

Durch Selbstwirksamkeitserleben Herausforderungen des Schulalltags meistern

von Anne Niedermeier, Schulpsychologische Beratungsstelle Stuttgart (Stand: 08/2021)

Krisen wie die aktuelle Pandemie fordern uns heraus und bringen uns zeitweise an unsere Grenzen. Hilfreich und wichtig ist dann, dass wir uns selbst als wirksam erleben. Selbstwirksamkeitserleben ist geprägt von der Überzeugung, durch die eigenen Gedanken und das eigene Tun positive Ergebnisse erzielen zu können und ist ein wichtiger Bestandteil unserer Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Selbstwirksamkeit kann gestärkt und gefördert werden und der Schulalltag bietet zahlreiche Möglichkeiten dafür.

Die Pandemie ist eine gesamtgesellschaftliche Krise, die unser Schulsystem auf sämtlichen Ebenen betrifft und strapaziert. Die Reaktionen darauf sind individuell unterschiedlich. Während manche Lehrkraft sich nahezu problemlos anpasst und der Situation sogar noch Positives abgewinnen kann, wachsen bei anderen die Befürchtungen, den Veränderungen und Anforderungen nicht mehr standhalten zu können. Stress, Erschöpfung, Gefühle von Hilflosigkeit und Kontrollverlust können die Folge sein. Dies betrifft Schülerinnen und Schüler gleichermaßen.

Wie erklären sich die individuellen Unterschiede im Umgang mit diesem herausfordernden Lebensereignis? Und sind wir unseren Reaktionen hilflos ausgeliefert, oder können wir aktiv Einfluss auf unsere Befindlichkeit nehmen?

Zur Beantwortung dieser Fragen lohnt ein Blick auf das Konzept der **Resilienz**. Darunter verstehen wir die psychische Widerstandskraft eines Menschen, also die Eigenschaft, mit belastenden Situationen umgehen und diese sogar als Anlass zur eigenen Entwicklung nutzen zu können (vgl. Wustmann, 2004). Resilienz ist nicht angeboren, sondern entwickelt sich über unser gesamtes Leben hinweg, was bedeutet, dass sie positiv beeinflusst und gezielt gefördert werden kann. Ein zentraler Aspekt zur Stärkung der Resilienz ist die **Selbstwirksamkeitserwartung**, also „die subjektive Überzeugung, neue und herausfordernde Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können“ (Bandura, 1994, S. 71). Diese positive Überzeugung wirkt wie ein psychisches Schutzschild gegenüber krisenhaften Herausforderungen, denen wir ausgesetzt sind.

Wie kann ich als Lehrkraft meine eigene Selbstwirksamkeit fördern?

Die Befindlichkeit einer Lehrkraft und ihr Umgang mit den aktuellen Widrigkeiten ist modellhaft für Kinder und Jugendliche; die eigene Stabilität und Belastbarkeit sind Voraussetzung für die Unterstützung anderer, deren Gefühl von Macht- und Einflusslosigkeit zu überwinden. Zur Stärkung des persönlichen „psychischen Schutzschildes“ kann es helfen, folgende Aspekte zu reflektieren:

- **Akzeptanz** dessen, was (noch) nicht veränderbar ist
 - Inwiefern bin ich bereit hinzunehmen, worauf ich aktuell keinen Einfluss habe (z.B. sich verändernde Modalitäten in Abhängigkeit von Inzidenzen)? Wo „verpufft“ viel Energie, weil es mir noch schwerfällt loszulassen?

▪ **Förderliche Gedanken und Bewertungen**

- Denke ich in einfachen Reiz-Reaktions-Mustern, oder hinterfrage ich meine Wahrnehmungen? Welche Gedanken schieben sich bei mir dazwischen? Sind sie geprägt von einem „gesunden Optimismus“, oder gehe ich tendenziell eher vom Schlimmsten aus?
- Welche Bewertungsmaßstäbe lege ich an (z.B. in Bezug auf das Anspruchsniveau meines Unterrichts)? Kann ich mir und meinen Schülerinnen und Schülern in dieser Ausnahmesituation Abstriche gönnen?

▪ **Aktive Einstellung zu Problemen, Lösungsorientierung**

- Wie gehe ich mit neuen Anforderungen (z.B. Erweiterung von Medienkompetenzen) um? Was brauche ich, um mich heranzuwagen und ausprobieren zu können?
- Nutze ich die Gestaltungsspielräume, die sich mir bieten (z.B. in Bezug auf das Thema Beziehungspflege innerhalb der Klasse)?

▪ **Zusammenhalt und -gehörigkeit** spürbar machen

- Wie gestaltet sich mein Kontakt zum Kollegium? Werden Konzepte, Erfahrungen, Ideen und Materialien ausgetauscht, sodass wir voneinander profitieren können?
- Inwiefern kann ich das Gemeinschaftsgefühl innerhalb meiner Klasse auch unter den gegebenen Bedingungen fördern, damit wir uns alle zugehörig fühlen?

▪ **Positive Erinnerungen und Erfahrungen**

- Auf welche persönlichen und beruflichen Ereignisse und Errungenschaften blicke ich stolz und zufrieden zurück? Wofür kann ich mir auf die Schulter klopfen? Auf welche Kompetenzen kann ich vertrauen und bauen?

▪ **Selbstfürsorge**

- Gehe ich achtsam mit mir und meinen Grenzen um?
- Welche Ressourcen bringe ich mit? Wo liegen meine Kraftquellen? Achte ich z.B. aktuell auf genügend Schlaf, eine wohltuende Ernährung, körperlichen Ausgleich?

Wer als Lehrkraft hinsichtlich des Selbstwirksamkeitserlebens gut aufgestellt ist, strahlt dies ganz unmittelbar auf die Schülerinnen und Schüler aus. Die eigene Haltung und Handeln haben Modellcharakter.

Wie kann ich positiv auf das Selbstwirksamkeitserleben der Schülerinnen und Schüler einwirken?

Folgende Impulse sollen dazu befähigen, auf die Selbstwirksamkeitsförderung der Kinder und Jugendlichen noch gezielter Einfluss nehmen zu können. Die Anregungen sind nicht pandemie-spezifisch, sondern generell wirksam; ihre Relevanz ist jedoch in diesen fordernden Zeiten besonders groß.

Kinder wollen **Könnerkinder** sein. Erleben sie sich selbst als wirksam, setzen sie sich ehrgeizigere *Ziele*, zeigen eine größere *Ausdauer* sowie günstigere *Strategien* bei aufkommenden Schwierigkeiten und schaffen es besser, sich *selbst zu regulieren* (Satow, 1999).

Zentral für diesen sich selbst verstärkenden Prozess sind entsprechende persönliche Erfahrungen (Bandura, 1994), die folgendermaßen unterstützt werden können:

- Kinder brauchen **Orientierung**. Sie ermöglicht ihnen ein Gefühl der Kontrolle und der Sicherheit.
 - Geben Sie Ihren Schülerinnen und Schülern einen klaren Fahrplan und machen Sie Ziele und Teilschritte auf dem Weg dorthin transparent (Wo stehen wir gerade? Wo wollen wir hin?). Wenn die Kinder in schulischen Situationen wissen, was wann wie passiert, können sie darauf eher Einfluss nehmen.
- Fördern Sie das **Kompetenzerleben** Ihrer Schülerinnen und Schüler.
 - Strukturieren Sie Lernsituationen so, dass Erfolge erzielt werden können. Differenzieren Sie also soweit möglich im Unterricht, um den individuellen Fähigkeiten der Kinder gerecht zu werden. Stimmen die Anforderungen für alle? Welche Ressourcen sind vorhanden? Sind für alle positive Ergebnisse möglich?
 - Setzen Sie die Kinder nicht zu früh überfordernden Situationen aus. Grenzen dürfen spürbar werden, idealerweise jedoch auf einer soliden Basis von Erfolgserlebnissen.
- Geben Sie Schülerinnen und Schülern stets **Rückmeldung** zu Ihren Leistungen. Lassen Sie sie ihre Erfolge wahrnehmen!
 - Eine Leistung kann auch der Weg des Lernens bzw. die Anstrengung sein (z.B. „Du bist heute toll drangeblieben und hast dir einen guten Plan gemacht, wie du zum Ziel kommst“).
 - Setzen Sie möglichst einen individuellen Bewertungsmaßstab an, verzichten Sie vor allem bei schwächeren Schülern auf den sozialen Vergleich.
 - Nehmen Sie gemeinsam mit den Kindern auch kleine Fortschritte in den Blick.
 - Der Einsatz von Lerntagebüchern und Portfolios bietet neben dem Aufzeigen von Lernerfolgen die Gelegenheit zur gemeinsamen Reflexion.
- Schülerinnen und Schüler streben nach **Autonomie**.
 - Unterstellen Sie Ihren Kindern und Jugendlichen grundsätzlich, die schulischen Anforderungen meistern zu können und kommunizieren Sie das auch.
 - Erarbeiten Sie mit der Klasse die Methode der Selbstinstruktion, also der inneren Anleitung bei der Aufgabenbearbeitung (z.B. „Wie lautet die Aufgabenstellung? – Was ist mein Plan? – ...“).
 - Wenn Schwierigkeiten auftauchen, versuchen Sie das Kind über Ihre Fragen selbst die Lösung finden zu lassen („Was hast Du bereits verstanden?“ – „Was musst Du jetzt tun?“ – „Wie kannst Du vorgehen?“). Benennen Sie anschließend die Strategien, die bei erfolgreicher Aufgabenbearbeitung genutzt wurden („Du hast selbst eine Lösung gefunden, indem Du...“).
 - Leiten Sie die Kinder zu positivem Selbstzuspruch an. Sätze wie „Ich kann diese Matheaufgabe lösen!“ oder „Ich bitte um Hilfe, wenn ich alleine nicht weiterkomme!“ auf „Spickzetteln“ können individuell gestaltet und für das jeweilige Kind sichtbar aufbewahrt werden und stärken den Glauben an die eigenen Fähigkeiten.
- Fördern Sie die Fähigkeit zur **Selbstregulation** Ihrer Schülerinnen und Schüler. Sie brauchen Unterstützung im Umgang mit Ängsten, Druck und Aufregung.
 - Schaffen Sie Möglichkeiten zur Bewegung, dadurch kann Anspannung abgebaut werden (z.B. Stress „abschütteln“/„abklopfen“).
 - Bauen Sie bei Bedarf Achtsamkeits- und Atemübungen in den Unterricht oder vor Klassenarbeiten ein.
 - Ermutigen Sie die Schülerinnen und Schüler, sich auf ihre Kraftquellen und Unterstützer zu besinnen (z.B. Gestaltung von Fähigkeitswappen; Umrisse der Hände anfertigen lassen und jeden Finger mit Tätigkeiten und Personen beschriften, die guttun).

Wird Selbstwirksamkeit als „**Schulkulturgut**“ aufgefasst und verinnerlicht, kann die Schulgemeinschaft Herausforderungen gestärkt begegnen und sogar daran wachsen.

Literatur

- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In: Ramachandran, V.S. (Hrsg.). *Encyclopedia of human behaviour*, 4. (S. 71-81). New York: Academic Press.
- BASIC-PH-Modell des Community Stress Prevention Center Kiryat Shmona, Israel (Lahad, M., Shacham, Y., Niv, S.).
- Fuchs, C. (2005). *Selbstwirksam lernen im schulischen Kontext. Kennzeichen – Bedingungen – Umsetzungsbeispiele*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Satow, L. (1999). *Klassenklima und Selbstwirksamkeit – eine Längsschnittstudie in der Sekundarstufe 1*. (Dissertation). Freie Universität Berlin.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In: Jerusalem, M. & Hopf, D.: *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen*. Weinheim: Beltz.
- Wustmann, C. (2004). Resilienz. *Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern* (16. Aufl). Weinheim: Beltz.

Weiterführende Informationen

Angebote der Schulpsychologischen Dienste und Kontaktdaten der Schulpsychologischen Beratungsstellen:
www.zsl-bw.de/schulpsychologische-dienste