

# SchatzBrief

15 / 2021

THEMA OPTIMISMUS



GESELLSCHAFT FÜR  
GANZHEITLICHES  
LERNEN e.V.



## Der 15. Schatzbrief ist da!

Dieser Schatzbrief ist geprägt von einer Zeit, die jedes gewählte Thema zur Veränderung zwingt. So waren auch wir gefordert, das geplante Thema zu variieren. Das Thema Qualität in der Bildungseinrichtung kann nur wenig aktuelle Bezüge finden, wenn aufgrund der Corona-Pandemie gar keine professionelle Bildung, Betreuung oder pädagogische Begleitung stattfinden kann und das Thema Qualität und Kontinuität der Aktualität weichen müssen. Es stellt sich vielmehr die Frage, wie kann in der jetzigen Zeit Bildung von Kindern überhaupt stattfinden bzw. gelingen? Was brauchen die Kinder, Jugendlichen, Eltern und das pädagogische Personal, um Bildung zu ermöglichen? Gerade jetzt in einer Zeit, die so schnelllebig ist und fast täglich neue Anforderungen stellt, in der Lebensbedingungen und Regeln sich ständig ändern, neue Aufgaben und Anforderungen auf uns warten, bekommt Optimismus einen ganz neuen Stellenwert. Liebe Leser, vielleicht stimmen Sie uns zu, dass derzeit eine optimistische Lebenseinstellung Gold wert sein kann. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

*Stephanie Barkholz und Christina Mayer*  
Ihr Redaktionsteam

## AUF EIN WORT

Wann wenn nicht jetzt? Wann sollte das Thema Optimismus wichtiger sein als jetzt in der Pandemiezeit. Die Welt wird von einem Maß an Unsicherheit und Hoffnungslosigkeit bestimmt, wie wir es seit vielen Jahren nicht gesehen haben. Aber wir tragen ein altes, hoffnungsvolles Konzept in uns, nämlich die Fähigkeit, Gift in Medizin zu verwandeln. Wir haben wann immer etwas Negatives, also Gift, auftaucht, die innere Macht den darin versteckten Wert zu erkennen und es in etwas Optimistisches, also in eine Medizin zu verwandeln. Dieses Prinzip lehrt uns, dass wir von jeder Krise lernen und an ihr wachsen können, um selbst zu höherer Weisheit zu gelangen.

Welche Weisheit könnte uns diese Pandemiezeit schenken?

Vielleicht statt Hetzen ⇒ Innehalten; statt Konsumterror ⇒ Entspannung;  
statt Erfolgsdruck ⇒ Kreativität; statt Routine ⇒ Achtsamkeit, .... sicher haben Sie inzwischen noch mehr entdeckt.

*Dr. Charmaine Liebertz*  
Institutsleiterin

„Ein Pessimist ist nicht  
einmal glücklich, wenn er  
unglücklich ist.“  
*Man Ray*



# Optimismus in der Schule – ein Widerspruch in sich? Nein, ganz im Gegenteil

Es ist hinreichend bekannt, dass Optimisten eine längere Lebenserwartung als Pessimisten haben. Auch ist bekannt, dass eine optimistische Grundhaltung wesentlich gesünder ist, als eine pessimistische. Und gerade im Moment, wo jeden Tag neue Anforderungen auf uns zu rollen, ist eine optimistische Grundhaltung sicherlich gesünder.

Überall finden wir Hinweise darauf, wie wir unser Leben glücklicher gestalten können und stoßen dabei immer wieder auf die Frage der Perspektive – sehe ich das Problem oder sehe ich die Lösung für das Problem, anders gesprochen: ist das Glas halb leer oder

halb voll. Und so ist es auch mit der Schule. Je nach Blickwinkel, kann Schule Spaß machen oder eben leider auch nicht. Was für die Pädagogen und Lehrkräfte bedeutet:

**Optimismus ist keine rosarote Brille, sondern ein Werkzeug, das auch Lehrkräfte/Pädagogen im (Schul)alltag einsetzen können.**

Wenn man Prof. Dr. Jens Weidner Ausführungen folgt, so sind Optimisten verliebt ins Gelingen, weil Sie sich die Zukunft schöner vorstellen können. Der Erziehungswissenschaftler erklärt weiter: Lehrkräfte haben ja schon von Berufs wegen die positive Grundhaltung, dass sie die Zukunft positiv gestalten können, denn sonst würden sie Schüler erst gar nicht unterrichten. Die meisten Pädagogen starten erst einmal mit einem **positiven Menschenbild** in ihren Beruf – davon sollten wir zumindest ausgehen.

Schon allein der Gedanke, wie die Lehrkraft oder der Pädagoge vor der Klasse steht, hat Auswirkungen auf den Erfolg des Unterrichtes.

Ein Optimist ist verliebt in das Gelingen, darin sind sich Dr. Charmaine Liebertz und Prof. Dr. Weidner einig – eine gute Voraussetzung, die für alle im pädagogischen Alltag nützlich sein kann. Übertragen auf den Alltag in der Schule bedeutet dies, dass Pädagogen sich über den Fortschritt, die Entwicklung, eben das Gelingen eines jeden Schulkindes freuen können. Dabei ist es nicht

relevant, dass von Anfang an gute Noten erreicht werden, sondern dass sich das Individuum entwickelt und jeder Fortschritt einzeln betrachtet wird. Als Beispiel: Ein Schüler schreibt ein Diktat mit 20 Fehlern – in Schulnoten eine klare 6. Beim nächsten Diktat schreibt er im Diktat nur 10 Fehler. An der Note hat sich laut dem deutschen Notensystem leider nicht viel geändert, obwohl er doch nur die Hälfte der Fehler gemacht hat. Ein optimistischer Pädagoge freut sich über das Gelingen des Schülers, denn er hat einen großen Fortschritt gemacht. Dies versucht er dem Schüler zu vermitteln, auch wenn er an das Notensystem gebunden ist. Schüler mit schlechteren Noten brauchen erwachsene Begleiter, die gelassen und optimistisch an ihrer Seite stehen und auf das große Ganze und die persönlichen Stärken blicken, anstatt sich auf einzelne Leistungen und Schwächen zu fokussieren.

Inzwischen ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass eine optimistische Lebenshaltung in ausweglosen Krisenzeiten sehr sinnvoll ist und, dass eine pessimistische Weltsicht gar die Lebenszeit verkürzt! Schauen wir auf den pädagogischen Alltag, so ist auch hier die optimistische Einstellung gegenüber der Schule und den Schüler gesünder, als eine pessimistische Sicht. Es sind ja nicht nur die Inhalte, die eine Lehrkraft den jungen Menschen vermittelt, sondern auch Sozialkompetenz, Lösungskompetenz, es sind die Werte und Haltungen, die vermittelt werden. Dazu zählt sicherlich auch, ob mit welchem Gewicht Noten in die Entwicklung der Persönlichkeit eingehen.

Was Schüler von Optimisten lernen können, ist das Probleme zu beleuchten und die richtigen Fragen zu stellen, es zu strukturieren: Wo genau liegt das Problem? Was genau liegt an mir/den Umständen/anderen/dem System? Was an mir/meiner Haltung/meiner Art zu lernen? Er zerlegt die an sich miese Situation in Ursachen und beseitigt eine nach der anderen.

Prof. Weidner sagt: „Wer die Fähigkeiten hat, die Dinge zu **analysieren und strukturiert** anzugehen, ist jemand, der gut drauf ist und seine Probleme gelöst bekommt. Meist nicht allein, sondern gemeinsam mit anderen. Wenn man mit einem positiven Blick nach möglichen Lösungen sucht, ist man meist erstaunt, wie gut die Dinge gelingen. Optimisten sind verliebt ins Gelingen, weil sie sich die Zukunft, die oft gar nicht so toll erscheint, besser vorstellen können. Das macht ihre Welt irgendwie magisch. Und diese Magie macht Spaß.“<sup>1</sup> So sollte Schule sein – ein magischer Ort der Spaß macht und eine positive, optimistische Grundhaltung vermittelt.

*Christina Mayer*

„Ein Optimist ist ein Mensch, der alles halb so schlimm oder doppelt so gut findet.“  
*Heinz Rühmann*



<sup>1</sup> <https://www.das-macht-schule.net/optimismus-verliebt-ins-gelingen/>

## NEURONEWS

### Die rosarote Brille fürs Gehirn

Wer sich mit dem Begriff des Optimismus beschäftigt, kann viel Literatur und viele Informationen im World Wide Web finden. Dabei stößt man nicht nur auf Begriffsdefinitionen und Personen, die sich eingehend und wissenschaftlich dem Begriff widmeten, man findet Überschneidungen des Themas mit den Gebieten der Depression, des Glücks und der Resilienz ... und man stößt auf den Begriff des unrealistischen Optimismus. Unrealistischer Optimismus (Optimism bias) ist die „Bezeichnung für die Tendenz, die Wahrscheinlichkeit zu überschätzen, dass einem in Zukunft Gutes widerfahren, und diejenigen zu unterschätzen, dass man negative Erlebnisse haben wird.“<sup>2</sup> Rund 80% der Bevölkerung hat optimistische Erwartungen an das Leben.<sup>3</sup> Verschiedene Mechanismen unseres Gehirns unterstützen uns dabei, weil ein moderater Optimismus einen Lebensvorteil darstellt und uns dabei unterstützt unser Leben zielorientiert, gesundheitsbewusst und zufriedener zu verbringen.<sup>4</sup> So gelingt der Blick durch eine mehr oder weniger rosarote Brille, während wir gleichzeitig davon überzeugt sind, realistische Entscheidungen zu treffen.<sup>5</sup> Wesentliche Voraussetzung für das Gelingen des Optimismus ist z.B. die Fähigkeit, sich zukünftig positive Erlebnisse möglichst facettenreich vorzustellen. Diese Fähigkeit zu Zeitreisen im Geiste wurde von Endel Tulving, einem kanadischen Psychologe, *mentale Zeitreise*, genannt. Er meinte damit unsere Fähigkeit in die Vergangenheit (Erinnerungen) und in die Zukunft (die Vorstellung davon, wie zukünftige Erlebnisse aussehen könnten) zu blicken.<sup>6</sup> Für beide Fähigkeiten ist derselbe Bereich in unserem Gehirn verantwortlich, der Hippocampus. Dieser Bereich erschafft somit einen entscheidenden Überlebensvorteil. Durch unsere Fähigkeit uns zukünftige Ereignisse vorzustellen, können wir uns auf diese vorbereiten und unser Handeln

entsprechend darauf ausrichten. Andererseits besteht die Gefahr durch dieses Wissen ängstlich und depressiv zu werden.<sup>7</sup> Damit es zu einem Vorteil wird, benötigen wir eine kognitive Illusion. Unser Gehirn verhilft uns zu dieser Illusion und so glauben wir, dass schlimme Dinge eher anderen zustoßen.<sup>8</sup> Neil Weinstein<sup>9</sup> wies in mehreren Studien nach, dass Menschen glauben, sie selbst hätten ein unterdurchschnittliches Risiko für Schicksalsschläge (wie Jobverlust, Diagnose Lungenkrebs oder Alkoholismus). Das kann aber nicht sein, denn wer den Gesetzen der Logik folgt, dem wird schnell klar: Wir können nicht alle unter dem Durchschnitt liegen. Irgendwer wird solch herbe Rückschläge verkraften müssen.<sup>10</sup> Kommt es dann wider Erwarten zu schweren Schicksalsschlägen, so hält unser Gehirn einen weiteren Überraschungseffekt bereit. Wir arrangieren uns und schaffen es womöglich das Geschehene sogar als Glück anzusehen.<sup>11</sup> Der unrealistische Optimismus verhilft, uns so aktiv unserer Lebensgestaltung zu widmen. Zu rosa darf es nicht sein, sonst lassen wir Gefahren außer Acht und zu hellrosa, lässt die Welt schnell grau erscheinen. Schaffen wir es aber uns moderat eine farbenfrohe Zukunft vorzustellen, so bleiben wir aktiv im Leben. Wir sind engagierter bei der Arbeit, weil wir uns vorstellen, was wir alles mit der Gehaltserhöhung anstellen könnten und lernen motivierter, weil wir uns bis ins kleinste Detail ausmalen, wie es sein wird, wenn wir den angestrebten Schulabschluss erreichen. Alles ist dann voller Konfetti und Luftballons und die versammelte Familienschar klatscht Applaus, die Freude ist allgegenwärtig ... und wenn es doch nicht klappt, dann sorgt unser Frontallappen<sup>12</sup> dafür, dass wir uns beim nächsten Mal mehr anstrengen ;-).

*Stephanie Barkholz*

2 „Das optimistische Gehirn“, Tali Sharot; S. XV; mit Bezug auf Weinstein ND (1980) „Unrealistic Optimism About Future Life Events“ Journal of Personality and Social Psychology 39, Nr. 5

3 vgl. „Das optimistische Gehirn“, Tali Sharot, S.254 mit Bezug auf Studien von David Armor von der Yale University

4 vgl. s.o. S. XVII – XVIII und S. 263

5 vgl. s.o. S. XV

6 vgl. s.o. S. 46

7 vgl. s.o. S. 46 – 51

8 vgl. s.o. S. 16 – 27

9 Neil Weinstein prägte den Begriff optimism bias

10 vgl. „Das optimistische Gehirn“, Tali Sharot, S. 251

11 vgl. „Das optimistische Gehirn“, Tali Sharot S. 223 – 235

12 vgl. s.o. S. 68 – 77

## ZUM AUSPROBIEREN

Für diese Übung blicke auf deine Freunde und Vertrauten und suche dir eine Person aus, mit der du gerne täglich in Kontakt sein möchtest, um Erlebtes zu teilen.

Jeden Tag nehmt ihr euch Zeit ein schönes Erlebnis des Tages zu teilen. Du erzählst von deinem Ereignis und dein Freund/Freundin von dem ihren. Es ist völlig unwichtig, wie unbedeutend dieses Ereignis scheint. Eine Zeit lang teilt ihr eure schönen Momente und bald schon werdet ihr feststellen, wie sich eure Wahrnehmung dahingehend trainiert, glückliche Gegebenheiten bewusster wahrzunehmen.<sup>13</sup>

13 „Mehr Lebensfreude durch Positive Psychologie“, Felix Hahnemann

## WUSSTEN SIE SCHON...

Mitte des 19. Jahrhunderts gab der Schriftsteller Theodor Fontane eine humorvolle Definition von Optimismus. Denken Sie daran, wenn Sie eines Tages wieder in ein exquisites Restaurant essen gehen:

*„Ein Optimist ist ein Mensch, der ein Dutzend Austern bestellt, in der Hoffnung, sie mit der Perle, die er darin findet, bezahlen zu können.“*

## ZUM NACHDENKEN

„Möglicherweise gelangt kein einziger Gedanke, wie flüchtig, wie uneingestanden er auch sein mag, in die Welt, ohne eine Spur zu hinterlassen.“

*(Cesar Pavese)*

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.“

*(chinesisches Sprichwort)*

### Impressum

#### Herausgeberin:

Dr. Charmaine Liebertz  
Tel. 0049 - (0)221-9233103  
mail: [c.liebertz@ganzheitlichlernen.de](mailto:c.liebertz@ganzheitlichlernen.de)

#### Chefredakteurin:

Christina Mayer

#### Redaktion:

Stephanie Barkholz

Sämtliche Nutzungsrechte am vorliegenden Werk liegen bei der Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. (GGL). Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der GGL unzulässig. Die unautorisierte Nutzung führt zum Schadensersatz gegen den Nutzer. Jede autorisierte Nutzung des Werks ist mit folgender Quellenangabe zu kennzeichnen: © 2015 Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. Köln Redaktionsschluss für 16. Schatzbrief:

**15.08. 2021**

Bitte mailen Sie uns Ihre Leserbriefe und Beiträge an:  
[c.liebertz@ganzheitlichlernen.de](mailto:c.liebertz@ganzheitlichlernen.de)

Danke!



## TERMINE 2021

### Zertifikats – Lehrgänge 2021

#### Ganzheitlich Lernen

- 20. – 24. September in Köln (NRW)
- 11. – 14. November in Wels (Österreich)

#### Ich persönlich – Persönlichkeitstraining

- 15. – 17. Oktober in Wels (Österreich)
- 17. – 19. November in Köln (NRW)

#### Herzensbildung

- 13. – 15. Mai in Köln (NRW)

#### Lachen und Lernen

- 3. – 5. Juni in Köln (NRW)

Frau Dr. Liebertz bietet ihre vier Zertifikats-Lehrgänge auf Wunsch auch als Inhouse- oder als digitale Zoom – Fortbildung an.

### Infos und Anmeldung

Tel. 0049 - (0) 221 - 92 33 103  
[c.liebertz@ganzheitlichlernen.de](mailto:c.liebertz@ganzheitlichlernen.de)

### Infos über Lehrgangsinhalte

[www.ganzheitlichlernen.de](http://www.ganzheitlichlernen.de)



## GGL-INTERN

Zu Beginn der Coronakrise im März 2020 sank verständlicherweise die Nachfrage nach unseren Präsenz-Seminaren.

Zunächst glaubten wir, dass Ganzheitlich Lernen nur in realen Begegnungen von Mensch zu Mensch gelingen kann. Doch weit gefehlt! Voller Optimismus haben wir dazugelernt und digitale Angebote ausgearbeitet.

Inzwischen haben wir gute und vielfältige Erfahrungen in der digitalen Welt gesammelt.

Seit Sommer 2020 bieten wir online - webinare und online - Lehrgänge auf Wunsch an.

Für Anfragen und Terminvereinbarungen melden Sie sich bitte bei Frau Dr. Liebertz: Tel.: 0049 (0)221-9233103 oder per Mail [c.liebertz@ganzheitlichlernen.de](mailto:c.liebertz@ganzheitlichlernen.de)