Geschulter Optimismus

Positives Denken braucht einen Fahrplan. Wenn es behutsam gefördert wird und keine falschen Erwartungen weckt, kann es kleine Wunder bewirken – auch im Unterricht. Wie gelingt die Erziehung zu mehr Lernfreude und Wohlbefinden in der Schule?

Erik Zyber

Das positive Denken genießt einen zweifelhaften Ruf. Auch wenn sich Optimismus und ein gesundes Selbstbild in vielen Fällen als vorteilhaft für das Erreichen persönlicher Ziele erweisen dürften, lässt sich eine solche Haltung nicht ohne Weiteres antrainieren. Vor allem dann nicht, wenn die innere Befindlichkeit oder die äußeren Umstände es nicht zulassen. Ein Kind aus einer bildungsfernen Familie, das keine Lust auf Schule hat und sich in der Corona-Pandemie immer mehr zurückzieht, wird sich kaum dazu motivieren lassen, seine Einstellung gegenüber der Schule und dem Lernen zu ändern, wenn es dabei keine Hilfe von außen bekommt.

Und doch versprechen viele Motivationsgurus, Selbsthilfeautoren und Lerncoaches genau das. Sie tun so, als ob alle Menschen die gleichen Ausgangsvoraussetzungen hätten und nur ein bisschen an ihrer Selbstoptimierungsschraube drehen müssten, um privat und beruflich erfolgreich zu sein. Mentale Stärke, Selbstbeherrschung und ein positiver Blick aufs Leben waren schon die Ingredienzen, die Norman Vincent 1952 in seinem Bestseller »Die Kraft des positiven Denkens« als Garant für das persönliche Weiterkommen anpries. Seither ist die Persönlichkeitsentwicklung zu einem festen Bestandteil in der Karriereberatung avanciert.

Im Gegensatz zum pathologischen Modell der klinischen Psychologie setzt die Positive Psychologie an den individuellen Stärken und Ressourcen des Menschen an.

Inzwischen ist das positive Denken auch in der Schule angekommen. Der Psychologe Edgar Cabanas und die Soziologin Eva Illouz schreiben in ihrem Buch »Das Glücksdiktat«, dass die Positive Bildung zwischen 2008 und 2017 zumindest in den angelsächsischen Ländern bildungspolitische Priorität genossen habe – mit millionenschweren Programmen von der Grundschule bis zur Universität (Cabanas/Illouz 2019, S. 90 f.). Das Ziel: den Charakter und das Wohlbefinden der jungen Menschen stärken, damit die zunehmende Anzahl psychischer Erkrankungen unter ihnen sinkt, sie wieder besser lernen und kreativer denken können.

Auch in Deutschland gibt es solche Programme. Das Schulfach Glück, Yoga, Achtsamkeitsübungen oder Meditationen im Unterricht zielen in eine ähnliche Richtung: Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, ihre Gefühle zu steuern, sich auf das Wesentliche zu fokussieren und sich langfristige Ziele zu setzen. Sie sollen eine positive Einstellung zu sich selbst entwickeln und an sich glauben.

Von der Positiven Psychologie zur Positiven Pädagogik

Die Kraft des positiven Denkens hat schon früh in der Psychologie Anklang gefunden. Im Jahr 1954 wurde der Begriff »Positive Psychologie« erstmals vom amerikanischen Psychologen Abraham Maslow verwendet, der Psychologe Martin Seligman hat ihn dann Ende der 1990er-Jahre popularisiert. Im Gegensatz zum pathologischen Modell der klinischen Psychologie setzt die Positive Psychologie an den individuellen Stärken und Ressourcen des Menschen an. Sie befasst sich mit Fragen nach dem Glück und fokussiert auf Phänomene wie Optimismus, Geborgenheit und Vertrauen. Dabei bedient sie sich aus der ressourcenorientierten Psychotherapie und knüpft an Ideen der Humanistischen Psychologie an.

Martin Seligman berichtet in seinem Bestseller »Der Glücks-Faktor« von einem anderen Zugang: In einem Gespräch mit seiner damals fünfjährigen Tochter Nikki begriff er plötzlich, dass »Nikki großzuziehen nichts damit zu tun hat, ihre Fehler und Schwächen zu korrigieren.« Vielmehr ginge es darum, ihre »früh gereifte

Positive Pädagogik – eine Definition

Die Positive Pädagogik setzt an den Stärken und Ressourcen von Kindern und Jugendlichen an. Sie fördert ihr Selbstvertrauen und ihre emotionalen Kompetenzen. Sie unterstützt sie bei der Ausbildung von Werten und Haltungen. Sie hilft ihnen anhand personalisierter Lernangebote, ihre Talente zu entdecken und ihre Potenziale zu entfalten. Neben Wertschätzung und Achtsamkeit sind Wohlbefinden und Glück zentrale Begriff der Positiven Pädagogik.

Stärke« zu fördern und ihr dabei zu helfen, ihr Potenzial zu entfalten (Seligman 2005, S. 59). Diese »Erleuchtung« war für Seligman der Auftakt zu seiner Mission, der Psychologie als akademischer Disziplin einen neuen Anstrich zu geben: Positive Gefühle sollten gleichberechtigt neben pathologischen Merkmalen erforscht werden. Ein paar Jahre später entwickelte Seligman ein Manual mit Charakterstärken und Tugenden als positives Pendant zum Diagnostischen und statistischen Leitfaden psychischer Störungen (DSM), dem dominierenden psychiatrischen Klassifikationssystem in den Vereinigten Staaten (vgl. Peterson/Seligman 2004).

Seine Kritiker vermochte er damit nicht zu überzeugen. Pseudowissenschaftlich, ethnozentrisch und neoliberal seien die Glaubenssätze der Positiven Psychologie, die auf eine individualistische Gesellschaft hinausliefen und die Notwendigkeit sozialer Veränderungen dem Subjekt aufbürdeten. Insbesondere das Glück sei im 21. Jahrhundert zu einer Ware mit Fetischcharakter verkommen, die in allen erdenklichen Dienstleistungen feilgeboten werde: von Selbsthilferatgebern und positiven Therapien bis hin zu Lifestylecoaching und Smartphone-Apps für die persönliche Selbstoptimierung (vgl. Cabanas/Illouz 2019, S. 22).

Gleichwohl wurde der Ansatz der Positiven Psychologie auch in anderen Disziplinen aufgegriffen. Im Jahr 2011 prägte der Erziehungswissenschaftler Olaf-Axel Burow den Begriff »Positive Pädagogik«, um Lernfreude und Glück wieder in den Unterricht zurückzuholen (vgl. Burow 2011). Im Unterschied zum herkömmlichen Schulsystem, das sich stärker an Defiziten orientiert und vor allem Fachkompetenzen vermittelt, soll die Positive Pädagogik zur Ausbildung von Lebenskompetenz beitragen. Dabei zielt sie nicht nur auf den Unterricht, sondern auf die gesamte Schule, deren Aufgabe sie darin sieht, eine umfassende Wertschätzungskultur zu entwickeln (siehe dazu den Beitrag von *Burow* in diesem Heft). Sie plädiert für mehr Partizipation und Gestaltungsfreiheit, indem Schulen die Bedingungen für Wohlbefinden und optimale Potenzialentfaltung selbst bestimmen dürfen.

Glück und Achtsamkeit in der Schule

Während Burow seinen Ansatz vor allem für die Schulentwicklung fruchtbar machen möchte, widmen sich andere Pädagogen stärker dem Unterricht und der Persönlichkeitsentwicklung der Lernenden. Der ehemalige Schulleiter Ernst Fritz-Schubert hat im Jahr 2007 das Schulfach Glück an seiner damaligen Schule, der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg, eingeführt. Seither wird es an mehr als 200 Schulen in allen Bundesländern unterrichtet. Das Schulfach Glück, das auch im Rahmen des Ethikunterrichts angeboten wird, soll Schülerinnen und Schülern helfen, ihre Potenziale und Talente zu entdecken. Es soll ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstkompetenz fördern, indem es an ihren Stärken und Ressourcen ansetzt. Es soll sie darin unterstützen, eigene Werte und Haltungen zu entwickeln, gute Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen und selbstständig zu handeln. Für die Vermittlung solcher Kompetenzen steht ein Curriculum bereit, an dem sich die Lehrkräfte nach ihrer Fortbildung zum »Glückslehrer« orientieren können (siehe dazu den Beitrag von *Fritz-Schubert* in diesem Heft).

Die Positive Pädagogik plädiert für mehr Partizipation und Gestaltungsfreiheit, indem Schulen die Bedingungen für Wohlbefinden und optimale Potenzialentfaltung selbst bestimmen dürfen.

Etwas körperbetonter verfährt der Ansatz der Achtsamkeit, der Kindern und Jugendlichen, aber auch Erwachsenen helfen soll, ihre Impulse und



Emotionen zu regulieren, aufmerksam zu sein und einen positiven Blick auf sich selbst zu entwickeln. Meditationen und Atemübungen sollen Stress, Leistungsdruck und Versagensängsten entgegenwirken und zur Ausbildung von Resilienz und Wohlbefinden beitragen. Achtsamkeit ist eine Haltung, bei der es vor allem darum geht, auf sich, seinen Körper und seine Mitmenschen zu *achten*. Wie man diese Haltung erlernen kann, vermitteln Fortbildungen wie das Curriculum »Achtsamkeit in der Schule« (AiSCHU), das seit 2004 im Unterricht erprobt wird (siehe dazu den Beitrag von *Kaltwasser* und die Erfahrungsberichte zu AiSCHU und »Achtsame 8 Wochen« in diesem Heft).

Die Forschungsergebnisse zum Schulfach Glück und zu Achtsamkeit in der Schule zeigen, wie positiv sich ein gutes Schul- und Lernklima auf die Selbstwirksamkeit, Leistungsbereitschaft und Gesundheit aller Akteure auswirkt und inwiefern es ihre soziale Kompetenz und Persönlichkeitsentwicklung fördert (siehe dazu Graf 2015, S. 64–80 sowie den Beitrag von *Graf* in diesem Heft). Auch die nachhaltigen Effekte von positiver Motivation wurden in vielen Studien nachgewiesen.

Risiken und Nebenwirkungen

Die Positive Pädagogik birgt in der Praxis aber auch Risiken. Wenn Kinder und Jugendliche in der Klasse über ihre Gefühle sprechen, wenn Persönlichkeit und Charakterstärken zu Unterrichtsthemen werden, dann droht die Gefahr, dass Mitschüler oder Lehrkräfte übergriffig werden. Damit der Unterricht nicht zur Gruppentherapie wird, braucht es einen Schutzraum, der verhindert, dass Schülerinnen und Schüler zu viel von ihrer Persönlichkeit preisgeben. Hier liegt eine wichtige Aufgabe der pädagogischen Professionalisierung: Sie muss Lehrkräfte für den persönlichen Schutzraum ihrer Zöglinge sensibilisieren und ihnen zeigen, wie sie Grenzüberschreitungen verhindern können.

Darüber hinaus darf die Sensibilisierung für das persönliche Glück und den achtsamen Umgang mit sich selbst keine falschen Erwartungen wecken. Der Rückzug in die Innerlichkeit vollzieht sich zwar in der Klassengemeinschaft und muss insofern nicht als (neoliberale) Wiederbelebung des Individualismus interpretiert werden (vgl. etwa Cabanas/Illouz 2019, S. 65 ff.). Widrige Umstände können Kinder und Jugendliche damit jedoch nicht beseitigen, sondern allenfalls abmildern. Soziale Ungleichheit oder Diskriminierung wegen Rasse und Geschlecht lassen sich nicht wegmeditieren. Wer die Selbstfindung, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit seiner Schülerinnen und Schüler fördern will, sollte die Grenzen der Positiven Pädagogik kennen.

Wer die Selbstfindung, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit seiner Schülerinnen und Schüler fördern will, sollte die Grenzen der Positiven Pädagogik kennen.

Lob der Schule

Wie man eine Kultur der Wertschätzung und der Lernfreude in der Schule etablieren kann, ohne auf falsche Versprechen oder hohle Motivationsphrasen zurückzugreifen, zeigt die Gebrüder-Grimm-Grundschule in Hamm, die 2019 für ihr Konzept einer lebendigen Lobkultur mit dem Deutschen Schulpreis ausgezeichnet wurde (siehe dazu das Interview mit dem Schulleiter in diesem Heft). Mit Lobbriefen, Komplimente-Kärtchen und Talenturkunden sollen die Kinder wieder Spaß am Lernen haben – trotz widriger Umstände. Denn viele von ihnen stammen aus Hartz-IV-Familien, denen positive Bildungserfahrungen fremd sind. Inzwischen haben sich die Leistungen dieser Schülerinnen und Schüler erheblich verbessert, weshalb nun auch Kinder aus bildungsnäheren Familien die Schule im sozialen Brennpunkt besuchen.

Die Gebrüder-Grimm-Grundschule belegt eindrucksvoll die Annahme, dass das Wissen um die richtigen Grundsätze und Entscheidungen implizit in uns steckt (vgl. Burow 2011, S. 234). Jenseits von Positiver Psychologie und Pädagogik hat das Kollegium ein Konzept entworfen, das die wertschätzende Haltung in der gesamten Schulkultur verankert und nicht auf ein einzelnes Fach beschränkt (siehe dazu auch die Kritik am Schulfach Glück von *Brand* in diesem Heft). Zu der pädagogischen Haltung gesellt sich pädagogische Expertise: Welches Unterrichtssetting bietet günstige Voraussetzungen dafür, die Lernfreude und Begeisterung der Kinder zu wecken? Und wie lässt sich der Spaß am Lernen langfristig in bessere Schulleistungen überführen?

Das positive Denken braucht einen Fahrplan, damit es sich nicht in eine Sackgasse manövriert. Es braucht einen geschulten Optimismus, der nicht nur an mentale Stärke appelliert, sondern auch realistische Wege aufzeigt, wie sich Ziele erreichen und Potenziale ausschöpfen lassen. Erst dann kann es (kleine) Wunder bewirken. ■

Dr. Erik Zyber ist Mitglied der Redaktion von PÄDAGOGIK.
e.zyber@beltz.de

Literatur

Burow, Olaf-Axel (2011): Positive Pädagogik. Sieben Wege zu Lernfreude und Schulglück. Weinheim/Basel: Beltz.

Cabanas, Edgar/Illouz, Eva (2019): Das Glücksdiktat und wie es unser Leben beherrscht. Berlin: Suhrkamp.

Graf, Ulrike (2015): Was geht das Glück die Pädagogik an? Glück als Thema der Lehrer/innen-Bildung. In: Ernst Fritz-Schubert/Wolf-Thorsten Saalfrank/Malte Leyhausen (Hrsg.): Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden. Weinheim/Basel: Beltz, S. 52–83.

Peterson, Christopher/Seligman, Martin P. (2004): Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York: Oxford University Press.

Seligman, Martin P. (2005): Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben. Bergisch Gladbach: Bastei-Lübbe.