

**Titel: Der Lehrer als „Stimmungsmanager“**

Entspanntes Lernen in der Schule durch launologische Strategien

**Dozent: Dr.Helmut Fuchs**

**Inhalt:**

In jeder Klasse ist die Stimmung mal auf dem Tiefpunkt und an ein effektives Lernen ist nicht mehr zu denken. Jetzt ist der Lehrer als Stimmungsmacher gefordert und sollte die Zusammenhänge zwischen guter Lernleistung und wirkungsvollem Stimmungs- management ebenso kennen, wie die richtigen Spiele und praktischen Tipps für eine stimmungsvolle Unterrichtsgestaltung.



**Hintergrund:**

Betrachtet man die Auswirkungen von Stimmungen auf das Leistungs und Lernverhalten, so hinterfragt die Launologie welche Bedeutung sie bei der Generierung von Handlungszielen(Absichten) und der Durchsetzung dieser Ziele (Handlungskontrolle) bekommt. Nach Abele 1988 unterscheiden wir dabei drei interdependente emotionale Handlungsprozesse:

- Emotionen regulieren die Aktivierung und damit die Antriebskraft eines Menschen, (Eysenck 1982, Strongman 1988, Wagner 1988)
- sind wichtige Einflußgrößen bei der Aktivierung von Motivationen und Absichten. (Dörner et al.,1988,)und
- sie können als Schaltstellen für Aufmerksamkeits- und Denkprozesse betrachtet werden. (Abele, 1988, Fiedler, 1988, Isen,1984, Kuhl, 1983).

Kernpunkte einer launologisch geprägten Unterrichtsgestaltung sind dabei Auswirkungen auf das

**- Engagement,**

Studien zeigen bei positiver Befindlichkeit ein mehr an Interesse an angenehmen Aktivitäten, eine höhere Ergebniserwartung und höhere Energieeinschätzung der Gruppe (Cunningham 1988), Steigerung von Motivation und Persistenz bei der Bearbeitung von Aufgaben, Erhöhung von Erfolgswahrscheinlichkeit und positive Befindlichkeit (Potter u. Sarason 1986). Solche Menschen sind bei hohen Gewinnchancen risikobereiter und bei niedrigen Gewinnchancen vorsichtiger (Isen u. Patrick, 1983) Mitarbeiter mit guter Stimmung haben größere Chancen ihren Arbeitsplatz zu behalten und höhere Chancen wieder einen Job zu finden.(Verkley/Stolk 1989)

**- soziales Handeln und soziale Beziehungen,**

Forschungen zu prosozialem Verhalten und Altruismus, zu Sympathiebeurteilungen und sozialen Beziehungen haben aufgezeigt, dass gute Laune Spendenbereitschaft und Hilfeleistung fördert und soziale Beziehungen stärkt, (Berkowitz 1987, Bierhoff 1988) die Kontaktbereitschaft ansteigt (Batson 1979) und die Kooperationsbereitschaft in Krisensituationen steigt. (Carnevale u.Isen, 1986). Es gibt einen kausalen Zusammenhang von guter Stimmung und den Chancen einen Lebenspartner zu finden ( Veenhofen 1989) und positive Korrelationen zur Liebesfähigkeit(Becker 1989). Menschen

in guter Laune sind eher hilfsbereit und freundlich und finden andere eher sympathisch und erhöhen damit die Wahrscheinlichkeit reziproker Handlungen beim Interaktionspartner.

- **auf kognitive Leistungen,** Zahlreiche Studien belegen, dass positive Stimmungen günstigen Einfluß auf Lernen, Behalten, Erinnern und Vergessen haben. (Bousfield, 1950; Eagle 1983; Jäger; 1959; Spitzer 2005; Hüther 2006). Unter dem Label „Stimmungskongruenz“ zeigen die Ergebnisse auf, dass positives Material wird schneller und besser erinnert als negativ gespeicherte Informationen. In guter Laune lernt man positives Material leichter und erinnert sich auch besser an positive Abspeicherungen. Emotions- kongruente Gedächtnisinhalte sind einfacher verfügbar.
- **auf innere Haltungen,** Bei der Fokussierung positiver Ereignisse wurde eine Stressbelastung deutlich geringer eingeschätzt als in schlechter Stimmung. (Sarason 1986) Gutgelaunte Menschen schätzen ihr eigenes Verhalten als auch das des Partners wesentlich positiver ein als schlechtgelaunte Menschen. (Forgas, Bauer, Krantz, 1984) Eine durch gutes Wetter hervorgerufene gute Laune führte zu einer höheren Einschätzung der Lebenszufriedenheit. (Schwarze und Clore 1983) Forscher formulierten eine sozialpsychologische Theorie des Wohlbefindens und der seelischen Gesundheit und erklärten, dass glückliche und gutgelaunte Menschen generell positivere Urteile über die eigene Person und die eigenen Lebensumstände abgeben, als Personen, die nicht in gehobener Stimmung sind. Sie schätzen darüber hinaus die Möglichkeiten ihrer Handlungskontrolle höher ein und schätzen sich als über dem Durchschnitt liegend ein und haben für sich eine deutlich bessere Zukunftsprognose als für andere. Trotz aller „subjektiven Verzerrungen“ schätzen die Wissenschaftler die Stimulierung für das Selbstwertgefühl und die seelische Gesundheit positiv ein. (Stahlberg, Osnabrügge u. Frey, 1985) Auch die Beurteilung anderer Personen fällt, genauso wie die Interaktionen mit ihnen, in guter Laune positiver aus als in schlechter Stimmung. (Lott u. Lott, 1972) Auch die Urteilsbildung über menschliches Zusammenleben und die Einschätzung über allgemeine Betrachtungen des Lebens werden durch die gute Laune positiv beeinflusst (John. u. Tversky, 1983) Beim Zusammenleben und am Arbeitsplatz ist noch bedeutsam, dass auch die Bewertung unterschiedlicher Aufgaben in guter Stimmung positiver ist als in Neutralstimmung. Nach Abele finden sich eine Vielzahl von Befunden dafür, dass Wohlbefinden die berühmte „rosa Brille“ bei der Selbstreflektion und der Weltbetrachtung fördert.
- **auf die negative Selbstbeobachtung und auf Beschwerden,** Nach jüngeren Studien (Savoley und Birnbaum 1989) konnte festgestellt werden, dass die Stimmungslage die Beschwerdewahrnehmung beeinflusst. Bei einer Studie, die die Genesung von Patienten nach einer schweren Herz OP untersuchten, wurde der Verlauf der individuellen Gesundheit bei optimistischen und eher gutgelaunten Patienten von den behandelten Ärzten als signifikant zügiger und problemloser eingeschätzt als derjenige pessimistischer Personen. (Frey u.a. 1985). Gesamtbetrachtet lässt sich feststellen, dass bei gesunden und wieder gesunden Personen gute Laune und habituelles Wohlbefinden die gesundheitsbezogenen Selbstwirksamkeitserwartungen in günstige Richtung beeinflussen und zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen können. (Abele 1995)
- **auf die Manipulierbarkeit,** Die vorliegenden Befunde zur Beeinflussbarkeit durch gute Laune lassen sich übereinstimmend dahingehend zusammenfassen, dass gut gelaunte Menschen ihre Einstellung nicht prinzipiell leichter veränderten als schlecht oder durchschnittlich gelaunte Menschen. Positive gute Laune führt jedoch in Übereinstimmung

mit der Prozessdefizithypothese im Vergleich zu Neutral- oder Negativstimmungen zu einer weniger elaborierten Verarbeitung von vorgelegten Argumenten und damit zu höherer Beeinflussbarkeit, was gerade für Verkaufsgespräche nicht uninteressant sein dürfte (.Mackie &Worth 1989)

- **auf die Reflektionsfähigkeit und Innen/ Außenorientierung** Eine Untersuchung zu sozialen Kognitionen über positive versus negative Situationen und Emotionen erbrachte das Ergebnis, dass über positive Befindlichkeit generell weniger nachgedacht wird und wenn dann eher descriptiv weniger analytisch. Abele leitet aus den Studien ab, dass Wohlbefinden die Außenorientierung auf angenehme Umwelten und die Aktivierung einer Vielzahl passender Gedächtnisinhalte fördert. Der im Vergleich zu schlechter Stimmung geringere Aktivitätsaufwand des Gehirns ermöglicht deshalb mehr Aussenorientierung. Das Nachdenken gutgelaunter Menschen scheint breiter, vielfältiger, anschaulicher und weniger fokussiert zu sein als das Nachdenken von Personen in Durchschnittsstimmung oder schlechter Laune. Für Abele erfolgt auch aus diesen Überlegungen das Konstrukt der emotionsinduzierten Denkstile: Emotionen sollen demnach „Schaltstellen“ für zwei prinzipiell mögliche, jedoch unterschiedlich häufig und in unterschiedlichen Kontexten eingesetzte Denkstile sein: einen eher „analytisch sequentiellen Denkstil, der durch Aufmerksamkeitszentrierung sowie hierarchisch-sequentielles Vorgehen bei der Problem-bearbeitung gekennzeichnet ist; sowie einen eher „intuitiv-ganzheitlichen“ Denkstil, der durch defokussierte, breite Aufmerksamkeit und durch paralleles Vorgehen bei der Problembearbeitung gekennzeichnet ist. (vgl. Abele 1988, Fiedler 1988, Kuhl 1983) Positive Stimmungen sollen eher einen intuitiven und ganzheitlichen Denkstil fördern, während Durchschnittsstimmung und schlechte Laune eher einen analytisch-sequentiellen Denkstil induzieren. Die zunehmende Herausforderung immer komplexere Problemstellungen im Alltag „ganzheitlich“ zu lösen erfordert also um so mehr Verstärker und das Untersuchungsergebnis erklärt die „schlechte Laune“ von Lehrern und Schülern in einer auf sequentielles Lernen ausgerichteten Schulumwelt. Gute Laune ist in der traditionellen Schule also eher fehl am Platz.

#### - **auf Problemlösen und Leistungsmobilisierung**

Die immer wieder gerade im betrieblichen Umfeld geäußerte Sorge, dass allzu gute Stimmung die Anstrengungsbereitschaft mindern würde und die Problemlösungskompetenz und Leistung senken könnte, stand auch im Mittelpunkt zahlreicher Studien. Nach dem Konstrukt der emotionsinduzierten Denkstile ist aber eher eine aufgabenspezifische Grundüberlegung anzustellen. Aufgaben deren Lösungen durch einen intuitiv-ganzheitlichen Denkstil gefördert werden, z.B. komplexe Fragestellungen und kreative Herausforderungen sollten besser in sehr guter Laune bearbeitet werden; Aufgaben, die eine hohe Konzentration und eher sequentielles Vorgehen benötigen, sind mit einer „Durchschnittsstimmung“ vermutlich besser bedient. Bezüglich genereller Leistungsbeeinflussung konnte Abele in einem Untersuchungsablauf nachweisen, dass die Gruppe mit positiver Stimmung –also „guter Laune“- im Test ihre Leistung im Mittel um 20%, d.h. um ein Fünftel erhöhen konnte.

Die kreativitätssteigernde Wirkung guter Laune ist auch belegt und darf als gesichert angesehen werden. (Green und Noice,1988, Abele und Hilbring, 1989,von Isen, Johnson, Mertz und Robinson,1985) Zusammenfassend kann hinsichtlich der genannten

Anforderungsfeldern von zahlreichen Belegen für eine überaus günstige Wirkung von guter Laune auf das Denken und Handeln einer Person gesprochen werden.

Die momentan vorherrschende „schlechte Laune“, die anscheinend wachsende Miesepetrigkeit und die Fixierung auf das Negative kosten vermutlich die Volkswirtschaft Milliardenbeträge und die jüngste Beteiligungsgrad und die Leistungsbereitschaft von Mitarbeitern in deutschen Unternehmen auf magere 8% beziffert, zeigt die dringende Notwendigkeit launologische Strategien als unumgängliche Strategie-maßnahmen zu berücksichtigen.

Leistungs-und ergebnisorientierte Strategien:

Launologische Beratung und Begleitung zielt darauf ab, Stimmungen und Stimmungsauslöser im Unterricht zu identifizieren und unter enger Einbindung der Lehrer gezielt zu beeinflussen.

### **Einzelne strategische Bausteine in der Lehrveranstaltung sind dabei:**

1. Individuelle Stimmungsanalyse
2. Breitflächige Klimaanalyse (Selbst-, Fremd- und Zielgruppeneinschätzungen)
3. Mood-Management im Einzelcoaching bei Schlüsselpersonen
4. Identifizierung launologisch gefährlicher Rituale und „defensiv routines“.
5. Identifizierung von „Negaholikern“.
6. Breitflächige Aktionsmaßnahmen zur launologischen Stärkung und Fixierung der launologisch geprüften Lernkultur (gezielte Unterrichtsmaßnahmen und Aufbau einer launologischen Architektur im Unterricht).
7. Regelmäßige Monitorisierung der Stimmungslage.
8. Ausbildung der Multiplikatoren (Lehrer) zum Launologen oder zum „Agenten für Launologie“.

### **Literatur:**

Helmut Fuchs, Dirk Gratzel, Launologie, Heyne-Verlag München 2007