

Dokumentation zum Bildungstag 2014

BildungsRegion
Aachen



Starke Persönlichkeit – starke Bildung
6. und 7. November 2014



StädteRegion
Aachen

Aktive Region

Nachhaltige Region

BildungsRegion

Soziale Region

Dokumentation zum Bildungstag am 6. und 7. November 2014: Starke Persönlichkeit – starke Bildung

Kooperationspartner Bildungstag 2014:



Inhalt

Bildungstag: Netzwerk und fachliche Unterstützung – für alle, die Bildungsverantwortung übernehmen	4
Abendveranstaltung am 6. November 2014	5
Herzlich willkommen: Begrüßung und Auftakt zur Abendveranstaltung	7
Vortrag: Resilienz – Kompetenz der Zukunft	13
Praxistag am 7. November	35
Begrüßung.....	38
Leidenschaftsentfacher!.....	39
Impulsvorträge	47
Workshops	49
Dank	53
Impressum	53

Bildungstag: Netzwerk und fachliche Unterstützung – für alle, die Bildungsverantwortung übernehmen

Über 700 Gäste nutzten die Angebote des Bildungstags 2014 „Starke Persönlichkeit – starke Bildung“. Im Fokus standen Fragestellungen wie: Was macht Menschen und Bildungseinrichtungen stark? Was trägt zu einer gesunden Bildungseinrichtung bei? Was hat Bildung mit Persönlichkeit zu tun und wie wirkt sich gute Bildung auf die Persönlichkeit aus? Und wie beeinflusst Freude am Lehren und Lernen die Bildungsqualität?

Der Bildungstag fördert als größte Fach- und Netzwerkveranstaltung im regionalen Bildungsnetzwerk in der StädteRegion Aachen die multiprofessionelle und institutionsübergreifende Zusammenarbeit aller Beteiligten. Die Erfahrung in kommunalen Bildungsnetzwerken zeigt, dass auf regionaler Ebene Chancen verbessert werden können, indem man Kräfte bündelt und Erfahrungen und Wissen teilt. Die Veranstaltung richtet sich an alle Bildungsverantwortlichen in der Region – insbesondere an pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte oder andere Interessierte und Verantwortliche aus Kitas, Schulen, Jugendbildungsstätten, der offenen Jugendarbeit, Weiterbildungseinrichtungen, Kommunalverwaltungen oder von Jugendhilfeträgern. Wir wollen Ihnen Ideen, Anregungen und Handwerkszeug geben für die Gestaltung Ihrer täglichen Arbeit. Bei der Auswahl der Angebote haben wir auch 2014 die Anforderungen und Anregungen aus dem regionalen Bildungsnetzwerk berücksichtigt.

Bei der Abendveranstaltung im Krönungssaal des Aachener Rathauses beschrieb Sylvia Wellensiek in einem Impulsvortrag die Balance zwischen Leistung und Gesundheit und erläuterte, was Menschen in Bildungseinrichtungen stark macht – insbesondere in Veränderungsprozessen. Der Praxistag bot als Nachmittagsveranstaltung viele praxisorientierte Informationen in Impulsvorträgen und Workshops, z. B. mit Ibrahim Ismail (Paidia e.V.) und vielen anderen.

Partner bei der Gestaltung des Bildungstags sind das Bildungswerk Aachen (seit 2010), das Lehrerbildungszentrum der RWTH Aachen (seit 2013) und 2014 zum ersten Mal der Kreis Düren.

Abendveranstaltung am 6. November 2014





Herzlich willkommen: Begrüßung und Auftakt zur Abendveranstaltung

Susanne Schwier: Beigeordnete für Bildung und Kultur, Schule, Jugend und Sport der Stadt Aachen und stellvertretende Vorsitzende des Lenkungskreises der BildungsRegion Aachen

Markus Terodde: Dezernent für regionale Entwicklung, Bildung, Jugend und Kultur der StädteRegion Aachen und Vorsitzender des Lenkungskreises der BildungsRegion Aachen

Moderation: Gabriele Roentgen (Bildungsbüro StädteRegion Aachen) und Alfons Döhler (Bildungswerk Aachen)

Gabriele Roentgen: Etwa 500 Bildungsverantwortliche sind heute hier im Krönungssaal zusammengekommen. Auch wenn diese Zahl an sich schon eindrucksvoll ist, finden wir es besonders schön, dass Sie als Teilnehmende aus den verschiedensten Bereichen von Bildung kommen: Aus den Kindertageseinrichtungen, aus den allen Schulformen, aus Weiterbildungseinrichtungen, den Jugendeinrichtungen, aus Politik, Verwaltung und wahrscheinlich noch aus vielen anderen Bereichen. Ganz besonders freut uns, dass so viele zukünftige Bildungsverantwortliche sich angemeldet haben: Studierende der Hochschulen in Aachen und Umgebung, aber auch Auszubildende aus den pädagogischen Bildungsgängen der hiesigen Berufskollegs sowie Referendare und Referendarinnen.

Alfons Döhler: Diejenigen, die schon häufiger beim Bildungstag dabei waren, wissen, dass es nicht nur die Abendveranstaltung gibt, sondern morgen auch einen Praxistag. Er findet dieses Mal im Aachener Anne-Frank-Gymnasium statt. Es gibt über 200 Anmeldungen zu den Vorträgen und Workshops – wir freuen uns sehr über diese gute Resonanz.

Roentgen: Wir möchten jetzt für ein kurzes Interview auf die Bühne bitten: Beigeordnete Susanne Schwier, die Gastgeberin des heutigen Abends hier im Krönungssaal, und Dezernent Markus Terodde.

Roentgen: Herr Terodde, die Menschen, die heute Abend zusammengekommen sind, gestalten Bildung in unserer Region. Sie unterrichten, begleiten, beraten und bilden unsere Kinder und Jugendlichen. Wie sind Sie dazu gekommen, das Thema des heutigen Abends auszuwählen: „Starke Persönlichkeit – starke Bildung“?

Markus Terodde: Das liegt auf der Hand: Wir reden in der StädteRegion gerade in den letzten Monaten fast täglich über Kooperationsstrukturen. Im Kern geht es aber immer um das Verhältnis zwischen Lehrenden und Lernenden. Lehrer und Lehrerinnen und pädagogischen Fachkräfte prägen die Kinder – auch durch ihre Persönlichkeit. Das glei-

che gilt natürlich für die Eltern. Hier kann man nicht alles mit Zahlen und Fakten fassen. Es ist ein Entwicklungsprozess, bei dem die Lehrenden im Mittelpunkt stehen – und zwar entlang der ganzen Bildungskette, in der jeder Abschnitt seine eigene Bedeutung hat. Und dass Kinder dabei eine starke eigene Persönlichkeit und ihre Talente entwickeln können, ist unser Kernziel.

Döhler: Frau Schwier, Sie sind seit dem Frühjahr 2014 Dezernentin für Bildung und Kultur, Schule, Jugend und Sport hier in der Stadt Aachen und stellvertretende Vorsitzende des Lenkungskreises im regionalen Bildungsnetzwerk. Sie bringen viel Erfahrung aus anderen – großen – Städten wie Hamburg, Köln oder Düsseldorf mit. Wie erleben Sie im Rückblick auf ihr erstes halbes Jahr in diesem Netzwerk die StädteRegion Aachen?

Susanne Schwier: Ich erlebe die StädteRegion Aachen als ausgesprochen starke Bildungsregion, vor allem wegen der intensiven Vernetzung. Sie schaffen es – und heute Abend ist der beste Beweis dafür –, Menschen aus verschiedenen Bildungsbereichen zusammenzubringen. Es ist wichtig, dass die Fachleute im Austausch sind, dass sie miteinander ins Gespräch kommen, dass man sich gegenseitig stärkt, aber sich auch einmal bei so einer Veranstaltung sagen kann, bei mir lief es mit dem Projekt gerade nicht so gut – wie sah es bei euch aus? Es ist enorm wichtig, das Bildungsnetzwerk so zu organisieren und immer wieder mit größeren und kleineren Veranstaltungen einen Dialog im Arbeitskontext herzustellen. Alles im Netzwerk dient dem Wohl der Kinder und Jugendlichen. Nicht immer unmittelbar, aber – und das ist ganz entscheidend – mittelbar. Schließlich sind die Akteure des Netzwerks dafür verantwortlich, dass die Bildungs- und Betreuungssituation der Kinder und Jugendlichen noch besser wird.

Döhler: Das Netzwerk erarbeitet konkrete Unterstützungsangebote für die verschiedenen Bildungseinrichtungen. Nehmen wir das Beispiel den Bereich „Übergang Frühe Bildung“: Hier gibt es eine Arbeitshilfe für den Übergang von der Elementar- in die Sekundarstufe, die die städteregionale ElPri-Konferenz entwickelt hat. Oder es gibt Handlungsempfehlungen zur Gestaltung der Offenen Ganztagschule, ein Ergebnis der Arbeit der OGS-Konferenz. Wie ist hier Ihre Einschätzung?

Schwier: Den Ordner mit dem Titel „Arbeitshilfe ElPri“ habe ich mir natürlich angeschaut. Bei ElPri – dem Übergang von der Elementar- in die Primarstufe – war die Zusammenarbeit zwischen Kitas und Schulen schon lange etabliert, wenn auch unterschiedlich aufgestellt. Aber mit dieser Arbeitshilfe hat man die Zusammenarbeit und den Dialog zwischen den beiden Systemen noch besser strukturiert. Ich finde das als Unterstützung sehr gut, gerade weil es an den Kitas und Schulen häufiger Fluktuation gibt. Dann können neue Kolleginnen und Kollegen ganz schnell sehen: so arbeiten hier die Schulen und Kindergärten zusammen.

Roentgen: Ein wichtiges Thema im Bildungsnetzwerk ist es, Bildungsübergänge erfolgreich zu gestalten, weil sie wichtige Schnittstellen in den Bildungsbiografien von Kindern und Jugendlichen sind. Aber es gibt noch mehr zentrale Themenbereiche, zum Beispiel die außerschulische Bildung. Das Bildungsbüro hat gerade einen Bericht zur außerschulischen Bildung herausgebracht. Die Daten lassen erkennen, dass Kinder und Jugendlichen, die außerschulische Angebote wahrnehmen, sich insgesamt besser auf ihr Leben vorbereitet fühlen und ihr soziales Umfeld, unsere Gesellschaft engagierter gestalten wollen. Es ist also klug, wenn wir uns alle dafür einsetzen, dass möglichst viele Kinder und Jugendliche teilhaben können an außerschulischen Angeboten. Was tut die StädteRegion dafür, dass Kinder und Jugendliche möglichst viel Teilhabe erfahren?

Terodde: Vor einiger Zeit erhielt die StädteRegion gehäuft Anfragen von außerschulischen Lernorten für eine erhöhte Förderung. Wir überlegten, dass es eigentlich notwendig und sinnvoller ist, der Nachfrageseite – den Kindertagesstätten und Schulen – das Geld zur Verfügung zu stellen und so die Zugänge zu öffnen. So sehen wir, welche Angebote ankommen und können darüber besser steuern. Das war die Geburtsstunde der Bildungszugabe, mit der die StädteRegion Aachen den Besuch außerschulischer Lernorte fördert – momentan mit etwa 300.000 Euro pro Jahr.

Auch die Angebotsseite versuchen wir zu stärken und zu strukturieren: Kulturelle Angebote im Netzwerk KuBiS (Kulturelle Bildung in der StädteRegion Aachen) oder mit dem Schwerpunkt im Bereich MINT (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik), für den es ebenfalls ein Netzwerk zum fachlichen Austausch zwischen Anbietern und Abnehmern gibt. Wir unterstützen und fördern durch Netzwerke, geben den Kitas und Schulen zusätzliche Ressourcen. Ich war selber Schulpflegschaftsvorsitzender an einer Grundschule in einem schwierigen sozialen Umfeld und habe erlebt, dass es ein Problem ist, über die Schule auch nur einen Bus für eine Exkursion zu finanzieren. Die Eltern und Fördervereine können nicht alles tragen – und schon gar nicht die Menschen, die finanziell nicht so gut gestellt sind. Deshalb versuchen wir, die Mittel der Bildungszugabe schwerpunktmäßig an sozialen Brennpunkten einzusetzen. Alle Kinder benötigen Zugang zu hochwertigen Angeboten in der außerschulischen Bildung – unabhängig vom finanziellen und sozialen Hintergrund ihrer Familien – daher diese Förderung. Ich habe den Eindruck, dass dieses System gut funktioniert.

Roentgen: Es gibt ja nicht nur Angebote für die Schulen, sondern auch für Kitas und Jugendeinrichtungen – also auch hier ist die ganze Bildungskette immer im Blick.

Terodde: Ich habe die Schulen nur beispielhaft genannt. Alle Bildungseinrichtungen haben Zugang, doch die Mittel sind logischerweise begrenzt. Mir geht es darum, ein Sys-

tem aufzubauen, dass durch Dritte oder Spenden ausgebaut werden kann. Ich glaube schon, dass es einen wirklichen Mehrwert für Schulen und Kindergärten darstellt.

Roentgen: Im Bildungsnetzwerk reden wir viel von Kommunikations- und Kooperationsstrukturen, in denen wir als Bildungsverantwortliche gemeinsam arbeiten. Im Bereich von „Kein Abschluss ohne Anschluss – Übergang Schule Beruf in NRW“ (KAoA) oder im Bereich der Jugendpartizipation gibt es ganz konkrete Produkte, die bei den Kindern und Jugendlichen ankommen.

Terodde: Netzwerke haben die Eigenschaft, dass man sich ab und zu verstrickt. Da kann sich unsere Zielgruppe sicherlich fragen: Drehen die Akteure sich nicht um sich selber? Doch stabile Strukturen muss man zunächst einmal aufbauen. Im Moment drehen wir im Bereich der Berufsfeldorientierung ein ziemlich großes Rad. Eine Aufgabe ist beispielsweise, die unternehmerische Welt mit dem schulischen Alltag in Einklang zu bringen. Da braucht es viele Gespräche, Geduld und Verständnis – von beiden Seiten. Das Ziel ist, den Kindern und Jugendlichen eine frühe berufliche Orientierung zu bieten: Potenzialanalyse, Praktika – das sind alles keine neuen Dinge, sie sind nur heute hoffentlich sinnvoller strukturiert als früher. Ich kenne die Bedenken in vielen Schulen. Engagierte Hauptschulen mussten Nachteile erleiden, Gymnasien hatten sich mit dem Thema teilweise noch gar nicht richtig beschäftigt. Trotzdem bin ich davon überzeugt, dass „Kein Abschluss ohne Anschluss“ eine gute Dynamik hat und langfristig den Schulen ebenso nutzt wie den Unternehmen.

Jugendpartizipation, das ist ein Thema, das richtig Spaß macht: Wir fingen klein an mit zwei Abiturienten im Freiwilligen Sozialen Jahr bei uns in der Verwaltung. Die haben frischen Wind reingebracht und eine Bewegung an den Schulen losgetreten, die Schülervertretungen stärker in den Blick genommen und Angebote für die engagierten Jugendlichen entwickelt, um sie zu stärken. Mit „Das geht!“ ist hier in der Region richtig was los.

Roentgen: Mit engagierten Jugendlichen geht es morgen nach Brüssel?

Terodde: Ja, wir fahren mit über 50 Jugendlichen, die im Prozess „das geht! Dialog zwischen Jugend und Politik“ aktiv sind, nach Brüssel. Das ist ein toller Austausch und ich muss gestehen: die Jugendlichen treiben uns an. Wir haben jetzt in allen relevanten Ausschüssen der StädteRegion einen Vertreter der Bezirksschülervertretung als beratendes Mitglied – so können sie sich unmittelbar in Entscheidungsprozesse einbringen. Es macht Spaß, das mit zu unterstützen.

Döhler: Herr Terodde hat jetzt viele Aspekte des bestehenden Netzwerks genannt. Das Projekt „Lernen vor Ort“ ist jetzt ausgelaufen. Da stehen viele Mittel nicht mehr zur Verfügung. Wie wird das weitergehen? Welche Ideen gibt es, die hohe Qualität, die jetzt da ist, in Zukunft zu sichern?

Schwier: Jetzt geht es um die Konsolidierung dessen, was man so wunderbar erarbeitet hat. Zum Stichwort Partizipation: ich finde es toll, dass Sie sagen, die Jugend treibt uns manchmal voran. Das ist so, wenn man die Jugendlichen mitsprechen lässt. Weiter daran zu arbeiten, ist wichtig. Darüber hinaus finde ich die Projekte ganz wichtig, die die Schnittstellen von einem System zum anderen stärken, also die eben genannten Bildungsübergänge: ElPri, ÜPS (Übergang von der Primar- in die Sekundarstufe) oder der Übergang von der Schule in einen Beruf oder in ein Studium. Was letzteren Übergang betrifft sind wir mit dem Landesprogramm „Kein Abschluss ohne Anschluss“ in Nordrhein-Westfalen gut aufgestellt und können weiterarbeiten – dafür sind Mittel da. Als Dezernentin für den Kulturbereich finde ich natürlich alles wichtig, was im Zusammenhang mit der kulturellen Bildung weiter geschieht. Besonders beeindruckend fand ich in diesem Jahr die Schultheatertage – das unglaubliche Engagement und die sagenhafte Qualität, die da auf die Bühne gebracht wurden. Das gilt es zu bewahren und weiterzuentwickeln. Dazu müssen wir immer das Ohr an der Basis halten, die Akteure fragen: An welchen Themen müssen wir dran sein, in welchem Bereich müssen wir uns weiterentwickeln?

Döhler: So einen Bildungstag zu organisieren, ist nicht ganz einfach, da braucht es viele Partner. Würden Sie gerne jemandem danken?

Schwier: Allen! Erstmal allen, die gekommen sind. Ich finde das Interesse unglaublich schön. Vor allem, dass – wie schon erwähnt – so viele Professionen und Lebensaltersabschnitte präsent sind. Dann möchte ich natürlich Herrn Gurzan, dem Schulleiter des Anne-Frank-Gymnasiums und Gastgeber des Praxistages morgen, danken. Außerdem natürlich dem Team im Bildungsbüro, das die Veranstaltung auf die Beine gestellt hat. Jeder hat seinen Teil dazu beigetragen.

Roentgen: Das Thema des heutigen Abends ist Resilienz. Resilienz steht für psychische Widerstandskraft, die gesund hält trotz Widrigkeiten und gerade dann, wenn es wirklich schwierig ist und nicht alles glatt geht. Zur Resilienz gehört auch, auf Ressourcen zu schauen, Herausforderungen anzunehmen und möglicherweise an ihnen zu wachsen. Der Begriff lässt sich nicht nur auf uns Menschen anwenden, sondern auch auf Organisationen. Also wir werden heute Abend der Frage nachgehen: Wie können wir Menschen stark werden und an Herausforderungen wachsen? Und wie können auch Organisationen wie Kitas, Schulen oder Jugendeinrichtungen stark werden – gerade auch in Verände-

rungsprozessen. Dazu wird uns die Referentin des heutigen Abends, Silvia Wellensiek, bestimmt einige wichtige Impulse geben.

Döhler: Sylvia Wellensiek ist Trainerin, Coach, Autorin und Expertin für Unternehmensresilienz, Führungskräfte und Teamentwicklung, Veränderung und Komplexität. Sie ist Referentin bei zahlreichen renommierten Bildungseinrichtungen bundesweit, leitet die HBT Human Balance Akademie, ist Diplom-Ingenieurin, ausgebildete Physio- und Psychotherapeutin und Autorin zahlreicher Veröffentlichungen. Herzlich willkommen in Aachen, Frau Wellensiek!

Roentgen: Liebe Gäste, wir hoffen, dass Sie heute Abend und morgen beim Praxistag – wenn Sie dabei sind – wichtige Hinweise für Ihre tägliche Arbeit mit nach Hause nehmen können. Wir wünschen gutes Gelingen und viel Freude!

Vortrag: Resilienz – Kompetenz der Zukunft

Sylvia Kéré Wellensiek

(Mitschrift des Vortrags von Daniele Fettweis)

Ich möchte Ihnen aus der Praxis erzählen. Ich habe das Glück, seit 30 Jahren Menschen in Entwicklungs- und Lernprozessen begleiten zu dürfen. Auch ich sehe mich als Bildungsverantwortliche. Ich startete im medizinischen Bereich, bin dann in die Psychotherapie herübergewandert und seit vielen Jahren in Organisationen tätig. Ich habe meine Rolle immer wieder gewechselt, aber eines ist gleich geblieben: Ich versuche Menschen ein Stück Unterstützung zu geben in Lern- oder Entwicklungsprozessen.

Was mich interessiert, ist die Stärkung der eigenen Person, das Bewusstsein. In all den Jahren habe ich selber erlebt, wie sich Arbeit und Privatleben verändert haben, und ich habe viele Menschen aus ganz unterschiedlichsten Berufsfeldern erleben dürfen, die mir berichtet haben, wie sich ihr Leben verändert hat. Ja, unser Leben ist schneller geworden, die Arbeit hat sich ungemein verdichtet. Wir haben nicht nur im Berufsleben, sondern auch im Privatleben heute andere Dynamiken. Jeder ist anders in seiner Verarbeitung von Komplexität, von Dingen, die auf ihn einstürzen. Der eine ist stressresistenter von Geburt aus, aber die allermeisten Menschen, die mir begegnet sind, haben die Kompetenz mit Schwierigkeiten umzugehen, im Laufe ihres Lebens entwickelt. Und mich freut es, Menschen darauf aufmerksam zu machen: Du hast eine wunderbare Kraft in dir. Das ist ein Geheimnis unseres Lebens, das uns mitgegeben wurde: Eine innere Stärke, die wir uns bewusst machen und Schritt für Schritt durchs Leben weiter entfalten können – ganz gezielt auch durch Lernprozesse.

Blickpunktwechsel: Kraft und Ressourcen entdecken

Resilienz ist ein Wort, das etwas sperrig im Mund liegt. Es kommt nicht aus unserem Sprachschatz, obwohl dieser sehr reich ist. Resilienz ist ein Begriff für eine Kompetenz: Er kommt aus der Materialstoffkunde und besagt, dass sich ein Material verbiegen oder knautschen lässt und wenn der Druck aufhört, in seine alte Form zurückzuspringt. Wir Menschen haben eine weitaus höhere Fähigkeit: Wenn uns etwas knautscht und zusammendrückt, wenn wir eine Krise erleben und bewältigen, dann springen wir nicht in eine alte Form zurück, sondern in eine neue, in eine erweiterte. Deswegen ist das Bild des Stehaufmännchens zwar einprägsam, aber greift zu kurz. Wir Menschen lernen durch diese Krisen und letztendlich ist unser Leben wie eine Heldenreise, die uns immer wieder durch ein Auf und Ab führt und uns trotz Kummer und auch Schwierigkeiten die Chance gibt, durch das Lernen zu wachsen.

Der Mensch ist mehr als ein Stehaufmännchen.

Sie alle werden über das Thema Resilienz schon gut informiert sein, aber ich möchte es nochmal sagen: Emmy Werner hat vor etwa 70 Jahren einen tollen Blickpunktwechsel eingeführt. Sie hat eine Studie mit über 700 Kindern durchgeführt und ist dabei nicht der Frage nachgegangen, was ein Kind schwach oder krank macht, sondern dieser: Was macht ein Kind stark? Und dieser Blickpunktwechsel ist für mich etwas Wunderbares, nicht nur auf die Defizite und Risikofaktoren zu schauen, von denen wir umgeben sind oder die in uns wohnen, sondern auf die Schutzfaktoren – auf das, was uns das Leben schenkt und was es uns als Möglichkeiten bietet.

Im Kontext der persönlichen und organisationalen Resilienzentwicklung können diese drei Ebenen so bezeichnet werden: Persönliche Haltung, soziale Ressourcen und arbeitsbezogene Ressourcen. Bei der ersten geht es darum, wie ein Mensch mit sich selber umgeht. Wir sprechen über eine Haltung. Wie ist ein Mensch mit sich verbunden, welche Einstellung hat er, mit wieviel Liebe begleitet er sich selbst durch den Tag, mit wieviel Freundlichkeit und Wertschätzung? Auf der zweiten Ebene ist die Frage, wie viel Aufmerksamkeit, Achtsamkeit hat er – bei mir heißt das Ressourcenmanagement – auf der Beziehungsebene? Kann ich Verbindung zu mir aufbauen, sie aktiv gestalten und kann ich Verbindung nach außen gestalten – Beziehungen aktiv wahrnehmen und bewusst steuern? Und die dritte Ebene betrifft die Frage, wie sich ein Mensch durch seinen Alltag bewegt: Wie nimmt er Strukturen und Prozesse wahr und wie kann er auf dieser Prozessebene Ressourcen entdecken, ihm nutzen?

Wir haben über die Jahre leider die Einstellung entwickelt, dass Arbeit oft erschöpft. Und das ist auch wahr: In vielen Branchen – Wirtschaft, Sozialunternehmen, in Pflegeberufen, Schulen, Krankenhäusern oder bei der Bundeswehr – erlebe ich Menschen, die Schlüsselpositionen in unserer Gesellschaft einnehmen. Sie stehen für Werte, die uns am Herzen liegen: gute Bildung, gute Pflege, gute medizinische Betreuung und so weiter. Diese Menschen erleben oft eine Überflutung an Herausforderungen und verlieren dadurch an Kraft. Doch wir müssen mit dieser Aussage vorsichtig sein, weil es nichts Besseres gibt, als Arbeit zu haben. Menschen, die keine Arbeit haben, leiden letztendlich weitaus stärker als Menschen, die arbeiten.

**Menschen ohne Arbeit
leiden viel stärker.**

Die „Sieben Säulen der Resilienz“: In eine aktive Haltung kommen

Die 7 Säulen der Resilienz

OPTIMISMUS

AKZEPTANZ

LÖSUNGSORIENTIERUNG

OPFERROLLE VERLASSEN

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

NETZWERKORIENTIERUNG

ZUKUNFTSPANUNG

nach Karen Reivich und Andrew Shatté

Diese Liste kann aus meiner Sicht verlängert werden. Wichtig ist für alle Menschen, dass sie für sich herausfinden: Was ist meine Fähigkeit? Was hat mich im Leben schon stark gemacht? Was ist meine Strategie, Krisen zu bewältigen? Eins ist klar: Wenn wir anfangen in die Eigenverantwortung zu gehen, dann eröffnen sich viele Spielräume. Dazu möchte ich Mut machen und immer wieder dazu inspirieren, sich dem Leben nicht auszuliefern, sondern in eine aktive Haltung zu gehen.

Formen der Verarbeitung: Resistenz, Regeneration, Rekonfiguration

Die Resilienzforschung wird schon lange der Erwachsenenbildung und auch in der Organisationsuntersuchung angewendet. Drei Aspekte sind wichtig:

- ▶ **Resistenz.** Das heißt, ich bin an bestimmten Stellen schon sehr gut aufgestellt, lebenserfahren, habe viele Dinge integriert. Kommt etwas angefliegen, juckt es mich nicht einmal, weil ich an dieser Stelle schon stark geworden bin.
- ▶ **Regeneration.** Es passiert etwas in meinem Leben und ich lasse Federn. Aber ich verliere mich nicht in der Verletzung, sondern vertraue auf einen Heilungsprozess und kann diesen Heilungsprozess in mir stabilisieren.
- ▶ **Rekonfiguration.** Mich erwischt etwas im Leben und es haut mich so richtig aus den Schuhen. Schaffe ich es, mich wieder zu fangen? Schaffe ich es, ein Vertrauen in meine eigene innere Ordnung zu finden, mich der Veränderung zu stellen?

Auch für eine Organisation gelten diese Aspekte. Da heißt Rekonfiguration oft Reorganisation. Die Frage ist, wie wir uns an diesen Stellen vorbereiten können. Denn das Leben ist Veränderung und auffallend ist, dass wir heute vor allem Fähigkeiten brauchen, die gar nicht so einfach durchzuhalten sind, vor allem, wenn es eng wird.

RESILIENZ – EIN KOMPETENZBÜNDEL

Selbst – Bewusstheit

Selbst-Vertrauen

Veränderungsfreude

Lernen auch wenn´s eng wird

Stabilität in kritischen Zeiten

Verzicht auf Komfortzone

Verbundenheit zu sich und anderen

Vernetzungskompetenz

Kraft Ambivalenzen auszubalancieren

Bewusstsein und Achtsamkeit

Vertrauen ins Leben

.....eine INNERE HALTUNG

Ein stärkendes Beziehungsband knüpfen

Die Qualität eines Bergführers oder Seglers beweist sich erst bei schlechtem Wetter. Solange das Wetter schön ist, ist alles in Ordnung. Aber was passiert, wenn es eng wird? Dieses Thema, unter hohem Druck in sich klar zu bleiben und Leistung abzurufen, begleitet mich schon seit Kinder- und Jugendtagen, weil ich aus dem Leistungssport komme. Das eine ist, was ich mir im Schutzraum eines Trainings erschließen kann, das andere, was passiert, wenn der Druck steigt. Da habe ich bei mir beobachtet, es ist wichtig, wie ich mit mir selber umgehe und auf eine Stresssituation vorbereite, aber wesentlich ist auch die Frage: Wie ist meine Verbindung zu meinem Trainer, zu meiner

Führungskraft oder zu meiner Lehrerin? Je beziehungsintensiver und vertrauensvoller, empathischer dieses Beziehungsband zu diesem Menschen war, der mich unterstützt hat, umso ruhiger bin ich in viele Situationen hereingegangen. War es nicht existent, war klar: Ich muss mir selbst diese Rückendeckung geben.

Was ich selbst als Kind oder Jugendliche empfunden habe, hat Emmy Werder ebenso in ihrer Studie herausgefunden: Dass es andere Menschen braucht, wenn sich ein Jugendlicher entwickelt. Das Beste ist die Familie, die Großfamilie oder wie das Sprichwort sagt, ein ganzes Dorf. Sind diese nicht existent, sollte ein Erwachsener da sein, der dieses Beziehungsband knüpft und eine Kraft mitgibt in das Leben hinein. Was für eine wunderbare Nachricht an all die Menschen, die andere begleiten: Wir können diese Person sein. Wir können jemandem Mut machen, ihn inspirieren und vielleicht ein Stück begleiten, so dass er mehr Verständnis findet für seine eigene innere Stärke.

Es sollte ein Erwachsener da sein, der dieses Beziehungsband knüpft und eine Kraft mitgibt in das Leben hinein.

Schon heute auf die Arbeitswelt von Morgen schauen

Wir müssen uns fragen, in welcher Arbeitswelt leben wir und in welcher Arbeitswelt werden die Kinder und die Jugendlichen leben, die Sie jetzt begleiten und auch vorbereiten. Das heißt, wir müssen, wenn wir heute unterrichten und erziehen, vorassoziieren, was wird Menschen passieren, wenn sie in zehn, zwanzig Jahren im Berufsleben stehen. Denn eins scheint sicher zu sein: Die Geschwindigkeit unserer Zeit wird sich nicht so schnell zurückdrehen. Wir haben uns in eine Komplexität hineinbewegt, der wir uns stellen müssen. Die vielen Erschöpfungskrankheiten sind für mich nur ein Indikator, dass das ‚Matching‘ nicht da ist – wir leben bereits in einer neuen Arbeitswelt, aber die Passung ist noch nicht vorhanden. Uns fehlt von innen heraus die Fähigkeit, uns zu ballancieren und in diesen Veränderungsprozessen stabil zu bleiben.

Für manche ist das eine tolle Sache. Aber es gibt auf der anderen Seite viele Menschen, die nicht die Kraft haben mitzugehen, die an Lebensfreude verlieren. Der Packesel ist ein Bild, das sie mir häufig beschreiben. Auffallend ist, dass sich Packesel-Pakete typischerweise aus beruflichen, privaten, gegenwärtigen und biografischen Themen zusammensetzen. Wenn ich mich in mit Menschen aus Personalabteilungen unterhalte, sagen die mir, wir haben viele Mitarbeiter, die sich überladen fühlen und sagen, es wird nicht mehr lange gut gehen. Trotzdem besteht, so lange alles noch läuft, eine große Hemmung hinzulangen und zu sagen: So, wir schauen jetzt mal präventiv hin. Was können wir verbessern? Aus dem gesunden Menschenverstand heraus ist mein Vorschlag: Wir schauen hin – was sind die typischen Packesel-Pakete?

Resilienz sollte Schule machen

Auf diesen Folien habe ich einiges aus Ihrer Welt zusammengeschrieben. Ob es nun Lehrerinnen sind, Erzieher im Kindergarten oder Erwachsenenbildungsbeauftragte – trotz vielfältiger Themen haben wir erkennbare Ähnlichkeiten über die Branchen hinweg:



BESONDERE BELASTUNGEN VON LEHRERN UND PÄDAGOGEN

- Vielfältige Rollenerwartungen
- Verlagerung Erziehungsaufgaben
- Reformeifer der Bildungspolitiker
- Diskrepanz Bildungsziele und Realität
- Wenig öffentliche Anerkennung
- Beruf mit wenig systematischer Personalentwicklung

BESONDERE BELASTUNGEN VON LEHRERN UND PÄDAGOGEN

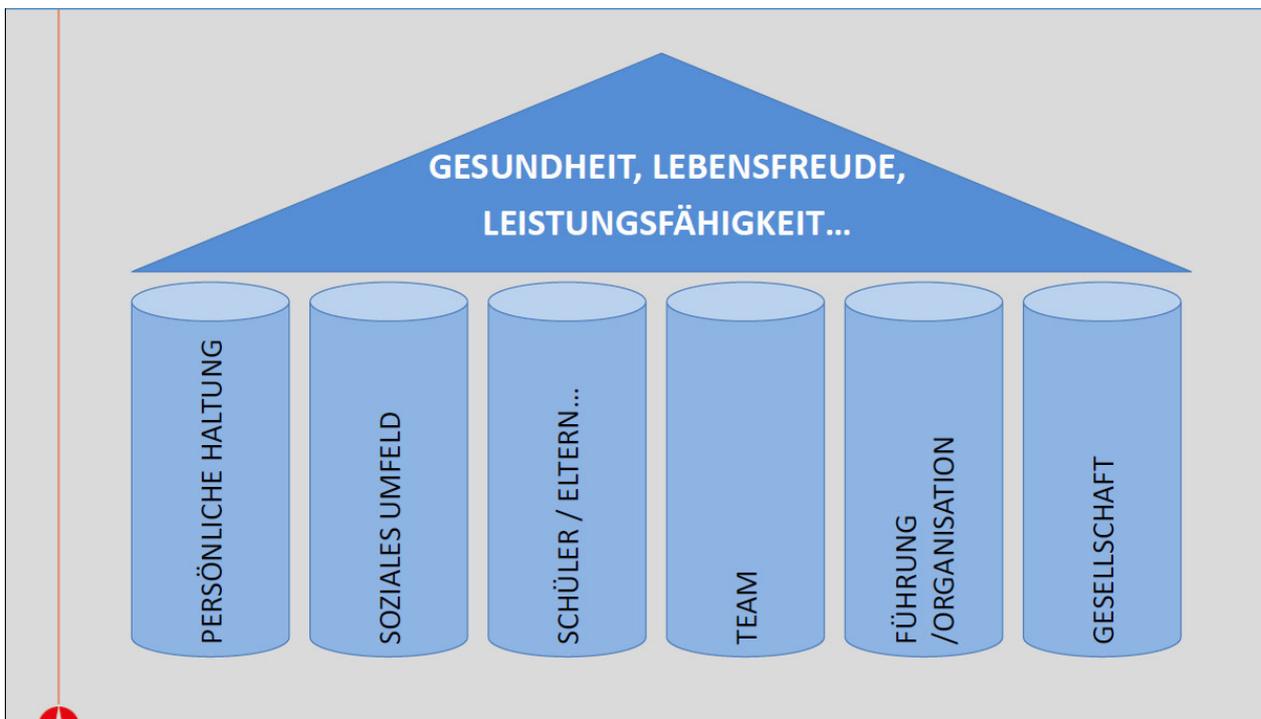
- Fehlende Rückzugsmöglichkeit, kein Raum
- Vermischung Beruf- und Privatleben
- Fehlende Rhythmisierung im Tagesablauf und im Jahresverlauf
- Stundenzahl (Arbeitszeitmodell unpassend)
- Fülle der gleichzeitigen Anforderungen
- Geringe Kontrolle über die Lehrarbeit und die erzielten Effekte
- Zu wenige Sanktionsmöglichkeiten
- Klassengröße
- Lärm



Aus meiner Sicht ist jeder Mensch aufgerufen, sich mit Veränderung auseinanderzusetzen. Sich nicht vom Leben mitzerren zu lassen, sondern inne zu halten, die Füße auf den Boden zu stellen und eine eigene Haltung zum Thema Veränderung zu erringen. Ich wünsche mir, dass schon Kinder und Jugendliche darüber sprechen dürfen und dass sie Räume dafür entwickeln können.

Energieräuber identifizieren – Gestaltungsspielräume nutzen

Das Wohlbefinden eines Menschen setzt sich aus unterschiedlichen Einflussfaktoren zusammen.



Zunächst ist da natürlich seine persönliche innere Haltung. Aber wie er sich fühlt, hat auch mit dem Arbeitsplatz zu tun, mit der Führungskultur, mit der Teamatmosphäre. Dazu kommt die Organisationsstruktur und letztendlich auch die Ablauf- und Aufbauorganisation einer Einrichtung oder eines Unternehmens und noch weiter gefasst die Politik, die Gesetzgebung, die Gesellschaft. Es wirken also viele Parameter auf eine Person ein. Dabei ist wichtig zu unterscheiden: Was ist eine unveränderbare Welt für mich? Ist etwas nicht zu ändern, ist klar, dass das akzeptieren muss, ohne weitere Energie zu verschwenden. Daneben gibt es aber die veränderbare Welt: In dieser Welt kann ich auf mich achten, kann Dinge so umgestalten, dass sie mir gut bekommen, dass sie mir helfen, in meine eigene Kraft zu finden oder mich zu stabilisieren. Ich habe immer mehrperspektivische Betrachtungen. Warum? Weil sich unser Leben aus so Vielem zusam-

mensetzt. Wenn wir darauf schauen, was uns Energie und Kraft schenkt und wo wir sie verlieren, entdecken wir unterschiedliche Bereiche.

Dazu ein Beispiel aus der Praxis: Letztens war ein Lehrer bei mir im Einzelcoaching. Er hat mir erzählt: „Ich ziehe Kraft aus all diesen verschiedenen Bezugsgruppen. Aus mir, aus meiner Familie, meinem Umfeld, meinem Kollegenkreis, dann natürlich aus meiner Klasse, von den Eltern, auch aus der Gesellschaft. Ich verliere zwar auch Kraft, aber in der Summe hat es lange gepasst. Trotz der Energieräuber in jeder Säule hat die Balance irgendwie gestimmt. Jetzt entdecke ich, dass sich in zwei, drei Säulen mehr und mehr etwas verschiebt.“ Sein Thema war, dass die Ehe nicht mehr so gut war. Die Kinder hatten die Beziehung lange stabilisiert. Jetzt waren sie ausgezogen, im Kollegenkreis hatte sich etwas verändert, mit einer Klasse gab es Schwierigkeiten. Das Ganze ist immer die Summe von Einzelereignissen. Das trägt die eine Botschaft in sich, dass wir auf vieles aufpassen müssen. Aber die andere Botschaft ist: Wir haben unendlich viele kleine Stellhebel, um auf unser Wohlbefinden aufzupassen.

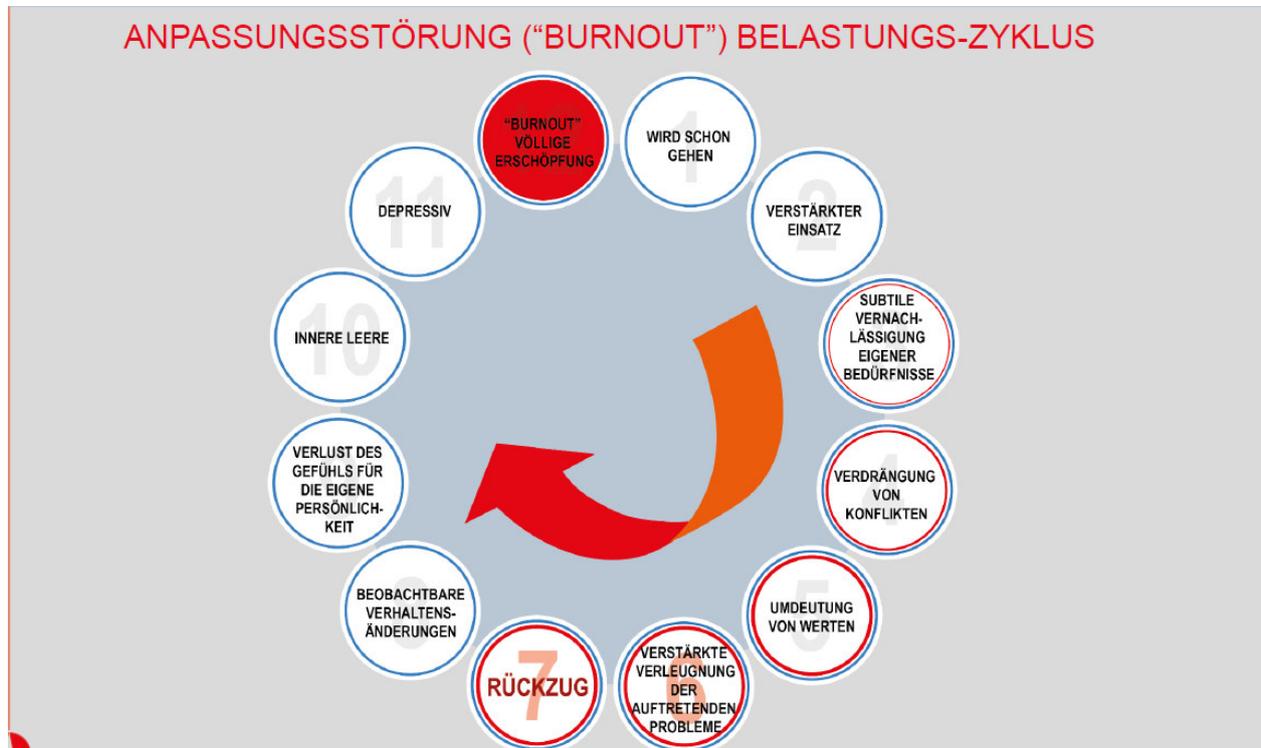
Achtsam mit dem persönlichen Energiefass umgehen

Das Wort Burnout benutze ich kaum, weil es unscharf ist. Ich spreche lieber von Anpassungsstörung. Ich erlebe Menschen, die sich bewegen zwischen: „ich habe Energie“ und „ich verliere Energie“. An den Anfang von meinen Trainings stelle ich meist eine simple Übung, die ich „Das Energiefass“ nenne. Meine erste Frage ist immer: Wieviel Kraft steht dir zur Verfügung? Das ist natürlich tagesformabhängig, aber es geht auch um Wochen, um Monate, um Jahre. Wir alle haben einen Energiespeicher in uns. Je jünger wir sind, desto einfacher füllt er sich wieder auf. Aber wenn wir älter werden, rückt dieser Energiespeicher in den Fokus, weil er sich nämlich nicht mehr ganz von alleine wieder füllt. Wo bin ich also gelandet mit meinem eigenen persönlichen Energiehaushalt? Dass Menschen mehr und mehr in einen Erschöpfungszyklus hineinkommen, hat auch damit zu tun, dass sie sich nicht aktiv mit sich selber beschäftigen. Sie alle haben viel Verantwortung. Sie sind wie ein Baum: Sie haben Zweige und auf Ihren Zweigen sitzen viele Menschen. Sie binden sich an Sie, schauen auf Sie, brauchen etwas von Ihnen. Dieser Baum kann nur stark bleiben, wenn Sie Ihre Wurzeln kennen, wenn Sie sie gut ernähren. Sie müssen jeden Tag darauf achten, bei Kräften zu bleiben, um auch ein Vorbild zu sein für all die Kinder und Jugendlichen, die Sie begleiten. Zeigen Sie ihnen: Pass auf dich auf! Wir können Dinge nur vermitteln, wenn wir sie selber lernen und verkörpern.

Resilienz ist ein Führungs- und Organisationsthema

Aus vielen Besuchen an Ihren Arbeitsplätzen kenne ich die hohe Arbeitsverdichtung dort. Kollegen werden krank, Stellen werden nicht immer nachbesetzt. Dann heißt es: Ich halte durch, ich beiße die Zähne zusammen, es wird schon gehen. Es beginnt eine subtile Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse bis hin zur Umdeutung von Werten.

Probleme werden gar nicht mehr wahrgenommen, weil man sowieso keine Kraft hat, sie anzugehen.



Burnout wird in zwölf Stufen beschrieben. Es sind Symptome daran gekoppelt. Das Kernthema dieser Erschöpfung ist: Ich rutsche langsam aus mir selber heraus. Ich verliere mich selbst, meine Selbststeuerung, ich entfremde mich von mir selbst und kann mich selber nicht mehr spüren. Das ist ein Prozess, der länger dauert und der für das Umfeld sichtbar ist, vorausgesetzt das Umfeld schaut hin. Ein Mensch, der mit der Zeit müder wird, kann schlechter schlafen, sich schlechter konzentrieren, er wird dünnhäutiger, gereizter, oft rigider in seinen Entscheidungen oder auch schweigsamer. Es gibt viele Anzeichen, wie sich ein Mensch verändert. Die Frage ist, bin ich in der Lage mich selbst dabei zu beobachten? Und habe ich Kollegen, die auf mich aufpassen? Gibt es bei uns eine Kultur, dass darüber gesprochen werden darf? Passen wir alle miteinander auf! Das ist der allererste Schritt, den ich versuche in Organisationen anzuregen. Sprecht darüber! Macht euch bewusst: Die kostbarste Ressource, die wir in unserer Gesellschaft besitzen, ist der Mensch. Wir haben lange in einer Industriegesellschaft gearbeitet, da ging es immer um Maschinen. Heutzutage brauchen wir den Menschen.

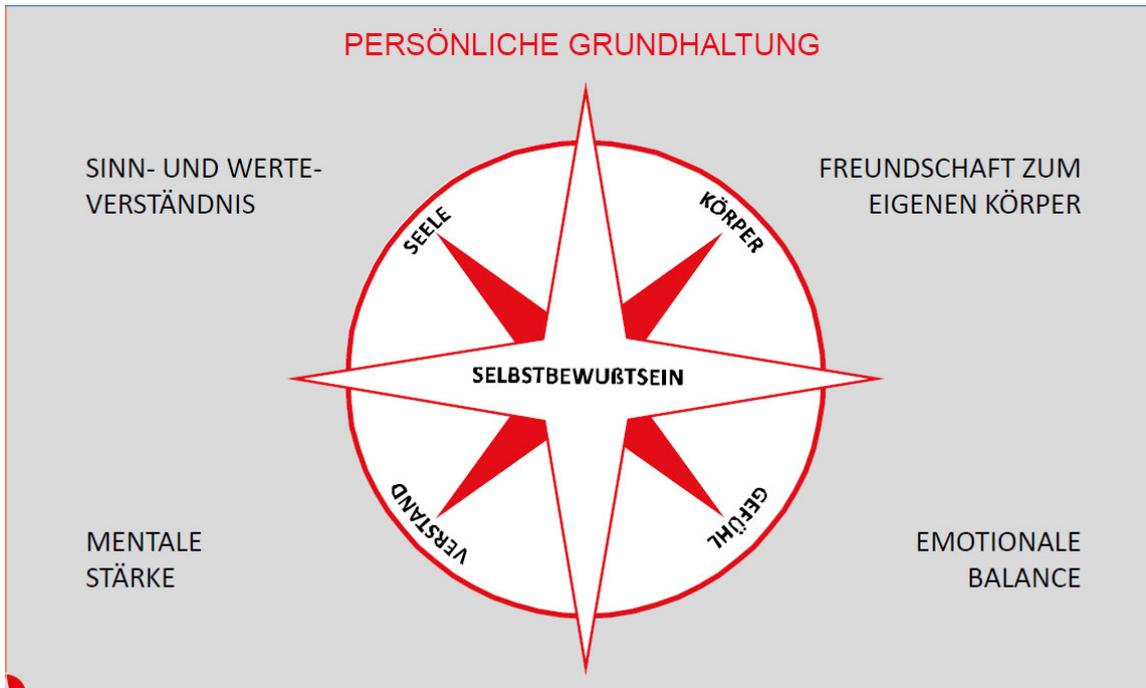
Die kostbarste Ressource, die wir in unserer Gesellschaft besitzen, ist der Mensch.

Eine Organisation steht auf zwei Beinen: Ein Bein sind Zahlen, Daten, Fakten – das andere Bein ist der Mensch: seine Gesundheit, seine Fähigkeit zur Kommunikation, seine Freude da zu sein, seine Einsatzbereitschaft. Und das gilt es heute zu begreifen. Da müssen wir ankommen. Wir haben eine Ebene, die wir im Unterricht schulen, das ist das Fachliche. Aber wir haben eine weitere Säule, das ist der Mensch. Aus meiner Sicht muss auch dieses Wissen in Unterrichtsfächern verankert werden.

Im Beruf ist es tatsächlich oft so, dass Menschen zwar an ihrem Arbeitsplatz da sind, aber nicht mehr richtig im Vollbesitz ihrer Kräfte – das heißt Präsentismus. Das führt zu Verstrickungen. Ich hatte letztens den Leiter einer Notrufzentrale bei mir. Seine Mitarbeiter sitzen am Telefon und müssen ständig die richtige Entscheidung treffen. Wo ist welcher Notarzt? Wo ist ein Rettungswagen? Wen kann ich wohin fahren? In einem Monat sind drei Fehlentscheidungen getroffen worden. Zwei Kinder sind dabei leider gestorben. Das hat die ganze Mannschaft so aufgerüttelt, dass sie zum ersten Mal gesagt haben. Wir machen erstmal keine fachliche Fortbildung mehr, sondern wir müssen auf uns schauen. Ihnen war klar: Wir haben Verantwortung. Wir müssen auf uns aufpassen. Bei Risikoberufen kommt das sehr schnell heraus. Grundsätzlich läuft dieser Prozess in sehr vielen Berufsbildern. Die Gefahr ist, dass ein Mensch sich irgendwann zurückzieht, weil er nicht den Mut hat, Dinge anzusprechen, Scham oder ein Schuldgefühl empfindet, weil er denkt, die anderen können es besser.

Heute müssen wir reden – das müssen wir üben miteinander. Über Jahre wurde mir klar, dass es ein ganzheitliches Geschehen ist, wenn wir über Energieräuber sprechen. Da geht es um den Körper, aber da geht es auch viel um Gefühle. Das wichtigste Thema aber ist für mich: Sinn und Werte. Wenn ich Menschen frage, wie bist du in deine Erschöpfung hineingeraten, haben ihre Antworten viel damit zu tun: Ich war nicht mehr verknüpft mit dem, was ich mache. Ich bin nicht mehr identifiziert. Wir haben in Deutschland viele Sozialberufe, die durchökonomisiert werden. Ich spreche beispielsweise mit Menschen in der Pflege. Die sagen: „Als ich in diesen eingetreten bin, war ich so intrinsisch motiviert, am Menschen dran zu sein. Jetzt schreibe ich die Hälfte der Zeit Berichte.“ Das ist eine Sinnentfremdung. In unserer Gesellschaft gibt es viele Verschiebungen, die wir mitmachen müssen. Nur, wenn wir uns dies nicht klar machen, dann wirkt es in uns.

Selbstfürsorge durch Selbststeuerung



Wie kann ich Resilienz unterrichten? Resilienz wächst über ein ganzes Leben. Es ist das Erfahrungswissen einer Person. Deshalb versuche ich meinem Gegenüber erstmal bewusst zu machen: Was besitzt du aus deiner eigenen Vita heraus? Was kannst du, weil du es dir selber beigebracht hast? Mit der Zeit wurde deutlich, dass es ein Portfolio gibt von klaren, prägnanten Themen zur persönlichen Grundhaltung. Wenn ein Mensch sich damit beschäftigt, sich darin schult und sie vor allem in seinem Leben verankert, dann hat er ungeheure Chancen, sein Leben sehr klar auszurichten, auszubalancieren und nachhaltig in eine erfüllende und auch gesunde Spur zu bringen.

Zur gezielten Entwicklung persönlicher Resilienz gibt es zehn Punkte, die zu beachten sind und die es zu üben gilt. Wenn ich in die Wirtschaft gehe, lautet die Frage immer: Geht es schnell? Dann sage ich: Lernen braucht Zeit und braucht vor allem Wiederholung. Mein Thema ist Achtsamkeit. Der Achtsamkeitsmuskel muss trainiert werden. Wenn ich auf die Aschenbahn gehe, langt es nicht einmal zu rennen und dann kann der Marathon kommen. Da muss einen Trainingsplan haben und einhalten. Ich denke mir, wenn das mit Fachlichem verknüpft in Unterrichtsfächer integriert wäre, dann könnten Schüler und Lehrer an diesem Thema dranbleiben.

DIE GEZIELTE ENTWICKLUNG PERSÖNLICHER RESILIENZ

- Innehalten – die Kunst der kleinen Pause
- Standortbestimmung und Rollenklärung
- Das Energiefass füllen
- Die inneren Antreiber ausbalancieren
- Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen
- Halt im Netzwerk
- Konflikte aktiv angehen
- Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
- Muster erkennen und aktiv steuern, Training des Achtsamkeitsmuskels
- Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe

Es ist eine Chance, diese menschlichen Themen in eine Welt mitzunehmen, in der viel Fachkompetenz geschult werden muss. Wenn ich mir heute anschau, welcher Mensch steht fest in seinem Beruf und kann seine Fachkompetenz zum Wirken bringen, dann sind das die Menschen, die sich selber und Beziehungen gut steuern können. Aus meiner Sicht gilt es nicht nur Handwerkszeug an die Hand zu geben, sondern den Menschen in seiner eigenen Steuerung zu stärken. Ein Handwerkszeug ist immer nur so gut, wie der Handwerksmeister, der es in der Hand hat. Deshalb schaue ich mit Menschen erstmal, wie sind sie mit sich selbst unterwegs. Wie können sie sich unter Stress bewegen? Wie gut verstehen sie es, sich durch den Tag zu navigieren? Können sie Beziehung gestalten? Und dann erst fließt ihr Fachwissen mit ein.

Innehalten, da geht die Reise für mich los. Sich selber spüren, eigene Bedürfnisse wahrnehmen, ihnen vertrauen und auch folgen. Innehalten verknüpft sich ja von der Sprache her schon mit der inneren Haltung. Wenn wir ein Thema unterrichten, sind wir gezwungen, es für uns gut zu durchdringen. Da ich Resilienz unterrichte, bin ich täglich gefordert, mich damit zu beschäftigen. Es wäre gut, wenn es Einzug halten könnte in den Berufsalltag, nicht nur in eine Betrachtung für Bildungsverantwortliche, sondern in eine Verknüpfung als Verbund zwischen Lehrenden und Lernenden. Wenn beide dieses Thema miteinander aufgreifen, da kommt dieser Effekt, den Sie vorhin genannt hatten: Die Jugend treibt uns. So muss es sein. Dass wir unseren Schülern dieses Thema zuwerfen und sie uns dann den Ball zurückwerfen und fragen: Wie lebst du das denn? Ja, wie lebe

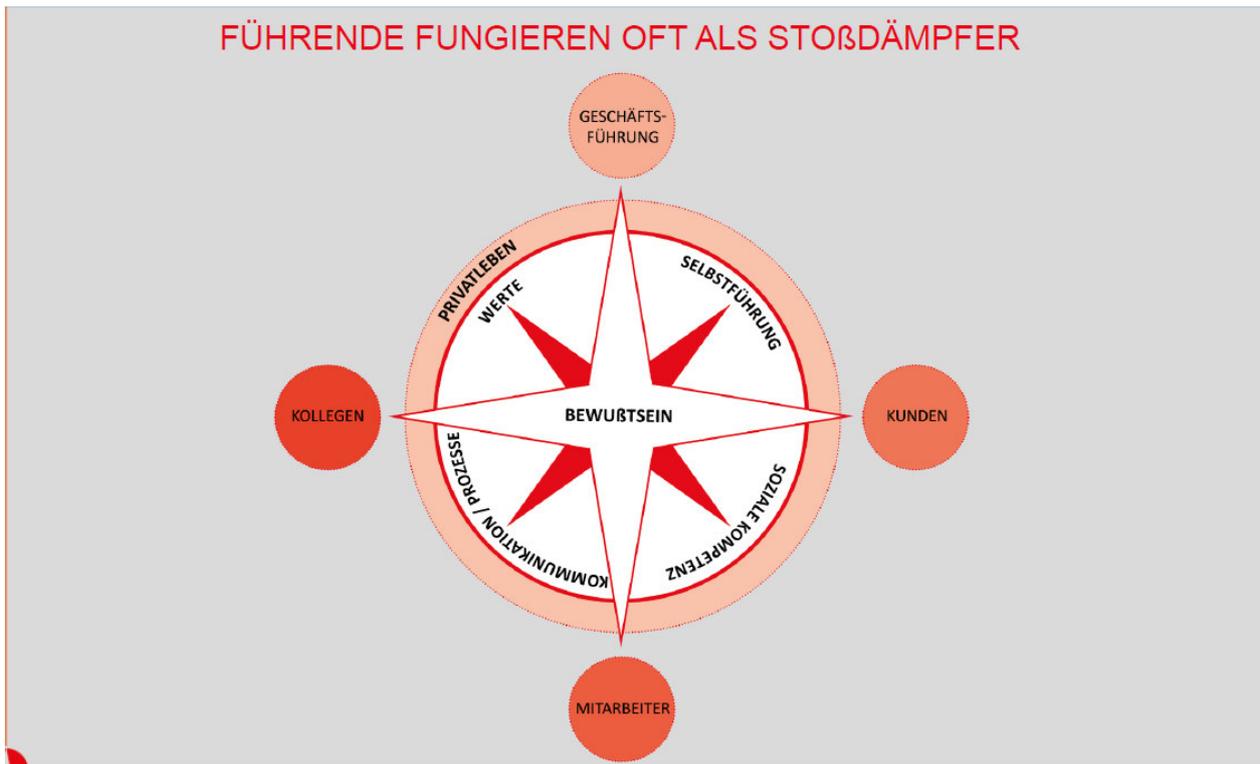
ich das eigentlich? Ich muss als Lehrender nie perfekt sein. Es ist viel schöner, Menschen zu zeigen, wie ich mit Schwierigkeiten umgehe. Aber was ein Mensch braucht, der mir zuschaut, ist meine Bewusstheit an dieser Stelle: Dass ich für mich ein Konzept finde und dass ich dieses Konzept auch immer wieder teile. In meinem Können, aber ebenso in meinem Unvermögen.

**Ich muss als Lehrender
nie perfekt sein.**

Resilienz ist nie das Thema einer einzelnen Person

Beim Thema dieses Bildungstags gefällt mir die Verknüpfung von starker Persönlichkeit und starker Bildung so gut. Die starke Person, die starke Organisation ist ein ausschlaggebender Faktor – beides wirkt ineinander. Menschen bilden eine Organisation – und eine Organisation birgt die Bewusstheit der Teilnehmenden. Deswegen ist es so wichtig, auf Unternehmenskulturen zu schauen. Was habt ihr installiert in eurer Organisation, um Bewusstseinsprozesse zu gestalten?

Ich werde oft über das Gesundheitsmanagement eingeladen, ausgelöst davon, dass viele Menschen erkranken oder keine Zeit mehr haben, zu Fortbildungen zu gehen. Sehr schnell lande ich dann bei der Führungs- und Unternehmenskultur. Da spielt die Musik. Wie können wir unser Arbeitsleben so gestalten, dass unsere Energie bei uns bleibt? Das sind Führungsthemen, Kulturthemen, die gehören ganz klar angeschaut. Da braucht es in Schulorganisationen noch Weiterentwicklungen von dem, was sie bisher miteinander geteilt haben. Dieses Thema, wirklich resilient oder widerstandsfähig zu werden, ist kein Thema einer einzelnen Person. Es braucht eine Innenperspektive, eine Innenverantwortung und es braucht Außenverantwortung. Die Außenverantwortung und vor allem das Verständnis, dass Führungskräfte oft wie Stoßdämpfer wirken und, dass man auf sie sehr gut aufpassen muss.



Wenn ich in eine Organisation hineingehe und die Frage aufkommt, wo setzen wir unser zeitliches oder finanzielles Budget als erstes ein, wem können wir als erstes eine Schulung angedeihen lassen, dann sage ich: Schaut auf eure Führenden, die oft sehr viel von oben bekommen und nach unten – im besten Sinne – weitergeben. Ich kenne viele Personen, die das Herz am rechten Fleck haben. Die bekommen so viele Ziele gesetzt, wollen aber für ihre Mannschaft den Druck abpuffern, indem sie Löcher stopfen, die eigentlich in der Organisation entstehen, zum Teil schon in der Politik und in der Gesetzgebung. Sie übernehmen sich selber dabei. Da bitte ich immer aufzupassen.

Alte Glaubenssätze und Prägungen hinterfragen

Die interessierte Selbstgefährdung. Das ist ein Begriff, den ein Berliner Professor zusammengebaut hat und der erstmal sehr unlogisch klingt. Wie kann ich ein Interesse daran haben, mich selber auszubeuten? Wenn wir genauer auf uns schauen und auch im Gespräch mit anderen sind, erkennen wir, dass nicht nur viel von außen kommt, sondern, dass wir eine ungeheure Anspruchshaltung uns selbst gegenüber haben. Gerade wenn ich in Sozialberufe oder in Schulen gehe, höre ich oft: So viele wunderbare Ideen, Menschen zu unterstützen und dieses Projekt noch und jenes und alles auf hohem Niveau ... Aber die Frage ist, was ist heute realistisch?

INTERESSIERTE SELBSTGEFÄHRDUNG – INNERE ANTREIBER KENNEN UND AUSBALANCIEREN

Neue Steuerungsformen von Organisationen machen die „gute“ intrinsischen Motivation zur Falle für motivierte Mitarbeitende. Es droht die Selbstausschöpfung.

Menschen entwickeln ein eigenes unternehmerisches Interesse an gesundheitsgefährdetem Verhalten, weil sie der Anerkennung alles unterordnen.

„Ich weiss, was gut für mich ist und tue trotzdem das, was schlecht für mich ist.“ > Selbständigkeits-Syndrom

Quelle: Harri Morgenthaler

„Ich weiß, was gut für mich ist und tue trotzdem das, was schlecht für mich ist.“ In einer Verhaltensweise drin bleiben, obwohl sie nicht angemessen ist, hat sehr viel mit Mustern und Prägung zu tun. Wir haben uns an unseren Eltern und den Erwachsenen unserer Umgebung orientiert, haben Strategien von ihnen abgeschaut. Wir wurden geprägt, wurden erzogen in einer Generation, die Krieg und Vertreibung, große Entbehrung und Wiederaufbau erlebt hat. Selbstverständlich haben wir über die Muttermilch Glaubenssätze aufgenommen, die aus einer anderen Zeit kommen und die es zu überprüfen gilt. Wenn ich Menschen frage, wie bringst du dich durch den Tag, nicht nur, was kommt von außen auf dich zu, sondern wie machst du das selber, da ist unglaublich viel hausgemacht. Ich behaupte, siebzig Prozent der Erschöpfung einer Person, eines Teams, ist selbst gesteuert. Nicht bewusst, aber noch in der eigenen Steuerung mit drin, weil diese Glaubenssätze so stark sind. Ich bin auch sehr interessiert und versuche, Dinge sehr genau und akkurat zu machen, aber ich kopple es mit der Frage nach meinem Energiefass: Was ist für mich möglich? Kann ich Energien so lenken, dass sie mir nachhaltig zur Verfügung stehen?

Wertschätzung und kleine Ziele machen stressresistent

Kennen Sie diesen Satz: Nicht geschimpft ist genug gelobt? Schwaben ist eine Hochburg für so etwas, aber ich bin mir sicher, Sie kennen es auch, dieses Thema „Wertschätzung“. Wenn ein Mensch in einer wohlmeinenden, unterstützenden, sinngebenden Atmosphäre arbeitet, hat er ein komplett anderes Stressverarbeitungssystem als jemand, der nicht diese Unterstützung erfährt. Ich bin mir sicher, dass Sie Ihren Kindern, Jugendlichen und Anvertrauten so viel wie möglich geben. Aber meine Frage an Sie ist auch: Was bekommen Sie zurück? Wie achten Sie darauf, dass auch Sie die Wertschätzung erfahren, die Sie brauchen, damit Sie am nächsten Morgen wieder voller Engagement und Liebe am gleichen Platz stehen? Die Kernfrage des ganzen Geschehens ist: Was schenkt mir Vitalität, Spannkraft, Lebensfreude. Was raubt sie mir? Wie aktiv bin ich selber dabei? Gehe ich in die Verantwortung und setze mir Ziele? Ziele sind ein wichtiges Steuerungsinstrument. Wenn ich das Gefühl habe, ich bin Herr meiner Tage, dann habe ich am Ende dieses Tages ein ganz anderes Erleben. Habe ich mir kleine Ziele gesetzt und erreicht oder habe ich das Gefühl, ich komm so gerade durch, aber eher in einer Vermeidungshaltung nach dem Motto: Ich schau, dass mich nicht zu viel erwischt? Das ist ein Energieräuber. Im Gegensatz dazu: Wenn ich mir noch so kleine Ziele setze und dran bleibe, beginnt für mich eine andere Reise.

Lernen, Grenzen zu akzeptieren und zu setzen

Ich bin in den meisten Gruppen nur sehr kurz, aber ich versuche sie so schnell wie möglich, mich mit ihrem Thema vertraut zu machen und die Umsetzung anzugehen. Ich frage die Teilnehmenden sofort: Scan bitte deinen Tag und mach dir klar, was raubt dir Energie, was bringt dir Energie. Wo kannst du für dich selber Ziele herausfiltern und Maßnahmen für dich treffen? Wenn es eine Flut von Dingen gibt, die auf dich einströmt, entscheide dich, wie du mit ihnen umgehst.

Ich hatte hier eben ein sehr schönes Gespräch. Da ging es um Gelassenheit. Das Wunder des Älterwerdens ist, dass wir gelassener werden. Ich bin jetzt gerade fünfzig geworden und ich fühle mich heute viel leistungsfähiger als mit vierzig. Warum? Weil ich meinen Packesel geordnet habe. Ich verstehe es heute gut, manche Dinge so zu lassen, wie sie sind. Ich schmeiße mich nicht mehr in jede Fehde und halte die Gerechtigkeitsfahne hoch, sondern ich überlege mir sehr genau, wo habe ich einen Auftrag, etwas zu verändern und wo nicht? Dann habe ich Kraft frei für Dinge, bei denen ich einen deutlichen Handlungsspielraum besitze. Ich setze erst bei mir an und kann dadurch auch auf andere Dinge einwirken. Oder ich muss die Situation verlassen. Das heißt nicht zwangsläufig Jobwechsel, sondern klare Grenzen setzen. Ich mache klar, bis hierhin und nicht weiter – ich kann mit bestimmten Dingen nicht leben. Ich mache deutlich, dass ich eine Distanz brauche.

Manchmal erkenne ich auch, ich kann nichts verändern, habe aber noch nicht die Größe, Ja zu sagen. Dann klage ich – das entlastet. Wesentlich ist zu wissen, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt. Das kennen Sie wahrscheinlich auch: Man steht auf dem Flur und alles was geredet wird, ist nach unten drehend. Die Spirale geht immer nach unten, man redet sich miteinander in den Sumpf hinein – das ist nicht konstruktiv. Vieles muss man wirklich mit Humor sehen und sich Tricks und Kniffe einfallen lassen, um nicht immer wieder ins gleiche Muster zu fallen.

Leben zwischen Selbst- und Fremdbestimmung

BURNOUT BEDEUTET

eine Situation, als unerträglich zu empfinden,
und gleichzeitig zu meinen, sie nicht verlassen zu können.

Burnout ist deshalb die unmissverständliche
Aufforderung, selbst zu Änderungen zu gelangen.

(Th. Bergner, Burnout-Prävention, 2011)

Was möchte mir das Leben durch diese „innere Enge“ beibringen?

Um noch einmal die Verknüpfung zu machen: Burnout wird bedingt durch dieses Gefühl: Ich stecke in etwas drin, aber mir sind die Hände gebunden – ich komme da nicht raus. Viele Menschen mit Burnout, die ich erlebe, sind psychisch sehr stabil. Sie haben eine Anpassungsstörung – das ist etwas anderes als eine psychische Erkrankung. Mir haben Menschen erzählt, dass sie sich wie kurz vor einem Zusammenbruch gefühlt haben. In der Zusammenarbeit haben sie sich erinnert: Das ist mein Leben – ich hole es mir zurück. Ich suche die Lücke, und wenn die erst auch noch klein ist, aber ich werde Steuermann meines Lebens – ich nehme mein Leben in die Hand und gestalte.

**Eine Anpassungsstörung
ist etwas anderes als
eine psychische Erkrankung.**

Das Lieblingswort, das ich in den Kursen höre, ist „Ja, aber“. Am Ende des Tages geht es aber um mein Leben und darum, den Fokus darauf zu richten, was möglich ist. Wir müssen verstehen, mit Ambivalenzen zurechtzukommen. Viele Dinge sind nicht schnell zu lösen. Sie brauchen Geduld und Beharrlichkeit. Aber es ist ein Unterschied, ob ein Mensch abschaltet, in eine Resignation verfällt oder ob er sagt: „Wir bleiben jetzt aktiv dran und hauen uns durch.“ Das sind immer wieder diese zwei großen Pole, mein Wunsch, mich selber zu regulieren, meinen eigenen Rhythmus zu haben, meine eigene Selbstgestaltung zu finden und auf der anderen Seite viele Dinge, die von außen kommen. Deshalb versuche ich, mit Menschen möglichst viel Eigenraum für sie selbst zu finden: Individuation, so dass sie vieles am Tag selbst gestalten können. An manchen Stellen muss ich mich wieder einordnen, manchmal sogar unterordnen. Aber das ist in Ordnung, weil ich auch den Raum habe, der mir gehört, den ich gestalte. Wir sind in einem ständigen Fluss zwischen der individuellen Gestaltung und dem sich Einordnen. Das sind wichtige Punkte, die gerade die nächste Generation verstehen muss. Wir leben in einer Welt, in der es sehr oft um Individualität geht, aber genauso brauchen wir die Zugehörigkeit und vor allem die Kraft, Widersprüchlichkeiten auszuhalten.

TÄGLICHE WIDERSPRÜCHE BEFRIEDEN

Grundbedürfnisse die es gekonnt miteinander zu verbinden gilt

INDIVIDUATION

Selbstgestaltung
Eigene Wahrheit und Klarheit
Im eigenen Raum wirken
Grenzen erweitern
Sich tragen und ertragen

ZUGEHÖRIGKEIT

Fremdsteuerung
Abstimmung und Konsens
Im größeren Kontext Platz finden
Grenzen akzeptieren
Andere tragen und ertragen

Der ganzheitliche Dreiklang von Körper, Herz und Seele

Zusammenfassend gesagt: Was versuchen wir den Menschen näher zu bringen? Erstmal das Thema, sich selber zu regulieren, sich selber zu spüren, sich selber durch den Tag zu navigieren. Da ist zum einen der Verstand – wir sind im Bildungswesen oft auf der Verstandesebene unterwegs. Es gehört dazu, Fachwissen aufzunehmen. Aber um sich selber gut zu balancieren, brauche ich Körper, Herz und Seele. Wir brauchen heute – bei aller Technikprägung – das Fühlen, das Spüren, das Lauschen auf die Botschaft des Körpers, des Herzens und der Seele, weil die uns ganz genau zeigen, ob wir richtig unterwegs sind.

SELBSTREGULATION



- Eigene Gefühle wahrnehmen, ausdrücken und lenken
- Impulse lenken
- Bedürfnisse hinter Gefühlen erkennen
- Entscheidung für positive Gefühle
- Regulation von An und Entspannung
- Wahrnehmung eigener Bedürfnisse
- Grenzen setzen, wahren, öffnen
- Zeit gewinnen und „Trockenübungen“

Der Weg der kleinen Schritte

Wenn ich entdecke, dass ich in mein Leben aktiv eingreifen muss, ist das nächste wichtige Thema die Lösungsorientierung. In Seminaren bitte ich Menschen, sich Hausaufgaben mitzunehmen. Ein Teilnehmer hatte sich die Aufgabe mitgenommen, dreimal am Tag stehenzubleiben und in sich hereinzuhorchen – eine kleine Übung. Nach drei Tagen schrieb er mir eine Mail: „Ich bin völlig entsetzt. Ich spüre plötzlich in mich hinein und ich merke, mein Leben passt so nicht. Was mache ich jetzt?“ Achtsamkeit hat Sprengkraft. Wenn wir genau hinschauen, kommen auch unliebsame Wahrheiten zutage. Es gilt zu sagen: Dem stelle ich mich. Ich vertraue darauf, dass ich die Kraft habe, Lösungen zu

finden und auch darauf, dass das Leben mir Lösungswege schenkt, wenn ich mich dieser Wahrheit stelle.

Am Anfang steht die Mühe der Analyse: Um was geht es? Erkennen, wo eine Lösung sein könnte und dann in die Umsetzung kommen. Das ist für mich das kleine Einmaleins geworden: Ich analysiere etwas, ich erkenne etwas, merke, wo ich Handlungsbedarf habe. Ich setze mir Ziele, wähle einen Lösungsweg und dann zwingen mich selber dazu, in die Umsetzung zu gehen. Wenn ich es selber nicht schaffe, hole ich mir Unterstützung und schaue, dass immer jemand an meiner Seite ist, der mir hilft, wenn ich einknicke oder die Richtung verliere.

**Mit Zielen beginnt
eine andere Reise.**

LÖSUNGSORIENTIERUNG



- Fähigkeit zur effektiven Problemlösung
- Fähigkeit zur Distanzierung
- Erste Phase: Erzeugung möglicher Lösungen
- Zweite Phase: Umsetzung möglicher Lösungen
- Den Rahmen bisheriger Lösungsversuche überschreiten
- „Wohin blicke ich?“

Wir in unserer Generation haben die Aufgabe, nicht unter hohem Druck, nicht in einer lebensbedrohenden Situation, sondern in der Gesellschaft, in der wir leben, Achtsamkeit zu entwickeln – durch den Weg der kleinen Schritte. Ich bin ein Fan der kleinen Ziele, um sich sofort ein Erfolgserlebnis zu schaffen. Unser Gehirn ist ein Lustlerner: Wenn mir etwas Spaß macht, wenn ich sofort merke, etwas funktioniert, dann hole ich es mir wieder. Indem ich mir etwas Kleines vornehme und dann Schritt für Schritt zu etwas Großem komme, kann ich Muster umbauen und sogar aus Prägungen herauskommen. Die Kernkompetenz eines resilienten Menschen ist, aus wenig viel zu machen.

Resilientes Verhalten in extremen Situationen

Resilienz wurde unter anderem bezogen auf Volksgruppen untersucht. Die Erfahrung des Roten Kreuzes zeigt zum Beispiel, dass die Menschen auf den Philippinen außergewöhnlich resilient sind. Der Grund dafür könnte sein, dass diese Menschen seit Generationen in einer Gegend leben, über die regelmäßig Taifune ziehen. Die Beschreibung der Helfer vor Ort ist: Wir gehen durch die Straßen, erleben das Ausmaß der Katastrophe und die Menschen sind in einem Status der Ohnmacht. Aber sie verstehen es, sich zusammen zu schließen, über ihren Kummer zu sprechen und dann miteinander in Aktion zu kommen, in ein Gestalten. Das Rote Kreuz sieht drei Monate nach dem Taifun kaum noch traumatisierte Menschen am Wegrand sitzen. Diese Menschen haben eine besondere Fähigkeit, mit Katastrophen umzugehen. Das hat mit inneren Mustern zu tun, aber auch mit der Frage: Wie bin ich in Aktion, wie gehen die Menschen miteinander um?

Ich möchte Ihnen zum Abschluss noch eine Geschichte erzählen, die mich sehr berührt hat. Vor zwei Jahren hatte ich eine Gruppe aus Südtirol. Eine der Teilnehmerinnen geriet in ein Erdbeben. Sie war mit ihrem Mann, einem Arzt, in einer kleinen italienischen Stadt und in der Nacht hat das Zimmer gewackelt, Gebäude stürzten ein. Die beiden sind gerade noch herausgekommen, während in anderen Gebäuden sogar Menschen zu Tode kamen. Die Frau hatte nur noch ihren Rucksack und in diesem Rucksack waren zufällig die Unterlagen der Resilienzausbildung. Aber sie war traumatisiert und wenn man so unter Schock steht, dann liest man nicht. Was hat sie gemacht? Sie hat sich den Kompass ausgeschnitten und hat in den ersten drei Wochen immer geschaut: Wie geht es mir, was fehlt mir gerade auf körperlicher Ebene – muss ich etwas trinken, etwas essen, muss ich mich hinlegen? Nur noch die Wahrheit der einfachen Schritte. Bin ich traurig? Brauche ich gerade einen Menschen, an den ich mich anlehnen kann? Was braucht mein Herz? Oder ist mein Verstand gerade in Not? Brauche ich eine Aufklärung, eine Struktur, muss ich mir eine Information holen? Oder ist es gerade meine Seele, die ruft? Und wenn es die Seele war, hat die Frau versucht, einen Platz zu finden, wo sie trauern konnte.

Sie kam nach ungefähr fünf Wochen in unsere Gruppe und erzählte, allein dieser kleine Kompass in der Hand habe ihr eine Navigationshilfe gegeben, um durch diese schwierige Zeit zu kommen. Sie hat ganz bewusst in Winzigkeiten darauf geachtet, was sie brauchte, um sich zu stärken. Das Wunderbare war, sie und ihr Freund haben dann ein Zelt aufgebaut, und sie hat das Wissen sofort weitergegeben. Das ist für mich das Allerschönste. Menschen zu inspirieren, ihnen in kleinsten Schritten zu zeigen, wie kannst du dich besser verstehen, wie kannst du dich in deinem sozialen Netz besser bewegen, wie kannst du Strukturen nutzen, die für dich gut sind, und wenn du es für dich lernst, gib es sofort weiter. Lass dich von den Menschen wieder inspirieren, denen du es gezeigt hast. Ich habe viele Menschen ausgebildet und die zeigen mir immer wieder, wie

es besser geht – ich kann immer weiter lernen. Das ist Erfahrungswissen und es darf sich sofort wieder verändern, erweitern und größer werden und vor allem in jeder Organisation, in jedem Leben, in jeder Familie die Wandlung erfahren, die es braucht, um wirken zu können. Abschließen möchte ich mit einem wunderbaren Satz von Albert Camus: „Mitten im Winter habe ich schließlich gelernt, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“

Ich danke Ihnen für Ihre Konzentration.

Praxistag am 7. November

Programm

13.00	Einlass: Gelegenheit zum Austausch und Marktplatz
14.00	Begrüßung und Einstimmung
14.15	Impulsvortrag: „Leidenschaftsentfacher!“
15.00	Beginn Workshops und Impulsvorträge
16:20	Beginn Impulsvorträge 2. Runde
ab 18.00	Ausklang

Veranstaltungsort: Anne-Frank-Gymnasium; Aachen

Impulse und Workshops

Der Praxistag des Bildungstags richtet sich an Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und alle anderen Interessierten und Verantwortlichen aus Kitas, Schulen, Jugendbildungsstätten, der offenen Jugendarbeit, Kommunalverwaltungen, Bildungsberatung, Weiterbildung und Politik.

Die dreistündigen Workshops boten praxisnahe Informationen und die Möglichkeit zum intensiven Austausch mit Kolleginnen und Kollegen aus unterschiedlichen Bereichen des Bildungsnetzwerkes. Ziel der Workshops ist die aktive Erarbeitung von Ideen und Lösungen für die Arbeit in der Bildungs- und Erziehungspraxis. Die 80-minütigen Impulsvorträge gaben einen umfassenden Einblick in ausgewählte Themenbereiche und Gelegenheit, Fragen an die Referentin oder den Referenten zu stellen.

Neu war beim Praxistag zum Bildungstag 2014 ein Impulsvortrag für alle Teilnehmenden zu Beginn der Veranstaltung. Ibrahim Ismail wurde der Vorankündigung als Leidenschaftsentfacher bestens gerecht. Der Sportwissenschaftler und Berufskolleglehrer, Universitätsdozent und Geschäftsführer des Bochumer Jugendhilfevereins Paidia e.V. faszinierte das Plenum mit einem authentischen, durchweg lebendigen Vortrag. Dabei traf Biographisches auf Philosophisches, Streetworker-Erfahrung auf klassische Bildungskonzepte. Sein Plädoyer für adressatenorientiertes Lehren und Handeln bekam in den Geschichten aus den sozialen Brennpunkten Wuppertals ein persönliches Gesicht. Die Quintessenz allen pädagogischen Handelns zentrierte Ismail in der Frage: „Was braucht der Mensch, um glücklich zu sein und wie kann er sein Glück befördern?“ Vor allem Bildung – die den Wunsch nach Ausbildung nach sich zieht – liefert für Ismail die Antwort. Der große Applaus am Ende zeigte: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Praxistags waren jedenfalls glücklich, diesen Vortrag gehört zu haben.





Begrüßung

Wolfgang Gurzan, Schulleiter Anne-Frank-Gymnasium



Sehr verehrte Damen und Herren, liebe Kollegen und Kolleginnen, ich begrüße Sie ganz herzlich als Schulleiter des Anne-Frank-Gymnasiums hier in der Aula des Schulzentrums. Ich freue mich sehr, dass der Bildungstag 2014 in unserer Schule stattfindet, denn das Anne-Frank-Gymnasium hat sich das Motto des Bildungstags „Starke Persönlichkeit – Starke Bildung“ schon

lange auf die Fahne geschrieben. Wir wollen unseren Schülern nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Werte. Wie sie sich engagieren können in einer immer komplexeren Gesellschaft, ganz getreu unserer Namensgeberin, die für ein solches Engagement steht.

Gestern Abend fand der Bildungstag seinen Auftakt mit einem bemerkenswerten Vortrag von Sylvia Wellensiek. Wir hoffen, dass Sie hier gute Arbeitsbedingungen vorfinden, um den Bildungstag heute so erfolgreich fortführen zu können und aus Ihren Workshops entsprechenden Gewinn und Erkenntnis mitzunehmen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen angenehmen Nachmittag.

Leidenschaftsentfacher!

Ibrahim Ismail

(Mitschrift des Vortrags von Daniele Fettweis)



Nach der Ankündigung meiner Person habe ich jetzt das Problem, dass ich mich irgendwie aufgefordert fühle, zu tanzen. Dabei habe ich einen inhaltlichen Vortrag vorbereitet, den ich hier halten möchte. Aber ich bin verrückt genug, das eine zu tun ohne das andere zu lassen. Nun ganz kurz zu meinem Vortrag: Es wird ganz bewusst kein geradliniger rhetorischer Vortrag, sondern einer mit

Ecken und Kanten. Das nehmen Sie ja schon an meiner Sprache wahr – das Ganze soll eine lebendige Note behalten.

Als ich eben in diese Schule kam, merkte ich: irgendwie fühle ich mich anders. Ich hatte positive Gefühle. Dann habe ich mich gefragt, woran das liegt. Im Eingangsbereich sah ich ein Plakat, auf dem stand: „Stärke“ und „Deine Ziele“. Im Weitergehen sah ich das nächste Plakat. Nicht Mahatma Gandhi, nicht Nelson Mandela, Martin-Luther King oder Konrad Adenauer, sondern 2pac – ein Hip-Hopper. Ich weiß nichts über ihn, außer, dass er Hip-Hop und Rap-Musik machte. Und ich habe gedacht: Schön, dass hier Raum ist für die Jugendlichen und ihre Themen. Das ist eine positive Aktivierung.

Hip-Hop – das ist ein besonderes Stichwort für mich. Wenn ich auf Jugendliche zugehe, wird immer gesagt: Klar, der steht auf Hip-Hop, der Mann ist dunkel, der hat einen Bart. Ich stehe aber auf Heavy Metal. Und ich stehe schon auf Heavy Metal, seit ich klein war. Aber wenn die Jungs mich sehen, meinen sie, ich bin einer von ihnen. Natürlich bin ich einer von ihnen, aber ich steh überhaupt nicht auf Hip-Hop. Und dann sage ich: Okay, komm wir tanzen. Dann fangen die Jungs natürlich mit Michel Jackson an. Kann ich auch, habe ich mal gemacht, weil ich andere Seiten kennenlernen wollte. Aber was ich besonders schön finde, ist zu sagen: Schau mal, das bin auch ich. Der Mann mit Bart. Und ich mach's kurz vor, was ich ihnen dann biete (tanzt eine klassische Ballettpirouette). Dann sagen alle entsetzt: Nein, was ist das denn? Schuld daran ist das Männlichkeitsbild, das andere von mir haben. Ich bin aber nicht so. Ich bin nicht immer hart, ich bin auch anders. Damit will ich sagen: Ich passe nicht zu deinem Bild von mir. Das als Einleitung.

Glück – vergessenes Ziel in unserer Leistungsgesellschaft

Fangen wir mit PISA an. Ich bin in vielen Handlungsfeldern aktiv: an der Universität, an Schulen, Kindergärten, in Flüchtlingsprojekten, aber eben auch in der Praxis. Wenn eine, meist eurozentrierte, Kommunikation über Pisa stattfindet, beschäftigt mich das. Da werden Parameter herangezogen, Indikatoren entwickelt, da wird von Qualitätsmanagement gesprochen. Und dann wird geschaut, wo sich unsere Kinder und Jugendlichen bewegen. Im Mittelfeld, im unteren Feld oder in welchem Feld überhaupt? Und ich frage mich als frei denkender Mensch: Was heißt das, wo wollen wir denn hin mit unseren Kindern und Jugendlichen? Nehmen wir das Ranking aus der Tagesschau. Wer belegt die ersten Plätze? Shanghai, Singapur und Hongkong. Jetzt gucke ich mir meinen kleinen Sohn an, zwei Jahre alt. Ich liebe diesen Jungen und weil ich ihn liebe, überlege ich, wie ich seine natürlichen Anlagen, das, was in ihm steckt, bestmöglich fördern kann – ohne ihn zu erpressen, ohne ihm meine Leistungsvorstellungen aufzudrücken. Wie kann ich das, was er ist, weiter fördern? Denn das, was er ist, ist gut. Trotzdem muss ich Verantwortung übernehmen. Und ich schau auf die Statistik und denke: Nein, da sehe ich meinen Sohn nicht. Ich möchte keinen leistungsorientierten „Superburschen“, sondern ich möchte einen glücklichen Jungen haben. Von mir aus kann er „dumm“ sein, aber wenn er glücklich ist und Freunde hat, dann bin ich zufrieden. Das heißt, wir müssen uns als Erwachsene fragen, was wir bei unseren Kindern erreichen wollen. Ich glaube, wir möchten einen Beitrag dazu leisten, dass unsere Jugendlichen glücklich werden. Dass sie sich selbst kennen lernen, dass sie sich akzeptieren, dass sie ihre Leidenschaften entwickeln, dass sie eine Orientierung bekommen: Was kann ich, was will ich, was bin ich? Und wie kann ich in dieser Welt mit meinen Leidenschaften zum Gestalter werden?

Aber dann haben wir ein Problem: Die Erwachsenen und unser System, in das wir hereingezogen werden. Verwaltungsstrukturen, politische Strukturen, Lehrpläne, Qualitätsanalysen und so weiter. In der Maschinerie der Leistungsorientierung schreiten wir immer weiter voran. Das alles steht dem entgegen, was unseren Kindern und Jugendlichen gut tut. Da bin ich ganz klar in meiner Aussage. Ich stehe hier und sage: Ich möchte einen glücklichen Sohn. Der gefördert wird, auch im System Schule.

Ich selbst hatte keinen solchen Schulweg, der mir gezeigt hat: Lerne dich kennen, lerne deine Interessen kennen, lerne deine Fähigkeiten kennen, bau sie aus und geh in die Welt hinaus. Mein Weg war all das nicht. Anerkennung gab es nur für Leistung. Ich war in der Schule gelangweilt und habe deshalb auch keine Leistung gebracht. Meine Leistung wurde bewertet und als Konsequenz kam ich auf die Sonderschule für Lernbehinderte, die damals noch nicht Förderschule hieß. Dies war auf der anderen Seite die beste Ausbildung, die ich je genossen habe. An einer Wand in meinem Büro hängt heute noch das Zertifikat der Sonderschule. Professionelle haben mich bewertet und gesagt: Du bist

lernbehindert. Daneben hängen mittlerweile andere Urkunden, unter anderem auch die, die mir erlaubt, Lehramtsstudenten ihre Qualifizierung zu unterschreiben. Finde ich sehr lustig.

Den Wunsch nach Bildung wecken

Wir arbeiten mit vielen Zielgruppen: Mit Kindern mit „Migrationsvordergrund“, aber auch mit Kindern „ohne Grund“. Die Erwachsenenarbeit lasse ich an dieser Stelle außen vor. Mich beschäftigt eine Frage und die sollte Sie auch beschäftigen – es ist die zentralste Frage des Menschseins, mit der sich Philosophen und andere Menschen seit Jahrtausenden beschäftigen: Was braucht der Mensch, um glücklich zu sein? Das ist auch eine Frage des 21. Jahrhunderts. Sie ist einfach zu stellen, gleichzeitig aber unglaublich schwer zu beantworten. Ich möchte wissen, wie mein Sohn glücklich sein kann.

Ich habe in Wuppertal–Vohwinkel mit acht verhaltensauffälligen Jugendlichen zusammengearbeitet. Die Lehrer haben sich öfters an ihnen gerieben und irgendwann geriet der Ausbildungsweg nach mehreren Frustrationserlebnissen in der Schule und stets schlechten Noten für sie aus dem Fokus. Von einigen dieser Jugendlichen liegen mir heute noch die Schreiben vor, mit denen ihnen der Schulverweis formal mitgeteilt wurde. Mein Ziel war es, bei ihnen mit Bildung anzusetzen. Ich wollte sie als Gruppe formieren. Der dortige Polizeihauptkommissar fragte mich: „Willst du eine zweite Al-Qaida gründen?“ Nein, habe ich geantwortet, ich will ganz einfach mit Bildung ansetzen. Dafür wurde ich von Mitarbeitern mehrerer Jugendträger im Stadtteil als „Messias der Bildung“ verspottet. Das war zu einer Zeit, zu der man noch nicht an jeder Ecke über Bildung gesprochen hat. Und ich habe dann mit den Jungs, die sehr intelligent waren, gearbeitet. Zum Beispiel: Einer von ihnen weiß alles über amerikanische Autos von 1970 bis heute, ist aber laut Bescheinigung zertifiziert „dumm“. Ich habe die Jugendlichen gefragt: Was sind eure Leidenschaften? Wofür brennt ihr? Was interessiert euch? Da haben sie mich erstmal erstaunt angeschaut. In unserer Zusammenarbeit habe ich kein Mal auf der Sachebene in Form einer Hausaufgabenhilfe mit ihnen gelernt. Ich habe keine Stunde Deutsch, Englisch, Mathe oder Geschichte mit ihnen gemacht. Was nicht heißen soll, dass das nicht wichtig ist. Aber ich wollte etwas in ihnen entfachen. Ich wollte ihnen Bildung vermitteln, nicht Ausbildung.

Als wir zusammen kamen, habe ich zu ihnen gesagt: Ich möchte mit euch den Stadtteil verändern. Es ist ein Stadtteil mit einer typischen negativen Dynamik. Ich brauchte dominante Typen, die ihrerseits wieder zu Vorbildern werden konnten. Um die ganze Geschichte zu verkürzen: Alle acht studieren heute. Natürlich war es manchmal auch ein Kampf, sie in der Schule zu halten. Aber beim Abitur haben sie zu mir gesagt: Wir hatten das erste Mal ein Ziel im Leben. Sie sind zu Vorbildern, Multiplikatoren für ihre Freunde und so etwas wie Geschwister geworden. 2010 und 2011 haben weitere 43

Schüler und Schülerinnen aus ihrem Umfeld ihr Abitur gemacht. Bei dieser Zielgruppe in diesem Stadtteil in Wuppertal ist dies ein absoluter Rekord. Diese Jugendlichen haben an ihren Möglichkeiten gearbeitet. Sie haben für sich Leidenschaft entfacht. Sie wurden intrinsisch motiviert. Da sie etwas erreichen wollen, können sie mit Hindernissen umgehen und sie überwinden.

Die Sehnsucht nach dem verlorenen Paradies

Ich komme jetzt auf das Grunddilemma des Menschen. Sie kennen alle die Geschichte von Adam und Eva: Eva verleitet den jungen Adam, vom Baum der Erkenntnis zu essen. Er isst, und plötzlich kommt bei ihm ein Schamgefühl auf und beide erkennen, dass sie nackt sind. Erich Fromm sagt, mit der Nacktheit ist nicht die Kleiderlosigkeit gemeint. Mit der Nacktheit wird das Grundproblem, aber gleichzeitig auch die größte Errungenschaft des Menschen versinnbildlicht. Als sie vom Baum der Erkenntnis essen, merken Adam und Eva: Ich bin ein Individuum. Ich bin Ich und Du bist Du. Das hört sich jetzt etwas verwirrt an, aber es geht um das Ziel des Menschen glücklich zu sein, wieder in das Paradies zurück zu gelangen. Der paradiesische Zustand ist der vollkommenste. Wobei natürlich das Paradies für jede Person etwas anderes ist.

Zurück zu Adam und Eva und ihrer Erkenntnis der Individualität. Ein Reh kommt nicht zu dieser Erkenntnis. Es lebt in Einheit mit der Natur. Das Reh stellt sich keine Fragen. Es steht morgens nicht auf, schaut in den Spiegel und denkt: „Ach, sehe ich heute geschafft aus.“ Das sagt nicht in der Teambesprechung: „Tut mir leid, da hätte ich ein bisschen sorgfältiger arbeiten können“ oder „Mein Direktor gibt mir zu wenig Anerkennung“. Das Reh ist in der Gegenwart determiniert. Es lebt im Paradies, ist mit allem verbunden. Der Mensch aber ist dank seiner ihm bewussten Individualität dazu in der Lage, aus sich selbst herauszutreten und sich aus einer dritten Dimension zu betrachten. Das ist Fluch und Segen des Menschen zugleich, denn er besitzt eine Vernunft, mit der er sich selbst betrachten und selbstbestimmt handeln kann. Seine Sehnsucht gilt dem Paradies, aber er gehört nicht mehr dazu. Bei diesem existenziellen Dilemma spricht man von der Dichotomie des Menschen.

Bildung braucht Beziehung

Das Abgeschiedensein des Menschen ist sein Problem: Wir haben als Menschen eine Unruhe in uns. Wir gehören nicht mehr dazu, wollen aber den paradiesischen Zustand zurückerlangen. Erich Fromm sagt: Wir können wieder dahin gelangen, brauchen dazu aber einen Bezugsrahmen, einen Ort der Hingabe. Ein solcher Bezugsrahmen ist zum Beispiel die Familie. Wir brauchen Abgrenzung, die Welt ist zu komplex, zu groß. Nicht im Sinne von Begrenzung geistiger Kraft, sondern wir brauchen Heimat. Familie ist so eine Heimat und je fester diese Basis ist, umso näher kommen wir dem paradiesischen Zustand. Bei diesem Bezugsrahmen geht es um die „Angenommenheit“. Meint: Du bist

gut so, wie du bist – und nicht: du musst noch dies und das tun, dann lieben wir dich. Jedes dritte Kind leidet heute unter Termindruck – Musikunterricht, Turnunterricht und so weiter –, das gefährdet den Bezugsrahmen. Ein Bezugsrahmen braucht Freiheit, Ruhe und Liebe. Und noch als kleiner Exkurs: Liebe heißt, es braucht tatsächliche Zeit. Das Kind braucht Zeit mit den Eltern oder seinen Bezugspersonen. Der Durchschnittswert der Geschenkssumme zu Weihnachten liegt in Deutschland derzeit bei 350 Euro pro Kind. Da besteht ein direkter Zusammenhang zur Kompensation der fehlenden Zeit von Müttern und besonders von Vätern.

Wir brauchen ein Objekt der Hingabe. Wir müssen mit unseren Kräften etwas finden, womit die Kinder zu Gestaltern dieser Welt werden, wo sie etwas mit Leidenschaft machen. Ich habe gestern noch mit Schülern zusammen gesessen und sie gefragt: „Wo sind eure Leidenschaften? Was schafft ihr in der Welt?“ Dann schauen sie mich meist überrascht an. Aber die Entfaltung eigener Kräfte, das produktive Tätigsein ist ganz wichtig. Es geht darum, mit der Wirklichkeit in Berührung zu sein, die Wirklichkeit zu sehen.

Projektionen aus der Schublade vermeiden

Zur Verdeutlichung eine Geschichte aus meinem Lehrertag: Ich war mit Schülern im Wald unterwegs. An einem schönen Baum haben wir Halt gemacht. Ich habe zu der Gruppe gesagt: „Schaut euch den Baum genau an und dann dreht euch um. Beschreibt mir, wie dieser Baum aussieht.“ Und alle Schüler haben den Baum beschrieben, den sie schon in der ersten, zweiten oder vierten Klasse gemalt haben. Keiner hat die Individualität dieses Baumes gesehen und wiedergegeben. Die haben in ihre Schubladen gegriffen und ihre Projektionen auf die Welt benutzt. Alle Menschen neigen dazu in Projektionen zu denken.

Ich erzähle ihnen dazu ein Beispiel, wo ich selbst nicht genau hingesehen und genauso in Projektionen gedacht habe. Sie kennen alle die pädagogische Maßgabe: Adressatenorientiert abholen. Jemand dort abholen, wo er steht. Aber wie kann ich jemand abholen, wenn ich ihn in Projektionen sehe? Bei meinem Beispiel geht es um einen Jungen namens Fathi, der 16 Jahre alt ist. Ich arbeite im Rahmen einer sogenannten Berufsqualifizierung vier Monate mit ihm und denke: „Super, Ismail! Wie du das geschafft hast, ihn zu fördern. Der galt als Intensivtäter und jetzt? Toll!“ Ich habe mich gelobt. (Ich brauche nicht zur Direktorin zu laufen, um mir Anerkennung zu holen, ich habe mir selber die Anerkennung gegeben.) Ich habe in den vier Monaten mit ihm unseren gesellschaftlichen Wertekanon besprochen und der Junge hat super funktioniert. Er hat gesagt: Nein, man darf nicht klauen, man muss für Werte stehen. Ich denke: „Wunderbar. Ismail, der Superpädagoge!“ Nach diesen vier Monaten stellte ich in der Schulklasse, in die er auch ging, die Aufgabe, eine fiktive Geschichte zu schreiben, mit folgendem Ablauf:

- ▶ neutraler Verlauf
- ▶ negativer Verlauf
- ▶ Tiefpunkt
- ▶ Wendepunkt
- ▶ positiver Verlauf
- ▶ Höhepunkt/Happy End

Ich habe zu ihnen gesagt, ihr dürft in eurer Geschichte alles schreiben. Superbullen, Superman, aber es soll euren realen Werten in dieser Welt entsprechen. Fathi schrieb: „Ich bin Bang, 26 Jahre alt und habe eine Villa am Strand, einen BMW M6 und 50 Nutten am Start. Plötzlich werden 25 Nutten krank und weil ich dann zu wenig Geld verdiene, müssen die anderen 25 Nutten stärker bei alten Männern ranschaffen gehen, weil alte Männer es sich gerne besorgen lassen. Plötzlich erwischt mich die Polizei und ich muss nach Mexiko in den Knast. Dort lerne ich einen Killer kennen und der fragt mich, ob ich mit ihm ein großes Ding durchziehe. Ich sage ja und wir haben das Ding durchgezogen.“

Ich frage: Mensch Fathi, willst du mich auf den Arm nehmen? Woraufhin er mich überrascht anschaut und schreit: „Da macht man einmal, was der Lehrer sagt und dann bekommt man noch einen drüber.“ Seine Geschichte hat er dann noch einmal folgerichtig vorgelesen. Neutraler Verlauf: BMW, 50 Nutten. Negativer Verlauf: 25 Nutten werden krank und so weiter. Soviel zum Thema „Fathi adressatenorientiert abholen, wo er steht...“ Ich habe meine pädagogische Arbeit zu wenig in Frage gestellt. So bin ich komplett an ihm vorbeigeschossen. Ich habe Fathi nicht da abgeholt, wo er stand. Ich habe etwas von ihm verlangt, das er nicht erfüllen konnte. Solch eine Entwicklung braucht nämlich auch ihre Zeit. Sie können nicht in vier Monaten aus einem Intensivtäter einen Supertypen machen, wobei Fathi ein Supertyp ist. Da muss man einen kritischen Blick auf sich selbst behalten. Ich habe nicht seinen Weg akzeptiert, sondern nur meinen Weg gesehen, habe mich projiziert und nicht wertfrei mit ihm zusammengearbeitet. Meine eigenen Interessen, meinen Mangel, meine Ängste habe ich damit kompensiert, dass ich mich aufgewertet habe. Fathi habe ich dabei komplett aus den Augen verloren.

Aus dem Fremdbild wächst das Selbstbild

Wir müssen uns fragen, warum Fathi so ist, wie er ist. Da gibt es den klugen Philosophen Jean Paul Sartre. Der sagte dazu: Aus dem Fremdbild entwickelt sich das Selbstbild. Fathi ist unter anderem so, weil die Menschen um ihn herum, sein Umfeld, ihm alltäglich signalisieren: Das bist du. Du bist ein Monster, du bist asozial, du bist dumm, du bist ein Kasper. Aus diesem Fremdbild entwickelt sich maßgeblich das Selbstbild. Zu diesem Selbstbild tragen natürlich viele Facetten bei, auch die Meinung der Eltern, der Freunde. Aber eine zentrale Rolle spielen natürlich gerade die Lehrer. Viele davon ste-

hen heute vor ihrer Klasse und sagen: Erziehung ist Sache der Eltern. Fathi und viele andere sitzen aber als reales „Problem“ vor ihnen im Klassenraum. Sie entwickeln eine Dynamik, in der sie sich gegenseitig verstärken. Und spätestens seit dem Amoklauf in Winnenden wissen wir, dass der überwiegende Teil – etwa 65 Prozent – der Kommunikation von Jugendlichen innerhalb eines Verbundes, wie dem einer Klasse, ohne Einbindung von Erwachsenen stattfindet. Da entsteht eine Dynamik, die vollständig weg ist von den Lehrern. Deswegen brauchen wir Verbündete in diesem Kreis.

Aus dem Selbstbild, welches sich aus dem Fremdbild konstituiert, entsteht natürlich auch ein Verhalten. Fathi geht also in die Richtung, die von ihm erwartet wird. Er zeigt destruktives oder auch asoziales Verhalten. Das ist das Problem. Also, Bildung muss den Menschen abholen und deshalb lautet die Frage: Wie bekomme ich den Inhalt zu Fathi und nicht andersherum. Die Antwort ist: nur mit einer Bindung zu meinem Gegenüber. Nicht auf der Sachebene, sondern auf der Ebene des unteren Pfades. Auf der unteren, der emotionalen Ebene, da weiß ich im Bruchteil einer Sekunde Bescheid: Ist mein Gegenüber für mich oder gegen mich? Das funktioniert ohne Sprache. 45.000 Jahre lang gab es keine Sprache, sondern eine Kommunikation auf dem unteren Pfad, dem Gefühl. Dann haben wir spätestens mit der Aufklärung den Logos auf den Olymp gehoben. Aber jeder Mensch braucht Gefühl, braucht Berührung, Körperlichkeit. Wir wissen aus Studien, dass beim Menschen die Angstzentren aktiviert werden und er unter Stress leidet, wenn er nicht berührt wird. Das heißt, wir müssen uns trauen, einen Bezug zum Menschen aufzubauen, nicht zu seiner Funktion. Nur wenn wir eine echte emotionale Verbindung eingehen, wenn wir Nähe zulassen, können wir mit den Jugendlichen auf der Bewusstseinssebene arbeiten. Dann können wir ihnen Handlungsfelder anbieten, in denen sie ihre eigenen Erkenntnisse gewinnen. Bildung heißt also auch, den emotionalen Schwellenwert aktivieren, der die Menschen voranbringt.

Unsere Gesellschaft braucht mehr Bildung, nicht Ausbildung

Bildung ist elementar für unsere Gesellschaft. Aber sie lässt sich nie von außen nach innen transportieren. Sie kann sich nur auf der Grundlage von Erfahrungen im Menschen selbst entfalten. Und fast immer führt Bildung zum Wunsch nach Ausbildung. Alle meine Projekte beweisen, dass es sich lohnt in Bildung zu investieren. Bildung als Form der Persönlichkeitsentwicklung, als Stärkung der Geisteskraft führt automatisch dazu, dass die Menschen zum Gestalter ihrer Welt werden wollen, ohne eine Ellenbogenmentalität zu entwickeln. Umgekehrt allerdings führt Ausbildung kaum zum Wunsch nach Bildung. Wenn sich Bildung selbstbestimmt vollzieht, dann kommt im Menschen das allgemein menschliche Interesse, seine Humanität, zum Ausdruck. Und wenn ich in diesem Zusammenhang von benachteiligten Schülern spreche, dann meine ich damit nicht lediglich Hauptschüler, sondern – jetzt seien Sie mir bitte nicht böse – ich spreche gleichermaßen von Gymnasiasten oder von Studenten. Wenn sie zu mir kommen, geht es immer

nur um Leistung. Was muss man tun, um diesen oder jenen Leistungsschein zu bekommen? In ihnen brennt nichts. Neulich konnte ich im Sportunterricht eine Klasse beobachten, deren Lehrer zum Telefonieren aus der Halle gegangen war. Die Schüler haben nicht miteinander gesprochen, sind brav an einer Linie, an der sie sich hatten aufstellen müssen, stehen geblieben. Ich hatte erwartet, dass sie jetzt all das machen würden, was sie sonst nicht dürfen. Ich habe mich gefragt, wieso fliegen jetzt nicht die Bälle durch die Halle, wieso toben sie nicht durch den Geräteraum? Charakteristisch für die Jugend ist doch ihre Radikalität. Das ist doch Lebendigkeit. Man sagt doch: Jugend verjüngt den Geist der Gesellschaft. Jetzt frage ich Sie, wer ist denn da auf Irrwegen? Die, die entgegen der Regel im Geräteraum toben oder die, die auf der Linie stehenbleiben? In diesem Sinne: Vielen Dank!

Zielgruppe: Bildungsverantwortliche in der StädteRegion Aachen, insbesondere Akteure, die an der Umsetzung des Landesvorhabens „Kein Abschluss ohne Anschluss – Übergang Schule– Beruf in NRW“ in der StädteRegion Aachen beteiligt sind.



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Impulsvorträge beim Praxistag am 7. November

Es geht doch! Bildungs- und Arbeitsförderung von jungen Menschen

mit Ibrahim Ismail (Paidia e. V.)

Wie lassen sich junge Menschen – auch solche, die als delinquent beschrieben werden – intrinsisch motivieren, für sich und die Gesellschaft Verantwortung zu übernehmen und dazu erforderliche Kompetenzen auszubauen? Die gängigen Konzepte stoßen an ihre Grenzen. Gute Strukturen zur Förderung alleine reichen oftmals nicht aus. Wie erreichen wir das Bewusstsein dieser Menschen? Welche Bedeutung haben Anerkennung, Wertschätzung und Autorität in diesem Kontext? Wie können wir sie in ihrem Persönlichkeitsprozess fördern, damit sie zu handelnden Gestaltern ihres Lebens werden? Was sollte berücksichtigt werden, damit Pädagogen und Ausbilder nicht in die Rolle des Antriebers geraten und hierdurch Disharmonie und Verweigerungshaltungen von Kindern und Jugendlichen provozieren? Im Rahmen dieses Impulses wurden Grundlagen von Haltungen und Leitlinien zur Förderung von jungen, insbesondere auch delinquenten Menschen behandelt.

Zielgruppe: Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte in Schulen, im Übergang Schule-Beruf-Studium, in der Jugendarbeit und in der Beratung. Insbesondere Akteure, die an der Umsetzung des Landesvorhabens „Kein Abschluss ohne Anschluss – Übergang Schule-Beruf in NRW“ in der StädteRegion Aachen beteiligt sind.



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds

Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Lecker und gesund! Speisenplanung im Bildungsort Kita

mit Gabriele Graf und Ursula Haarhoff (Verbraucherzentrale NRW)

Viele Kinder besuchen die Kita nicht nur am Vormittag, sondern nehmen hier auch das Mittagessen und eventuell auch mehrere Zwischenmahlzeiten ein. Außerdem sind durch den Ausbau der Betreuungsplätze mehr Kinder unter 3 Jahren in den Einrichtungen. Damit ist der Einfluss der elterlichen Ernährungserziehung geringer und die Verantwortung der Erzieher/innen bei der Ernährungsbildung größer geworden. Eine aktuelle Studie der Bertelsmann Stiftung zeigt, inwieweit die Speisenangebote in der Kita von den gewünschten Standards abweichen und welche „Baustellen“ es noch zu bearbeiten gilt. Dies waren die Themen des Vortrags und der anschließenden Gruppenarbeit.

Lebenswelt für Kinder: Grundschule Eitorf (Praxisbeispiel)

mit Boris Kocéa (Schulleiter der Grundschule Eitorf)

Jedes Kind hat das Recht anders zu sein als andere, seinen Weg zu gehen in der Gemeinschaft mit allen über die Brücke des Lernens in den Alltag des Lebens. Die Grundschule Eitorf (280 Kinder in 12 Klassen) setzt darauf, die Persönlichkeit und (Lebens-)Kompetenzen jedes einzelnen Kindes zu fördern. Trotz vieler Herausforderungen – z.B. relativ hoher Arbeitslosenquote in der Gemeinde nach Fabrik- und Firmenschließungen, vieler Kinder aus sozial schwachen Familien oder mit geringem deutschen Wortschatz – fallen die Ergebnisse der Vergleichsarbeiten an der Schule nicht hinter den landesweiten Durchschnitt zurück. Die Schüler erbringen beeindruckende Leistungen, insbesondere auch im kreativen, künstlerischen, musischen und sozialen Bereich. Die Schule hat als Tutmirgut-Schule für ihr Leitbild und Konzept in den letzten Jahren verschiedene Landes- und bundesweite Auszeichnungen erhalten (z.B. Jakob-Muth-Preis für inklusive Schulentwicklung (2012), 3. Platz beim Deutschen Präventionspreis für ganzheitliche Förderung). Der Vortrag gab einen Einblick in das Schulkonzept und die von Demokratie und Partizipation geprägte Kultur der Schule, die sich als Lebenswelt für die Kinder versteht.

Der Vortrag „**Bildungseinrichtungen gesund gestalten – (k)eine leichte Aufgabe**“ mit **Peter Paulus** (Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften, Leuphana Universität Lüneburg) musste leider wegen Erkrankung des Referenten kurzfristig abgesagt werden.

Workshops beim Praxistag am 7. November

Persönliche Resilienz stärken

mit **Lisa Wiescher (Diplom–Psychologin und Diplom–Ökonomin)**

In diesem Workshop erhielten die Teilnehmer/innen anhand von praktischen Übungen Anregungen, ihre persönliche Resilienz zu stärken. Die Übungen kommen aus der Achtsamkeitspraxis, der Embodiment–Forschung, verschiedenen Körpertherapien und den Neurowissenschaften. Nach einer kurzen theoretischen Fundierung erhielten sie vielfältige Impulse, die sie nach ihrer ganz persönlichen Erfahrung und Stimmigkeit prüfen konnten. Zielsetzung ist bei allem, eine verfeinerte Wahrnehmung für persönliche Energiespender und Energieräuber zu erreichen.

Ziel– und Zeitmanagement im Alltag

mit **Josefine Méndez (Institut für Sprach– und Kommunikationswissenschaft an der RWTH Aachen)**

Effektivität und Effizienz – diese Schlagworte stehen für Wirksamkeit und angemessenen Einsatz von Kapazitäten. Sowohl im Berufsleben als auch im Familien– und Freizeitleben wird mittlerweile Effizienz häufig mit Stress verbunden. Dabei geht es eigentlich um die Unausgewogenheit verschiedener Lebensbereiche, die das Gefühl von Stress verursachen kann. Ziel– und Zeitmanagement kann dabei helfen, dieses Ungleichgewicht auszubalancieren. Zielmanagement bedeutet in diesem Zusammenhang, Ziele zu formulieren und flexibel Prioritäten zu setzen. Zeitmanagement bedeutet, die Umsetzung der verschiedenen Ziele auf die individuellen zeitlichen Kapazitäten abzustimmen: also sowohl darauf zu achten, wann ich wie leistungsfähig bin als auch, welche Aufgabe zu welchem Zeitpunkt für mich und meine Ziele am effizientesten ist. Ziel des Workshops war es, die Teilnehmenden zu sensibilisieren und individuelle Strategien zu besprechen, die einerseits die eigene Leistungsfähigkeit erhöhen, andererseits jedoch Grenzen zu beachten, um langfristig gesund und zufrieden zu bleiben.

Achtsamkeit und Entlastung im Berufsalltag

mit **Katrin Räder & Dr. Marie–Luise Maschmeier (Schulpsychologische Beratungsstelle der StädteRegion Aachen)**

Wie lassen sich Belastungsreaktionen frühzeitig erkennen? Und wie ist es möglich, Belastungen entgegenzusteuern? Im ersten Teil des Workshops ging es um die Entstehung von Stress und die Manifestation von Stresserleben auf unterschiedlichen Ebenen (Gedanken, Gefühle, Verhalten und Körper). Die Teilnehmenden wurden angeregt, ihre Wahrnehmung für die eigenen, sehr individuellen Stressreaktionen zu schärfen. Im zweiten Teil des Workshops standen dann Entlastungswege in Stresssituationen im Mittelpunkt: Welche Möglichkeiten gibt es, frühzeitig auf Warnsignale des Körpers zu rea-

gieren? Welche Möglichkeiten bestehen, erlebten Belastungen entgegenzuwirken? Ziel des Workshops war es, Ideen und Anregungen zu sammeln, um eine gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit für Belastungsreaktionen zu entwickeln und unterschiedliche Möglichkeiten kennen zu lernen, den erlebten Belastungen entgegenzuwirken.

Konfliktmanagement – Schwierige Gesprächssituationen erfolgreich meistern

mit Björn Meißner (RWTH Aachen, Institut für Sprache und Kommunikationswissenschaft)

Bildungsverantwortliche müssen ihre Gesprächskompetenzen in unterschiedlichen Situationen einzusetzen, z.B. in unterschiedlichen Gesprächskonstellationen, z.B. Schüler- und Elterngesprächen oder Gesprächen mit Kollegen und Vorgesetzten. Dazu kommen unterschiedlichste Arten von Gesprächen, z.B. Beratungs-, Problemlösungs-, Kritik- oder Sachgespräche. Dies erfordert differenzierte kommunikative Fähigkeiten, hohe soziale Kompetenz und persönliche Flexibilität. Häufig beeinträchtigenden Faktoren wie Zeitnot oder emotionale Aufladungen die jeweilige Situation. Der Workshop gab Einblick und Übungen zu folgenden Themen:

Theoretische Einführung: Gesprächsaufbau, argumentativ überzeugen, Aufgaben der Besprechungsleitung, grundlegende Prinzipien der Wahrnehmung und Beurteilung kommunikativen Handelns.

Praktische Übungen: Umgang mit Gesprächsverweigerung und Kommunikationsblockaden, Emotionen im Gesprächsverlauf, Techniken wie Feed-Back und unterstützende Personenkritik. Anhand unterschiedlicher Gesprächsformen konnten eigene kommunikative Leistungen individuell analysiert und optimiert werden.

Grenzen setzen – durch Prävention und Intervention von und bei Unterrichtsstörungen

mit Martina Fleuth (Co-Leitung Kompetenzteam Städteregion Aachen)

Wer als Lehrkraft keine Unterrichtsstörungen mehr hat, ist bereits im Ruhestand! Im Schulalltag sind Lehrer/innen immer wieder mit Unterrichtsstörungen konfrontiert. Dabei sind sie gefordert, Grenzen zu setzen – und das rechtzeitig, überzeugend und bestimmt. Anstatt aber die Frage zu stellen „Was tu ich, wenn...?“, lag der Fokus im Workshop auf der Frage „Was tue ich, damit nicht...?“ Das bedeutet, der Prävention den Vorrang vor der Intervention zu geben. Ziel war es, das Verhaltensrepertoire zu erweitern, wobei die nonverbalen Ausdrucksmöglichkeiten im Fokus der Erarbeitung standen, und die Selbstwirksamkeitserfahrung der Lehrerin/des Lehrers zu stärken. In einem weiteren Schritt wurde das KEB-Modell (kontrolliert-escalierende Beharrlichkeit) nach Rudi Rhode vorgestellt. Es zeigt, wie durch kontrolliertes und beharrliches Auftreten der Lehrerin/des Lehrers, welches sowohl durch die innere Haltung als auch durch das nonverba-

le und verbale Verhalten bestimmt ist, Voraussetzungen geschaffen werden, Grenzen für Schüler/innen überzeugend und bestimmend zu setzen.

Umgang mit Stress und Prüfungsängsten von Kindern und Jugendlichen

mit **Anja Horst, Merja Arenmaa-Küppers (Schulpsychologischer Dienst der Stadt Aachen)** und **Nicole Rütten (Schulsozialarbeiterin Couven Gymnasium Aachen)**

Was sind Prüfungsängste? Wie kann ich erkennen, welche Schüler/innen unter Prüfungsängsten leiden? Was kann ich in der Schule unternehmen, um ihnen mit diesen Ängsten zu helfen? Bei schulischen Prüfungen, Klassenarbeiten und Klausuren spitzt sich der Leistungsdruck zu. Fast jeder kennt die Angst und Not vor Klassenarbeiten und Prüfungen. Im gewissen Umfang scheint dieses Gefühl normal zu sein, aber oft wird es zu einer quälenden Erscheinung. Manchmal führt es sogar zum Scheitern in der Schule oder zum Schulabsentismus. Besonders die Rolle der Lehrkraft bei der Entstehung oder bei der Bewältigung dieser Ängste wurde in diesem Workshop reflektiert. Die teilnehmenden erhielten Informationen und Material zu diagnostischen Möglichkeiten und Unterstützungsmaßnahmen in der Klasse.

Verhaltensauffällige Kinder in der Allgemeinen Schule

mit **Ruth Zimmermann-Mauring (Inklusionsmoderatorin im Kompetenzteam Städteregion Aachen)**

Studien haben ergeben, dass derzeit 20 Prozent der schulpflichtigen Kinder Anzeichen einer Verhaltensstörung zeigen. Der Umgang mit den oft auch oppositionell agierenden Kindern stellt besondere Herausforderungen an das Lehrerverhalten sowie die Unterrichtsplanung und -durchführung. Dabei ist die grundsätzliche Wertschätzung des Kindes (nicht seines Verhaltens!) notwendige, aber nicht allein hinreichende Bedingung für eine positive Veränderung. Nach einer Einführung in die verschiedenen Formen der Verhaltensauffälligkeit lag der Schwerpunkt auf dem Unterricht mit Kindern mit oppositionellem Verhalten. Welche Ziele verfolgt das Kind mit seinem Verhalten, welche Überzeugungen und Wünsche liegen zugrunde? Wie kann ich dem begegnen? Wie kann ich Negativ-Kreisläufe verhindern und/oder aus ihnen aussteigen? Im Workshop wurden sinnvolle Elemente der Klassen- und Unterrichtsstrukturierung sowie Handlungsmöglichkeiten bei „typischem“ Störverhalten aufgezeigt und erarbeitet. Anhand von ausgewählten Fallbeispielen konnten die Teilnehmenden die Maßnahmen in der Gruppenarbeit einsetzen und überprüfen.

Persönlichkeitswachstum durch Ressourcenarbeit

mit **Simone Bayer (Soziologin M.A., Bildungsbüro der StädteRegion Aachen)**

Eine ressourcen- und kompetenzorientierte Haltung trägt zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit und zur Entfaltung von persönlichem Wachstum bei. Die eigenen Ressourcen kennen zu lernen und ungekannte Ressourcen zu entdecken, um sie gezielt für die Gestaltung des eigenen Lebens einzusetzen und die eigene Persönlichkeit zu stärken, ist für viele Menschen eine ungeahnte Quelle der Kraft. Bildungsverantwortliche, die mit Jugendlichen arbeiten und beratend tätig sind, erhielten im Workshop theoretischen Input und lernten ausgewählte Methoden kennen, die dazu beitragen die Ressourcen sichtbar zu machen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens entwickelt hat. Es gab Hinweise dazu, wie man mit den verschiedenen Ansätzen in der Praxis arbeiten kann, um die eigene Kraft und Widerstandsfähigkeit zu stärken und sich fit für die Zukunft zu machen. Im Workshop wurden verschiedene kreative und gestalterische Methoden vorgestellt und ausprobiert.

Schulleitung – fit für Veränderung

mit **Adolf Bartz (Schulleiter des Couven Gymnasiums a.D.) und Walther Kröner (Schulleiter der Gesamtschule Aachen-Brand a.D.)**

Schulen entwickeln und verändern sich – unabhängig davon, ob sie das wollen und wissen oder nicht. Denn die Veränderung der Schülervoraussetzungen und der Erwartungen aus dem Umfeld, neue Aufträge an die Schule wie Ganztage oder Inklusion, aber auch die Schließung oder Fusion von Schulen haben tiefgreifende Wirkungen. Es geht dann nicht nur darum, Abläufe zu optimieren, sondern darum, dass sich die Lehrkräfte und ihre mentalen Professions- und Menschenbilder wandeln müssen. Im Workshop ging es um die Frage, wie die Schulleitung ihre Schule und sich selbst für diese Herausforderungen fit machen und erhalten kann. Die wesentlichen Merkmale eines gesundheitlichen Führungsverhaltens sind:

- ▶ Anerkennung und Wertschätzung
- ▶ Interesse und Kontakt
- ▶ Transparenz und Offenheit
- ▶ Stimmung und Schulklima
- ▶ Einbeziehung und Partizipation

Im Workshop wurden diese Merkmale vorgestellt und der Umgang mit schwierigen Veränderungssituationen an Fallbeispielen geklärt und geübt. Ganz wichtig war dabei: Eine Zukunftsvision der Schule zu schaffen, die von möglichst vielen Akteuren an der Schule geteilt wird, als attraktiver Zielzustand Motivationen und Energien erzeugt und Orientierung ermöglicht. Dann widerstehen die Schule und ihre Leitung der Gefahr, Veränderungen erleiden zu müssen, statt sie in die eigenen Hände zu nehmen und autonom zu gestalten. Sich als selbstwirksam zu erfahren, stärkt die Gesundheit der einzelnen Personen und der Schule insgesamt.

Dank

Die Veranstalter danken allen, die dazu beigetragen haben, dass der Bildungstag 2014 als Netzwerk- und Qualifizierungsveranstaltung gelingen konnte, insbesondere der Stadt Aachen und dem Anne-Frank-Gymnasium als Gastgeber für Abendveranstaltung und Praxistag.

Danke an die Kooperationspartner des Bildungstags 2014:



Impressum

Herausgeber

StädteRegion Aachen

Der Städteregionsrat

A 43 Bildungsbüro

52090 Aachen

Telefon: 0241/5198-4300

E-Mail: bildungsbuero@staedteregion-aachen.de

www.staedteregion-aachen.de/bildungsbuero

Redaktion

Barbara Wennmacher und Daniele Fettweis

Bildnachweis

Alle Veranstaltungsfotos: Sabine Schmidt, das design plus