

2. 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.



Das Experiment ist in die Wissenschaftsgeschichte eingegangen: Menschen in drei verschiedenen

n Gruppen wurden mit einer Arbeit betraut, die ihre Aufmerksamkeit forderte. Während der Arbeit wurden sie von Lärm in ihrer Konzentration gestört. Die erste Gruppe war dem Lärm ausgeliefert. Die Menschen der zweiten Gruppe konnten den Lärm mittels eines Knopfes ausschalten. Auch jene der dritten Gruppe hatten einen Knopf zum Abschalten des Lärms. Aber aus Gründen des Experimentes - so

hatte man ihnen gesagt - wäre es besser, den Knopf nicht zu benützen. Es hätte auch nichts genützt: Der Knopf war nämlich blind. Das heisst: Sie haben nur geglaubt, sie hätten Einfluss auf den Lärm. Und was kam bei der Arbeit raus? Jene, die dem Lärm ausgeliefert waren, zeigten deutlich schlechtere Ergebnisse. Aber interessant: Zwischen den zwei anderen Gruppen gab es keine Unterschiede. Das bedeutet: Es kommt darauf an, ob man glaubt, etwas bewirken zu können.

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.

Das führt zum Schluss: 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. Und in der Tat, der zuversichtliche Glaube an die eigenen Fähigkeiten hat weitreichende Folgen. Er beeinflusst, in welche Situation wir uns begeben. Ob wir uns trauen - oder nicht. Ob wir glauben, dass es sich lohnt - oder nicht. Irgendwie logisch: Wer überzeugt ist, «es» zu schaffen, wird auch in höherem Masse bereit sein, den Hintern zu heben, sich zu engagieren, sich anzustrengen. Und: Er wird auch konstruktiver und beharrlicher mit Widerständen und Hindernissen umgehen.

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

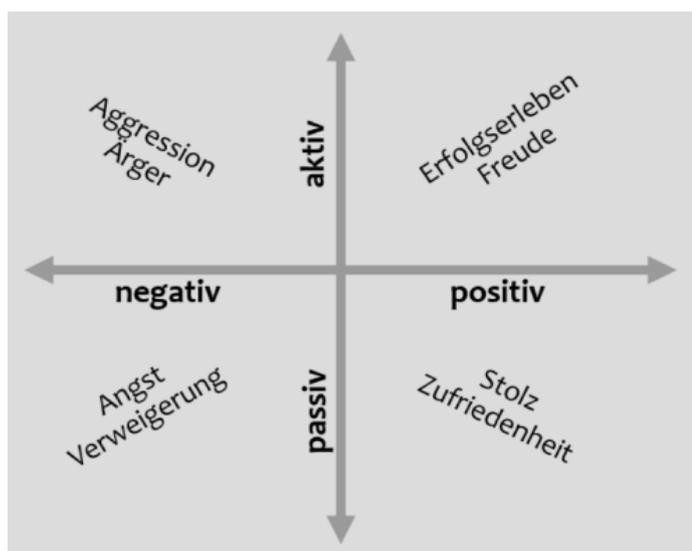
Das vermag ja nun nicht wirklich zu überraschen. Denn spätestens beim Blick auf

eigene Lebenssituationen wird klar: Wer unter dem Grauschleier der Mutlosigkeit hervor das Klagelied der Ohnmacht anstimmt «das kann ich ja sowieso nicht», wird mit entsprechend hängenden Mundwinkeln aus sich heraus in die Welt treten. Die negative Erfahrung wird in der Regel nicht ausbleiben – und er wird sich bestätigt fühlen: «Ich hab's ja gewusst, dass ich's nicht schaffe.»

Wer dagegen emotional fit ist, geleitet von Zuversicht und Optimismus, begegnet 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.

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



Das heisst: 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. Weil sie hingeschaut und weil sie die Rückmeldungen wahrgenommen haben. Das prägt.

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 verdammt ernst nehmen zu müssen.

Anders gesagt: Enthusiasmus, Freude an sich und an de 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.

Disziplinierung durch Noten: pädagogische Konkursklärung



Wenn es um Schulnoten geht, hört der Spass auf. Der Kanton St. Gallen will das untere Ende der Notenskala abzwacken. Schüler sollen nicht mehr mit einer Eins

oder einer Zwei (schlechteste Noten in der Schweiz) traktiert werden dürfen. Das füllt die Kommentarspalten. Und die Meinungen weichen nur sprachlich und orthografisch voneinander ab. Inhaltlich liegt man sich vom Stammtisch bis zum Audimax in trauter Einigkeit in den Armen: Es braucht schlechte Noten. Sonst würde man den Schülern praktisch den roten Teppich zum Nichtstun auslegen. «Dann machen sie gar nichts mehr» - so der meinungsmässige Einheitsbrei. Dem kann man zustimmen - wenn man unbelastet von lästigen Fakten darauf verzichtet, darüber nachzudenken.

Denn: Macht und Disziplinierung durch schlechte Noten - das ist eine pädagogische Konkurerklärung. Es legt schonungslos die haltungsmässigen Tiefenstrukturen der Schule offen. Und es führt zur Frage: Um was geht es eigentlich? Weit über zehntausend Stunden verbringen Kinder und Jugendliche in der Schule. Das ist verdammt viel Lebenszeit. Und es kostet verdammt viel Geld. Und das, was die Schüler dazu bringt, etwas zu tun, soll das Damoklesschwert der schlechten Noten sein, das drohend über ihren Köpfen schwebt? Das darf doch nicht wahr sein! Denn wenn die Schule die Strafnoten zur Disziplinierung wirklich braucht, dann wird damit explizit und implizit zum Ausdruck gebracht: In der Schule geht es um Noten. Und in der Tat: „Den Schülern wird die generelle Auffassung vermittelt, dass das Ziel der Schularbeit darin besteht, sich, egal mit welchen Mitteln, um gute Noten und nicht um das Verstehen der Sache zu bemühen«. (Lehtinen 1997).

Lernen zum Zwecke der Wiedergabe an Proben und Prüfungen - ein beängstigend triviales Muster. Das hat schon Peter Bichsel ins Grübeln gebracht: „Hätte ich meine Schüler zu kritischen Menschen gemacht, zu Menschen, denen Entscheide schwerfallen, zu Menschen, die nicht nur in den Kategorien richtig und falsch denken, sie wären alle auf ihrem weiteren Schulweg gescheitert“ (Bichsel 1971). Und es hat ihn zur selbstkritischen Feststellung geführt: Meine Aufgabe als Lehrer hat eigentlich darin bestanden, Kinder mit Prüfungen auf Prüfungen vorzubereiten.

Nach allem was man weiss - wenn man es denn wirklich wissen und nicht einfach die Augen ein bisschen fester zusammenkneifen will - kommt man nicht um die Erkenntnis herum: Nicht nur die Noten am unteren Ende der Skala wegputzen - alle! Weg damit! Aber eben: Bei Schulnoten hört der Spass auf. Die emotional geführte Debatte um schulische Leistungen findet in einem speziellen Kosmos statt, in dem viele Regeln des gesunden Menschenverstandes ausser Kraft gesetzt

sind.

Das ändert nichts daran: Noten korrumpieren Lernen. Ein enttrivialisierendes schulisches Lernen, das auf Verarbeitungstiefe und Nachhaltigkeit ausgerichtet ist, bedarf eines anderen, eines lernfordernden und lernfördernden Umgangs mit Leistungen. Zum Beispiel: Kompetenzraster (www.institut-beatenberg.ch/component/content/article.html?id=136) in Verbindung mit Portfolios.

In der medialen Empörungsbewirtschaftung um die Abschaffung der Einser und Zweier wurde ein Standpunkt prominent hervorgehoben: «Schlechte Leistungen sollen auch schlecht bewertet werden». Stimmt! Doch: An der schulischen Leistungserbringung ist ja nicht nur eine Person beteiligt. Denn wenn ein Schüler nach einigen Unterrichtsstunden einfach absolut nichts weiss und nichts kann (und Eins heisst ja: nichts gewusst, nichts gekonnt), dann muss man sich schon fragen, wie es dazu kommen konnte. Auf dem Weg zum Nichtwissen und Nichtkönnen waren schliesslich auch die Lehrpersonen mit von der Partie. Sie hatten Einfluss auf das Lerngeschehen. Will heissen: Wenn ein Schüler eine Leistung abliefern kann, die als jenseits von Gut und Böse beurteilt wird, hat das auch immer mit dem Lehrer zu tun. Noten lassen immer auch Rückschlüsse zu auf das System und auf die Person, die sie erteilt. Oder frei nach Descartes: Wie ein Lehrer ein Lernergebnis beurteilt, sagt mindestens so viel über ihn aus wie über den Schüler. Da verbindet die Forderung «schlechte Leistungen sollen auch schlecht bewertet werden» mit der Frage: Gilt das auch für die Arbeit der Lehrer? Und welche Konsequenzen hat das? Zum Beispiel auf das Arbeitszeugnis? Da gelten ja klare Regeln: In Arbeitszeugnissen sind negative Formulierungen nicht erlaubt. Das darf offensichtlich einem Erwachsenen nicht zugemutet werden. Selbst lausigste Leistungen werden sprachlich so weichgespült, dass aus jedem faulen Sack ein Held der Arbeit wird. Schüler dagegen soll man mit Strafnoten piesacken. Und das erst noch mit einem Instrumentarium, das so ziemlich allem widerspricht, was man über Lernen weiss. Irgendetwas stimmt da nicht.