

A 4

Positive Bildung kennenlernen und umsetzen

Flourishing – Wohlbefinden und höhere Leistungen in der Schule

Prof. Dr. Ulrike Lichtinger, Professorin für Schulentwicklung



© RAABE 2021

© Bunwellphotography/E+

Positive Bildung ist ein relativ junger Ansatz um die Positive Psychologie von Martin Seligman. Er geht der Frage nach, wie Schule und Unterricht so gestaltet werden können, dass dem Anspruch akademischer Leistungen und dem Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern Rechnung getragen werden kann. Der Beitrag stellt das Konzept der positiven Bildung an der australischen Geelong Grammar School im Überblick vor und zeigt erste ausgewählte Beispiele auf, wie es an unseren Schulen umgesetzt werden kann. Hinweise auf Materialangebote für den Unterricht sind ebenfalls enthalten und werden in Folgebeiträgen vertiefend für den direkten Einsatz in Ihrem Unterricht vorgestellt.

KOMPETENZPROFIL

Zielgruppe:	Lehrkräfte
Schlüsselbegriffe:	Wohlbefinden, Potenzialorientierung, Flourishing
Einsatzfeld:	im Unterricht, in Projekten, auf Schulebene
Thematische Bereiche:	Schul- und Unterrichtsentwicklung

Inhaltsverzeichnis

1. Soll Wohlbefinden in Schulen unterrichtet werden?	3
2. Flourishing – Aufblühen	5
3. Wohlbefinden – ein psychologisches Konstrukt	5
4. Positive Bildung an der Geelong Grammar School Melbourne/Australien	10
5. Positive Bildung umsetzen konkret	13
6. Ausblick	18

1. Soll Wohlbefinden in Schulen unterrichtet werden?

Schulen als Bildungseinrichtungen kommt über die ihnen zugeschriebenen Funktionen der Personalisation, Sozialisation, Qualifikation, Enkulturation und Allokation (Wiater 2016) eine maßgebliche, breite Zielperspektive zu.

Zentrum schulischen Handelns und schulischer Entwicklung ist das Lernen der Kinder und Jugendlichen (Rolff 2016). Dies gilt es bestmöglich zu initiieren, zu unterstützen, zu fördern und zu fordern. Durch den PISA-Schock Anfang der 2000er-Jahre wurde dabei der Anspruch hoher Leistungen insbesondere in den zentralen Fachbereichen Mathematik, Deutsch – sowie für die Sekundarstufe Englisch – als Outcome verstärkt (Creemers und Kyriakides 2010). Nahezu parallel beleuchten eine Reihe von Studien eine Zunahme psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen über die beiden letzten Dekaden. So zeigen bereits Schülerinnen und Schüler in nicht unerheblichem Maß körperliche Symptome chronischen Stresserlebens; depressive Erkrankungen bei Jugendlichen stiegen massiv an, ebenso nahmen Verhaltens- und emotionalen Störungen von Kindern und Jugendlichen zu (Brohm/Endres 2017).

All diese Befunde fordern heraus, dass Schulen sich

- sowohl hohen Leistungen verschreiben
- als sich auch mehr denn je zu Orten von Wohlbefinden und Glück wandeln sollten.

Bislang wird das häufig als kaum überbrückbares Spannungsfeld wahrgenommen: Steht akademische Leistung im Vordergrund, so gilt – simplifiziert gesprochen – die aus der Physik entlehene Formel: Leistung ist Arbeit durch Zeit.

Schülerinnen und Schüler müssen sich anstrengen, müssen hart und am liebsten schnell arbeiten, um entsprechende Leistungen zu erzielen. Für die Sorge um ihr Wohlbefinden ist kaum Zeit und Raum. Und dennoch: Durch die **Agenda 2030** der Vereinten Nationen für nachhaltige Entwicklung ist grundgelegt, dass neben hoher Bildung Gesundheit und Wohlergehen als eines von 17 Zielen definiert ist (United Nations 2015).

Wichtig

Aus zahlreichen empirischen Studien lässt sich erkennen, dass **Wohlbefinden und Leistung** weniger als diametrale Pole, sondern vielmehr als **notwendige komplementäre Teile** verstanden werden können.

Eine neue Formel stellt ein humanistisches Leistungsparadigma vor, dass Leistung als Arbeit mal Wohlbefinden durch Zeit definiert.

Erhöht sich das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern, so verbessern sich nachweislich auch deren Leistungen. Umgekehrt führen gute Leistungen zu mehr Wohlbefinden – eine Aufwärtsspirale kann entstehen. (Brohm und Endres 2017):

Diese Erkenntnisse stammen aus dem noch jungen Forschungszweig der Positiven Psychologie, 1998 um den Psychologen und Wissenschaftler Martin Seligman und seine Frage herum entstanden, wie es denn wohl gehe, nicht nur (psychische) kranke Menschen dabei zu unterstützen, von Krankheit zu Gesundheit zu kommen, sondern vielmehr dem nachzugehen, wie es gelingen kann, menschenliches Wohlbefinden signifikant und nachhaltig zu erhöhen (Seligman 2015).

Die daraus entstandenen Erkenntnisse fließen seit gut zehn Jahren in das Forschungsfeld der **Positiven Bildung** ein, die es sich zum Ziel gesetzt hat, in der Schule neben hohen Leistungen insbesondere das Wohlbefinden junger Menschen zu kultivieren (Waters 2020).

Positive Bildung ist ergo ein Forschungsfeld, das die Erkenntnisse der Positiven Psychologie systematisch und über forschungsbasierte Rahmenmodelle in Schule und Unterricht bringt. Es breitet sich enorm schnell und strahlt mittlerweile von Australien u. a. über Bhutan nach China, Indien, Israel, Mexiko, Peru, USA und Großbritannien aus (Seligman, M. E. P., Adler, A. 2018).

Auch im deutschsprachigen Raum sind Projekte oder ganze Curricula mit dem Fokus auf Glück bereits recht weit verbreitet (Fritz-Schubert et al. 2015; Mathes 2016). Es werden mit Schülerinnen und Schülern

- Stärkentests gemacht,
- Glückstagebücher verfasst oder
- Klassenklimakonferenzen durchgeführt.

All diese Aktionen und Projekte können gewiss zum kleinen Glück der Kinder und Jugendlichen beitragen, in ihnen Wohlgefühl erzeugen. Ihr Wohlbefinden erfolgreich zu erhöhen bedeutet allerdings mehr als die Arbeit an einem Projekt oder mit einem Programm.

Wichtig

Es geht darum, Wohlbefinden als zentrale Größe im Schulleben und Unterricht zu betrachten, eine Wohlbefindens-Vision zu entwickeln und zu verfolgen, auf der ein wirkungsvolle Strategie für die ganze Schule aufgebaut werden kann (Waters 2019).

Große Erfolge in dieser Hinsicht können Ansätze der Positiven Bildung verzeichnen. Sie bieten Rahmenmodelle, die das große Bild zeigen, um das es geht, und so die einzelnen kleinen Aktivitäten zielgenau theoretisch ein- und praktisch anordnen lassen. So wird klar, mit welcher Absicht beispielsweise die Arbeit an einem Stärkenraum verbunden ist und welche Wirkung diese Übung für den einzelnen und die Klasse hat.

Mit dem Rahmenmodell kann aus den zahlreichen existierenden Initiativen an der Schule ein kohärentes Gesamtbild geschaffen und ein wirkungsvolles Konzept für Positive Bildung entwickelt werden. Dies ist sowohl auf Lehrer- als auch auf Schülerebene u. a. deshalb wichtig, da Positive Bildung ihre größte Wirkung durch Reflexion und Bewusstmachung entfaltet. Wenn Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer wissen, was Stärkenarbeit mit Wachstumsdenken zu tun hat, oder welche Wirkung ein Dankbarkeitsbrief auf ihr Lernen haben kann, dann entsteht Sinn, Sinn, der zum Handeln treiben kann.

Das erste Konzept einer Positiven Bildung entstand ab 2008 an der Geelong Grammar School in Melbourne, Australien – inspiriert und mitentwickelt von Martin Seligman und seinem Team (Norrish & Seligman 2015). Der Schulleiter Trent Barry hatte Seligman in einem sechsmonatigen Telefonkurs kennen und verstanden, dass Wohlbefinden weit mehr ist als reines „Wohlfühlen“ und entwickelte davon ausgehend die Idee, die Schule nicht nur mit einem Projekt oder einem Kurs zu Wohlbefinden und Glück auszustatten, sondern Schulleben und Unterricht auf Wohlbefinden zu gründen und Schülerinnen und Schüler in ihrem Aufblühen zu unterstützen. Zunächst wurde das gesamte Team mit den empirischen Grundlagen der Positiven Psychologie vertraut gemacht, bevor im Anschluss Bausteine für ein Gesamtkonzept entwickelt, pilotiert und schließlich umfassend implementiert wurde.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de