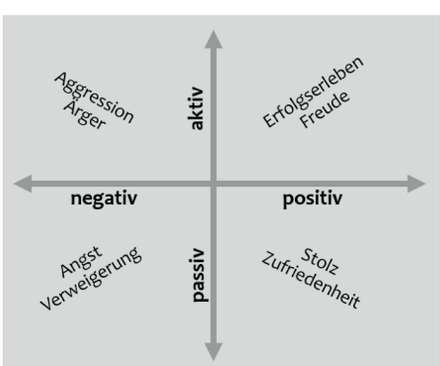
Worauf es — in der Schule — wirklich ankommt [III]: Emotionale Fitness

Zuversichtlich an sich und an seine Fähigkeiten glauben

Was haben Optimisten und Pessimisten gemeinsam? Sie haben beide recht. Klar: Die Welt ist so, wie wir sie sehen. Oder besser: Wie wir sie zu sehen glauben. Und Menschen sind so, wie sie zu sein glauben. Was sie können, ist abhängig davon, was sie zu können glauben.

Ob man etwas in Angriff nimmt — oder nicht. Ob man sich anstrengt — oder nicht. Ob man dranbleibt — oder nicht. Der Schlüssel zum Erfolg steckt innen. Und wie weit man bereit ist, quasi aus sich herauszutreten, das hängt entscheidend ab vom Glauben an die eigenen Fähigkeiten.

Lern- und Lebenserfolg entwickeln sich in Abhängigkeit zum Gefühl, den Dingen gewachsen zu sein. Selbstwirksamkeit (self-efficacy) nennt Albert Bandura[1] die subjektive Gewissheit (belief), neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können.



Emotionen in schulischen Arrangements

Wer emotional fit ist, geleitet von Zuversicht und Optimismus, begegnet der Welt anders. Nimmt die Welt anders wahr. Und vor allem: Nimmt sich anders wahr. Anders eben, als wer sich machtlos fühlt, ausgeliefert dem Schicksal, der Welt und wem auch immer. «Wer sich selber nicht mag», hat Friedrich Nietzsche denn auch zu bedenken gegeben, «ist fortwährend bereit, sich dafür zu rächen». An sich. An anderen.

Also, der Auftrag (für die Schule) ist klar: Menschen müssen sich mögen. Und wann mögen sie sich? Wenn sie sich erfreuen an dem, was sie tun. Wenn sie stolz sind auf das, was sie tun. Auf das, was sie leisten. Und geleistet haben. Stolz entsteht im Individuum, ist das Resultat subjektiv positiv bewerteter Leistung und steht in Wechselwirkung mit sozialen Interaktionen.

Individuen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung ...

- **... gehen strategisch vor**
- **... setzen sich ambitioniertere Ziele**
- **... strengen sich mehr an**
- **... halten länger durch**
- **... sind flexibler in ihrem Vorgehen**
- **... können sich besser organisieren**
- **... lassen sich weniger ablenken**
- **... zeigen bessere Leistungen**
- **... können ihre Leistungen besser einschätzen**
- **... gehen mit Misserfolgen konstruktiver um**

«Stolz drückt gefühlte Selbstwirksamkeit und gefühlten Selbstwert in Anbetracht demonstrierter Fähigkeiten nach überwundenen Schwierigkeiten aus.» So formuliert es Manfred Spitzer[2].

Das bedeutet: Die emotionale Gewissheit, dem Schicksal auf die Sprünge helfen und den Lauf der Dinge beeinflussen zu können, speist sich aus Erfahrungen. Selbstwirksame Menschen haben sich in vielerlei Situationen kompetent erlebt.

Erfolg führt zu Erfolg heisst die Formel. Sie ist gleichsam ein Auftrag. Schulisches Lernen muss als erfolgreich wahrgenommen werden. Es gibt keine Alternative. Der Erfolg, die Erfahrung des «Ich-kann-Es», das Gefühl des Stolzes, das sind Emotionen, die dem Leben und dem Lernen Flügel verleihen. Es ist diese Leichtigkeit, die es einem erlaubt, ein bisschen über den Dingen zu stehen, mit einem Augenzwinkern durchs Leben zu gehen und sich selber nicht immer so ernst nehmen zu müssen.

Anders gesagt: Enthusiasmus, Freude an sich und an den Dingen, Optimismus — das sind inspirierende und aktivierende Befindlichkeiten. Und sie sind eng verwoben mit Selbstwirksamkeitsüberzeugungen. Die Erkenntnis, die Albert Bandura daraus gezogen hat: Motivation, Emotionen und Handlungen beruhen vor allem auf dem, was man glaubt. Oder wie Marc Aurel es formuliert hat: «Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab».

1 Bandura, Albert: Self-efficacy: the experience of control.Freeman. New York. 1997
2 Spitzer, Manfred: Warum sind wir stolz? In: Nervenheilkunde 4/2009

Themenreihe «Fit fürs Leben»

1 Mentale Fitness
- Mit Widerständen produktiv umgehen
- Den inneren Schweinehund an der kurzen Leine führen
- Sich aktiv um den Erfolg kümmern

2 Emotionale Fitness
- An sich und seine Fähigkeiten glauben
- Über der Sache stehen
- Optimistisch in die Welt treten

3 Soziale Fitness
- Bei sich selber anfangen
- Gespür entwickeln für Menschen und Situationen
- Sich respektvoll verhalten

4 Fachliche Fitness
- Bei der Sache sein
- Sich zu helfen wissen
- Relevantes Wissen erweitern und verfügbar machen

5 Körperliche Fitness
- Den Alltag bewegungsaktiv gestalten
- Zu sich selber Sorge tragen
- Sich körperlich anstrengen

zWäg

Mehr:
www.derbildungsblog.ch
www.institutbeatenberg.ch

Fit fürs Leben – und was wir dafür tun (III): Emotionale Fitness

Sich selber häufig beim Gutsein erwischen

Eine entspannte Atmosphäre – das ist schon fast die halbe Miete. Wenn es um erfolgreiches schulisches Lernen geht, spielen die «feinstofflichen» Faktoren eine motivationale Schlüsselrolle. Lernende sollen möglichst häufig das beglückende Gefühl haben, dass das, was sie tun, Sinn macht, sie vorwärts bringt, sie besser werden lässt. Entsprechend wichtig ist es, die entsprechenden Erfahrungen der Jugendlichen zu kennen. Interne Bewertungen und externe Studien (siehe Kasten) liefern die nötigen Daten. Und sie zeigen eindrücklich: Das Institut Beatenberg fördert die emotionale Fitness der Lernenden auf vielfältige, integrale und nachhaltige Weise.

Dreh- und Angelpunkt ist die Haltung den Lernenden und ihrem Lernen gegenüber. Ein Stichwort heisst: aktivierendes Interesse. Sich in den Dienst des Erfolgs des einzelnen Jugendlichen stellen, darum geht es. Hilfe zur Selbsthilfe bieten, die Bälle zurückspielen. Denn nur, was man selber auf die Reihe gekriegt hat, lässt sich als persönlicher Erfolg verbuchen.

«Man muss ins Gelingen verliebt sein, nicht ins Scheitern.» Der deutsche Philosoph Ernst Bloch hat diesen Gedanken der Nachwelt hinterlassen. Er lässt sich telquel auf schulisches Lernen übertragen. Nicht Defizite sind deshalb für uns wegleitend in der Arbeit mit den Jugendlichen, sondern Ziele, Lösungen, Entwicklungen, Ressourcen. Das bestimmt denn auch in starkem Masse das Interaktionsverhalten in allen Arrangements. Entsprechend beziehen sich die Feedbacks vorzugsweise auf das Tun, das Verhalten (growth mindset) hinsichtlich der erwünschten Entwicklung. Denn eben: Überzeugungen – zum Beispiel jene, etwas zu können – entwickeln sich dann, wenn man sich selber ab und zu beim Gutsein erwischt. Und häufig dabei erwischt wird.

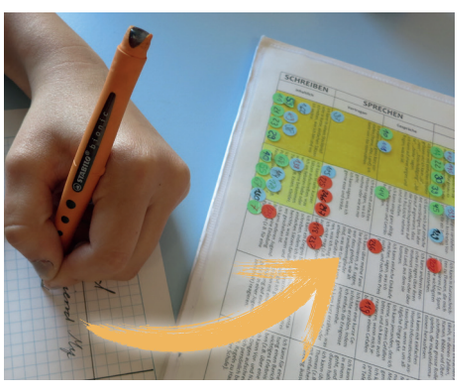
Daten und Fakten

Immer wieder werden in Beatenberg kleinere oder grössere wissenschaftliche Studien durchgeführt. Grund: das spezielle personalisierte Lernkonzept. Dabei geht es immer auch um das Zustandekommen von Ergebnissen – und damit um Fragen zu Beziehung, Atmosphäre, Lernklima, Kompetenzerleben, sozialer Eingebundenheit. Beispiele:

Carina Renold-Fuchs hat ihre Dissertation zu selbstwirksamem Lernen auch auf ausführliche Schülerbefragungen in Beatenberg abgestützt.

Eine weltweite Studie der OECD (Innovative Learning Environments) bestätigt dem Institut, die relevanten Kriterien «in sehr hohem Masse» zu erfüllen. – Die Universität Zürich liefert in ihrer mehrjährigen Forschung zu personalisierten Lernkonzepten viele bestätigende Ergebnisse zu Selbstwirksamkeit, Angst vor dem Fehlermachen und ähnlichen Aspekten.

«Er/sie ist häufig auch humorvoll und zu Späßen aufgelegt.» Das ist eine der vielen Fragen, mittels denen die Jugendlichen die Coaches bewerten. Eine wichtige Frage. Und auch dieses Jahr fand sie eine sehr hohe Zustimmung. Das freut uns. Weil wir gerne lachen. Auch über uns selber.



Auf Kompetenzrastern werden die individuellen Entwicklungsverläufe der Jugendlichen sichtbar gemacht. Alle Lernnachweise finden sich in Form von Punkten – von Erfolgserlebnissen (neuer Film auf der Homepage!). Und im Portfolio werden sie dokumentiert. Das Portfolio wird damit zur Erfolgsgeschichte des eigenen Lernens.

Erfolgsbilanz – inneres Schulterklopfen

In unserer Gesellschaft sind wir gut darin festzustellen, was nicht gut ist. Doch: Wichtiger und vor allem hilfreicher ist es, den Blick auf das zu richten, was gut läuft. Deshalb kleiden die Jugendlichen immer am Ende der Woche ihre Erfolgsbilanz in Worte. Sie formulieren auf die Rückseite ihres Layouts (Planungs- und Reflexionsinstrument) mindestens eine Situation, in der sie sich erfolgreich gefühlt haben. Im Verlaufe eines Jahres kommen auf diese Weise viele persönliche Erfolgsmeldungen und Selbstbestätigungen zusammen. Viele kleine Siege über sich selbst. Replay the memories and you replay the feelings. Das ist nicht nur ein bedeutsamer Erfolg führt zu Erfolg, jenem beglückenden Gefühl, etwas bewirkt zu haben. Oder wie es Annemarie Laskowski ausdrückt: «Menschen, die Erfolge ihren Fähigkeiten zuschreiben, empfinden nach ihrer Selbstbewertung starke positive Gefühle der Zufriedenheit und des Stolzes und entwickeln positive Erwartungen für ihr zukünftiges Leistungsverhalten.» Mit anderen Worten: Wenn Lernende regelmässig Erfolge formulieren, die sie auf ihre eigenen Aktivitäten und Fähigkeiten zurückführen, wirkt sich das positiv auf ihr Selbstbild und auf ihr Lernverhalten aus.

Das sind meine Erfolge...
Beschreibe mögliche/viele Situationen, in denen du dich erfolgreich gefühlt hast.
Wähle dazu Hindernisformulierungen.

Obschon ich Angst hatte, habe ich mit Frau Dupont aus Genf telefoniert und ich habe alles verstanden, was sie gesagt hat.

Die Präsentation mit den Übungsaufgaben hat viel mehr zu tun gegeben, als ich gedacht habe. Aber ich habe sie beendet und es ist gut herausgekommen. Auch das Fotoprotokoll zeigt, dass ich viel gelernt habe.

Ich hatte mir vorgenommen, fünf Bewerbungen zu verschicken. Es sind jetzt sogar acht daraus geworden. Ich bin froh, dass ich das geschafft habe und hoffe natürlich, dass ich positive Antworten erhalte.

Erkenntnisse|Vereinbarungen...

Gesprächsnotizen | Rückblick | Ausblick	Mitteilungen | Fragen | Anregungen der Eltern
Für diese Woche haben wir das Thema Lehrstelle ins Zentrum gesetzt. Ergebnis: Acht Bewerbungen. Das ist ein vielversprechender Anfang. Viel besser geklappt hat es mit der Pünktlichkeit. Kevin war immer pünktlich - und hatte auch das Material dabei.	

Datum: Schülerin: LernCoach: Visum Eltern: