

## Aktennotiz

Datum: **Dienstag, 7. Mai 2024, 13.45 - 16.45 Uhr**

Ort: Sitzungszimmer ZEM CES, Seilerstrasse 8, Bern und online

### Positive Bildung – Wohlbefinden und Leistung fördern

**Prof. Dr. Christoph Städeli, PHZH**

Die positive Bildung basiert auf dem Wissen über effektives und nachhaltiges Lehren und Lernen sowie auf den Ideen und Konzepten der positiven Psychologie. Christoph Städeli stellt die Kernideen vor und diskutiert Gelingensbedingungen und Herausforderungen bei der konkreten Umsetzung im Unterricht.

Vgl. <https://transfer.vet/positive-bildung-wohlbefinden-und-leistung-foerdern/>

#### Referat

##### 1 Positive Bildung: Was ist das und weshalb sollen wir uns darauf einlassen?

Die Positive Psychologie wurde um die Jahrtausendwende von Martin Seligmann begründet. Sie beschäftigt sich primär mit den gesunden Personen, und fragt, was Menschen brauchen, damit sie sich bestmöglich entwickeln können. Positive Psychologie ist zu unterscheiden von positivem Denken, und es handelt sich nicht um einen normativen Ansatz: Man will nicht vorschreiben, wie Menschen zu leben haben.

Positive Bildung setzt die Erkenntnisse der Positiven Psychologie in Schule und Unterricht um.

Forschungsergebnisse zeigen, dass Training des Wohlbefindens tatsächlich zu einer signifikanten Steigerung desselben führt. Zudem steigen die Leistungen und es ergeben sich weniger Fehlzeiten sowie eine höhere Verbundenheit mit dem Fach und mit der Schule.

Zentral ist die Curriculare Einbettung für das «Lernen im 21. Jahrhundert»: Wissen («Was wir wissen») – Kompetenzen («Wie wir nutzen, was wir wissen», 4K-Modell) – Charakter («Wie wir uns in der Welt verhalten und handeln») – Metakognition («Wie wir reflektieren und uns anpassen»)

##### 2 Kernelemente der positiven Bildung

Das Konstrukt *Wohlbefinden*, wie es Martin Seligman definiert, besteht aus den fünf Elementen **positive Emotionen, Engagement, Sinn, positive Beziehungen und Zielerreichung**, abgekürzt im Akronym **PERMA** (Positive Emotion, Engagement, Positive Relationships, Meaning, Accomplishment)

Analog zu gutem Wetter macht nicht ein einzelner Parameter wie Temperatur oder Wind den entscheidenden Unterschied, sondern das Zusammenspiel aller beitragenden Faktoren.

Zu diesem Modell gehören weiter die 6 Tugenden *Weisheit und Wissen, Mut, Gerechtigkeit, Mässigung, Humanität sowie Transzendenz*, sowie 24 verschiedene Charakterstärken. Das Ziel ist es, sein eigenes Profil bzw. den persönlichen Mix der 24 Elemente zu erkennen, denn diese machen den eigenen Charakter aus (<https://www.charakterstaerken.org/>).

### 3 Umsetzung der Positiven Bildung in Schule und Unterricht

Vier Schritte haben sich bewährt:

- 1 als Lehrperson selbst PERMA lernen
- 2 die Lernenden mit PERMA vertraut machen
- 3 Elemente der positiven Bildung in den Unterricht einbetten
- 4 PERMA im Alltag leben: Leitbild anpassen, an Schulkultur arbeiten

Umsetzung im Unterricht: 3 Ansätze:

- Ansatz 1: Explizites Vorgehen
- Ansatz 2: Implizites Vorgehen: Unterricht wird mit Elementen von PERMA angereichert
- Ansatz 3: Ganzheitliches Vorgehen (Vgl. AVIVA-Modell, Städeli, 2023)

#### Fazit

- Wohlfühlen steht – entgegen einem weit verbreiteten Missverständnis – nicht im Widerspruch zu Grundhaltungen bzw. Werten wie Anstrengungsbereitschaft, Leistung oder Respekt
- Positive Bildung involviert Lernende und Lehrende gleichermaßen.
- Wohlfühlen durch sinnhaftes Arbeiten. Charakterstärken und Wohlbefinden führen zu besserer Leistung.

#### Diskussion

In der Diskussion wird eingebracht, dass der neue Rahmenlehrplan für die Gymnasien im transversalen Bereich einige Elemente enthält, die in der Nähe der vorgestellten Konzepte liegen. Jedoch verlangt eine breite Allgemeinbildung, im Unterricht auch Dinge zu tun, in welchen man (also Lehrperson und als Lernende-r) nicht so gut ist, als Beispiel bezogen auf die Lernenden wird Selbstorganisiertes Lernen erwähnt.

Christoph Städeli führt dazu folgendes aus: Wenn man an seinen Schwächen arbeiten möchte, muss man zuerst seine Stärken kennen. Also muss der erste Schritt die Auseinandersetzung mit sich selbst als Lehrperson sein, anschliessend ebenso für die Lernenden. Wenn man als Lehrperson die eigenen Stärken kennt und dies lebt, kommt im Unterricht auch Stärkendes zurück.

Weiter wird die Frage gestellt, wie das Konzept der Positiven Bildung zum Konzept der Resilienz steht. Laut Christoph Städeli ist es tatsächlich das Ziel, die Resilienz zu stärken. Was nicht funktioniert, ist beispielsweise Achtsamkeitstraining im Unterricht, ohne das umgebende Gesamt-Setting anzupassen. Denn dann fehlen der Sinn und die Einbettung.

Auf die Fragen nach Übungen dazu verweist Christoph Städeli auf den Anhang des Buches mit umfangreichem Material. Auch hier: Von den Stärken ausgehen und handeln, Charakterstärken bilden die Hintergrundmatrix für das Handeln im Unterricht. Im Grunde geht es um eine Geisteshaltung.

4 K Modell im Bereich Skills

In Bezug auf Umsetzungsbeispiele an Schulen verweist Christoph Städeli auf [Österreich](#). Die Forschung zeigt, wenn die Schulleitung in PERMA Lead und die Lehrpersonen in PERMA teach geschult werden, wirkt sich das letztlich positiv auf den Unterricht aus.

### Belastung der Schülerinnen und Schüler

#### Beat Trachsler, Leitung Q-Gruppe Kantonsschule Kreuzlingen

Die Kantonsschule Kreuzlingen hat ausgehend von einem Ergebnis der [Standardisierten Abschlussklassenbefragung SAB 2017](#) und der [externen Schulevaluation 2019](#) einen Schulentwicklungsprozess eingeleitet, um die Belastungssituation der Schülerinnen und Schüler einerseits besser zu verstehen und andererseits zu verbessern.

Beat Trachsler erläutert das Vorgehen im Detail: Als ersten Schritt führe die Schulleitung Klassengespräche durch, um die Geschichten, die hinter den statistischen Daten der SAB stehen, aus Sicht der Lernenden besser zu verstehen.

Als Gesamtbild ergab sich eine erhebliche Gesamtbelastung. So kamen die Lernenden teils krank zum Unterricht und vor allem an Prüfungen, um noch höhere hohe Belastungen durch Nacharbeit bzw. Bündelung von Terminen und Nachprüfungen zu vermeiden.

Die Q-Gruppe leitete in der Folge einen datenbasierten Schulentwicklungsprozess ein, bei welchem die Belastung der Lernenden schrittweise reduziert wurde. Das Kernstück bildete die Erarbeitung einer neuen Regelung zur Anzahl Prüfungen pro Woche. Im Semester nach dem Konventsbeschluss zu deren Umsetzung wurde die Wirkung aus Sicht der Lernenden intern evaluiert. Bei der ersten Evaluation waren die Ergebnisse noch nicht zufriedenstellend, bei der zweiten Evaluation nach einem Jahr zeigten sich hingegen Erfolge. Fazit: Die Umsetzung des neuen Reglements in der Praxis brauchte einige Zeit, aber das Dranbleiben und der Durchhaltewille der Q-Gruppe und der Schulleitung haben sich gelohnt

Zur Begleitung der Bearbeitung der kritischen Rückmeldungen hat die Kantonsschule Kreuzlingen auch ihre Angebote zur Stärkung der Lernenden ausgebaut in Form von Lernstudios, Lerncoachings, einem Tutoring-System durch andere Lernende usw.

### Diskussion

Auf die entsprechende Frage hin erläutert Beat Trachsler, dass es nun tatsächlich weniger Prüfungen gibt – und dies auch Entlastung für die Lehrpersonen bedeutet. Gleichzeitig werden vermehrt alternative Leistungsnachweise eingesetzt, das heisst, das Spektrum der verwendeten Methoden zur Leistungsüberprüfung hat sich erweitert. In Bezug auf die «klassischen» Prüfungen bedeutet das, dass auch Fächer mit mehreren Wochenlektionen nur 2 Prüfungen pro Semester durchführen. Dies fordert durchaus «Mut zur Lücke» beim Prüfen.

Zur Frage, wie die Koordination unter den Lehrpersonen konkret stattfindet, erläutert Beat Trachsler die Wichtigkeit einer guten, umfassenden Planung des Semesters im Voraus. So werden grössere Projekte neu bereits vor dem Semester platziert und koordiniert. Dennoch gibt es ab und zu Engpässe bei der Prüfungsplanung. In solchen Situationen hat sich neu eingebürgert, dass das Gespräch mit der Klasse gesucht wird und die Regelung aufgrund einer solchen Absprache auch mal übergangen werden kann.

Weiter wurde diskutiert, inwiefern sich die Belastung der Lernenden in den letzten Jahren tatsächlich vergrössert hat, was ja verschiedene Studien nachweisen. Beat Trachsler weist dazu auf den tieferen Grund hin, weshalb die Q-Gruppe im Jahr 2017 aktiv wurde: Es ging bzw. geht vor allem auch um eine Schulkultur. Die Schulleitung hat in den letzten 4 Jahren komplett gewechselt. Der Ruf der Schule hat sich seither stark verändert, und zwar durchaus zum Guten. So verzeichnet die Schule beispielsweise nun Zuwachs, was früher nicht der Fall war. Die Reduktion der Belastungsspitzen war ein Teil in diesem Prozess des Kulturwandels. Die Schule schafft auch Anlässe, in welchen die Klassen zusammenarbeiten müssen, sowohl klassenintern wie auch klassenübergreifend, wodurch Gemeinschaftserlebnisse gefördert werden.

### Varia

Nächste Sitzungen:

**Do, 29. August 2024**, 13.45-16.45: Thema noch offen

**Neues Datum: Mo, 11. November 2024**, 9.15-12.15 anstatt Di, 12.11.2024:

Lars Balzer und Claudia Hug

Evaluation – von der Theorie zur Nutzung für die Schulentwicklung (Arbeitstitel)