

Grundpositionen des Bayerischen Elternverbandes zu

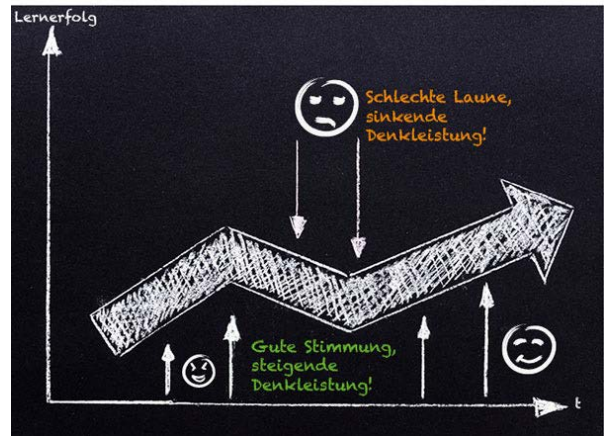
Schule ohne Stress – Lernen mit Erfolg

Die Bildungskrise in Deutschland konfrontiert uns zunehmend mit dem Thema ‚Kindlicher Stress‘ und der Gefährdung der psychischen Gesundheit unserer Kinder.

Doch es gibt eine Chance, die Bildungskrise in Deutschland zu überwinden.

Wenn es uns gelingt, den schulischen Stress zu reduzieren hat dies u. a. zur Folge, dass

- die Leistungsergebnisse aller Schüler verbessert,
- das Miteinander innerhalb der Schulfamilie sich konstruktiver und vertrauensvoller gestaltet,
- die Arbeitsbelastung bei Lehrkräften reduziert wird und
- ein Nährboden für Innovation und Zukunftsfähigkeit unseres Schulsystems entsteht.



Für den BEV gehören erfolgreiches Lernen und die Reduzierung schulischen Stresses zusammen. Die psychischen Belastungen in der Schule werden unserer Ansicht nach im derzeitigen Bildungsdiskurs deutlich zu wenig beachtet.

Der Bayerische Elternverband sieht Veränderungen, die lernschädliche Stressursachen im Unterricht vermeiden und die Lernmotivation fördern, als entscheidende Faktoren an, wenn wir darüber diskutieren, wie Kinder und Jugendliche psychisch gesünder und resilienter werden können.

Um der weit verbreiteten Leistungsangst und den meisten sozialen Konflikten erfolgreich zu begegnen, sehen wir zwei Maßnahmenfelder als wesentlich an:

Gehirngerechte Lernmethoden fördern sowie Mental Health im Unterrichtsalltag verankern

Das bayerisches Gesetz über das Erziehungs- und Unterrichtswesen legt in Art. 1 fest, Schulen sollen Wissen und Können vermitteln sowie Geist und Körper, Herz und Charakter bilden. Lernen bezieht sich demnach nicht nur auf Wissen, sondern auch auf die Persönlichkeit.

Diesem Gedanken folgen unsere Forderungen nach Lernen ohne negativen Stress.

Hierzu fordern wir:

1. Unterricht sollte zu einem **dynamischen und gemeinsamen Entdeckungs- und Trainingsprozess** werden.
2. **In jedem Schulfach** sollten Arbeitsort, Körperhaltung und Bewegung gezielt eingesetzt werden.
3. Wir fordern, die **motivierende Kraft der Selbstwirksamkeit und die Effizienz von Aktivierung aller Schüler ins Zentrum** zu setzen und als strategisches Ziel zu proklamieren. Die innere Lernmotivation muss gezielt gesteigert werden. Intrinsische Lernmotivation und wirksame Lernvorgänge müssen in allen Fächern und Altersstufen erzielt werden.
4. Die Lehrkräfteausbildung muss **neurowissenschaftliches und kognitionspsychologisches Grundverständnis** vermitteln. Auch die Lehrpläne müssen dahingegen überarbeitet werden, dass **Schüler verstehen, wie sie mehr Lernleistung erzielen** können und was menschliches Denken und Kreativität von künstlicher Intelligenz unterscheidet.
5. **Lehrkräfte sollten beständig Lernende und Entdeckende** werden.
6. Schulen sollten **Lehrmittel und Unterrichtsausstattungen selbständiger** als bisher auswählen und anschaffen können.
7. Schulgebäude müssen in moderne, **anregende Lernräume** umgestaltet werden und schulisches Lernen muss **verstärkt außerschulisch** und in der Natur stattfinden können.
8. **Formative Testverfahren**, die in den Lernprozess integriert und wenig notenrelevant sind, sollten selbstverständlicher Teil des Unterrichtsablaufs werden. Digitale Tools bieten hier neue Chancen.
9. **Häusliches Üben und Vertiefen** sollte durch integrierte, individualisierte und aktivierende Aufgabenstellung **Selbstwirksamkeit ermöglichen**.
10. Eine **positive Fehlerkultur im Unterricht** muss viel stärker gefördert werden als bisher. Aufgabenstellungen müssen **Lern- und Arbeitsprozesse fokussieren** und keine Ergebnisse.
11. **Kompetenzorientierte Prüfungsformate als Schlüsselement** einer positiven Fehlerkultur sollten bevorzugt und stärker gewichtet werden. Parallel dazu müssen Lehrkräfte mehr Freiheit zur Ausgestaltung einer produktiven Feedback-Kultur nach dem Stand der Wissenschaft erhalten.
12. **Zentrale Kompetenzmessungen** sollten **in jeder Jahrgangsstufe** eingeführt werden. Letztendlich plädieren wir für eine Streichung der unangekündigten kleinen Leistungsnachweise aus dem Bayerischen Schulgesetz mitunter, um für formative, d.h. den Lernprozess beobachtende und unterstützende, Verfahren Ressourcen zu schaffen.
13. **Entspannungs- und Achtsamkeitstrainings** sollten Teil des Schulalltags werden. Wir brauchen dafür **mehr zeitliche Ressourcen für die Beziehungsarbeit** zwischen Lehrern und Schülern in allen Fächern und Schulstunden.

Anhang mit detaillierten Erläuterungen und wissenschaftliche Beiträge zum Thema:

Negativer Stress im Unterrichtsalltag ist vielfältig:

- Die Folgen der Corona-Pandemie hinsichtlich der psychischen Gesundheit und der Verschlechterung des Wohlbefindens der Kinder und Jugendlichen dauern weiterhin an¹.
- Globale Krisen, wie z.B. Klimawandel, (europäische) Kriege und gesellschaftliche Polarisierung belasten Kinder und Jugendliche². Schulangst in seinen verschiedenen Facetten ist weit verbreitet und hemmt Leistungsentfaltung nachweislich.³

Forschungsarbeiten identifizieren **Haupt-Risikofaktoren psychischer Belastungen bei Kindern und Jugendlichen** nicht nur intrafamiliär und in der Beziehung zu Gleichaltrigen, sondern **auch im schulischen Umfeld**.⁴

Schulangst wird von Psychologen in zwei Bereiche eingeteilt:

a) Leistungsangst⁵

Leistungsangst umfasst nicht nur das **Versagen in Prüfungen** und Klassenarbeiten, das Schreiben von schlechten Noten und damit verbunden die weit verbreitete Zeugnisangst, sondern auch die **generelle Angst, Fehler zu machen**. Besorgniserregend ist, dass in der Pisa-Studie 2018 38 % der deutschen Jugendlichen im Alter von 15 Jahren befürchten, nicht genug Talent zu haben, wenn sie in der Schule scheitern. Der IQB Bildungstrend 2021 stellte fest, dass 60 Prozent der Grundschülerinnen und Grundschüler eine hohe oder mittlere Ängstlichkeit im Fach Mathematik erleben. Für 57 Prozent der Kinder gilt dies im Fach Deutsch.

b) Soziale Angst

Menschen wollen wertgeschätzt werden, dementsprechend fürchten sich Kinder und Jugendliche vor **Zurückweisung durch Eltern, Lehrkräften oder Mitschülerinnen und Mitschülern**. Ein zunehmendes Problem ist dabei das Thema **Mobbing**, das durch die Allgegenwart des Internets und steigende Nutzung der sozialen Medien eine neue Dimension erreicht. Die Maßnahmen innerhalb der Corona-Pandemie haben bei Kindern vor allem die soziale Entwicklung behindert. So stellte die Interministerielle Arbeitsgruppe „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“ in Ihrem Abschlussbericht vom Februar 2023 fest, dass das Wegbrechen der Kontakte und Halt gebenden Strukturen bei vielen jungen Menschen zu Vereinsamung, Isolation, Angst und psychischen Belastungen geführt hat, die teilweise bis heute anhalten.⁶ Zudem werden die **Klassen immer heterogener**, da Flüchtlingskinder integriert werden müssen und die Mehrsprachigkeit an Schulen wesentlich zunimmt. Der Bedarf an Jugendsozialarbeitern und Psychologen kann laut Aussagen der Schulleitungen nicht ausreichend gedeckt werden⁷. Gleichzeitig ergab eine Lehrkräftebefragung der Robert Bosch Stiftung Ende 2023, dass das Verhalten der Schülerinnen und Schüler von den Lehrkräften mit 34 Prozent am häufigsten als aktuell größte Herausforderung genannt wird.

¹ [^]mt <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/140776/RKI-Uebersichtsarbeit-Mehr-psychische-Belastungen-bei-Kindern-in-der-Pandemie>

² [^]mt <https://bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=13313&t=COPSY-Studie:+Ergebnisse+der+f%C3%BCnften+Befragungswelle>

³ [^]mt <https://deutsches-schulportal.de/schulkultur/was-ist-schulangst-und-was-koennen-schulen-dagegen-tun/>

⁴ [^]mt <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10005858/>

⁵ [^]mt <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/eltern/schulangst-ueberwinden-was-eltern-tun-koennen/> und <https://deutsches-schulportal.de/schulkultur/was-ist-schulangst-und-was-koennen-schulen-dagegen-tun/>

⁶ [^]mt <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/214866/fbb00bcf0395b4450d1037616450cfb5/ima-abschlussbericht-gesundheitliche-auswirkungen-auf-kinder-und-jugendliche-durch-corona-data.pdf>

⁷ [^]mt <https://deutsches-schulportal.de/bildungswesen/lehrerumfrage-die-zehn-wichtigsten-ergebnisse-des-deutschen-schulbarometers-juni-2023/>
<https://deutsches-schulportal.de/bildungswesen/schulsozialarbeit-schulleitung-umfrage-deutsches-schulbarometer-november-2022/>

1. Gehirngerechte Lernmethoden und ihr Potenzial, negativen Stress in Lernmotivation umzuwandeln

Eine Befragung des Jugendrats des Kinderschutzbundes in Schleswig-Holstein hat im Jahr 2021 ergeben, dass jeder Dritte oft oder sehr oft Angst hat, mit dem Schulstoff nicht hinterherzukommen.

In unseren Schulen **dominiert weiterhin der Kanon aus Lehrer-Vortrag, Schulbuch und Arbeitsblättern**.⁸ Aber behält die Schülerschaft dieses Wissen und kann es dieses sogar auf Problemstellungen transformieren? Die Pisa-Studien⁹ zeigen, dass dies immer weniger gut gelingt. Auch der IQB Bildungstrend¹⁰ stellt fest, dass der Anteil an Schülern, die die Mindestkompetenzen verfehlen, stetig steigt und die Schüler mit Bestleistungen immer weniger werden.

Um Versagensangst und Überforderung zu reduzieren, empfiehlt die Wissenschaft **gehirngerechtes Lernen in der Unterrichtsgestaltung ins Zentrum** zu stellen. Denn wenn Lernen leichter, schneller und tiefergehend erfolgt, wird Überforderung automatisch vermieden. Werden die **Schüler stärker am Lernprozess beteiligt**, steigert dies Leistung und Selbstbewusstsein gleichermaßen.¹¹

Gehirngerechtes Lernen bedeutet, dass die Erkenntnisse der Neurowissenschaften sowie der Kognitionspsychologie in die Unterrichts- und Lerngestaltung einbezogen werden.

Das menschliche Gehirn ist ein **plastisches Netzwerk**, d.h. es gibt keine vordefinierten Schaltverbindungen wie bei einem Computer, sondern neuronale Schaltkreise werden für immer neue Anforderungen ausgebildet und genutzt. **Wissen** wird im Gehirn also nicht in Schubladen gepackt, sondern **unter Beteiligung von Emotionen, Antrieb, Aufmerksamkeit und konsolidierenden Ruhephasen** entwickeln sich dynamisch Netzwerke weiter. Diese Dynamiken und Zusammenhänge sollten von Lehrerausbildern, Lehrkräften und Schülern verstanden werden.¹²

Negativer Stress hemmt Lernleistung, denn Funktionen insbesondere im limbischen System sind entscheidend für die Lernbereitschaft. Hier werden die ankommenden Reize nach den Kriterien bekannt vs. unbekannt, wichtig vs. unwichtig und angenehm vs. unangenehm eingeteilt. Als unwichtig eingeteilte Reize haben keine Chance längerfristig abgespeichert zu werden. Unangenehmes führt zu Vermeidungsstrategien¹³. Diese Zusammenhänge sind hochrelevant für Qualitätsentwicklung in der Bildung.

Die Faktoren gehirngerechten Lernens sind:

1. Multisensorisches und mehrkanaliges Lernen

Entsprechend dem Netzwerkgedanken sollte Lernen unter Einsatz aller Sinne und motorisch körperlichen Tuns erfolgen. Dies bewirkt, dass Wissen längerfristig abrufbar wird, selbst beim akademischen Lernen. Wer sich Lerninhalte über verschiedene Kanäle selbstständig aneignet, behält das Gelernte länger und erreicht ein tieferes Verständnis.

2. Aktives Lernen

Die Schüler müssen von Lehrern dazu angeregt werden, Lerninhalte als wichtig zu erachten, ihre Gehirne sollten stets aktiviert sein. Dies gelingt, wenn Lehrer Schüler zu Assoziationen anregen und sie

8 [^]mt https://opus.bsz-bw.de/hsf/frontdoor/deliver/index/docId/1198/file/Eichler_Marie-Bachelorarbeit-Anlage4.pdf und <https://bobblume.de/2023/01/26/studie-offener-unterricht-guter-unterricht-eine-systematische-untersuchung/> und <https://miami.uni-muenster.de/Record/68a40fa5-2d27-4267-b7c0-ef24fd5a99d1>

9 [^]mt <https://www.oecd.org/berlin/themen/pisa-studie/haeufig-gestellte-fragen.htm>

10 [^]mt <https://www.iqb.hu-berlin.de/institut/> und <https://www.sueddeutsche.de/muenchen/iqb-bildungstrend-studie-bayern-grundschule-1.5677417>

11 [^]mt <https://visible-learning.org/de/hattie-rangliste-einflussgroessen-effekte-lernerfolg/>

12 [^]mt Quelle: <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/plastizitaet-im-nervensystem/9979#:~:text=Das%20Konzept%20neuronaler%20Plastizit%C3%A4t%20steht,oder%20Axonen%20Ver%C3%A4nderungen%20unterliegen%20k%C3%B6nnen.>

13 [^]mt https://www.uni-wuerzburg.de/fileadmin/43060000/04_Fort-_und_Weiterbildungen_Lehrkraefte/Herbsttagungen/Herbsttagung_2016/20161006_WS_04_Neurobiologie.pdf

zum selbstständigen Erarbeiten der Lerninhalte motivieren. Dementsprechend müssen sich Schüler und Lehrer über Lernziele verständigen, gemeinsam nach Wegen suchen, wie diese erreicht werden können und am Ende des Gelernte zusammen reflektieren. Vorgefertigte Arbeitsergebnisse und ‚allwissende‘ Bücher und Lehrkräfte behindern diesen Prozess.

Der Bayerische Elternverband sieht die Methoden des „Bewegten Lernens“, des „Active Learning“ und von „Retrieval Practice“ als besonders bedeutsam für ein zukünftiges Lernen ohne Stress an.

1.1 Active Learning:

Um nachhaltig und leichter lernen zu können, sollten Lehr- und Lernmethoden eingesetzt werden, die **kognitive Aktivierung aller Schülerinnen und Schüler** möglich machen. Anglo-amerikanische Lernforscher fassen unter dem Begriff „Active Learning“ diese Techniken zusammen.¹⁴

Active Learning umfasst alle Lernmethoden, die das passive Konsumieren von Lehrervorträgen und Textvorgaben durch folgende Dinge ersetzen¹⁵:

- Probleme lösen
- Diskussionen und Debatten
- Fallstudien
- Rollenspiele
- uvm.

Ziel ist die **effiziente Nutzung von Lehr- und Lernzeit**. Der Lehrer gibt beim Active Learning weiterhin Strukturen vor und organisiert den Lernprozess. Jedoch werden die Schüler so stark wie möglich beteiligt und aktiviert.

1.2 Retrieval Practice

Lehrer legen im Allgemeinen in der Unterrichtsstunde den Fokus auf den Wissensinput. Gerne werden Wiederholungen und Festigungen in die häusliche Eigenverantwortung übergeben. Üben wird hier zur Anwendung am Fließband. Wer dem Unterricht nicht folgen konnte, verzweifelt mitunter, wenn das familiäre Umfeld nicht helfen kann.¹⁶

Retrieval Practice ist eine **Strategie des Abruflernens**. Bildungsforscher zeigen, dass es dem üblichen Studieren und Auswendiglernen überlegen ist.¹⁷ Beim Retrieval Practice wird **Wissen von Anfang an selbstständig abgerufen**. Das wiederholte Aufnehmen von Informationen im Unterricht und das Wiederholen gleicher Aufgabentypen werden durch ein ständiges **aktives Abrufen ohne Vorlage** und **Feedback-Verfahren zum Verbessern** von Fehlern abgelöst. Studien zeigen, dass die häufigen Wissensabrufe dazu führen, dass sich Gelerntes langfristiger speichern lässt und das Anwenden des Wissens deutlich verbessert wird. Das Gehirn wiederholt die Abrufe im REM-Schlaf, wenn sie aktiv und multikanalig geschehen, sogar erneut.

Mit digitalen Tools¹⁸ lässt sich Retrieval Practice sehr gut in häusliches Training verlegen. Die Erstellung kann gemeinschaftlich entstehen, individualisiert sein und muss über simple Vokabel-Übersetzung-Karteikarten-Abläufe hinausgehen. So sind komplexere Zusammenhänge oder Wortfelder auch mit begleitenden Gesten und Bildern wirkungsvoll.

¹⁴ ^mt vgl. Stanislav Dehaene „The Learning Brain“ Paris 2020, <https://www.mpg.de/gehirn> und <https://www.akademie-lernpaedagogik.de/magazin/so-lernt-das-gehirn-am-liebsten/>

¹⁵ ^mt https://www.queensu.ca/teachingandlearning/modules/active/04_what_is_active_learning.html

¹⁶ ^mt Oliver Kunkel Buch „Neugier entfesseln“ Seite 306

¹⁷ ^mt <https://www.retrievalpractice.org>

¹⁸ ^mt z. B. Repetico oder Anki

Stärken des Retrieval Practice sind:

- Langzeitspeicherung
- Transferwissen
- Wissenslücken identifizieren
- Bewusstsein für das Lernen schaffen
- Motivation, Engagement und Aufmerksamkeit

1.3 Unsere Forderungen zum gehirngerechten Lernen

a) Gemäß dem „Active Learning“ und der „Retrieval Practice“ sollte **Unterricht zu einem dynamischen und gemeinsamen Trainingsprozess werden** und folgende Dinge beinhalten:

- eine transparente Agenda insbesondere für die Schüler, aber auch für Eltern
- eine beständige Anpassung und Weiterentwicklung – auch durch die Schüler.
- die gemeinsame, fundierte Strukturierung des Lernprozesses. Das überschreitet die selbstständige Auswahl und Anordnung von Arbeitsblättern.¹⁹

b) Der Bayerische Elternverband fordert, dass **äußere Bedingungen für komplexes und kreatives Denken**, wie Arbeitsort, Körperhaltung und mögliche Bewegung durchgängig erfahren, ausprobiert und gezielt eingesetzt werden – in jedem Schulfach und im gesamten Schulleben.

c) Ein neurowissenschaftliches und psychologisches **Grundverständnis für komplexes Denken und Kreativität** ist für Lehrkräfte und Schüler notwendiges Rüstzeug. Wir fordern für beide Gruppen eine Grundausbildung, die über die heute üblichen „Lernen lernen“-Kurse hinausgehen. Schüler und Lehrer müssen verstehen, wie ihre Gehirne ‚ticken‘ und was künstliche Intelligenz von ihrem eigenen Denken unterscheidet.

d) Lehrkräfte sollten **beständig Lernende und Entdeckende sein**. Hierfür Wissen, Kenntnisse sowie praktische Anregungen und Anleitungen anzubieten, ist zentrale Aufgabe von Lehrerbildung, schulischer Qualitätsentwicklung und Bildungspolitik.

e) Die Mittelvergabe in der Bildungspolitik überdacht werden: **Schulen sollten Lehrmittel selbständiger als bisher wählen können**, um nicht nur digitales, sondern auch multisensorisches, nicht fachbezogenes Lehrmaterial beschaffen zu können. Schulgebäude müssen in moderne Lernräume umgestaltet werden und außerschulische Lernorte sollten verstärkt angeboten werden. Außerdem braucht es einen rechtlichen Rahmen, damit der einzelne Lehrer autonomer und autarker arbeiten kann.

¹⁹ Amt Quelle: Oliver Kunkel „Neugier entfesseln“ Seite 188ff + https://learninglab.psych.purdue.edu/downloads/inpress_Karpicke_ODay_Oxford_Handbook.pdf

2. Mental Health

Der Bayerische Elternverband begrüßt ausdrücklich die bereits gestarteten Programme zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schule. Jedoch bemängeln wir, dass diese Programme in Kursform stattfinden, sich auf Akutfälle beziehen und damit keine Integration des Themas in das gesamte Unterrichtsgeschehen bewirken. Sie sorgen nicht für allgemein gute Rahmenbedingungen des Lernens. Auch die Idee der multiprofessionellen Teams zur Unterstützung der Lehrkräfte unterstützen wir, aber dies verändert nicht den Fachunterricht.

Deshalb sehen wir es als wichtig an, **das Lernen präventiv zu gestalten**, so dass es als weniger belastend empfunden wird.²⁰

Was Eltern häufig beobachten ist, dass Kinder in der Grundschule noch eine natürliche Motivation zu lernen besitzen. Jedoch nimmt diese bei vielen Kindern im Laufe des Schullebens ab. Oft erklären wir uns das Ausbreiten der Null-Bock-Einstellung unserer Kinder mit dem Beginn der Pubertät. Aber stimmt das? Nein, ist die klare Antwort von Psychologen. Die Sinus-Jugendstudie 2022 ergab, dass 14- bis 17jährige Schule als Ort des Stresserlebens und weniger des Wohlfühlens sehen.²¹

Maßstab schulischen Lernens sollte folgende Fragestellung sein:

„Wie geht es den Kindern, was hat sich in ihren Köpfen getan?“²²

Negative Stressfaktoren und Druck entstehen für Schüler vor allem in diesen Feldern:²³

- Test- und Prüfungen
- Unterrichtsablauf und Hausaufgaben
- Schulklima

Der Bayerische Elternverband sieht die Dimensionen **Feedback-Kultur, innere Motivation und Achtsamkeit** als Meilensteine in der Stärkung der Schülerinnen und Schülern an, denn sie können

- das Stresslevel in Prüfungen senken,
- Unterrichtsablauf und Hausaufgabenpraxis verbessern
- und letztendlich das Schulklima respektvoller gestalten.

2.1 Feedback-Kultur im Unterricht

Der **produktive Umgang mit Fehlern** ist für den Erwerb von Lernstrategien bedeutsam. Aus Fehlern lernt man. Dennoch attestieren Schüler in Untersuchungen zur Fehlerkultur an Schulen, dass für sie der Umgang mit Fehlern in der Schule oft verletzend und mit negativen Erfahrungen verbunden sei. Gefühle wie Dummheit, Minderwertigkeit und Schwäche werden assoziiert.²⁴

2.1.1 Prüfungen und Testsystem

56,1 % der deutschen Schüler sind vor Prüfungen aufgeregt. Noturnummern und Beratungsstellen zu Zeugnisangst zeigen, wie groß die kindlichen Sorgen sein können.²⁵

Die Meta-Meta-Studie von Hattie weist Feedback als wirksamstes Prinzip gelingender Lernprozesse nach. Damit dies gelingt, ist aber die Art und Weise wichtig, wie Feedback gegeben wird.

²⁰ [^]mt <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/lisa-paus-startet-praeventionsprogramm-an-schulen-230548> und <https://www.swr.de/swr2/leben-und-gesellschaft/kinder-in-der-krise-wie-kann-schule-seelen-staerken-swr2-forum-2023-10-02-100.html>

²¹ [^]mt <https://www.magazin-schule.de/magazin/pubertaet-und-schule-mehr-motivation-weniger-streit/>
<https://www.news4teachers.de/2023/04/jugendliche-brauchen-keine-schule-wie-das-lernen-in-der-pubertaet-trotzdem-funktionieren-kann/>

²² [^]mt Zitat von Oliver Kunkel, Neugier entfesseln S. 90

²³ [^]mt <https://kindermedizin.info/schulstress>

²⁴ [^]mt <https://schulpaed.de/ausgewaehlte-wiss-bereiche/fehlerkultur/> und https://www.researchgate.net/publication/282845864_Entwicklung_einer_Fehlerkultur_in_der_Schule

²⁵ [^]mt <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/606579/umfrage/schueler-mit-pruefungsangst-in-europaeischen-laendern/>

(1) Erfolgreiches Feedback berücksichtigt **verschiedene Ebenen**: die Ebene der Aufgabe, des Prozesses und allen voran die Ebene der Selbstregulation.

(2) Erfolgreiches Feedback versteht sich **immer als Dialog**, der sich nicht nur von der Lehrperson an die Lernenden richtet, sondern auch umgekehrt.²⁶

Dabei stellen das Feedbackgeben und das Feedbacknehmen die zwei entscheidenden Kompetenzen im Feedbackprozess dar, wobei sowohl die Lehrperson wie auch die Lernenden selbst die Rolle der Feedbackgebenden übernehmen können.

Das derzeitige Prüfungs- und Testsystem an Schulen wird dem nicht gerecht:

- Prüfungen werden meist ausschließlich zur Notengebung ohne laufenden Beitrag zum Lernprozess durchgeführt, sind meist summativ und nicht formativ.
- Erfahren von Kontrollverlust und Tests als Druckmittel
- Als bloßstellend empfundene Prüfungsmethoden

Kern der schulischen Leistungskontrollen sind große Leistungsnachweise, d.h. Schulaufgaben und Klausuren, die in standardisiertem Verfahren am Ende eines Lernabschnitts stattfinden. Ein durchaus gutes Mittel, um inhaltliche Zusammenhänge abzufragen. Aber aufgrund der **geringen Testhäufigkeit**, insbesondere ab der Sekundarstufe, besteht für die Schüler kaum die Möglichkeit des Verbesserns der Zeugnisnote. Genauso kann eine **Schulaufgabenkorrektur meist keinen produktiven Beitrag in der Wissensvermittlung** einnehmen, weil mit dem Test der Lernabschnitt endet.

Die sogenannten kleinen Leistungsnachweise können erwiesenermaßen die Lernfreude trüben, denn viele Schüler erfahren sie als Druckmittel und Bestrafung. Stegreifaufgaben können die Angst vor dem Versagen auslösen, sie können damit eine positive Feedback-Kultur verhindern.²⁷

Mündliche Leistungsabfragen erfordern ein sehr professionelles Vorgehen des Lehrers, um nicht als Bloßstellung empfunden zu werden. Sie eignen sich wenig zur Wissensabfrage, so wie dies immer noch häufig vorkommt. Ein Beispiel ist das Vokabelabfragen. Im Rahmen eines komplexen Feedbacks sind mündliche Tests jedoch sehr wirkungsvoll.²⁸

Ein weiterer demotivierender Stressfaktor stellt der fixe, von außen aufgezwungene Zeitpunkt schulischer Leistungsnachweise dar. **Selbstbestimmtheit** ist im schulischen Testrepertoire wenig vorgesehen. Nur sehr selten, z.B. im Rahmen von Hausarbeiten und Referaten, gibt es für die Schüler ein Mitspracherecht über den Zeitpunkt der Lernprüfung. Aber gerade diese Selbstbestimmtheit kann Tests hinsichtlich ihrem Beitrag zur Lernmotivation wesentlich verbessern.²⁹

Um Kinder zu unterrichten, **brauchen Lehrer deren Vertrauen**. Stellt der Lehrer die Prüfungsaufgaben und vergibt die Noten, können Lehrer und Schüler in eine Konfliktsituation geraten.³⁰ Auch wenn das nicht vollständig ausgeschlossen werden kann, sollte es im Blick sein.

2.1.2 Hausaufgaben

Hausaufgaben sollen einerseits zu einer Leistungssteigerung im jeweiligen Fach führen und andererseits auch erzieherischen Charakter haben. Das häusliche Lernen ist Teil der schulischen Unterrichtsgestaltung.

Der Bayerische Elternverband vertritt die Auffassung, dass **Hausaufgaben nützlich sind**, wenn diese

26 [^]mt vgl. Abb. 3, Hattie & Zierer, 2018b in https://www.pedocs.de/volltexte/2019/18108/pdf/jlb_2019_1_Zierer_et_al_Wie_kann_Feedback.pdf

27 [^]mt <https://www.magazin-schule.de/magazin/tests-ankuendigen-das-spricht-dafuer-und-das-dagegen/>

28 [^]mt https://blogs.fu-berlin.de/wp-includes/ms-files.php?path=/stary/&file=2011/05/H-2-1_Die_muendliche-Pruefung.pdf

29 [^]mt Oliver Kunkel „Neugier entfesseln“ Seite 341 ff

30 [^]mt <https://www.deutschlandfunkkultur.de/schule-warum-lehrer-keine-noten-geben-sollten-100.html>

richtig eingesetzt werden und gewisse Qualitätskriterien erfüllen. Solange Ganztagschulen in Bayern nicht der Regelfall sind, erachten wir das selbstständig häusliche Lernen und Üben von Unterrichtsstoff als unverzichtbar an.

Jedoch stellen wir die gängige Hausaufgabenpraxis in Frage, die geprägt ist durch:³¹

- Einsatz meist zur Nachbereitung des Unterrichtsstoffs, teilweise auch zum Aufholen fehlenden Stoffs, da die Unterrichtszeit zu kurz war
- Vergabe einheitlicher Aufgabenstellungen und damit verbunden
- Verwendung vorgefertigter, standardisierter Übungsaufgaben

Problematisch ist, dass **Hausaufgaben die Lernfreude senken können** und in Familien Hausaufgaben-situationen oft zu Konflikten führen:

- Schüler fühlen sich einerseits sowohl hinsichtlich Umfang als auch Schwierigkeitsgrad überfordert
- genauso andererseits beklagen sie die Langeweile der Pflichtübungen
- Hausaufgaben werden als Form der Gängelei gesehen
- die ausschließliche Lösungskontrolle liefert keine lernfördernde Rückmeldung seitens des Lehrers

Erwähnt sei auch, dass die Hausaufgabenkorrektur auch den Arbeitsalltag der Lehrer belastet.³² Insbesondere sollten Hausaufgaben den Anspruch einer kognitiven Aktivierung durch alle Schüler erfüllen.

2.2 Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – körperlich und mental.³³

Konzentrationsschwierigkeiten und Ängste können durch richtiges Achtsamkeitstraining entgegengewirkt werden. Auch John Hatties Forschungsergebnisse zeigen einen großen Nutzen im Erlernen und Praktizieren von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken.

Empathie, Entspannung und Achtsamkeit sollten in den Schulen stärker als bisher eingeübt werden. Es gibt viele Entspannungstechniken und Trainings, die auch in der Schule anwendbar sind.

Achtsamkeitsübungen haben das Potenzial

- • die Selbstkontrollmöglichkeiten der Schüler zu stärken,
- • Stress zu regulieren,
- • zu motivieren und
- • die zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern.

Lernmotivation

Die Freude am Lernen ist uns sozusagen in die Wiege gelegt. Viele Lehrkräfte nutzen Anreize von außen, um die Kinder zum Lernen zu bewegen, z.B. durch Lob und Tadel oder die Notenvergabe. Eine legitime Vorgehensweise, aber Nachteil der sogenannten extrinistischen Motivation ist, dass sie kurzfristig wirkt. Langfristige Verhaltensänderungen werden durch die intrinistische, natürliche Lernmotivation besser gefördert. Eine **Kombination aus subjektiver Selbstbestimmtheit und die Selbstwahrnehmung als kompetent Handelnder**, auch Selbstwirksamkeit genannt, bilden die Basis der

31 [^]mt <https://epub.jku.at/obvulihs/download/pdf/5669042?originalFilename=true> und <https://boris.unibe.ch/52522/>

32 [^]mt https://www.bildungsserver.de/pdf/hausaufgaben_lernende_schule.pdf

33 [^]mt <https://www.zhaw.ch/storage/sml/upload/was-ist-achtsamkeit-zhaw-sml.pdf>

inneren Lernmotivation. In der Schule brauchen wir beide Motivationsformen.³⁴

2.3 Konzentrationstraining

ADHS, ADS, aber auch übermäßig digitalisiertes Aufwachsen führen zu **Aufmerksamkeitsschwächen, die Hauptursache für schulische Minderleistung** gerade in Mathematik sind – unabhängig von den intellektuellen Anlagen. Individuell und im Klassenverbund sind Trainings sinnvoll, die Konzentrationsleistung stärken und die Achtsamkeit für Körper, Geist und Gehirnvorgänge schulen. So hat der schwedische Neurowissenschaftler Torkel Klingberg ein vielfach evaluiertes Gaming-Training zur Stärkung des Arbeitsgedächtnisses entwickelt³⁵. Yoga-Training und Neurotraining-Methoden versprechen ebenfalls Wirkung wie auch unterrichtsbegleitende Konzentrations- und Balance-Übungen im Klassenverband, auf Balance-Boards, mit Gesten, Imitationen, Kettenreaktionen und ähnlichem.³⁶

Digitale Gefahren

Die steigende Nutzung digitaler Medien und der mehrstündige Konsum durch Kinder und Jugendliche gehen auch an der Schule nicht spurlos vorüber. Digitalisierung bietet viele Chancen und Vorteile. Im **Hinblick auf ein Lernen ohne Stress müssen wir aber auch darüber diskutieren**, wie diese Entwicklung die Lernmotivation in der Schule negativ beeinflusst. Bewiesen ist, dass ein extensives Computerspielen schulische Konflikte erhöht. Gleichzeitig senkt die parallele Nutzung digitaler Medien die kognitiven Leistungen.³⁷

Digitale Medien bedienen unser „lazy brain“, was die Konzentrationsfähigkeit schwächt. Lernlust hängt mit Selbstregulation, Handlungsplanung, Steuerung der Aufmerksamkeit und Motivation zusammen und muss trainiert werden.³⁸

2.2.1 Compassion-/Mitgefühls-Training – Lehre aus der ReSource-Studie

Die in Deutschland durchgeführte ReSource-Studie ermittelte über einen Zeitraum von elf Monaten ein breites Spektrum von Praktiken zur Steigerung von kognitiven sowie sozio-affektiven Fähigkeiten. Compassion-Training hilft besonders **Empathie und Perspektivenwechsel zu üben**. Beides wichtige Fähigkeiten, um unterrichtsstörendem Verhalten vorzubeugen. Im Erwachsenenalter kann fehlendes Mitgefühl und Toleranz in gefährlichen Defiziten im politisch-gesellschaftlichen Leben münden.³⁹

Compassion-Training kann auch helfen, **kooperatives Lernen** häufiger zu ermöglichen. Denn obwohl kooperatives Lernen als wichtige Kompetenz definiert ist, wird sie in den Schulen oft als unproduktiv wahrgenommen. Fehlende oder gering ausgeprägte soziale Kompetenzen stellen eine Hürde dar. Das birgt die Gefahr, dass diese Lernformen obwohl passend zur Aufgabenstellung, vorschnell ausgeschlossen werden.⁴⁰

2.2.2 Achtsamkeit gegenüber der Rollenfindung

„Sense of Belonging“, das Zugehörigkeitsgefühl ist bereits in der Präambel der UN-Konvention über

³⁴ [^]mt https://www.uni-potsdam.de/fileadmin/projects/inklusion/PDFs/ZEIF-Blog/Bosch_2015_Lernmotivation.pdf und <https://digid.jff.de/fokus-auswertung-zu-motivation-und-kompetenz/>

³⁵ [^]mt mit siehe <https://www.cogmed.com/>

³⁶ [^]mt Oliver Kunkel Buch „Neugierde entfesseln“ S. 101ff, <https://ki.se/en/collaboration/from-clinical-tool-to-increased-learning-in-schools> und <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31126545/> Emmanuelle Rivest-Gadbois, Marie-Hélène Boudrias: What are the known effects of yoga on the brain in relation to motor performances, body awareness and pain? A narrative review

³⁷ [^]mt <https://www.forschung-frankfurt.uni-frankfurt.de/89891422.pdf>

³⁸ [^]mt <https://www.nzz.ch/spezial/bildung-in-digitalen-welten/schwieriges-lernen-vor-dem-bildschirm-ld.1077370>

³⁹ [^]mt Oliver Kunkel Buch „Neugierde entfesseln“ Seite 131ff, <http://www.compassion-training.org/?lang=de&page=home> und <https://www.resource-project.org/>

⁴⁰ [^]mt <http://www.martin-wellenreuther.de/content/Frontalunterricht.pdf> sowie <https://deutsches-schulportal.de/schule-im-umfeld/welche-wirkung-hat-achtsamkeitstraining-in-der-schule/#:~:text=Die%20Forschung%20zu%20den%20Effekten,ein%20besseres%20Klassenklima%20zu%20sorgen.>

die Rechte von Menschen mit Behinderungen aufgeführte Prinzip der sozialen Integration. Auch für Flüchtlingskinder, die in Deutschland ankommen, ist wichtig, dass sie sich in der neuen Klasse gut aufgenommen fühlen. Nicht zuletzt ergab PISA 2015, dass das Zugehörigkeitsgefühl von Jugendlichen ein wichtiger Faktor eines guten Lebensgefühls sind. Grundsätzlich fühlen sich deutsche Schüler nicht vermehrt ausgegrenzt, auffällig ist jedoch, dass dieses Gefühl bei Kindern mit Lernproblemen abnimmt.⁴¹

Die interministerielle Arbeitsgruppe „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“ betont in ihrem Abschlussbericht 2023: *„Arbeitsgemeinschaften, Schulwerkstätten, Schulbands etc. geben Kindern und Jugendlichen Raum, sich selber in unterschiedlichen sozialen Kontexten kennenzulernen, sich auszuprobieren und dabei Fähigkeiten und Interessen entfalten zu können, die über den Rahmenlehrplan hinaus gehen.“* Leider berücksichtigt die interministerielle Arbeitsgruppe nicht, dass **angesichts des hohen Lehrermangels speziell diese Zusatzangebote zurückgehen**. Außerdem werden auch nicht die positiven Auswirkungen einer gelungenen Rollenfindung in der Klasse zur Stärkung der sozialen Achtsamkeit angesprochen.

Insbesondere **in der Sekundarstufe verliert die Steuerung der Rollenfindung durch den Lehrer ihre Bedeutung**. Um die Klasse zu steuern, wird meist auf Disziplin gesetzt. Unterrichtsstörungen werden in der Fachliteratur auch als Disziplin Konflikte bezeichnet und in der Praxis von Lehrkräften und Schulleitungen oft **mit Strenge und Fremdbestimmung fehlinterpretiert**.⁴²

Aber es muss nicht zum Konflikt kommen, wenn die Gruppenachtsamkeit laufend durch eine Steuerung der Rollen gefördert wird.

Nach Oliver Kunkel können folgende Maßnahmen eine aktive Rollenfindung stützen:⁴³

- Funktionen nach Losverfahren vergeben, da Wahlen und freiwillige Meldungen träge und schüchterne Schüler oft ausschließen
- Klassenrat und Erfahrungsaustausch als zentrale soziale Erfahrungsfelder
- Soziale Spiele initiieren
- Unterrichtssituationen, in denen sich abgesprochen werden kann wie das gemeinsame Erstellen von Kommunikationsregeln zum Schuljahresbeginn
- Kuration, d.h. Perspektivenwechsel, Empathie nach Konfliktbeilegung

41 [^]mt <https://www.tu-braunschweig.de/index.php?elD=dumpFile&t=f&f=43416&token=e8005339be1e6044c6b45805bf93a4624ec83125>

Oliver Kunkel „Neugier entfesseln“ Seite 148

42 [^]mt https://studienseminar.rlp.de/fileadmin/user_upload/studienseminar.rlp.de/gy-tr/Daun/Allgemeines_Seminar/Konflikte_in_der_Schule.pdf

43 [^]mt Oliver Kunkel Buch „Neugierde entfesseln“, Seite 150ff

2.3 Unsere Forderungen im Bereich Mental Health

a) **Formative Testungen**, integriert in den Lernprozess, nicht notenrelevant, sollten selbstverständlicher Teil des Unterrichtsablaufs werden. Sie können die Testhäufigkeit erhöhen, was zu mehr Routine führt. Siehe dazu auch unsere obigen Ausführungen zu den Methoden des Retrieval Practice. Digitale Hilfsmittel bieten hier ebenso neue Chancen.

b) Hinsichtlich der didaktischen Funktion von Hausaufgaben fordert der Bayerische Elternverband, dass **integrierte Hausaufgaben** die Praxis der traditionellen Hausaufgaben ablösen. Häusliches Arbeiten kann durch Beachten des Retrieval Practice effizient gestaltet werden, weil die Schüler dieses mitgestalten und mit nachhaltigen Techniken praktizieren. Zwei Beispiele dafür sind: Spaced retrieval practise oder Flipped classroom. Wir verweisen dazu auch auf unser Positionspapier zur digitalen Bildung.⁴⁴

Wir fordern außerdem Hausaufgaben in die Feedback-Kultur einzubinden, um die persönlichkeitsbildende Funktion von Hausaufgaben ins Zentrum zu rücken. Hausaufgaben sollten vor allem die Selbstständigkeit der Schüler entwickeln die Arbeitsfreude und das Interesse für die eigene Beschäftigung mit dem Gegenständen des Unterrichts wecken.⁴⁵

c) Mit Blick auf die Persönlichkeitsentwicklung und um resilient zu werden, fordern wir, dass eine **positive Fehlerkultur im Unterricht** viel stärker gefördert wird als bisher. Eine neue Aufgabenkultur muss etabliert werden, die **Lern- und Arbeitsprozesse in den Vordergrund** rückt und nicht auf das Zählen von Fehlern ausgerichtet ist. Die Lehreraus- und Weiterbildung muss hier verstärkt werden.

d) Der Bayerische Elternverband sieht **kompetenzorientierte Prüfungsformate** als Schlüsselement einer positiven Fehlerkultur an. Sie sollten vermehrt für große Leistungsnachweise eingesetzt werden. Eine **zentrale Bereitstellung der großen Leistungsnachweise** würde außerdem die Lehrer-Schüler-Beziehung positiv verändern. Wünschenswert wäre Schülerinnen und Schülern mehr Möglichkeiten einzuräumen, Aufgabenstellungen in Schulaufgaben mitzubestimmen, so wie dies in Abiturprüfungen jetzt schon der Fall ist. Letztendlich plädieren wir für eine Streichung der Stegreifaufgaben aus den Bayerischen Schulgesetzen.⁴⁶

e) Wir fordern, die **motivierende Kraft der Selbstwirksamkeit** ins Zentrum zu setzen und als strategisches Ziel zu proklamieren. Unser Anspruch geht dabei weit über die bisher verankerte Kompetenzorientierung in den Lehrplänen hinaus. Nur wer sich als selbst denkendes Individuum verstanden und akzeptiert weiß, kann zu einem selbstbewussten Lernenden werden. Negativer Stress im Unterrichtsalltag wird damit im Keim erstickt. Die innere Lernmotivation muss gezielt gesteigert werden.

⁴⁴ [^]mt [https://cirl.etoncollege.com/strategies-for-making-learning-last-retrieval-practice-spaced-practice-and-interleaving/#:~:text=Spaced%20retrieval%20practice%20\(or%20just,efective%20for%20long%2Dterm%20retrieval.https://www.fliptheclassroom.de/konzept/](https://cirl.etoncollege.com/strategies-for-making-learning-last-retrieval-practice-spaced-practice-and-interleaving/#:~:text=Spaced%20retrieval%20practice%20(or%20just,efective%20for%20long%2Dterm%20retrieval.https://www.fliptheclassroom.de/konzept/)

⁴⁵ [^]mt <https://epub.jku.at/obvulihs/download/pdf/5669042?originalFilename=true>

⁴⁶ [^]mt https://www.fokuslehre.ovgu.de/fokuslehre_media/Publikationen/Handreichungen+_Konzepte/Handreichung_Pr%C3%BCfungsformate_17_04_12-p-614.pdf und <https://lernen-im-ganztage.de/news/mut-zur-veraenderung-alternative-pruefungsformate-in-schule/>

f) **Entspannung und Achtsamkeitstrainings** sollten Teil des Schulalltags werden. Jedoch unter Beachtung folgender beider Aspekte:

- Achtsamkeitsübungen sollten in der Schule ritualisiert und altersgerecht erfolgen
- insbesondere Verfahren, die bereits wissenschaftlich untersucht wurden, sollten in Schulen eingesetzt werden. Das Compassion-Training erfüllt diese Anforderung.

g) Für mehr Achtsamkeit an Schulen sollte nicht nur auf multiprofessionelle Teams gesetzt werden. Vielmehr brauchen wir **mehr zeitliche Ressourcen für die Beziehungsarbeit zwischen Lehrern und Schülern**. Diese Beziehungsarbeit muss in allen Fächern und Schulstunden möglich werden. Sie sollte von einer gemeinsamen Qualitätsentwicklung begleitet werden. Möglichkeiten zur Rollenfindung sollten insbesondere bei Schulwechsel und Klassenneubildungen zum Schuljahresbeginn institutionalisiert werden.⁴⁷

⁴⁷ [^]mt https://www.edu.lmu.de/kahlert/forschung_entwick/sozialeslernen/publikat_soziern/achtsamkeit5-9.pdf