

mente der Positiven Psychologie im Unterricht verstärken lassen. So geht es um:

- Positive Gefühle: Optimismus, Zukunftsorientierung, Wahrnehmung, Wertschätzung, Risikofreude, Offenheit, Glück, Neugier
- Engagement und Flow: Enthusiasmus, Fokussierung, Freiheit der Wahl: Autonomie, Selbstwirksamkeitserwartung
- Sinn: Bedeutung, Sinn erleben
- Aufbauende Beziehungen: Warmherzigkeit, Lieben und Zuneigen, aktives, konstruktives Reagieren, soziale Geborgenheit, Wertschätzung
- Wirksamkeit: aufschießende Wirksamkeitsspiralen, Entschlossenheit und Zielerreichung.<sup>1</sup>

Es gilt vor allem – simpel aber richtig: Wir können nur Wirksamkeit, Wohlbefinden und Glück anregen, wenn wir selbst wirksam, wohlbefindlich und glücklich sind; indem wir ein Lern- und Leistungsmodell sind. Wir können nur erreichen, was wir selber vorleben. Wir können nur motivieren, wenn wir selbst motiviert sind; indem wir ein Lern- und Leistungsmodell sind. Denn das Lernen am Modell ist immer noch eine der stärksten, empirisch nachgewiesenen Wirkkräfte in pädagogischen Beziehungen. Wollen wir ein spezifisches Verhalten stärken, müssen wir im Kontakt mit dem Lernenden dieses spezifische Verhalten selber zeigen. Kinder lesen gerne, wenn sie sehen, dass die Eltern gerne lesen, spielen gerne Klavier, wenn die Bezugspersonen gerne musizieren, oder zumindest Klaviermusik sehr wertschätzen, rechnen gerne, wenn ...<sup>2</sup>

Und das wichtigste Verhalten, das wir zeigen können, ist der Glaube an unsere eigene Wirksamkeit (als Lehrkraft) und die Wirksamkeit des Lernenden – also an dessen Tüchtigkeit. Hohe Selbstwirksamkeitserwartungen sind zentral: „Ich schaffe das! Ich kann das! Wenn ich es nicht kann, kann ich es lernen! Du schaffst das! Du kannst das!“

Und falls der Lernende es doch nicht kann ein warmes: „Du kannst das NOCH nicht!“. Das beinhaltet das Vertrauen in das „Lernen können“ – in das Wachstum. Verhängnisvoll sind Botschaften in die umgekehrte Richtung („Hast du das wieder nicht kapiert ...“. War ja klar, dass du wieder eine xy schreibst! Du bist faul, doof, dumm, blöd ... was auch immer“). Geben wir unseren Kindern, Schüler/innen, erwachsenen Lernenden hingegen das Gefühl, etwas bewirken zu können, so fangen sie tendenziell eher an, bleiben eher dran und schließen die Aufgaben ab. Das Gefühl wirksam zu sein führt geradewegs in eine aufschießende Wirksamkeitsspirale – also Erfolgsspirale ... Mensch will lernen!

<sup>1</sup> Brohm, Michaela/Endres, Wolfgang: Positive Psychologie in der Schule. Die „Glücksrevolution“ im Schulalltag. Weinheim/Basel 2015.

<sup>2</sup> Brohm, Motivation lernen. Das Trainingsprogramm für die Schule. Weinheim/Basel 2012.