

## Handout

*Prof. Dr. Michaela Brohm, Professorin für Empirische Lehr-Lern-Forschung sowie Dekanin an der Universität Trier. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Lernen, Motivation und Positive Psychologie. Forschung und Lehre kreisen somit um die Frage, wie Menschen wachsen – sich also kognitiv, emotional und motivational entwickeln.*

*Sie leitet die Fachgruppe „Positive Psychologie in Schule und Hochschule“ des Deutschsprachigen Dachverbands Positive Psychologie (Deutschland, Österreich, Schweiz).*

### Keynote 1:

**Prof. Dr. Michaela Brohm**

#### **Wie Menschen wachsen: Person- und umweltbezogene Kontextbedingungen schulischen Lernens als Grundlage inklusiver Schulentwicklung**

Immer schneller und schlauer sollen sie sein – die Kinder und Jugendlichen – und sollen dies auch in diversen Lernstandserhebungen und sonstigen Schulleistungstests beweisen. Und dieses gilt auch für in inklusiven Klassen unterrichtete Schüler/innen. 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 Psychopharmakakonsum (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. 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 Melanchton 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).

Jahrzehnte lang 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: nämlich 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 Elemente 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.

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.* 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. Der Vortrag will diesbezüglich anregen.

## Keynote 2:

Prof. Dr. Michaela Brohm

### Inklusion ein unerreichbares Ideal? Motivation und Positive Psychologie für herausfordernde Lernkontexte

Ja, Inklusion ist schwierig. Inklusion ist herausfordernd für die Lehrenden und die Lernenden. Und dennoch können wir ganz sicher darauf bauen: Menschen wollen wachsen, sich entwickeln und lernen. Und hierbei spielt die Motivation eine wichtige Rolle: Sie ist eine wichtige Lebens- und Lernenergie. Und grundlegend für den Lernerfolg.

Was können wir tun, damit unsere Schüler/innen, unsere Kinder, unsere erwachsenen Lerner anfangen, dranbleiben, abschließen, obwohl der Lernkontext herausfordernd - manchmal überfordernd - ist? Wie bewegen wir? Und auch: Wie können wir Menschen unterstützen, sich selbst zu motivieren? Was wirkt?

- Wie auch bei anderen Erziehungszielen gilt hier genauso: Wir können nur erreichen, was wir selber vorleben. *Wir können nur motivieren, wenn wir selbst motiviert sind; indem wir ein Lern- und Leistungsmodell sind.* 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>1</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! Das fliegt dir doch zu! 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...
- Ein *optimales Erregungsniveau* während des Lernens erhöht die Motivation und den Spaß: Deshalb sollten *langweilige Aufgaben aufgepeppt* werden (gegen die Uhr lernen, mit oder ohne Musik lernen, fertig sein, wenn die CD zu Ende ist usw.) und *zu schwierige Aufgaben vereinfacht* werden (in kleine Teilschritte zerlegen, Etappenziele festlegen usw.).
- *Hohe Leistungserwartungen schaffen tendenziell eher hohe Leistungen, niedrige Leistungserwartungen schaffen niedrige Leistungen.* Wobei die Aufgabe natürlich passen muss.

Kinder, Jugendliche, erwachsene Lernende können sich selbst motivieren, indem

- sie sich Ziele setzen und
- daran arbeiten, sich selbst positiv wahrzunehmen,
- daran glauben, wirkungsvoll zu sein,
- sich als kompetent erleben,

---

<sup>1</sup>Brohm, Michaela©Tipps aus: Brohm, Motivation lernen. Das Trainingsprogramm für die Schule. Weinheim/Basel 2012. [brohm@uni-trier.de](mailto:brohm@uni-trier.de)

- Erfolge und Misserfolge motivationssteigernd begründen und
- die eigenen Handlungen kontrollieren, indem sie z.B. die Aufmerksamkeit steuern.

Die folgenden Tipps richten sich an die Schülerinnen und Schüler selbst und dienen als kurze Gedankenstütze (ausführlicher siehe Literaturhinweis):

### **Tipp 1**

Nimm dich selbst bewusst wahr. Frage dich dazu öfter am Tag: Womit beschäftige ich mich gerade? Was denke ich gerade? Was fühle ich gerade?

### **Tipp 2**

Wenn du deine Leistungen verbessern willst (z. B. in der Schule oder im Sport), überlege genau, was du erreichen willst, schreibe jeden kleinen Fortschritt auf und sei stolz auf deine Fortschritte!

### **Tipp 3**

Wenn du etwas an dir selbst oder deinem Verhalten nicht magst, sprich mit der inneren Stimme deiner besten Freundin/deines besten Freundes zu dir selbst. Denke darüber nach, was sie/er dir sagen würde.

### **Tipp 4**

Finde bei Erfolgen die Ursache in dir selbst, gehe bei Misserfolgen davon aus, dass du die Situation positiv verändern kannst.

### **Tipp 5**

Suche dir ein Umfeld (Verein, Freunde ...), in dem du dich akzeptiert und wertgeschätzt fühlst. Gib in deinem Umfeld (Klasse, Familie ...) anderen Menschen Anerkennung und Wertschätzung.

### **Tipp 6**

Setze dir Ziele, um deine Persönlichkeit zu entwickeln und deine Ideen in verschiedenen Lebensbereichen zu verwirklichen (z. B. Schule, Familie, Freunde, Sport, Musik).

### **Tipp 7**

Wenn du dir ein Ziel setzt, solltest du es selbst erreichen können.

Formuliere es

- schriftlich,
- so, dass du es mit eigener Anstrengung erreichen kannst,
- klar und konkret,
- messbar,
- positiv formuliert,
- mit Endtermin,
- realistisch, aber herausfordernd,
- gegenwartsorientiert.

### **Tipp 8**

- Sei aufmerksam und bleibe es!
- Sei motiviert und bleibe es!
- Habe während des Arbeitens gute Gefühle und lass dich auch von Misserfolgen nicht aus der Bahn werfen!
- Richte deine Umgebung so ein, dass du sehr gut darin arbeiten kannst!

**Tipp 9**

Um erfolgreich zu sein und deine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, ist es wichtig, mit einer positiven Arbeitshaltung an die Aufgaben zu gehen. Um das zu erreichen, kannst du dich beispielsweise freudig verhalten, die Aufmerksamkeit auf positive Aspekte richten, Entspannungsübungen durchführen, dir ausmalen, wie es ist, wenn du die Aufgabe erfolgreich abgeschlossen hast, und mit Humor an die Sache herangehen.

**Tipp 10:** Feiere deine Erfolge!