

DIE PIONIERIN

Wo die Positive Psychologie schon jetzt in der Schule hilft

Andrea Tekautz (50) unterrichtet an einer Grazer HAK unter anderem „Persönlichkeitsbildung und soziale Kompetenz“. Aus ihren Erfahrungen in der Schule mit der Positiven Psychologie heraus regte sie den neuen Lehrgang an: „Ich arbeite viel mit Motivation und damit, Stärken zu stärken, statt mit Leistungsgedanken und damit, die Noten in den Vordergrund zu stellen. Viele Schüler kennen ihre Stärken nicht und sind immer darum bemüht, ihre vermeintlichen Schwächen auszubessern. Ich wollte für die Lehrer etwas auf die Beine stellen, damit ein positives Klima im Klassenzimmer entsteht.“ Jedes Jahr werden für die ersten Klassen Outdoortage organisiert, damit sich die Klassengemeinschaften kennenlernen können. Es gibt in der Schule Mediationsteams und Peergruppen – speziell im Konfliktmanagement geschulte Schüler, die fixe Ansprechpartner sind, wenn es Konflikte gibt. „Früher wurde mit Noten Angst erzeugt, heute versuchen wir, motivierend einzuwirken und auch einzusehen, dass nicht immer der Schüler allein schuld ist, wenn er schlechte Noten schreibt, sondern dass es ein System ist, wo auch der Lehrer eine Rolle spielt“, berichtet die Lehrerin von der neuen Haltung. „Das Klima in Klassen ist besser, man kann alles ansprechen und hat auch Ansprechpartner, wo man mit seinen Problemen hingehen kann“, ist Tekautz vom Konzept überzeugt.

Durch das PISA-Modell soll die Effektivität der Bildung erhöht werden: Noch mehr Wissen in noch kürzerer Zeit – das macht Druck und hinterlässt Spuren. Die Drop-out-Raten bei Oberstufenschülern und die Burn-out-Raten bei Lehrern steigen. Die Grazer Psychologen Michael Wohlkönig, David Kleiner und Lehrerin Andrea Tekautz haben nun ein Konzept entwickelt, das den „Positiven Klassenraum“ in Schulen etablieren und stärkenbasierten Umgang in den Vordergrund stellen soll.

An der Pädagogischen Hochschule Graz wird im Herbst eine Ausbildung für Lehrer starten, die die Positive Psychologie als Grundlage hat. Wie kann man sich das vorstellen?

MICHAEL WOHLKÖNIG: Der neue Hochschullehrgang, der drei Semester umfasst, ist als Fort- und Weiterbildung für Lehrer gedacht. Zielgruppe sind die Pädagogen der Sekundarstufe für die ab 10-jährigen Kinder. Hier gibt es bereits breite wissenschaftlich fundierte Evidenz für die Wirksamkeit des Konzepts. Wichtig ist es für Lehrer, Hoffnung und Optimismus bei den Schülern zu erwecken, dass Schule schaffbar ist. Das eigene Selbstbild trägt enorm viel zum Lernerfolg bei und wenn Schüler an sich glauben und erfahren, dass sie durch Anstrengung weiterkommen können, unabhängig von ihren



Wie Schule gelingen kann

INTERVIEW. Seit Jahren steigt die psychische Belastung bei Schülern und Lehrern. Mit dem „Positiven Klassenraum“ gibt es ein Konzept, um trotz erhöhter Bildungsleistung mehr Motivation bei Schülern und weniger Stress bei Lehrern zu schaffen.

Von Nora Kanzler

Voraussetzungen, dann ist die Schule leichter zu schaffen und sie sind lieber dort. **DAVID KLEINER:** Im Zuge unserer Ausbildung sollen auch Rahmenbedingungen geschaffen werden, mithilfe derer die Pädagogen in ihrer Mitte bleiben und sich entfalten können. **WOHLKÖNIG:** Eine weitere Grundlage für die Ausbildung ist das Selbstbildkonzept von US-Psychologin Carol Dweck. Es unterscheidet zwei Überzeugungen: Habe ich nur angeborene Fähigkeiten oder sind sie

durch Training erweiterbar? Wenn Menschen ein fixiertes Selbstbild haben, könnte es passieren, dass ein Schüler neu in die Schule kommt und vom Lehrer in eine Schublade gesteckt wird. Es wird ihm nicht zugestanden, sich weiterentwickeln zu können. Auch wenn ein Schüler von sich selbst die Sicht hat, er kann etwas nicht, wird er sich bei einem fixierten Selbstbild nicht weiterentwi-

ckeln. Unser Ziel ist es, die Menschen in ein dynamisches Selbstbild zu bringen, wo sie überzeugt sind, wachsen zu können, und sich trauen, Herausforderungen anzunehmen. Statt einem „Ich kann das nicht“ ein „Ich kann das NOCH nicht“.

Wann verlieren eigentlich Kinder das intrinsische Lernen? In der Volksschule sind die meisten noch begeistert und lernen gern. Wo geht ihnen das verloren?

WOHLKÖNIG: Prinzipiell wollen Kinder lernen und sind motiviert und begeisterungsfähig. Ein Problem ist sicher unser Schulsystem, wo 20 Kinder sich zugleich für dasselbe interessieren müssen. Einige Eltern überfordern ihre Kinder auch, weil sie möchten, dass etwas aus ihnen wird. Mit der Positiven Psychologie könnte man den Kindern die Sinnhaftigkeit des Lernens erklären, das muss aber dann IHR Sinn sein und nicht etwas, das andere sinnvoll finden. Das Um und Auf sind die Beziehungen. Stärken könnte man diese zum Beispiel durch Teambuilding, sowohl zwischen Schülern und Lehrern als auch zwischen Schülern untereinander, um die Klassengemeinschaft zu fördern und Mobbing zu vermeiden, und auch innerhalb des Lehrerkollegiums. Lehrer können durch eine gute Beziehung zu den Kindern sicher viel Begeisterung aufrechterhalten. **KLEINER:** Schwierig finde ich



Zur Person

David Kleiner ist Arbeitspsychologe und systemischer Coach, in der Organisations- und

Personalentwicklung tätig. Vater zweier Kinder, lebt in Graz. kleinerdenkt.at TH LIEF

Zur Person

Michael Wohlkönig

ist Sport-, klinischer und Gesundheitspsychologe und arbeitet mit der Positiven Psychologie in Graz. Er hat zwei Kinder. www.mwpsychologie.at PHILIP PLATZER, TEKAUTZ, KOYUNCU, ADOBE



auch, dass Kinder innerhalb von 50 Minuten Interesse für etwas entwickeln müssen und in den nächsten 50 Minuten dann für etwas anderes. Kinder können sich drei Stunden damit beschäftigen, einen Wassergraben zu graben oder an einer Eisenbahn zu bauen – da sind sie ganz in ihrem Tun versunken. Das kann das Schulsystem nicht leisten. **WOHLKÖNIG:** Alternative Schulsysteme haben da zwar schon gute Ansätze, aber manche Kin-

Fortsetzung auf Seite 14

enorm viel zum Lernerfolg bei und wenn Schüler an sich glauben und erfahren, dass sie durch Anstrengung weiterkommen können, unabhängig von ihren



BEZIEHUNGS- COACH

Zuhören auf Zuruf: Mangelnde Wertschätzung?

DER FALL. Ich liebe seit sieben Jahren in einer Partnerschaft und fühle mich genervt und nicht wertgeschätzt. Sie ruft mir ständig – aus zwei Zimmern Entfernung – zu, was ihr gerade einfällt. Ist das etwas Pathologisches?

(Kurt D.)



Sabine und Roland Bösel Beziehungsberater & Autoren, www.boesels.at

Lieber Kurt!

Ihre Beziehung muss Ihnen viel bedeuten, wenn Sie uns extra schreiben! Wir alle brauchen unseren Handlungsspielraum und unsere Kreativität. Ihrer Beschreibung nach fühlen Sie sich durch die Art, wie Ihre Partnerin Sie behandelt, missachtet – mehr als verärgert. Richtig? Wenn ja, sollten Sie Ihre Partnerin damit konfrontieren. Wie Sie es ihr sagen sollen? Wir empfehlen: Mehr so, wie Sie einem Menschen in einen Mantel helfen würden. Nicht so auf „nasse Fetzen um die Ohren hauen“. Sagen Sie z. B.: „Ich verstehe, dass du so viele Ideen hast und mich daran teilhaben lassen willst. Doch komm bitte zu mir, wenn du mir etwas erzählen möchtest.“ Jetzt denken Sie vielleicht, das wirkt komisch. Wir aber finden es komisch, dass wir einander als Paar manchmal so behandeln, wie wir keinen anderen Menschen je behandeln würden.

Es ist wichtig, gegenseitiger Wertschätzung und Anerkennung wieder Raum zu geben – und auch rückzumelden, wenn wir irritiert sind, Schmerz empfinden oder Angst haben. Machen Sie Ihr Anliegen am besten zu einer Bitte, die messbar und spezifisch ist, z. B.: „Ich bitte dich, in den nächsten acht Tagen, wenn du den Impuls verspürst, mir etwas zu sagen, zu mir zu kommen und mir in die Augen zu sehen.“ Wenn Ihre Partnerin Ihrer Bitte nachkommt, nehmen Sie sich auch Zeit, ihr zuzuhören. Wir empfehlen Ihnen zudem, zu spiegeln, also das, was Ihre Partnerin sagt, zu wiederholen. Wirkt manchmal Wunder: Wunder im Sinne der Begegnung, der gegenseitigen Wertschätzung und für die Entwicklung neuer, zuletzt vielleicht vermisserter Ebenen in Ihrem Paarzwischenraum, wie wir das gerne nennen. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

AUS DEM SCHULALLTAG

„Ich habe bei uns in der Schule noch nie Mobbing erlebt“

Rojin Koyuncu ist 17 Jahre alt und besucht die 2. Klasse der Hasch Grazbachgasse. An ihrer Schule wird bereits seit einigen Jahren mit der Positiven Psychologie gearbeitet. Wie geht es den Schülern damit? „Ich habe an unserer Schule noch nie Mobbing erlebt. Durch die Kennenlernstage am Anfang der ersten Klasse kann man viel schneller Freundschaften schließen. Und im Fach „Persönlichkeitsbildung“ lernt man die Mitschüler und sich selbst viel besser kennen. Die Peerschüler helfen einem dabei, sich in der Schule zurechtzufinden, und wenn man Probleme hat, kann man sich an sie wenden. Das sind Jugendliche wie wir, keine Erwachsenen, wo man sich vielleicht schämen muss – da kann man offen reden. Bei Klassenratssitzungen kann man auch mit der Klassenlehrerin ganz offen reden und die Lehrer versuchen, zu helfen. Zuletzt hatten wir wegen des Distance Learnings zum Beispiel so viele Hausübungen, dass wir gar nicht mehr damit zurechtgekommen sind. Die Klassenlehrerin hatte Verständnis und hat mit den anderen Professoren geredet. Die Anliegen der Schüler werden also ernst genommen, dieses Gefühl hat man in der ganzen Schule. Außerdem unterstützen wir uns in unserer Klasse auch gegenseitig, gerade jetzt, wenn es aufgrund des Distance Learnings schwierig ist, die Motivation aufrechtzuerhalten.“



Fortsetzung von Seite 13

der brauchen auch Struktur. Es ist also schwierig, für alle die perfekte Lösung zu finden. Die Positive Psychologie bietet daher die Möglichkeit, in Lehrern die Fähigkeit wieder zu aktivieren, Begeisterung zu erzeugen und Sinn zu stiften und die Stärken der Kinder richtig einzusetzen. So kann die Motivation aufrechterhalten werden.

Wie soll die Fehlerkultur aussehen?

WOHLKÖNIG: Wir wollen Kinder ermutigen, dass sie Fehler machen dürfen, denn da lernen sie am meisten. Wenn ich Fehler mache, ist das Gehirn am aktivsten. Und wie gehen Erwachsene mit Fehlern um? Wenn jemand einen Fehler macht, wird häufig mit ihm geschimpft. Und wir schimpfen auch selbst mit uns, wenn wir Fehler machen. Was lernen die Kinder daraus? Fehler müssen auf jeden Fall vermieden werden. Dadurch sinkt die Selbstwirksamkeit. Fehler

sollte man eigentlich emotionslos hinnehmen, das ist aber schwierig in unserer Kultur.

KLEINER: Wichtig ist es auch, Personen und Verhalten voneinander zu trennen. Man kann sagen: „Es passt mir nicht, wie du deine Arbeit heute gemacht hast, aber ich schätze dich trotzdem als Mensch.“ Und man konkretisiert, was anders gemacht werden sollte, ohne jemanden persönlich anzugreifen. Lehrer können sich als kongeniale Partner für die Schüler präsentieren – das heißt, nicht einer allein weiß, wie es gemacht gehört, sondern man wächst gemeinsam. Und wichtig ist auch die Haltung: Wenn ein Kind einen Dreier hat, kann man die Fehler sehen, warum es kein Einser wurde. Man kann aber auch die Stärken sehen, die das Kind für den Dreier eingesetzt hat.

Was macht man das mit einem Fünfer?

WOHLKÖNIG: Auch hier wird man etwas finden, wo es Stärken gibt. Was kann man in ande-

ren Bereichen gut? Kann man das auch einsetzen, um die Note auszubessern? Es gibt auch Stärken, die mit dem Fach nichts zu tun haben, die man aber trotzdem nutzen kann.

Wie kann man die Motivation bei Schülern und Lehrern erhalten?

WOHLKÖNIG: Lehrer sollen wissen, warum sie ihre Arbeit machen. Was kann ich bei Schülern bewirken? Wie kann ich helfen, ihr Potenzial zu entfalten? Wie kann ich zum größeren Ganzen beitragen? Ganz vielen engagierten Lehrern ist es wichtig, für ihre Schüler da zu sein und sie weiterzubringen. Das stärkt sie und macht sie resistenter gegen Stress. Und für den Schüler: Warum bin ich in der Schule? Wenn man den Sinn nicht sieht, sinkt die Motivation, zu lernen. Man könnte zum Beispiel regelmäßig evaluieren: Das, was ich diese Woche gelernt habe, wofür kann ich das später brauchen? US-Psychologin Angela

Positive Psychologie: Die Grundlage für den „Positiven Klassenraum“

Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen sich wohlfühlen und entwickeln können. Man will mit dieser Forschungsrichtung eine Abkehr der Psychologie von der Defizitorientierung hin zur Perspektive, wie man sich in eine positive Richtung entwickeln kann. Wie kann man

seine Stärken leben? Das hat nichts mit „positivem Denken“ zu tun, sondern mit der wissenschaftlichen Erforschung, was dazu beiträgt, dass sich Menschen gut fühlen. Fünf Bereiche sind laut dem Perma-Modell nach US-Psychologe Martin Seligman für das Wohlbefinden verantwortlich:

- **Positive Gefühle** (Zum Beispiel Hoffnung, Lebenszufriedenheit, Freundschaft, Partnerschaft, Zuwendung).
- **Engagement**: Einsatz und Förderung von individuellen Stärken.
- **Positive Beziehungen**: Menschen brauchen ein unterstützendes Umfeld.

Duckworth hat das „Grit“-Modell entwickelt, wie man Erfolg erklären kann: Mit einer Mischung aus Ausdauer und Begeisterung kommt man viel weiter als mit Intelligenz. Und wer den Sinn in einer Sache sieht, hat inneren Antrieb und bringt mehr Ausdauer und Begeisterung zustande.

KLEINER: Ganz wichtig ist mir der Punkt Zielerreichung auch für den Lehrer. Wenn man die Selbstwirksamkeit in einer leitenden Position nicht bedient, läuft man Gefahr, in ein Burnout zu schlittern. Wenn ein Lehrer seinen Schülern etwas beigebracht hat, hat er etwas erreicht und es ist ganz wichtig, das auch im Kleinen wahrzunehmen. Und man kann ruhig immer wieder mit den Schülern die kleineren und größeren Erfolge feiern.

WOHLKÖNIG: Ganz oft hört man: „Das war ja keine große Leistung.“ Stattdessen kann man auch kleine Schritte anerkennen und sichtbar machen.

Durch die PISA-Tests soll die

- **Sinnhaftigkeit** sehen in dem, was man tut.
- **Zielsetzung und -erreichung**: Wie kann man sich erfolgreich erleben, Stichwort Selbstwirksamkeit.
- **Die Positive Psychologie** findet immer mehr Anwendung in der Pädagogik. Immer mehr Schulen und LehrerInnen finden Gefallen

Effektivität der Bildung erhöht werden und damit kam viel Druck ins Schulsystem, die psychischen Belastungen steigen.

WOHLKÖNIG: Im Kindergarten wird schon der Entwicklungsstand der Kinder geprüft. Jeder, der nicht ins Gymnasium kommt, hat es nicht geschafft. Wenn man nicht studiert, hat man weniger Chancen. Diese Leistungsgedanken sind in der Gesellschaft schon sehr stark. KLEINER: Die Schule an sich ist eine durchaus funktionierende Einrichtung, für die sich die Bedingungen ändern. Wir versuchen mit unserer Ausbildung, den Veränderungsprozess so zu begleiten, dass Schule trotzdem gelingen kann. Lehrer können damit über ihr eigenes Handeln reflektieren, um dann ruhig, besonnen, motivierend und stärkend an das Kind herantreten zu können und diese Begeisterung auch weiter zu nähren. Es ist aber nicht nur wichtig, mit den Lehrern zu arbeiten, sondern es kommt auf die Grundhaltung von Lehrern, Eltern und Direktoren an.

am stärken- und ressourcenorientierten Zugang im Umgang mit SchülerInnen. Studien belegen, dass das Wissen um eigene Stärken wesentlich zum Schulerfolg beiträgt. Darüber hinaus fördert der Einsatz der Positiven Psychologie die Stressresistenz und die Resilienz – auch bei LehrerInnen.

Notizen eines Vaters



Gottfried Hofmann-Wellenhof

Die Rückkehr des Klingelbeutels

Es gibt Dinge, die verschwunden schienen, und dann taucht plötzlich eines unvermutet wieder auf: zum Beispiel der Klingelbeutel. Mit ihm steigen vertraute Gerüche, Farben und Klänge aus dem längst versunkenen Kinderwunderland empor. Der Klingelbeutel – Requisite einer Zeit, in der die Kirchen nicht nur zu Ostern voll waren – feiert seine Rückkehr in düsteren Pandemie-Zeiten und leeren Bankreihen. Statt des Körberls, das heute zur Kollekte weitergereicht wird, baumelte neulich während der Vorabendmesse vor mir ein Beutel aus rotem Samt, mit einer Messinghalterung an einem Stab befestigt.

Meine Gedanken fliegen zurück in die Vergangenheit – und alles ist wieder da: der Weihrauch, das Gold, das silberne Schellen der Ministranten und das Rauschen der Orgel, das beinahe unterging in der anschwellenden Brandung der Glocken. Damals nahm ich das alles kaum wahr, weil ich aufgeregt das bittende Bimmeln des Klingelbeutels herbeisehte. Endlich der große Moment: Aus meiner kleinen, krampfhaft geschlossenen Hand ließ ich einen Schilling, den mir mein Vater gab, in den Schlitz plumpsen. Just an einem Ostersonntag verfehlte das Geldstück sein Ziel, und so kollerte es unter die Sitzreihen vor mir. Von nun an zog sich die Messe endlos. Erst nachdem die feierliche Zeremonie mit dem gewaltigen Schlussgesang „Großer Gott, wir loben dich“ mit Pauken und Tschinellen seinen Höhepunkt erreicht und im Anschluss daran sich die Kirche geleert hatte, machte ich mich auf die Suche nach der bescheidenen Gabe. Schließlich fand ich sie, warf sie hastig in den Opferstock und eilte ins Freie. Dort warteten meine Geschwister schon ungeduldig auf mich.

Wir liefen nach Hause, wo der Osterhase Hecken und Büsche in ein buntes Zauberreich verwandelt hatte. Alle Funde wurden auf dem Wohnzimmerstisch ausgebreitet, die kostbarsten waren die prächtig bemalten Eier aus Pappmaché, deren Deckel man abheben konnte: Vor unseren staunenden Augen lagen die köstlichsten Zuckerwaren wie im Schlaraffenland.

Helle Kindertage – immer noch da und doch namenlos fern.

Sie erreichen den Autor unter g.hofmann-wellenhof@gmx.at

Buchtipp



Die neuesten Notizen 160 Seiten, 16,90 Euro