



Ulrike Lichtinger (Hrsg.)

Positive Bildung für die schulische Praxis

Theoretische Grundlagen, praktische
Beispiele, empirische Belege

BELTZ JUVENTA

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-7799-7818-3 Print
ISBN 978-3-7799-7819-0 E-Book (PDF)

1. Auflage 2025

© 2025 Beltz Juventa
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Herstellung: Myriam Frericks
Satz: Datagrafix, Berlin
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-100)
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
<i>Michael Schratz</i>	7
1. Übersicht der Autor*innen	11
2. Einführende Gedanken zur Entstehung des Buches	
<i>Ulrike Lichtinger</i>	16
Teil 1: Positive Bildung lernen	23
3. Aufblühende Schulen – Positive Bildung lernen, leben, lehren	
<i>Ulrike Lichtinger</i>	24
Teil 2: Positive Bildung leben	43
4. Positive Schulentwicklung in Rheinland-Pfalz: Menschen stärken und Kompetenzen fördern	
<i>Cordula Sorg/Kerstin Goldstein</i>	44
5. INPOSE: Inklusive positive Schulentwicklung – eine bayerische Weiterentwicklung	
<i>Dominik Fürhofer/Lena Henninger/Franziska Herzner</i>	56
Teil 3: Positive Bildung unterrichten	71
6. PERMA.teach – eine österreichische Initiative für Kindergarten, Schule und außerschulische Kinder- und Jugendarbeit	
<i>Eva Jambor/Ingrid Teufel</i>	72
7. PERMA.teach empirisch betrachtet – Befunde aus der Begleitstudie zur österreichischen Intervention aus der Positiven Bildung	
<i>Martin Wammerl/Ulrike Lichtinger</i>	90
8. Glück gut unterrichten. Gedanken zum Warum, Was und Wie	
<i>Thomas Mündle</i>	103
9. Positive Futures – Die Hoffnungswerkstatt	
<i>Andreas Krafft</i>	131

10. KOMPASS meets PERMA – Kompetenz aus Stärke und Selbstbewusstsein – ein Großprojekt in Bayern stellt sich vor <i>Erika Ohland</i>	157
Teil 4: Positive Bildung einbetten	179
11. Einfach den Blick auf MEER richten – Lernen mit System & Wohlbefinden am Beispiel des Mathemeers für die Primarstufe PERMA ^{lis} <i>Carmen Evermann</i>	180
Teil 5: Positive Bildung verstärken	201
12. Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen und der Bildungserfolg – Die Rolle des Zivilisations-Mikrobioms <i>André Gessner</i>	202
13. PERMA-Lead: Positive Leadership als potenzialförderlicher Führungsstil in Schulen <i>Markus Ebner</i>	223
14. Glückliche Lehrkräfte machen gute Schule – Ein Training zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens <i>Tobias Rahm</i>	241
15. Stark und Positiv in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen – Neue Autorität verbindet sich mit Positiver Psychologie <i>Philipp Streit/Alina Pritz</i>	259
Ausblick	271
16. Positive Storytelling zu Bildung 2050: Eine Reise in die Positive Schule der Zukunft <i>Ulrike Lichtinger</i>	272

Vorwort

„Stolz sein auf etwas, das du heute geschafft hast“ – diese Botschaft sollen Kinder an amerikanischen Grundschulen täglich mit nach Hause nehmen. Fünfmal die Woche, dreißig Wochen im Jahr und das vier bis fünf Jahre lang. Diese prägenden Erfahrungen der Selbstwirksamkeit in jungen Jahren fördern das persönliche Wohlbefinden und steigern den Grad der Selbstbestimmung im Leben. Diese Wirkung ist maßgeblich auf den Einfluss von Martin Seligman, den Begründer der Positiven Psychologie, zurückzuführen. Er stellte in seinen Studien fest, dass Passivität, fehlende Stimulierung von Potenzialen und das Ausbleiben von Erfolgserlebnissen dazu führen, negative Ereignisse als persönliches Unvermögen zu interpretieren und das Gefühl zu entwickeln, das eigene Leben nicht selbst bestimmen zu können.

Aus diesen Erkenntnissen der „erlernten Hilflosigkeit“ entwickelte Seligman sein Konzept der Positiven Psychologie. Sie zielt darauf ab, Menschen zu helfen, ihre Stärken zu erkennen und einzusetzen, positive Gefühle zu erleben und zu einer florierenden Gesellschaft beizutragen. Seligmans Ansatz betont die Bedeutung von Wohlbefinden und positiven Emotionen für persönliches und kollektives Wachstum, um Resilienz und ein Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben zu entwickeln. Die Positive Psychologie hat auch Eingang in das Schulwesen gefunden, um ‚stöhnende‘ Schulen in ‚atmende‘ zu verwandeln: Nicht Versagensängste und das Vermeiden von Fehlern sollten den Unterricht bestimmen, sondern positive Gefühle durch ein unterstützendes und motivierendes Schulklima gefördert werden. Denn anregende und herausfordernde Aktivitäten wecken das Engagement und die Leistungsbereitschaft der Schülerinnen und Schüler. Sie ermöglichen tiefgehende positive Lernerfahrungen und stärken die Beziehungen innerhalb der Schulgemeinschaft.

Als langjähriger Sprecher der Jury des Deutschen Schulpreises und Jurymitglied des Staatspreises für innovative Schulen in Österreich hatte ich die Gelegenheit Schulen kennenlernen, die besonderen Wert auf das psychische und soziale Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler legen. Die Förderung des schulischen Wohlbefindens hat merklich zur Leistungssteigerung und Exzellenz dieser Schulen beigetragen. Die Auszeichnung dieser Schulen soll prototypisch aufzeigen, dass solche Möglichkeiten allen Schulen offenstehen – sofern sie bereit dazu sind.

Dieses Anliegen greift dieser Band auf, der das jahrelange Streben der Herausgeberin Ulrike Lichtinger widerspiegelt, die Erkenntnisse der Positiven Psychologie für die Schulpädagogik im deutschen Sprachraum nutzbar zu machen. Durch ihre vielfache Beteiligung an der Entwicklung und Umsetzung von Projekten unter anderem in Deutschland und Österreich und die Erprobung in über 100 Schulklassen, hat sie die Grundlage geschaffen, die Bildungslandschaft im Sinne

von Martin Seligman zum Aufblühen zu bringen. Ihre Arbeit in bildungsrelevanten Konzepten und deren praktischer Umsetzung hat sie stets durch theoretische Implikationen und Forschungsdaten reflektiert, was sich auch in einzelnen Kapiteln dieses Bandes widerspiegelt. Die empirischen Erkenntnisse legen nahe, dass die Berücksichtigung der Positiven Psychologie im Bildungsbereich signifikante Vorteile mit sich bringt. Diese umfassen eine Verbesserung des psychischen Wohlbefindens der Schülerinnen und Schüler, eine Steigerung ihrer schulischen Leistungen und eine positive Beeinflussung ihres sozialen Verhaltens. Darüber hinaus stärken diese Programme die Resilienz der Kinder und Jugendlichen und helfen ihnen, Herausforderungen und Rückschläge besser zu bewältigen.

In einer Zeit, in der aufgrund von multiplen Krisen (Klima, Pandemie, Krieg, Terror etc.) ein hoher Anteil von jungen Menschen unter psychischen Belastungen leidet, steht das Bildungswesen vor zahlreichen Herausforderungen. Hier bietet der Einsatz von Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie einen wegweisenden Ansatz, der sowohl das emotionale als auch das soziale Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler aufwertet. Ein zentraler Ansatzpunkt dafür ist die Arbeit mit Charakterstärken. Diese bilden das Rückgrat der Positiven Psychologie und spielen eine entscheidende Rolle für das individuelle Wohlbefinden. In der gezielten Auseinandersetzung damit werden Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte ermutigt, ihre persönlichen Stärken zu identifizieren und weiterzuentwickeln. Diese Arbeit soll nachhaltig darauf abzielen, Selbsterkenntnis zu fördern und die Anwendung von Stärken im täglichen Leben zu erleichtern. Um mehr darüber zu erfahren, empfehle ich einen Blick in die überzeugende Darstellung der Grundlagen und empirischen Begründung des Ansatzes von Ulrike Lichtinger im zweiten Kapitel.

In ihrer Herangehensweise plädiert die Herausgeberin für einen Richtungswechsel hin zu einer neuen Art des Denkens und Handelns, indem sie den Code für die Steuerung von Bildungsprozessen aus der Defizitorientierung zur Potenzialorientierung umschreibt. Dazu versammelt sie in diesem Band jüngste Erfahrungen erprobter Konzepte aus der Bildungspraxis und neueste Erkenntnisse sowie Forschungsergebnisse über den Einsatz der Positiven Psychologie in unterschiedlichen pädagogischen Handlungsfeldern. Die Vielfalt der Ansätze in den Beiträgen lässt verschiedene Stimmen, Standpunkte und komplexe Perspektiven hervortreten. Dabei werden Themen behandelt, die im politischen Diskurs oft vernachlässigt werden, wie etwa Glückskompetenz für Lehrkräfte, Charakterstärkung bei Schülerinnen und Schülern oder die Hoffnungsperspektive für Jugendliche.

Für die Anwendung der vorgestellten Konzepte und Erkenntnisse im eigenen Arbeitsbereich folgt die Gliederung der einzelnen Kapitel einer hilfreichen Struktur in der Systematik der vier Handlungsfelder *Learn it* → *Live it* → *Teach it* → *Embed it*. Die Herausgeberin führt in behutsamer Achtsamkeit in die Themenwelt der Positiven Psychologie ein und verweist auf Werte und Haltung, die es

zu berücksichtigen gilt. Sie stellt zentrale Erkenntnisse aus ihren vielseitigen Erfahrungen in der Konzipierung und Umsetzung schulischer Bildungsprojekte vor und weist darauf hin, dass die Integration der Positiven Psychologie in den Bildungsbereich von dem Wunsch geleitet ist, „ein ganzheitliches Bildungssystem zu schaffen, in dem Wohlbefinden und Leistung nicht als sich entgegenstehende Pole, sondern vielmehr als sich ergänzende Parameter an Schulen gelten“ (siehe Kap. 3). Eine der größten Errungenschaften dieses Buches ist, dass es sich mit diesem Thema befasst. Wie diese Ideen prototypisch in den Ländern Bayern und Rheinland-Pfalz aufgegriffen wurden und schulspezifisch gelebt werden, stellen die Projektverantwortlichen jeweils gut nachvollziehbar dar. Sie zeigen auf, wie sich positive Interventionen in der Schulentwicklung auswirken, um im Modus inklusiver Bildung Menschen zu stärken und Kompetenzen zu fördern.

Martin Seligman fasst die Wirksamkeit der Positiven Psychologie im Akronym PERMA zusammen, welches die fünf Säulen der Positiven Psychologie aus seinen Studien beschreibt: *Positive Emotions* (positive Emotionen vermehren und nutzen), *Engagement* (im Flow sein, eigene Stärken erkennen und leben), *Relationships* (positive Beziehungen pflegen und erfahren), *Meaning* (Sinn, auch im Alltag, transparent machen und leben), *Accomplishment* (Erfolge ermöglichen und sichtbar machen). Auf diese fünf Dimensionen bauen die Beiträge im dritten Abschnitt des Bandes auf und zeigen auf, wie PERMA jeweils in den unterschiedlichen Beiträgen in Kindergarten, Schule, außerschulischer Kinder- und Jugendarbeit eingesetzt werden kann, um Handlungskompetenzen aus Stärke und Selbstwert entwickeln zu lassen.

In den folgenden Abschnitten geht es der Herausgeberin um die Einbettung der Positiven Psychologie in das Bildungssystem und deren Verbreitung in dessen unterschiedlichen Bereichen. Damit möchte sie aufzeigen, dass der Einsatz Positiver Psychologie im Bildungswesen dann erfolgreich sein wird, wenn deren Wirksamkeit im Schulsystem ganzheitlich und systemisch spürbar wird. So wird in einem Beitrag aufgezeigt, dass PERMA auch den Fachunterricht zum Florieren bringen kann. Darüber hinaus machen weitere Beiträge deutlich, dass zum Bildungserfolg aber nicht nur neue didaktische Orientierungen beitragen, sondern entsprechende Trainingsprogramme erforderlich sind, die eine potenzialförderliche Führungshaltung erfordern, um die Nachhaltigkeit der Positiven Psychologie in der Bildung sicherzustellen. Einblick dazu ermöglichen die abschließenden Beiträge im fünften Teil.

Nach der Lektüre der einzelnen Beiträge und der Rezeption des Anliegens der Herausgeberin kann ich resümieren: Der Sammelband präsentiert eine inspirierende Vision von Innovation und Wandel von der Defizit- zur Potenzialorientierung im Bildungswesen. Er stellt konventionelle Überzeugungen über die Bewertung von (jungen) Menschen und deren Leistungserwartung in Frage und fordert eine positive Wende, die in Politik und Praxis zum Wohlergehen der Schülerinnen und Schüler und der künftigen Gesellschaft führen soll. In der

Umsetzung dieses Anspruchs bilden die Beiträge des Bandes in ihrer thematischen Ausrichtung Meilensteine für die Art und Weise, wie Bildungsprozesse in Zukunft verstanden und praktiziert werden sollten.

Ich lade Sie ein, sich von den Ideen und Konzepten der Positiven Psychologie und deren Umsetzung in der Pädagogik anstecken zu lassen, Menschen zum Aufblühen und ihre Potenziale zur Entfaltung zu bringen. In diesem Sinne ist das Buch ein hoffnungsvoller Wegweiser für die Zukunft der Bildung. Zur Vorbereitung darauf erzählt die Herausgeberin zum Abschluss eine Geschichte, mit der sie in eine positive Schulzukunft einlädt: Eine Zukunft, die Hoffnung gibt und Mut macht – Mut aufzustehen und mitzuwirken an dieser Zukunft, sodass aus einer Geschichte ein lebenswertes Morgen erwachsen kann. Denn nur wenn wir groß denken, können wir auch Großes vollbringen – und wenn jede:r von uns nur einen kleinen Mosaikstein dazu beiträgt, so entsteht am Ende das große Ganze. Machen Sie mit!

Prof. Dr. Michael Schratz
Universität Innsbruck

1. Übersicht der Autor*innen

Ebner, Markus

Dr. Markus Ebner ist Wirtschafts- und Organisationspsychologe. Er unterrichtet an der Universität Wien den Schwerpunkt Führung, hat in diesem Bereich zahlreiche Bücher und Publikationen verfasst und verfügt über Zusatzausbildungen in Coaching, Supervision, Krisenintervention, Sozialpädagogik sowie Organisations- und Teamentwicklung. Neben seiner mehr als 20-jährigen Tätigkeit als Trainer, Coach und Berater ist er der Begründer des PERMA-Lead Modells und als einer der namhaften europäischen Experten für Positive Leadership im Board of Directors des Österreichischen Dachverbands für Positive Psychologie. Markus Ebner wurde 2021 vom Weltdachverband für Positive Psychologie (IPPA) mit dem „Exemplary Research To Practice Award“ ausgezeichnet.

Evermann, Carmen

Carmen Evermann, Primarstufenlehrerin, ausgebildete wissenschaftliche Mitarbeiterin und diplomierte Montessori-Pädagogin hatte in den Schuljahren 2021/22 und 2022/23 an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg die Assistenz der Projektleitung inne und entwarf, gestaltete, evaluierte gemeinsam mit ihrem Team wegweisend die Materialentwicklung für das PERMA^{lis} Mathe-meer 2. Seit 2006 ist sie in der Mathematikdidaktik an der Universität Regensburg tätig, derweil als Abgeordnete Lehrkraft. Nebenbei arbeitet sie aktuell als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Internationalen Hochschule im Forschungsprojekt zur Positiven Bildung am Standort Regensburg.

E-Mail: carmen.evermann@iu.org

Fürhofer, Dominik

Sonderpädagoge, Referent für den Förderschwerpunkt emotionale und soziale Entwicklung am Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung München (ISB), erfahren in der Entwicklung, Implementierung und Fortbildung inklusiver Schulentwicklungskonzepte sowie Schulentwicklung bei herausforderndem Verhalten

Gessner, André

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. André Gessner ist Facharzt für Medizinische Mikrobiologie und Infektionsepidemiologie, Molekularbiologe und Fachimmunologe. Seit 2010 ist er Lehrstuhlinhaber und Direktor des Institutes für Medizinische Mikrobiologie und Hygiene an der Universität Regensburg. Seine Forschungsgebiete sind Immunabwehrprozesse bei Infektionen sowie die Rolle des Mikrobioms bei der Entstehung verschiedener Erkrankungen. Im Bereich der Positiven Bildung steht er für Health – Fragen zu körperlicher Gesundheit durch Ernährung, Bewegung und Schlaf.

E-Mail: andre.gessner@ukr.de

Goldstein, Kerstin

Kerstin Goldstein ist Referentin beim Pädagogischen Landesinstitut Rheinland-Pfalz. Sie koordiniert das Pädagogische Beratungssystem und das Netzwerk der Hospitationsschulen.

E-Mail: kerstin.goldstein@pl.rlp.de

Henninger, Lena

Lena Henninger, Grundschullehrerin im Landkreis Dachau mit langjähriger Erfahrung in der Beschulung inklusiver Klassen, Entwicklungspädagogin, als Beauftragte für inklusive Unterrichts- und Schulentwicklung für die Begleitung und Unterstützung inklusiver Prozesse an Schulen vor Ort sowie für Fortbildungen zu Inklusion an Regelschulen zuständig.

Herzner, Franziska

Grundschullehrerin und Schulentwicklungsmoderatorin, aktuell abgeordnete Lehrkraft als wissenschaftliche Mitarbeiterin für das Projekt Bas!s (Basiskompetenzen Inklusion) am Zentrum für Lehrerinnen- und Lehrerbildung der Katholischen Universität Eichstätt/Ingolstadt zur verstärkten Implementierung der Themen Inklusion und Diversität in der universitären Lehrkräfteausbildung

Jambor, Eva

Projektleitung PERMA.teach, Leitung Servicestelle für Jedes Kind stärken & Jugend stärken des BMBWF bei IFTE (verantwortlich für die Disseminierung beider ganzheitlicher Lernprogramme an Österreichs Pflichtschulen), Herausgeberin aller Lernmaterialien zu Jedes Kind stärken & Jugend stärken

Krafft, Andreas

Nach seiner Promotion an der Universität St.Gallen spezialisierte sich Andreas Krafft in Sozialpsychologie, Arbeits- und Gesundheitspsychologie sowie Positiver Psychologie an der Universität Zürich. Andreas Krafft ist Forschender für Zukunftsstudien und Dozent am Institut für Systemisches Management und Public Governance sowie am Lehrstuhl für Organisationspsychologie der Universität St.Gallen. Darüber hinaus unterrichtet er an der Universität Zürich im Bereich Arbeit und Gesundheit, im Master of Applied Positive Psychology an der Universität Lissabon sowie im Master für Zukunftsforschung an der Freien Universität Berlin. Er ist Co-Präsident von swissfuture, der Schweizerischen Gesellschaft für Zukunftsforschung, Mitglied des Vorstands der SWIPPA (Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie) sowie zweiter Vorsitzender der DACH-PP (Deutschsprachige Vereinigung für Positive Psychologie). Seit mehr als zehn Jahren leitet er das internationale Forschungsnetzwerk des Hoffnungsbarometers und hat mehrere wissenschaftliche Artikel und Bücher zum Thema Zukunft und Hoffnung veröffentlicht.

Lichtinger, Ulrike

Prof. Dr. Ulrike Lichtinger ist Professorin in den Sozialwissenschaften und arbeitet am Regensburger Standort der Internationalen Hochschule (IU). Sie beschäftigt sich seit zehn Jahren mit Positiver Bildung und leitet aktuell das größte Forschungsprojekt zu Positiver Bildung im deutschsprachigen Raum mit über 90 Klassen und ca. 1300 Schüler*innen über vier Jahre hinweg. Viele der im Buch beschriebenen Projekte hat sie als Impulsgeberin unterstützt. Als Research and Practice Lead of Positive Education der International Positive Psychology Association (IPPA) wirkt sie an der Schnittstelle von Wissenschaft und Praxis und ist international mit Expert*innen vernetzt. Von ihr und ihrem Team wurde das Modell der Positiven Schulentwicklung konzipiert, ausgerollt und über mehrere Publikationen für Interessierte nutzbar gemacht. 2022 erschien bei Springer ihr Essential zur Positiven Schulentwicklung, 2023 das zu Positiver Bildung.
E-Mail: ulrike.lichtinger@iu.org; ulrike.lichtinger@mail.de

Mündle, Thomas

Thomas Mündle hat 2015/2016 den ersten postgradualen Lehrgang in Positiver Psychologie der Universität Zürich absolviert. Er unterrichtet seit 2016 das zweistündige Schulfach Glück in der Maturaklasse an der formatio, einer kleinen und innovativen Privatschule in Liechtenstein (Weitere Infos unter www.formatio.li). Mehrere Jahre lang hat er seinen Glückskurs zudem als Wahlfach an der Universität Liechtenstein angeboten. Seine Buch Glück und Happy Mindsets. Ein Leitfaden für (junge) Erwachsene erscheint im Springer Verlag 2024.

Ohland, Erika

Erika Ohland ist Beratungsrektorin und in der Erweiterten Schulleitung an der Franz-Xaver-von-Schönwerth-Realschule Amberg tätig. Sie unterrichtet dort die Fächer Deutsch und Geographie. Seit fünf Jahren betreut sie zudem hauptverantwortlich das bayernweite Realschulprojekt KOMPASS (*KOMP*etenz Aus Stärke und Selbstbewusstsein).

Pritz, Alina

Alina Pritz, MSc ist klinische Psychologin und Psychotherapeutin in Ausbildung und arbeitet seit ihrem zweiten Studienjahr am Institut für Kind, Jugend und Familie nach dem Konzept Stark und Positiv mit herausfordernden Kindern und Jugendlichen. Sie ist EUPPA zertifizierte positive Psychologin und angehende Doktorats-Studentin an der Medizinischen Universität Graz.

Rahm, Tobias

Diplompsychologe Tobias Rahm lebt in Braunschweig und verfolgt mit verschiedenen Projekten das Ziel, mehr Wohlbefinden in der Gesellschaft zu ermöglichen. In seinem Promotionsprojekt am Institut für Pädagogische Psychologie der Technischen Universität Braunschweig entwickelte er ein Training zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens für Lehrkräfte und implementierte Glücksstunden an Braunschweiger Grundschulen. Neben seinen wissenschaftlichen Tätigkeiten ist er auch als Speaker und Trainer für die Themen der Positiven Psychologie erfolgreich.

Sorg, Cordula

Cordula Sorg ist Referentin für Schulentwicklung beim Pädagogischen Landesinstitut Rheinland-Pfalz. Ihr Fokus ist das Implementieren einer positiven Schul- bzw. Lernkultur und damit einhergehend eine wertschätzende Kommunikation und professionelle Kooperation in Schulgemeinschaften.

E-Mail: cordula.sorg@pl.rlp.de

Streit, Philip

Dr. Philip Streit ist Klinischer und Gesundheitspsychologe sowie Systemischer Psychotherapeut. Er ist Vorstand des Instituts für Kind, Jugend und Familie in Graz, Österreich, vertritt Österreich im Europäischen Netzwerk für Positive Psychologie und hat zwölf Bücher über Kinder, Jugendliche und Familien verfasst. Er gehört zum Beirat der Internationalen Vereinigung für Positive Psychologie (IPPA) und ist Präsident der Austrian Positive Psychology Association (APPA). Als Koordinator von Seligman Europe organisiert er diese erfolgreiche Positive-Psychologie-Tour in Österreich, Deutschland und der Schweiz.

Teufel, Ingrid

Pädagogische Leitung PERMA.teach, langjährige Lehrende für Kinder, Lehramtstudierende und Lehrende, Autorin vieler Lernmaterialien zu Jedes Kind stärken & Jugend stärken und diverser Schulbücher, Konzept und Umsetzung der ersten inklusiven, öffentlichen Gesamtschule für junge Menschen aller Begabungsarten von der 1.-8./9. Schulstufen in Wien

Wammerl, Martin

Dr. Martin Wammerl (BA, MA, BSc, MSc) ist Sozialwissenschaftler, Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut. Er ist wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Positive Psychologie und Mental Coaching in Graz, sowie Dozent für Psychotherapiewissenschaften an der Sigmund Freud Privatuniversität in Linz.

2. Einführende Gedanken zur Entstehung des Buches

Ulrike Lichtinger

Das vorliegende Buch zur Positiven Bildung für die schulische Praxis ist ein Ergebnis der Entwicklungen in dieser noch jungen angewandten Wissenschaft im deutschsprachigen Raum. Inspiriert ist sie durch Impulse aus der Positiven Psychologie, einem Ansatz, der endlich nachweisen konnte, dass Wohlbefinden und Produktivität bzw. Leistung keinen Widerspruch darstellen, sondern – ganz im Sinne einer humanistischen Vorstellung – als zwei Seiten einer Medaille untrennbar zusammengehören (vgl. Seligman, 2015).

Es wird nicht verwundern, dass die Gedanken, Konzepte und Modelle der Positiven Psychologie ausgehend vom Jahr 1998, als Martin Seligman die Präsidentschaft der amerikanischen Psychologengemeinschaft APA übernahm und die Positive Psychologie als wichtige ergänzende Wissenschaftsspur zur klinischen Psychologie ausrief, ein exponentielles Wachstum zu verzeichnen hat – Tendenz anhaltend. Ihr wissenschaftlicher Status wurde zunächst despektierlich als „angewandt“ definiert – ein Zusatz, der aus heutiger Sicht die Positive Psychologie und ihre Ableger in den unterschiedlichsten Wissenschaftsdomänen so attraktiv macht. So geht es der seit ca. 2009 existierenden Positiven Bildung (positive education) als Weiterentwicklung für den pädagogischen Bereich darum, Bildung ganz im Sinne dieses humanistischen Paradigmas zu denken (vgl. Seligman & Adler, 2018). Die Positive Bildung steht für eine Perspektivenveränderung in der Bildung, indem sie akademische Bildung und psychisches Wohlbefinden als gleichwertige Kernziele betrachtet. Um das Ziel Wohlbefinden zu erhöhen und damit auch die Basis für hohe Leistungen zu legen, gilt es, Angebote für Schule und Unterricht zu entwickeln und in Bildungseinrichtungen zu implementieren. Diese wissenschaftlich als Interventionen bezeichnete Maßnahmen adressieren Wohlbefinden aller im System und unterstützen so Menschen, ihre Stärken zu nutzen, ihre Potenziale zu entfalten und – so bezeichnet es Seligman – aufzublühen.

Seitdem wurde in zahlreichen Publikationen der Versuch unternommen, Positive Bildung begrifflich zu fassen, zu definieren. Sie wurde unter anderem als Sammelbegriff verstanden, „um empirisch validierte Interventionen, [also durch Forschung überprüfte Maßnahmen] und Programme, aus der positiven Psychologie zu beschreiben, die sich auf das Wohlbefinden der Schüler*innen auswirken“ (White et al., 2017, S. 1). Norrish und Kollegen (2013, S. 148) sehen

in ihr „die Verknüpfung der Wissenschaft der positiven Psychologie mit bewährten Lehrmethoden, um Schulen und Einzelpersonen in ihren Gemeinschaften dazu zu ermutigen und zu unterstützen, aufzublühen“. Und für Seligman (2015, S. 119f.) selbst bedeutet sie, dass „Schulen, ohne eine von beiden Seiten zu vernachlässigen, sowohl die Fertigkeiten des Wohlbefindens als auch die Fertigkeiten des Erfolges lehren können“. Es handelt sich also für ihn um „Bildung sowohl für traditionelle Fähigkeiten als auch für Glück“ (vgl. Seligman et al., 2009, S. 293). Ihren konzeptionellen Anfang nahm die Positive Bildung an der Geelong Grammar School bei Melbourne, Australien, wo Expert*innen der Positiven Psychologie gemeinsam mit Martin Seligman ein Jahr lang vor Ort über die Integration ihrer Prinzipien und Methoden in die Bildung nachdachten, Konzepte entwickelten und diese mit dem Lehrerkollegium in die Praxis transferierten. Diesen Bemühungen entstammt eines der heute am stärksten verbreiteten Modelle der Positiven Bildung, das auch im deutschsprachigen Raum vornehmlich als Basis genutzt wird.

Mit der Konzeption der Positiven Schulentwicklung im Jahr 2017 entstand das erste, große Interventionspaket im und für den deutschsprachigen Raum (vgl. Lichtinger, 2022; Lichtinger & Rigger, 2021). Die Positive Bildung als Zielmarke der Positiven Schulentwicklung kam circa drei Jahre später in den Aufmerksamkeitsfokus (vgl. Lichtinger, 2023), ergänzt durch Positive Leadership als pädagogisches Leitungshandeln 2021. Wie international, so hat sich auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz die Positive Bildung rasant entwickelt und nimmt immer weiter Fahrt auf. Lehrer*innen fühlen sich bestärkt in ihrem Fokus auf die Kinder und Jugendlichen und deren Wohlbefinden und nutzen gerne die kleinen Maßnahmen – sogenannte Mikromomente (micro moments) und kleine Gewohnheiten (tiny habits) – im Unterrichtsalltag. Schulleitungen und Schulaufsicht bis hin zu den Bildungsministerien erkennen das große Potenzial der Positiven Bildung und unterstützen ihre Verbreitung im System – im neuen Lehrplan in Österreich werden sogar Angebote der Positiven Bildung schon explizit genannt.

Ging es in den Anfängen der Positiven Bildung vornehmlich darum, ein Set aus wirkungsvollen Maßnahmen für Schulen zur Verfügung zu stellen, so folgte dieser Erstphase schnell eine zweite mit dem Ziel einer strukturierten und systematischen Implementierung eines Gesamtkonzeptes. Das Rahmenmodell der Positiven Bildung der Geelong Grammar School ist dabei wegweisend und dient auch in den beschriebenen Praxisprojekten und Bemühungen als Basis. Daher ist ihm das folgende Kapitel gewidmet. Es führt in das Rahmenmodell der Positiven Bildung ein und stellt das darin enthaltene Wohlbefindenskonstrukt PERMA vor. Zudem beschreibt es das Konzept der Charakterstärken, das von Seligman als Rückgrat der Positiven Bildung bezeichnet wird und maßgeblich Aufblühen von Menschen (Flourishing) befördert (vgl. Seligman, 2011).

Im Weiteren folgt die Anordnung der Kapitel den vier Handlungsfeldern der Positiven Bildung, die von der Geelong Grammar School identifiziert worden sind sowie einer Ergänzung, die darüber hinausreicht:

- *Learn it – Positive Bildung lernen.*
- *Live it – Positive Bildung leben.*
- *Teach it – Positive Bildung lehren.*
- *Embed it – Positive Bildung einbetten.*

Die Ergänzung dazu beleuchtet über diese vier Handlungsfelder hinausgehende Themenstellungen, die dazu dienen, *Positive Bildung zu verstärken.*

Positive Bildung lernen rekurriert darauf, dass zunächst alle Pädagog*innen die Aufgabe haben, die Grundlagen der Positiven Bildung kennenzulernen und zu verstehen. Damit steht deren Selbstlernprozess im Vordergrund, der sich an einer von Niemiec skizzierten Abfolge orientiert (vgl. Niemiec, 2019) und sich für die Positive Bildung im deutschsprachigen Raum leicht modifiziert als Dreischnitt der Bewusstheit BEA hilfreich erwiesen hat. Er zielt auf ein umfassendes Verständnis des Rahmenmodelles der Positiven Bildung sowie der Theorie, Empirie und Praxis ihrer Säulen ergänzt um eine Erinnerung an typische Verzerrungen, die Menschen im Alltag erleben. Daher wird die Positive Bildung im vorliegenden Buch im nächsten Kapitel mit dem Titel *Aufblühende Schulen – Positive Bildung lernen, leben, lehren.* von Ulrike Lichtinger umfassend beschrieben.

Positive Bildung leben, bezieht sich darauf, Schulleben und Schulkultur bewusst auf Wohlbefinden sowie die Werte der Charakterstärken auszurichten und in Entwicklungsprozessen mitzudenken. Darüber hinaus wird auch der (Schul-)Entwicklungsprozess auf Wohlbefinden aller im System Schule im Sinne des australischen *Feeling Good and Doing Good* zentriert. Die einzelnen Prozess-Schritte werden bewusst mit Methoden der Positiven Organisationsentwicklung zu FlourishingSE, der positiven Schulentwicklung verzahnt. Wie diese in der Praxis aussehen kann, wird am Beispiel der Beratungsarbeit im Pädagogischen Landesinstitut Rheinland-Pfalz beschrieben. Cordula Sorg und Kerstin Goldstein geben dazu in ihrem Kapitel *Positive Schulentwicklung in Rheinland-Pfalz: Menschen stärken und Kompetenzen fördern* hilfreiche Einblicke. Sie zeigen zum einen auf, welche Angebote in der Lehrerfortbildung aus den Impulsen der Positiven Bildung erwachsen sind, und zum anderen, wie die Positive Schulentwicklung in Rheinland-Pfalz aufgegriffen und in die Praxis gebracht wird. INPOSE, die inklusive Schulentwicklung durch speziell dafür Beauftragte für Grund- und Mittelschulen in Bayern, illustriert eine gelungene Adaption der Prozess-Schritte der Positiven Schulentwicklung für die Themenstellung der Inklusion und übersetzt diese in praktische Handlungsanweisungen für Berater*innen durch sogenannte Kompassse. Dominik Fürhofer, Lena Henninger und Franziska Herzner nehmen uns in Kapitel *INPOSE: Inklusive positive Schulentwicklung – eine*

bayerische Weiterentwicklung mit in diese Arbeit, zeigen uns die Verschränkung von Inklusion und Positiver Schulentwicklung auf und berichten von Erfahrungen aus der Praxis.

Positive Bildung unterrichten steht im Beitrag von Eva Jambor und Ingrid Teufel mit dem fast selbsterklärenden Titel *PERMA.teach – eine österreichische Initiative für Kindergarten, Schule und außerschulische Kinder- und Jugendarbeit* im Vordergrund. Sie skizzieren dazu das erfolgreiche Projekt in seinen Bestandteilen und geben eine Fülle konkreter Tipps und Tricks für den Schul- und Kindergartenalltag mit auf den Weg. Der sich anschließende Beitrag *PERMA.teach empirisch betrachtet – Befunde aus der Begleitstudie zur österreichischen Intervention aus der Positiven Bildung* von Martin Wammerl und Ulrike Lichtinger stellt die Begleitforschung zum Projekt PERMA.teach vor und präsentiert zentrale Forschungsergebnisse. Auch in Liechtenstein wird Wohlbefinden bereits seit Längerem unterrichtet. Thomas Mündle gibt mit seinem Artikel *Glück gut unterrichten. Gedanken zum Warum, Was und Wie* seine Erfahrungen zu Unterrichten von Positiver Bildung unter der Überschrift *Glücksunterricht* weiter. Er greift damit Seligmans ursprüngliches Wording für die Zielperspektive unserer persönlichen wie institutionellen Entwicklungen auf, denn Seligman sprach zunächst von authentischem Glück als Ziel und kam von da aus erst nach einigen Jahren zu Wohlbefinden mit PERMA (vgl. Seligman, 2011). Für die Jugendlichen bietet Andreas Krafft mit der Hoffnungswerkstatt ein Programm zur Unterstützung des sogenannten Psychologischen Kapitals (PsyCap) von Luthans (vgl. Luthans et al., 2006). Er beschreibt in seinem Beitrag *Positive Futures – Die Hoffnungswerkstatt* einen Ansatz, der junge Menschen in ihrem Glauben und ihr Vertrauen in eine hoffnungsvolle und wertschöpfende Zukunft stärkt und sie inspiriert, ins Handeln zu kommen. Im Übergang von *Positive Bildung unterrichten* zu *Positive Bildung einbetten* steht der Beitrag von Erika Ohland. *KOMPASS meets PERMA – Kompetenz aus Stärke und Selbstbewusstsein – ein Großprojekt in Bayern stellt sich vor* präsentiert das bereits vor 15 Jahren initiierte Projekt der Realschulen in Bayern zu Kompetenz aus Stärke und Selbstbewusstsein von Jugendlichen mit dem Ziel, Maßnahmen zu entwickeln, die das Potenzial junger Menschen voll und umfassend zum Blühen bringen. 2022 gelang die im Prinzip logische Verbindung von KOMPASS mit Positiver Bildung unter dem Motto *KOMPASS meets PERMA* und machte damit die Zuordnung des Projektes KOMPASS zum Feld der Positiven Bildung explizit.

Positive Bildung einbetten beinhaltet das Unterfangen, Mikromomente zur Steigerung von Wohlbefinden oder Stärkenarbeit in den Fachunterricht einzubetten. Dazu wird Carmen Evermann *Einfach den Blick auf MEER richten – Lernen mit System & Wohlbefinden am Beispiel des Mathemeers für die Primarstufe* PERMA^{lis} vorstellen. Positive Lernsystemarbeit bricht nach dem Prinzip der indischen MultiGradeMultiLevel-Methodology (MGML) von Padmanabha und Rama Rao (vgl. Girg et al., 2010) Lehrpläne in Lernpläne um und folgt dabei

konsequent den Dimensionen von PERMA zur Steigerung von Wohlbefinden und Leistung. Beispielhaft wird aufgezeigt, wie dieses Konzept in Mathematik für die Primarstufe aussehen kann.

Der letzte Teil des Buches ist dem Themenkomplex *Positive Bildung verstärken* gewidmet. André Gessner wird mit *Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen und der Bildungserfolg – Die Rolle des Zivilisations-Mikrobioms* darauf eingehen, wie Ernährung, Bewegung und Schlaf körperliche Gesundheit und Wohlbefinden beeinflusst und so aufzeigen, wie Positive Health auch in körperlicher Hinsicht unterstützt werden kann. *PERMA-Lead: Positive Leadership als potenzialförderlicher Führungsstil in Schulen* nimmt Positive Führung in den Blick. Dazu stellt Markus Ebner das von ihm entwickelte Konzept PERMA-Lead vor und zeigt auf, wie dies nicht nur im Bereich der Wirtschaft, sondern auch in der Bildung von Nutzen sein kann. Tobias Rahms Glückstraining bietet Impulse zu Positiver Selbstführung, da schon Hattie konstatierte, dass es auf den Lehrer – und wir ergänzen hier sein Wohlbefinden – ankommt. Überschieden mit *Glückliche Lehrkräfte machen gute Schule – Ein Training zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens* gibt der Artikel wertvolle Einblicke in kleine Maßnahmen, um innerhalb von nur fünf Wochen das eigene Wohlbefinden zu steigern. Philip Streit als Psychologe und Therapeut weitet die Perspektive auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen auch im außerschulischen Kontext. Mit *Stark und Positiv in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen – Neue Autorität verbindet sich mit Positiver Psychologie* zeigen er und Alina Pritz auf, wie junge Menschen gezielt auch in diesen Settings gestärkt und in ihrem Wachstum unterstützt werden können. Am Ende findet sich ein Ausblick von Ulrike Lichtinger unter dem Titel *Positive Storytelling zu Bildung 2050: Eine Reise in die Positive Schule der Zukunft*. Sie verzichtet bewusst auf das übliche Fazit oder den Ausblick, sondern erzählt eine Geschichte, eine Geschichte, die Sie einlädt, mitaufzubrechen in eine positive Schulzukunft. Eine Zukunft, die uns Hoffnung gibt und Mut macht – Mut macht, aufzustehen und mitzuwirken an dieser Zukunft, sodass aus einer vielleicht zunächst märchenhaft wirkenden Geschichte ein lebenswertes Morgen erwachsen kann. Nur wenn wir groß denken, können wir auch Großes vollbringen und wenn jeder von uns nur einen kleinen Mosaikstein dazu beiträgt, so entsteht am Ende das große Ganze. Machen Sie mit?

Literatur

- Girg, R., Müller, T., Lichtinger, U. (2010). Die MultiGradeMultiLevel-Methodology und ihre Lernleitern. S. Roderer Verlag.
- Lichtinger, U. (2022). Positive Schulentwicklung: Positive Psychologie in der Schulentwicklung für die Beratung und Prozessbegleitung. Springer.
- Lichtinger, U. (2023). Positive Bildung. Springer.
- Lichtinger, U., & Rigger, U. (2021). Positive Schulentwicklung mit FlourishingSE: was es ist, was es kann und wie es wirkt. Schulleitung und Schulentwicklung. Carl Link.

- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 27(3), 387–393.
- Niemiec, R. M. (2019). *Charakterstärken: Trainings und Interventionen für die Praxis* (1. Aufl.). Hogrefe.
- Norrish, J., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for Positive Education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147–161.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M., & Adler, A. (2018). Positive Education. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Hrsg.), *Global Happiness Policy Report: 2018* (S. 52–73). Global Happiness Council.
- Seligman, M. E. P. (2015). *Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*. Goldmann Verlag.
- Seligman, M. E. P., & et al. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293–311.
- White, M. A., Slemple, G. R., & Murray, A. S. (2017). Future directions in well-being: Education, organizations and policy. In *Future Directions in Well-Being: Education, Organizations and Policy*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-56889-8>

Teil 1: Positive Bildung lernen

3. Aufblühende Schulen – Positive Bildung lernen, leben, lehren

Ulrike Lichtinger

Positive Bildung entsteht

Die Einführung und Durchsetzung der Positiven Psychologie in der Bildung wurde durch die Erkenntnis angetrieben, dass emotionales und soziales Wohlbefinden wesentliche Bestandteile des akademischen Erfolgs sind. Heute zeigt umfangreiche Forschung, dass die einstmals geäußerte Vermutung eine gültige Aussage darstellt. Die gezielte Förderung von Wohlbefinden bei Menschen erhöht nicht nur deren Wohlbefinden, sondern wirkt sich zudem entscheidend auf deren Produktivität und Leistungsfähigkeit aus. Dies Erkenntnis wurde zunächst in Unternehmen als Befund gesichert, bevor sich auch der Bildungsbereich auf den Weg machte. Die Integration der Positiven Psychologie in den Bildungsbereich wurde von dem Wunsch geleitet, ein ganzheitliches Bildungssystem zu schaffen, in dem Wohlbefinden und Leistung nicht als sich entgegenstehende Pole, sondern vielmehr als sich ergänzende Parameter an Schulen gelten. Heute hat sich der Ansatz der Positiven Bildung weltweit durchgesetzt, angeführt von verschiedenen Pionierprogrammen und Schulen, die gezeigt haben, wie die Prinzipien der Positiven Psychologie effektiv in pädagogische Kontexte übersetzt werden können. Schon in den 1990er Jahren initiierte die Strath Haven High School in Pennsylvania eines der ersten Programme dieser Art. Entwickelt von Jane Gillham und Kollegen, zielte es darauf ab, durch die Stärkung von Resilienz und positivem Denken das soziale Klima und die akademische Leistung der Schüler*innen zu verbessern. Die Erfolge dieses Programms waren ein klares Zeichen dafür, dass die Einbindung positiv-psychologischer Elemente in den Schulalltag positive Veränderungen bewirken kann (Gillham et al., 1995). Das sich anschließende Penn-Resilienz-Programm, das auf die Förderung von Resilienz bei Jugendlichen abzielte, war weiter wegweisend in der Verwendung positiv-psychologischer Konzepte im Bildungsbereich und zeigte auf, wie die Stärkung psychischer Widerstandsfähigkeit positiv auf das Wohlbefinden und die akademische Leistung der Schüler*innen wirken kann (Reivich & Shatte, 2002). In Großbritannien hat Ilona Boniwell einen entscheidenden Beitrag zur Verbreitung und Etablierung der Positiven Bildung geleistet. Ihre Arbeit konzentrierte sich ebenfalls auf die Entwicklung von Programmen und Strategien, die das Wohlbefinden von Schüler*innen in den Mittelpunkt stellen und dadurch eine umfassendere und effektivere Bildung ermöglichen (Boniwell, 2005).

Ein Wendepunkt in der Geschichte der Positiven Bildung war die Ausrichtung einer ganzen Schule an Positiver Bildung. An der Geelong Grammar School nahe Melbourne, Australien, kam der Wunsch auf, nicht nur einzelne Maßnahmen oder Interventionsprogramme in den Schulalltag zu integrieren, sondern ein Konzept für Positive Bildung zu entwickeln, das sich an einem klaren Modell ausrichtet und konsequent strukturiert Positive Bildung über alle Schuljahre und Fächer denkt sowie als Leitgedanken Schulleben und Schulkultur prägt. Unter der Führung von Martin Seligman, der 2008/09 zu einem Sabbatical an die Schule kam und immer wieder wichtige Kolleg*innen der Positiven Psychologie dazu holte, wurden ein ganzheitliches Bildungskonzept sowie ein Rahmenmodell entwickelt, das die Förderung des Wohlbefindens und der akademischen Fähigkeiten der Schüler*innen in den Mittelpunkt stellte. Dieses Konzept stellte einen signifikanten Fortschritt dar und beeinflusste maßgeblich die Art und Weise, wie Bildungseinrichtungen weltweit die Positive Psychologie in ihren Lehrplänen integrieren (Seligman et al., 2009; Kern et al., 2015).

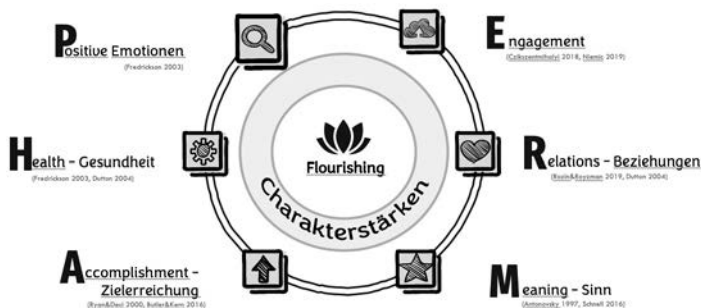
In Australien selbst entstanden weitere innovative Modelle wie das SEARCH-Framework von Lea Waters, das die Schwerpunkte Stärken, Emotionale Intelligenz, Aufmerksamkeit, Beziehungen, Coping-Strategien und Gesundheitsverhalten betont (Waters, 2011). Ebenso wurde das PROSPER-Framework von Noble und Grath (Noble & McGrath, 2015) entwickelt, das darauf abzielt, Wohlbefinden und psychische Resilienz bei Schüler*innen zu fördern. Das Akronym steht für Positivity (Positivität), Relationships (Beziehungen), Outcomes (Ergebnisse), Strengths (Stärken), Purpose (Zweck), Engagement (Engagement) und Resilience (Resilienz). Bei beiden Rahmenmodellen wurde der Versuch unternommen, die zentralen Säulen Positiver Bildung empirisch abzuleiten und so einen forschungsgeleiteten Beitrag zur Entwicklung der jungen Wissenschaftsdomäne zu liefern. Diese weltweiten Bemühungen zeigen, dass die Integration der Positiven Psychologie in die Bildung nicht nur ein Trend ist, sondern ein tiefgreifender Wandel in der Art und Weise, wie Bildung verstanden und praktiziert wird. Dabei hat sich das Rahmenmodell der Geelong Grammar School (Norrish, 2015) auf Basis des Wohlbefindens PERMA von Seligman am stärksten durchgesetzt und wird auch im deutschsprachigen Raum vornehmlich genutzt.

Das Rahmenmodell der Geelong Grammar School

Das Rahmenmodell der Positiven Bildung der Geelong Grammar School in Australien stellt – wie bereits erwähnt – ein wegweisendes Beispiel für die Integration der Positiven Psychologie in den Bildungsbereich dar. Abb 1 (Lichtinger, 2023, S. 9) zeigt das Rahmenmodell in der deutschen Übersetzung und gibt einen Überblick über die einzelnen Bestandteile sowie deren Bezüge zueinander. Im Mittelpunkt dieses Modells steht Flourish, das Aufblühen aller Menschen im

Schulsystem – Schüler*innen und Schüler, Lehrkräfte sowie das weitere Schulpersonal. Dieses Aufblühen wird durch die Förderung des Wohlbefindens entlang der fünf Säulen des PERMA-Modells von Martin Seligman (M. Seligman, 2018) sowie einer sechsten Säule, Health, angestrebt.

Abbildung 1: Rahmenmodell der Positiven Bildung



PERMA steht als psychologisches Konstrukt Wohlbefinden und ist ein Akronym. Seine fünf Buchstaben stehen P für *Positive Emotionen*, E für *Engagement*, R für *Relationships, Beziehungen*, M für *Meaning* (bisweilen nutzt Seligman auch *Mattering*), *Sinn* (bzw. Bedeutung) und A für *Accomplishment* oder *Achievement, Erfolg*. Die Geelong Grammar School konzentriert sich darauf, jede dieser Säulen über ganz konkrete kleinere oder größere Maßnahmen zu stärken, um ein umfassendes Wohlbefinden zu fördern. Positive Emotionen werden so beispielsweise durch ein unterstützendes und motivierendes Schulumfeld gefördert, in dem Freude und Dankbarkeit wichtige Rollen spielen. Engagement wird durch individuell anregende und herausfordernde Aktivitäten angeregt, die den Schüler*innen ermöglichen, in einen Zustand des Flows einzutauchen. Beziehungen sind ein weiterer zentraler Bestandteil des Modells. Die Schule legt großen Wert auf den Aufbau starker, positiver Beziehungen zwischen allen Mitgliedern der Schulgemeinschaft. Sinn und Erfolg werden durch Aktivitäten gefördert, die den Schüler*innen ermöglichen, sich Ziele zu setzen und anzustreben, einen Beitrag zum Wohl der Gemeinschaft zu leisten und ihren Platz in der Welt zu finden. Die sechste, im Geelong-Konzept PERMA ergänzende Säule, *Health*, umfasst körperliche Gesundheit und Wohlbefinden. Sie betont die Bedeutung von Ernährung, Bewegung und Schlaf sowie das Management von Stress als essenzielle Faktoren für das gesamte Wohlbefinden.

Ein weiteres Schlüsselement des Rahmenmodells ist die Arbeit mit dem Konzept der Charakterstärken. Seligman bezeichnet Charakterstärken als das Rückgrat der Positiven Psychologie. Die Schule ermutigt Schüler*innen sowie Lehrkräfte, ihre individuellen Stärken zu identifizieren und zu entwickeln. Dies geschieht durch spezielle Programme und Initiativen, die darauf abzielen,

Selbsterkenntnis zu fördern und die Anwendung von Stärken im täglichen Leben zu erleichtern.

Die Geelong Grammar School verfolgt damit einen Ansatz, der akademische Exzellenz mit persönlicher Entwicklung verbindet. Durch die Implementierung des Rahmenmodells der Positiven Bildung können nicht nur die schulischen Leistungen verbessert, sondern auch ein Umfeld geschaffen werden, in dem alle Mitglieder der Schulgemeinschaft aufblühen können. Dieser Ansatz hat die Geelong Grammar School zu einem weltweiten Vorbild für die Positive Bildung gemacht.

PERMA als Schlüssel

Positive Emotionen, die erste Säule von PERMA, spielen eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und Lernen in Schulen. Sie werden oft durch Negativitätsbias beeinträchtigt. Die Negativitätsverzerrung (auch Negativitätsbias genannt) ist ein psychologisches Phänomen, bei dem negative Ereignisse oder Emotionen stärker wahrgenommen, verarbeitet und erinnert werden als gleichwertige positive. Dieses Phänomen ist tief in der menschlichen Psychologie verankert und hat seine Wurzeln in der evolutionären Entwicklung. Aus evolutionärer Sicht hatte die Fähigkeit von Menschen, negative oder bedrohliche Situationen schnell zu erkennen und darauf zu reagieren, einen Überlebensvorteil. Unsere Vorfahren, die potenzielle Gefahren wie Raubtiere oder feindliche Gruppen schnell wahrnehmen und darauf reagieren konnten, hatten eine höhere Überlebenschance. Dies hat dazu geführt, dass unser Gehirn dazu neigt, mehr Aufmerksamkeit auf negative Informationen zu richten. In der modernen Welt zeigt sich die Negativitätsverzerrung auf verschiedene Weise. So werden negative Erlebnisse oft intensiver und dauerhafter erinnert als positive. Ein unangenehmer Vorfall kann einen stärkeren und langanhaltenderen Eindruck hinterlassen als ein gleichwertiges positives Ereignis. Menschen neigen zudem dazu, mehr Aufmerksamkeit auf negative Nachrichten oder Kritik zu richten als auf positive. Dies kann dazu führen, dass negative Informationen stärker in Entscheidungsprozessen gewichtet werden. Schließlich rufen negative Emotionen wie Angst oder Traurigkeit oft eine stärkere und unmittelbare emotionale Reaktion hervor als positive Gefühle wie Freude oder Zufriedenheit. Dies kann zu einer verzerrten Wahrnehmung führen, in der negative Aspekte einer Situation überbetont werden. In sozialen Kontexten neigen Menschen dazu, negativen Kommentaren oder Kritik mehr Gewicht zu geben als positivem Feedback oder Lob, was die zwischenmenschliche Wahrnehmung und Beziehungen ungünstig beeinflussen kann. In Bildungseinrichtungen kann diese Verzerrung die Lernumgebung beeinträchtigen, wenn Schülerschaft und Lehrkräfte sich auf Fehler, Schwächen oder Probleme konzentrieren, anstatt Fortschritte, Stärken und Erfolge zu würdigen. Um diese Tendenz auszugleichen, ist es wichtig, bewusst positive Aspekte zu betonen und eine Kultur zu

schaffen, die Wohlbefinden und positive Emotionen fördert. Um dieses Ungleichgewicht zu korrigieren, ist ein sogenannter Positivity Bias notwendig, bei dem positive Erlebnisse bewusst gefördert und wertgeschätzt werden. Positive Emotionen fördern das Denken und Verhalten, erweitern und unterstützen den Aufbau von persönlichen Ressourcen. Dies ist Basis der Broaden-and-Build-Theorie (Fredrickson, 2001). Laut Fredrickson erweitern (broaden) positive Emotionen wie Freude, Interesse, Zufriedenheit und Liebe die Aufmerksamkeitsspanne und das kognitive Repertoire einer Person. Das heißt, in Momenten, in denen wir positive Emotionen erleben, sehen wir die Welt um uns herum „breiter“. Wir sind offener für neue Erfahrungen, erkunden unsere Umgebung aktiver und denken kreativer und integrativer. Dies steht im Gegensatz zu negativen Emotionen wie Angst oder Ärger, die dazu neigen, unsere Aufmerksamkeit einzuengen und uns auf spezifische Bedrohungen oder Probleme zu konzentrieren. Positive Emotionen tragen außerdem dazu bei, wichtige persönliche Ressourcen aufzubauen (build). Diese Ressourcen können physischer (wie verbesserte Gesundheit), intellektueller (wie erweiterte Wissensbasis), sozialer (wie tiefere und stärkere Beziehungen) oder psychologischer Natur (wie Resilienz) sein. Wenn wir uns beispielsweise freuen, sind wir eher geneigt, zu spielen und zu erkunden, was zu neuen Fähigkeiten und Wissenserweiterung führen kann. Wenn wir Interesse empfinden, vertiefen wir unser Verständnis und unsere Fähigkeiten in bestimmten Bereichen. Die Broaden-and-Build-Theorie postuliert, dass diese Ressourcen wiederum die Wahrscheinlichkeit erhöhen, in der Zukunft positive Emotionen zu erleben. Es entsteht eine Art positive Rückkopplungsschleife: Positive Emotionen führen zum Aufbau von Ressourcen, die wiederum zu weiteren positiven Emotionen führen. Diese Aufwärtsspirale trägt zu einem allgemeinen Gefühl des Wohlbefindens und einer verbesserten Fähigkeit bei, mit Herausforderungen umzugehen. Im Gegensatz zu der kurzfristigen Wirkung negativer Emotionen, die oft sofortige Reaktionen hervorrufen (wie Kampf oder Flucht), haben positive Emotionen langfristige Vorteile, die sich über die Zeit ansammeln. Sie bauen Ressourcen auf, die selbst nachdem die positiven Gefühle abgeklungen sind, bestehen bleiben. In Schulen kann die Anwendung der Broaden-and-Build-Theorie das Lernen und die persönliche Entwicklung von Schüler*innen erheblich beeinflussen. Durch die Förderung positiver Emotionen im Klassenzimmer können Lehrkräfte dazu beitragen, dass Schüler*innen offener, kreativer und aufnahmefähiger für neue Informationen und Erfahrungen werden. Dies führt nicht nur zu einem effektiveren Lernen, sondern auch zum Aufbau von sozialen und emotionalen Fähigkeiten, die für das spätere Leben von Bedeutung sind. Insgesamt stellt die Broaden-and-Build-Theorie ein starkes Argument für die bewusste Integration von Aktivitäten und Strategien dar, die positive Emotionen in Bildungseinrichtungen fördern, um so das allgemeine Wohlbefinden und die Lernfähigkeit der Schüler*innen zu steigern. Die Geelong Grammar School fördert daher aktiv zehn Arten von positiven Emotionen nach Fredrickson (Fredrickson, 2003):

1. **Freude:** Die Schule schafft eine Atmosphäre, die Freude durch positive Interaktionen, Spiele und feierliche Ereignisse fördert. Freude führt zu einer Erweiterung des Denkens und erhöht die Kreativität und Offenheit der Schüler*innen.
2. **Dankbarkeit:** Programme wie das Führen von Dankbarkeitstagebüchern und das Abhalten von Dankbarkeitsversammlungen helfen den Schüler*innen, sich auf positive Aspekte des Lebens zu konzentrieren und die guten Dinge zu schätzen, die sie erleben.
3. **Gelassenheit:** Durch ruhige Momente, Meditation und Achtsamkeitsübungen fördert die Schule ein Gefühl der Gelassenheit und inneren Ruhe, was zur Stressbewältigung und emotionalen Ausgeglichenheit beiträgt.
4. **Interesse:** Die Schule weckt das Interesse der Schüler*innen durch spannende und herausfordernde Projekte, Exkursionen und Experimente, die ihre Neugier anregen und die Liebe zum Lernen fördern.
5. **Hoffnung:** Indem die Schule auf die Zukunft ausgerichtete Aktivitäten wie Zielsetzung und Karriereplanung anbietet, stärkt sie das Gefühl der Hoffnung und Zuversicht der Schüler*innen bezüglich ihrer persönlichen und beruflichen Zukunft.
6. **Stolz:** Durch die Anerkennung und Feier von persönlichen und akademischen Errungenschaften fördert die Schule ein gesundes Maß an Stolz, was das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit der Schüler*innen steigert.
7. **Heiterkeit:** Humorvolle Veranstaltungen und Aktivitäten, wie Theateraufführungen und lustige Wettkämpfe, tragen dazu bei, dass Heiterkeit und Lachen Teil des Schulalltags werden.
8. **Inspiration:** Die Schule bietet inspirierende Erfahrungen durch Gastvorträge, inspirierende Geschichten im Unterricht und Projekte, die die Schüler*innen ermutigen, große Ziele zu verfolgen und ihre eigenen Träume zu realisieren.
9. **Ehrfurcht:** Durch Naturerfahrungen, Kunstprojekte und die Auseinandersetzung mit dem Wunderbaren und Großartigen in der Welt erleben die Schüler*innen Momente der Ehrfurcht, was ihr Gefühl der Verbundenheit mit etwas Größerem als sich selbst stärkt.
10. **Zuneigung (im Original Liebe):** Die Schule fördert ein Umfeld, in dem sichere und unterstützende Beziehungen gedeihen können, was das Gefühl der Zuneigung und Verbundenheit unter den Schüler*innenn stärkt.

Abschließend ist es wichtig zu betonen, dass positive Emotionen eine starke Verbindung zu Beziehungen (Relationships), einer weiteren zentralen Säule des PERMA-Modells, haben. Positive Emotionen fördern nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern spielen auch eine wesentliche Rolle in der Gestaltung und Stärkung von Beziehungen. Sie tragen dazu bei, zwischenmenschliche Verbindungen zu vertiefen, Kommunikation zu verbessern und ein unterstützendes, mitfühlendes Umfeld zu schaffen. In Schulen und anderen Bildungseinrichtungen

sind solche positiven, zwischenmenschlichen Beziehungen entscheidend für ein förderliches Lernumfeld, in dem sich Schüler*innen sowohl emotional als auch akademisch entwickeln können. Indem wir positive Emotionen kultivieren, fördern wir daher nicht nur das individuelle Wachstum, sondern auch das kollektive Wohlbefinden und den Aufbau einer starken, unterstützenden Gemeinschaft.

Engagement, ein Schlüsselement im PERMA-Modell der Positiven Psychologie, bezeichnet die intensive und sinnvolle Beteiligung an Aktivitäten, die den individuellen Stärken entsprechen und einen Zustand des Flows ermöglichen. Der Flow, ein Konzept von Mihaly Csikszentmihalyi (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009), beschreibt das vollständige Aufgehen in einer Tätigkeit, bei dem eine Person ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit und des Eintauchens erlebt. Um in den Flow-Zustand zu gelangen, ist es entscheidend, dass die Anforderungen einer Aufgabe mit den persönlichen Stärken und Fähigkeiten einer Person übereinstimmen. Wenn die Herausforderungen zu hoch sind im Vergleich zu den Fähigkeiten, entsteht Angst; sind sie zu niedrig, führt dies zu Langeweile. Der Flow entsteht in der Balance zwischen Herausforderung und Kompetenz. Engagement ist eng verbunden mit intrinsischer Motivation – der inneren Antriebskraft, die Menschen dazu bringt, sich aus eigenem Antrieb heraus einer Aufgabe zu widmen. Diese Form der Motivation ist oft stärker und nachhaltiger als extrinsische Motivation, die von äußeren Belohnungen wie Noten oder Anerkennung angetrieben wird. Intrinsische Motivation fördert die Bereitschaft, sich anzustrengen und durchzuhalten, auch wenn die Aufgabe schwierig ist. Grit, ein Konzept von Angela Duckworth (Duckworth et al., 2007) aus Seligmans Team, bezieht sich auf die Leidenschaft und Ausdauer für langfristige Ziele und zeigt damit eine große Nähe zu Engagement. Personen mit einem hohen Maß an Grit zeigen eine anhaltende Anstrengungsbereitschaft und Engagement für ihre Ziele, auch angesichts von Rückschlägen und Hindernissen. Eine wichtige Rolle spielt das Konzept der Charakterstärken bei Engagement und Flow. Entwickelt von Martin Seligman und Christopher Peterson, sind Charakterstärken positive Persönlichkeitseigenschaften, die zu einem erfüllten Leben beitragen. Die Identifikation und Nutzung dieser Stärken in täglichen Aktivitäten kann das Engagement erheblich steigern, da Personen Aufgaben, die ihren Stärken ansprechen, als sinnvoller und befriedigender empfinden.

In Bildungseinrichtungen kann die Förderung von Engagement bedeuten, dass Lehrkräfte auf die individuellen Stärken und Interessen der Schüler*innen eingehen, um deren intrinsische Motivation zu steigern. Dies kann durch differenzierten Unterricht, Projekte, die an die Interessen der Schüler*innen angepasst sind, und die Förderung von Selbstbestimmung und Eigenverantwortung geschehen. Indem Schüler*innen in Aufgaben, die ihren Stärken entsprechen, involviert werden, wird nicht nur ihr Engagement gefördert, sondern auch ihre Bereitschaft, sich anzustrengen und Herausforderungen zu meistern. Dies trägt zu einer tieferen, bedeutungsvolleren Lernerfahrung und letztendlich zu einem