

Positive Psychologie in der Schule: Mensch will lernen!

Immer schneller und schlauer sollen sie sein – die Kinder und Jugendlichen – und sollen dies auch in diversen Lernstandserhebungen und sonstigen Schulleistungstests beweisen. Auf der Suche nach den Ursachen stoßen wir auf die systemischen und psychosozialen Grundlagen eines an Effektivitäts- und Effizienzerwägungen ausgerichteten Gesellschafts- und somit auch Bildungssystems.

Dieses geht nicht spurlos an den Schüler/innen und deren Lehrpersonen vorbei: Verhaltens- und Lernprobleme, erhöhte Stressempfindung, wachsender Psychopharmakonsum (ADHS!), gesteigerte Auftrittswahrscheinlichkeit von Burnout und Depression – der Diskurs über psychosoziale Probleme in deutschen Schulen ist vielfältig. Und gerade die gesteigerten Depressions- und Burnout-Raten betreffen Schüler/innen und Lehrer/innen gleichermaßen.

Wie fremd kommen angesichts all dessen die uralten Geheimnisse humanistischen Denkens daher: Menschen wollen wachsen. Menschen wollen lernen! Und das ein Leben lang. Menschen sind lebensbejahende und schöpferische Individuen, die ihr inneres geistiges und kreatives Potential entfalten und als seelisch gesunde, ganzheitlich entwickelte Persönlichkeiten sich selbst verwirklichen.

Zugegeben, angesichts unserer überhitzten Moderne klingt das schräg. Aber von Cicero zu Seneca über Erasmus von Rotterdam, Philipp Melancton hin zu Abraham Maslow, Carl Rogers und Erich Fromm: Humanistische Gedanken prägten geistige Schulen und Epochen durch die Jahrtausende. Und bei aller Verschiedenheit der humanistischen Disziplinen und Ideen stoßen wir immer wieder auf den zentralen Gedanken: Die Betonung des positiven Potenzials des Menschen. Menschen haben das starke Bedürfnis, ihr volles Potenzial zu entfalten, um die Ebene der Selbsterfüllung zu erreichen. Das Streben nach seelisch gesunder Selbsterfüllung, welches eine „konstruktive, lenkende Kraft (ist), die jeden Menschen zu generell positiven Verhaltensweisen und einem Wachstum des Selbst hinführt“ (Zimbardo, S. 533).

Jahrzehntelang waren diese humanistischen Gedanken in Pädagogik und Psychologie vergessen – ja, man könnte

freilich auch sagen verpönt, weil zu „menschelnd“ und zu wenig „evidenzbasiert“. Nun aber können sich Humanisten bekräftigt fühlen, und zwar durch die empirischen Forschungsbefunde der Positiven Psychologie. Diese sucht seit einigen Jahren intensiv nach dem, was Menschen stärkt, sie gesund und wirksam erhält. Es geht dabei um das »Aufblühen« (flourish) von Mensch und Organisation. Gemeint ist das kognitive, emotionale und psychosoziale Aufblühen – das ganzheitliche Wachstum des Menschen. Damit wendet sich die Positive Psychologie ab von der alten Defizitorientierung der klinischen Psychologie hin zu einem frischen Blick auf alles, was evidenzbasiert das Wohlbefinden von Menschen stärkt.

Von fünf Faktoren hängt wissenschaftlich erwiesen unser Wohlbefinden ab: 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.

Viele Psychotherapeuten, Trainer, Coaches und Ärzte haben sich in den letzten Jahren dem Ansatz zugewandt. Und im anglo-amerikanischen Raum sind es auch immer mehr Schulen, die Aspekte des Ansatzes umsetzen, denn dass ein positives Schul- und Lernklima

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

wurde in zahlreichen empirischen Studien belegt (zusammenfassend für den deutschsprachigen Raum siehe Müller 2011 sowie Hascher 2004). Und so hängen auch Wohlbefinden und Wirksamkeit, also Leistungsstärke, eng zusammen, denn Menschen wollen wachsen, sich entwickeln und lernen. Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich die fünf Ele-

Prof. Dr. Michaela Brohm,
Professorin für Empirische Lehr-Lern-Forschung sowie Dekanin
an der Universität Trier. Ihre Forschungsschwerpunkte sind
Lernen, Motivation und Positive Psychologie. Sie ist Präsidentin
der Deutschen Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung
(DGPPF). Michaela Brohm ist für ihre packenden wissenschaftli-
chen Vorträge bekannt.

