

Was in einem drin ist, kann einem niemand nehmen

Minderwertigkeitsgefühle sind unter Schülerinnen und Schülern verbreitet und gelten als unvermeidlich im Entwicklungsprozess. Dennoch können strenge Bewertungsprozeduren wie systematische Benotungen in den Hintergrund treten ganz ohne Verluste im Leistungsbereich: Ein bewusster Umgang sowohl mit vorbildhaften Übereinstimmungen als auch mit fordernden Unterschieden fördert eine mehrdimensionale und mehrwertbringende Zusammenarbeit.



Foto: AdobeStock/SundGo

In einer Bildungseinrichtung wie Schule, in der es durch das Anstreichen von Fehlern, regelmäßige Benotungen und Vergleiche der Lernenden untereinander oft darum geht, was Schülerinnen und Schüler alles NICHT können, ist es für Lehrkräfte eine anspruchsvolle Aufgabe, den defizitären Blick auf Kinder und Jugendliche umzukehren. Doch nur mit einer ressourcenorientierten Haltung lässt es sich selbststärkend arbeiten. Auch wenn Jugendliche subjektiv nerven, anstrengend erscheinen oder nicht die Leistung im jeweiligen Fach bringen, lohnt es sich, bewusst den Blick darauf zu lenken, welche Ressourcen und Kompetenzen diese Kinder und Jugendlichen noch mitbringen. Dabei geht es nicht darum, etwas „schönzureden“, sondern sich tatsächlich auf die Suche nach den individuellen Stärken der einzelnen jungen Menschen zu begeben und diese dann auch zu benennen. Dabei gilt es, jene heranwachsenden Menschen vor allem darin zu begleiten, sich selbst ihrer Stärken bewusst zu werden, um diese dann nutzen zu können.

Der innere Selbstwert

Für jeden Menschen, aber besonders für diejenigen, die sich in herausfordernden Lebenssituationen (z. B. der Abiturvorbereitung) befinden, ist es wichtig, die eigenen Stärken kennenzulernen und Selbstwirksamkeit sowie Teilhabe zu erfahren. In diesen Materialien geht es in Anlehnung an den Empowerment-Handlungsansatz um Autonomie und Selbstbefähigung. Lehrkräfte können Jugendliche auf ihrer Suche nach Selbstbestimmung und der Gestaltung ihres Lebens durch Übungen unterstützen, in denen ihnen die eigenen oft nicht bewussten oder auch tief vergrabenen Stärken durch Selbst- und Fremdwahrnehmung bewusst werden. Kinder und Jugendliche werden auch in Lebenssituationen, die von punktueller Schwäche und Hilfsbedürftigkeit geprägt sind, als gleichwürdig und handlungsfähig gesehen. Ziel ist es, durch authentische, positive Rückmeldungen in der Selbst- und Fremdwahrnehmung Ressourcen freizusetzen, mit denen Schülerinnen und Schüler sich gestärkt weiterentwickeln können.

Das Experiment mit dem 50-Euro-Schein bringt den Ansatz auf den Punkt: Was immer mit dem Geldschein von außen veranstaltet wird, verändert seinen Wert nicht. Und so wie mit dem Schein verhält sich das auch mit dem individuellen menschlichen Selbstwert. Egal,

ob jemand zusammengefaltet, auf ihm herumgetreten oder er gar durch den Dreck gezogen wird – die Person hat immer den gleichen Wert! Und auch wenn es sich nicht immer so anfühlt, ist eine Person immer gleich wertvoll und unabhängig davon, was andere mit ihr machen, wenn sie lernt zu erkennen, was in ihr liegt und was sie von innen und außen stärkt. Es geht darum, die eigenen Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen.

Ressourcen- und Kompetenzorientierung

Ressourcen sind alle Faktoren in der Person und im Umfeld, die bei Problemlösungen hilfreich sein können, zum Beispiel persönliche Stärken, Selbstwert, konstruktive Stressbewältigung, Neugier, Mut, Ideen, gezielte Suche nach Unterstützung, Freundschaften oder gutes Familienklima. Ressourcen unterstützen Menschen dabei, bestimmte Herausforderungen im Alltag zu bewältigen, beispielsweise Prüfungen zu schaffen, eine persönliche Krise zu überwinden, Veränderungen zu meistern, Ziele zu erreichen und Lösungswege zu entwickeln. Das Bewusstsein, seine eigenen Ressourcen zu kennen und auf vorhandene Ressourcen zurückgreifen zu können, gibt einem Menschen Sicherheit – nämlich das Wissen, dass er diese Situation meistern wird (Resilienz).

Resilienz beinhaltet die Summe der protektiven Faktoren (Ressourcen), die eine Person gegenüber Krisen widerstandsfähig machen. Resiliente Menschen können Krisen und Herausforderungen gut bewältigen und sich veränderten Bedingungen anpassen.

Welche Ressourcen gibt es?

- Ressourcen sind all die Dinge, die in einem stecken und einen unterstützen, das Leben zu meistern.
- Es sind Fähigkeiten, Fertigkeiten, Geschicke und Erfahrungen, Talente, Stärken und Kenntnisse.
- Das ist alles, was man an sich oder anderen schätzt und mag.
- Es gibt auch „soziale“ Ressourcen, also Menschen (Familie, Freundinnen, Freunde, Bekannte, Verein, Gemeinde), die einem Unterstützung oder Kraft geben.
- Tätigkeiten, Aktivitäten, Sport, positive Erfahrungen, ein bestimmter Glaube oder eine persönliche Weltanschauung
- Vorbilder, Visionen und Träume

Ressourcen ließen sich auch noch in Rücksicht auf den Grad ihrer bewussten Verarbeitung zusammenfassen als:

Stärken: persönliche Fähigkeiten, die einem Talent entspringen und/ oder aus eigenen Erfahrungen und Problemlösungen in der Praxis entwickelt wurden. Sie sind demnach meist implizit erlernt und nicht voll bewusst und formulierbar.

Kompetenzen: reflektierte persönliche Stärken, die bewusst formuliert wurden und übergreifend in mehreren Lebensbereichen eingesetzt werden können. Kompetenzen entstehen aus der Kombination von Fähigkeiten, Kenntnissen und persönlichen Einstellungen.

Ressourcenorientierung für Lehrkräfte bedeutet im Rahmen des Unterrichts oder in der Begleitung von Schülerinnen und Schülern: den Fokus in der Haltung auf die Entdeckung, Formulierung und Aktivierung von Ressourcen zu legen.

Ressourcenorientierte Fragen, über die sich Schülerinnen und Schüler in der ersten Stunde dieser Unterrichtseinheit austauschen, fördern nicht nur das Miteinander, sondern auch den positiven Blick auf sich selbst. Das Selbstbild wird dadurch gestärkt.

Bei diesen Unterrichtsmaterialien wird die Ressourcenorientierung mit vielen Übungen unterstützt, die die verschiedenen Sinne – Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken – ansprechen und dadurch stärker im Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler ankommen.

Wahrnehmung Selbstbild ... aus psychologischer Perspektive

Das Selbstbild ist ein Bild über sich selbst, das sich eine Person in ihrer Umgebung und in Auseinandersetzung mit sich selbst kreiert/ konstruiert. Es geht dabei um die Vorstellung, die wir von uns selbst haben. Diese beruht auf Selbsterfahrung. Darüber hinaus misst sich das Selbstbild auch am Idealbild, also an der Vorstellung, wie jemand gerne sein möchte.



Foto: iStock/SolStock

Ein positives Selbstbild fördert die Entwicklungsmöglichkeiten eines jungen Menschen.

Das eigene Selbstbild beeinflusst das Denken, Handeln, Fühlen und Verhalten und ist damit auch eng mit den Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten eines Menschen verknüpft. Denn ein positives Selbstbild fördert ein bejahendes Selbstwertgefühl und damit ein positives Selbstvertrauen. Es legt die vorhandenen Talente und Fähigkeiten frei und erlaubt es, diese dann auch zu nutzen. Damit ist ein positives Selbstbild mit Erfolg, Wohlbefinden und Gesundheit assoziiert. Ein negatives Selbstbild hingegen ist mit Minderwertigkeitsgefühlen und mangelndem Selbstvertrauen verbunden. Somit entscheidet das Selbstbild über unser Selbstwertgefühl. Eine Stärkung des Selbstbildes durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen ist daher in der Schule erstrebenswert, ebenso wie ein ressourcenorientierter Fremdblick.

Wahrnehmung Fremdbild ... aus psychologischer Perspektive

Unter dem Fremdbild versteht man die Gesamtheit aller Wahrnehmungen, Gefühle, Bewertungen, die Dritte/ Außenstehende vom Individuum haben. Es kann auch mit Erfahrungen aus anderen Situationen mit der Person sowie mit eigenen Gefühlen und Bewertungen verknüpft werden. Das Fremdbild prägt die eigene Erwartungshaltung und das Verhalten sowie den Umgang miteinander. Somit prägen Fremdbilder unser Selbstbild.

Ressourcenorientierte Fremdwahrnehmung

Ein auch in der Unterrichtseinheit vorhandenes Beispiel für den ressourcenorientierten Fremdblick ist die sogenannte „Warme Dusche“. Bei dieser Übung sitzen fünf Personen zusammen, eine Person verlässt den Raum für zwei Minuten und in dieser Zeit sammeln die anderen auf einer Karte, was sie alles Positives an ihr wahrnehmen. Dabei kann es sich um Charaktereigenschaften und Kompetenzen, aber auch um oberflächliche Wahrnehmungen wie „sie hat schöne Augen“ handeln. Die einzige Vorgabe lautet, dass nur positive Attribute genannt werden dürfen. Nach zwei Minuten wird die Person wieder zurückgeholt, ihr die Karte vorgelesen und ihr anschließend als Geschenk überreicht. Sie kann darauf reagieren oder einfach schweigen. Je besser sich die Klasse kennt, desto intensivere Rückmeldungen kommen. Erfahrungsgemäß freuen sich Schülerinnen und Schüler aber über jede positive Rückmeldung. Das anfänglich etwas zäh verlaufende Brainstorming macht von Mal zu Mal mehr Freude und entwickelt sich zum Selbstläufer.

In der anschließenden Reflexion zeigt sich oft, dass es den Schülerinnen und Schülern schwerfällt, positives Feedback entgegenzunehmen, und gleichzeitig ist die Fremdwahr-

nehmung gar nicht so weit von der Selbstwahrnehmung entfernt. Doch nur selten lassen sich Menschen ihre positiven Seiten von anderen spiegeln. Indessen ist der gegenseitige Ressourcenblick sehr wichtig, um leichter Zugriff auf die eigenen Ressourcen zu gewinnen.

Zusammenhang von Selbstbild und Fremdbild

Die Übereinstimmungen von Selbstbild UND Wunschbild, genauso wie die von Selbstbild UND Fremdbild haben Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, die psychische Gesundheit, den Umgang miteinander und die Beziehung mit anderen Außenstehenden. Folgendes lässt sich feststellen: Je klarer das Selbstbild für das Individuum, je mehr Übereinstimmungspunkte von Selbstbild und verschiedenen Fremdbildern wahrgenommen werden können, desto besser können persönliche Entwicklungsschritte abgeleitet und gesetzt werden. Dieser so – zwischenmenschlich – aufgefasste individuelle Entwicklungsprozess kann ergänzt werden durch eine konstruktive Reflexion über Unterschiede zum eigenen Wunschbild.

Selbstwirksamkeitserfahrung durch Kooperationsübungen

Ein kontinuierliches Erkennen und Reflektieren von Gelungenem stärkt nicht nur die einzelne Person, sondern auch das Gruppengefühl. Gruppenerlebnisse in Form von kooperativen Spielen, die nur gemeinsam zu bewältigen sind, lassen sich ebenfalls mit Schülerinnen und Schülern ressourcenstärkend einsetzen. Wer schon mal versucht hat, eine knifflige Teamübung zu lösen, weiß, dass alle in der Gruppe eine wichtige Rolle erfüllen müssen und die Aufgabe nur mit den Kompetenzen aller zu schaffen ist. Jede Person bringt sich mit ihren Stärken und Ressourcen ein.

Konstruktiver Umgang mit Ambivalenzen

Durch das konkrete Wissen um die eigenen internen und externen Ressourcen und (Lebens)leistungen können diese leichter abgerufen und genutzt werden. Selbstwert, Identität und Selbstbewusstsein werden durch empowernde Methoden gestärkt, sodass die Schülerinnen und Schüler neue Selbstgestaltungskräfte entwickeln und den Mut aufbringen, eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für das Jetzt und die Zukunft zu übernehmen. Nicht nur das, was in einem steckt, kann einem niemand nehmen – auch zwischenmenschlicher Gestaltungsraum und kollegiale/kameradschaftliche Teilhabe werden für diejenigen unleugbar, die ermutigt werden und sich selbst bemächtigen.

Weiterführende Quellen:

- (1) Engemann, Bea: *Therapie-Tools. Resilienz*, Beltz, Weinheim, 2014.
- (2) Jugendstiftung Baden-Württemberg (Hrsg.): *Stärken – Kompetenzen – Qualifikationen. Das Praxisheft zur ressourcen- und lösungsorientierten Arbeit mit Jugendlichen*, 2014; <https://www.jugendstiftung.de/wp-content/uploads/2019/03/Staerkenheft.pdf> (Abruf: 06.01.2023).
- (3) Poitzmann, Nikola: *Was in einem ist, kann einem niemand nehmen. Durch wertschätzendes Feedback Ressourcen freisetzen*. In: *Klasse leiten 9: Feedback*, Friedrich Verlag, Hannover, 2019, S. 10–14.
- (4) Poitzmann, Nikola: *Willkommen zurück ins Klassenzimmer. 7 Entwicklungsbedürfnisse, die jetzt wichtig sind*. In: *Alpoguz, Murat; Poitzmann, Nikola; Schratz, Michael; Sobel, Martina: Praxisratgeber Der neue Präsenzunterricht. Diagnose – Differenzierung – Kollaboration*. Friedrich Verlag, Hannover, 2021, S. 7–18.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Eigene Ressourcen erkennen und nutzen, April 2023
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin
Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin
Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de
E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de
Text: Nikola Poitzmann, Darmstadt



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien



Distanzunterricht