umfasst also alles, was wir denken, fühlen oder wollen. In diesem Dreigestirn wird der Emotion eine so zentrale Rolle zugewiesen, dass einige Forscher/innen vermuten, dass erst die Verarbeitung unserer vielschichtigen Gefühle zu unserem enorm leistungsfähigen Gehirn geführt hat (Lazarus 1991). Schauen wir diesen emotionalen Bereich genauer an, wird die bunte Gefühlswelt sichtbar: Stimmungen (1), Emotionen (2), Gefühle (3) und Affekte (4) werden unterschieden.

1. *Stimmung* ist ein diffuser Gefühlszustand, der länger andauert und keinen besonderen Auslöser oder Fokus (ein Objekt) benötigt. Sie ist die Alltagsemotion und schwingt auf niedrigem Level. Man fühlt sich – einfach so – gut, schlecht, angenehm oder eben unangenehm gestimmt. Wir können die Stimmung als nicht besonders intensives »emotionales Grundrauschen« verstehen, vielleicht auch als emotionale Disposition im Sinne einer Persönlichkeitseigenschaft, eines »trait«. Demnach wäre dann eine positive, negative oder eben durchschnittliche Grundstimmung relativ stabil. Jemand ist »gut drauf«, »schlecht drauf« oder eben »mittel drauf«.
2. Über diesem Grundrauschen erheben sich die *Emotionen* (2), welche mit dem seichten Grundgeplätscher wenig gemein haben: Freude, Trauer, Stolz oder Ekel sind oft stärker und kürzer als die Stimmungen und damit heftiger. Darüber hinaus haben sie oft einen starken Objektbezug, sie beziehen sich auf etwas oder jemanden. Beim Säugling schon beobachtbar und wohl auch kulturübergreifend sind sieben Primäremotionen: Freude, Interesse, Überraschung, Furcht, Ärger, Traurigkeit/Trauern und Ekel. Komplexer – und damit als »Sekundäremotionen« bezeichnet – sind Emotionen, die ihre Wurzeln in einem tieferen Selbstverständnis und im Verständnis sozialer Beziehungen haben. Das sind zum Beispiel Empathie, Scham, Dankbarkeit, Schuld oder Liebe.

Alltagssprachlich meinen Emotion und Gefühl (3) das Gleiche, wissenschaftstheoretisch nicht. Da sind Gefühle nur eine Komponente der Emotion. Das wird klar, wenn wir uns fragen, wie Emotionen entstehen und was sie mit sich bringen: Angst beispielsweise. Ein schwächlicher Tourist aus der Eifel verfährt sich in der Autostadt Los Angeles mit seinem Mietwagen und landet im South Central – der No-go-Area der Stadt, wo Teenager in Gangs organisiert, sich gegenseitig oder auch fremde Eindringlinge (wie vielleicht unseren Touristen) verletzen oder töten. Was passiert? Er fährt die Straße hinunter, es dämmt schon leicht, er nimmt plötzlich wahr, dass hier überhaupt keine Touristen mehr fahren, nur dicke, alte

Schlitten mit beängstigend aussehenden Jugendlichen. Und auch das Straßenbild ... na ja – da nützen auch die Palmen nix mehr. Er ist in South Central – und das ist gefährlich (a), sein Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt (b), er reißt seine Augen weiter auf, die Augenbrauen gehen nach oben, die Mundwinkel auseinander – Richtung Ohr (c), er fühlt Angst (d) und gibt Gas (e). Der Wagen stottert ...

Nein, nein – zu negativ. Also hier das Ende der Geschichte nun besser: Da an der Ecke sind Kameras, Models, Leonardo DiCaprio ... ah, alles Attrappe, er ist noch am Santa Monica Beach – hier wird nur der neue Hollywoodstreifen gedreht (besser?).

Emotionen sind also Reaktionsmuster mit verschiedenen Komponenten:

- (a) Sie gehen mit der Einschätzung, der Bewertung einer Situation einher: gut für mich/uns, gefährlich, herrlich, entspricht meinen Wünschen, Sehnsüchten ... (kognitive Komponente);
- (b) lösen oft physiologische Veränderungen aus: Herzfrequenz, Blutdruck, Erröten, Erblassen (physiologische Komponente);
- (c) verändern Mimik, Gestik, Stimmlage und Körperhaltung (Ausdrucksebene);
- (d) gehen mit einer Empfindung, einem Gefühl einher: Angst, Freude, Trauer u. a. (Erlebniskomponente),
- (e) und motivieren zu einem Verhalten: Flucht, Angriff, Annäherung u. a. (motivationale Komponente).

3. Das *Gefühl* (d) ist die Erlebnisqualität der Emotion, also nur ein Teilbereich von dieser. Der Rest der Emotion sind Einschätzen, Denken, Fühlen, Physiologie und das Zeigen einer Reaktion. Emotionen können so funktional als Anpassungsunterstützer verstanden werden: Sie unterstützen, um in einer spezifischen Situation ein hilfreiches Verhalten zu zeigen. *Emotionen motivieren* so zu einem Verhalten, sie haben eine motivationale Komponente. Und welches Verhalten gezeigt wird, hängt davon ab, wie wir die jeweilige Situation deuten. Das Gleiche gilt für das Gefühl. Und das kann man leider hier im Buch nicht laut sagen – aber ich würde es laut sagen: Unser Gefühl hängt davon ab, wie wir eine spezifische Situation bewerten. Unser Gefühl hängt von unserer Bewertung, von der Kognition ab. Unser Gefühl entsteht durch unser Denken! Der kurze Moment der Bewertung entscheidet alles ... Eher positiv ist unsere Bewertung, wenn die Situation

- biologische Bedürfnisse befriedigt,
- dazu beiträgt, wichtige persönliche Ziele zu erreichen, oder
- schädliche oder das Ziel verhindernde Zustände behebt (vgl. Cohn/Fredrickson 2011, S. 14).