

3

SOS kompakt

PRAXISWISSEN

zur Handlungsbefähigung



Neues
wagen



SOS
KINDERDORF

Sozialpädagogisches
Institut

VORWORT

LIEBE FACHKRÄFTE UND INTERESSIERTE,

wann standen Sie zum letzten Mal vor der Herausforderung, sich auf etwas vollkommen Neues einzulassen? Sich auf unbekanntes Terrain zu begeben? Etwas zu tun, worin Sie nicht geübt sind, was Sie vorher noch nie gemacht haben? Neue Aufgaben und Erfahrungen sind Teil unseres Lebens. Sie können mitunter anspruchsvoll und anstrengend sein, regen uns aber gleichzeitig dazu an, über den Tellerrand zu schauen und unseren Horizont zu erweitern. Damit bilden sie die Grundlage für Weiterentwicklung und Veränderung. Ob wir fremde Situationen gut für uns nutzen können, hängt zu einem großen Teil davon ab, mit welcher Haltung wir ihnen begegnen – ob wir sie eher als Belastung empfinden oder als Chance betrachten. Diese Haltung speist sich unter anderem aus dem Bild, das wir von uns selbst haben, aus unseren bisherigen Erfahrungen und aus der Art, wie wir mit Neuem, Unbekanntem umgehen.

Junge Menschen, die in Einrichtungen der stationären Erziehungshilfe betreut werden, müssen sich den Anforderungen des Lebens häufig unter erschwerten Bedingungen stellen. Besonders bemerkbar macht sich das in der Jugendphase, die von der Suche nach der eigenen Identität, von Auf- und Umbrüchen geprägt ist. In der vorliegenden Ausgabe gehen wir deshalb der Frage nach, was diesen jungen Menschen dabei hilft, zurechtzufinden: Wie können sie Vertrauen in ihre eigenen Potentiale fassen? Welche Rolle spielt dabei die Handlungsbefähigung? Und wie können pädagogische Fachkräfte sie begleiten und unterstützen?

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre!

Ihr SPI-Team

Besonderer Dank gilt unserem Kooperationspartner, dem Institut für Praxisforschung und Projektberatung (IPP), mit dem wir die „SOS-Längsschnittstudie zur Handlungsbefähigung junger Menschen auf dem Weg in die Eigenständigkeit“ durchführen. Im Rahmen unserer gemeinsamen Forschungsarbeit hat das IPP-Team wichtige Inhalte entwickelt, auf die wir bei der Erstellung der vorliegenden Broschüre zurückgegriffen haben.

INHALT

ENTWICKLUNG BEDEUTET VERÄNDERUNG	6
SICH AUF NEUES EINLASSEN: DIE ROLLE DER HANDLUNGSBEFÄHIGUNG	8
Dimension „Selbstakzeptanz“ SICH SELBST MÖGEN	10
Dimension „Perspektivität/Interesse“ NEUGIERIG UND OFFEN SEIN	16
WEGE ZU SELBSTAKZEPTANZ UND OFFENHEIT	28
ANMERKUNGEN	36
MATERIAL UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR	37



ENTWICKLUNG BEDEUTET VERÄNDERUNG

Der Weg ins Erwachsenenleben ist für junge Menschen mit vielen wichtigen **Entwicklungsaufgaben** verbunden: Es gilt, sich aus den bisherigen Bezügen zu lösen und neue soziale Kontakte zu knüpfen, die eigene Persönlichkeit weiter zu entfalten und immer mehr Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Wer bin ich? Was macht mich aus? Was stelle ich mir unter einem glücklichen Leben vor? Welche Ziele und Träume habe ich? Was würde ich gerne einmal ausprobieren? Welchen Beruf möchte ich ergreifen und welche Weichen muss ich dafür stellen? Wo liegen meine Fähigkeiten und Begabun-

gen? Und wo muss ich mich besonders anstrengen oder noch dazulernen? All diese (und noch viele weitere) Fragen müssen Heranwachsende in der Jugendphase für sich beantworten. Dafür brauchen sie Mut, Zuversicht und die Begleitung vertrauter Menschen, die sie bestärken und kontinuierlich unterstützen. Dies gilt in besonderem Maße für Kinder und Jugendliche, die in Einrichtungen der stationären Erziehungshilfe aufwachsen: Biografische Belastungen und die Erfahrung sozialer Benachteiligung machen es ihnen oft schwer, ihr Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Entwicklung bedeutet immer auch Veränderung: Wer weiterkommen will, muss bereit sein, den Blick zu weiten, die eigene „Komfortzone“ zu verlassen und **neue Erfahrungen** zu sammeln. Dazu gehört, sich fremden Situationen zu stellen, Ungewissheiten auszuhalten und Herausforderungen anzunehmen. Besonders spürbar wird das immer dann, wenn Übergänge anstehen (beispielsweise von der Schule in den Beruf), wenn man für eine bestimmte Aufgabe noch keine Handlungsrouinen entwickelt hat oder wenn Unsicherheiten und Ängste überwunden werden müssen.

Solche Herausforderungen sind jedoch nicht nur auf die Jugendphase beschränkt, sondern sie durchziehen das gesamte Erwachsenen- und Berufsleben. Immer wieder stehen wir vor Situationen, in denen wir nicht wissen, was uns erwartet, in denen Offenheit und Selbstvertrauen gefragt sind. Um diese Situationen erfolgreich meistern zu können, ist es wichtig, über die dafür notwendigen personalen Kompetenzen zu verfügen. Was diese **personalen Kompetenzen** genau ausmacht, lässt sich anhand des Konzepts der Handlungsbefähigung gut darstellen.



SICH AUF NEUES EINLASSEN: DIE ROLLE DER HANDLUNGSBEFÄHIGUNG

Handlungsbefähigung kann man beschreiben als ein grundlegendes, umfassendes **Gefühl der Zuversicht**, das Menschen in die Lage versetzt, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und ein Leben nach den eigenen Vorstellungen zu führen (vgl. dazu ausführlicher SOS kompakt, Ausgabe 1: „Zuversicht entwickeln“, siehe Literaturverzeichnis). Dabei handelt es sich nicht einfach nur um ein Bündel von Einzelkompetenzen, die man je nach Lebenssituation für sich nutzt. Handlungsbefähigung ist vielmehr eine **übergeordnete personale Fähigkeit**, die Menschen brauchen, um

- ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und im richtigen Moment zu nutzen,
- neue Ressourcen zu entwickeln,
- neue, unvorhergesehene oder schwierige Situationen als bewältigbare Herausforderungen anzusehen,
- diese Herausforderungen eher optimistisch, selbstbewusst und neugierig anzugehen und
- Ambivalenzen nicht als schwer erträglichen Spannungszustand zu erleben, sondern als Nebeneinander verschiedener Chancen und Möglichkeiten.

Die Handlungsbefähigung ist also maßgeblich dafür verantwortlich, ob und mit welcher Haltung wir uns auf Neues, Ungewohntes einlassen – ob wir eine Situation also eher als belastend einschätzen oder ob wir davon ausgehen, gut mit ihr zurechtzukommen.

Folglich werden Menschen, die eine ausgeprägte Handlungsbefähigung entwickeln konnten,

- offener, zuversichtlicher und gelassener mit Herausforderungen umgehen und dabei weniger „negative“ Gefühle wie Angst oder Panik empfinden,
- eher in der Lage sein, geeignete Bewältigungsstrategien auszuwählen, und
- mit größerer Wahrscheinlichkeit die jeweilige Situation auch zu ihrer Zufriedenheit meistern.

Die Handlungsbefähigung lässt sich in sechs Aspekte untergliedern (siehe Schaubild rechts).



In den ersten beiden Ausgaben von SOS kompakt (Ausgabe 1: „Zuversicht entwickeln“, Ausgabe 2: „Sich zugehörig fühlen“, siehe Literaturverzeichnis) haben wir bereits dargelegt, was es mit der sozialen Zugehörigkeit und mit dem Kohärenzgefühl (als Zusammenspiel von Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit) auf sich hat. Auf den folgenden Seiten richten wir nun das Augenmerk auf die beiden Dimensionen **„Selbstakzeptanz“** und **„Perspektivität/Interesse“**. Sie sind unter anderem wichtig, um Neuem, Herausforderndem selbstbewusst und offen zu begegnen.

SICH SELBST MÖGEN

Sich selbst mit allen Stärken und Schwächen akzeptieren zu können, ist eine wesentliche Grundlage für eine positive, zuversichtliche Einstellung zum Leben. Wer sich selbst mag, kann sich als Person annehmen, seine Leistungen wertschätzen und mit Fehlern oder Niederlagen konstruktiv umgehen.

Doch wie entwickelt sich Selbstakzeptanz? Neben der nötigen Auseinandersetzung mit den persönlichen Fähigkeiten und Eigenschaften spielt dabei vor allem das soziale Umfeld eine große Rolle: Wenn ein (junger) Mensch **Aufmerksamkeit bzw. Anerkennung** von anderen erhält und wenn es ihm gelingt, diese Erfahrung zu verinnerlichen, wird es ihm leichter fallen, Vertrauen in sich und die eigenen Potentiale zu entfalten. Gleichzeitig sind die Reaktionen der Umgebung auf sein Verhalten auch ein wichtiges Regulativ, denn sie helfen ihm dabei, sich und seine Möglichkeiten richtig einzuschätzen: Welche Rückmeldungen bekomme ich von anderen? Was stößt auf positive Resonanz, was weniger? Was trauen die anderen mir

zu? Und inwieweit deckt sich das mit meiner eigenen Wahrnehmung? Kinder und Jugendliche, die in einer Heimeinrichtung betreut werden, haben hier meist besonderen Unterstützungsbedarf: Zum einen schlägt sich der Mangel an Aufmerksamkeit und Zuwendung, den sie in ihren Herkunftsfamilien erlebt haben, häufig in einer geringeren Selbstanahme und einer unsicheren Selbsteinschätzung nieder. Zum anderen wurden die jungen Menschen oft zu wenig ermutigt, zu ihren Stärken und Schwächen zu stehen und zugleich ihr Denken und Handeln kritisch zu hinterfragen. Diese grundlegende **Fähigkeit zur Selbstkritik** ist jedoch unverzichtbar, um sich realistische (Lebens-)Ziele stecken und diese auch verfolgen zu können.

Darüber hinaus sind mit einer hohen Selbstakzeptanz noch weitere Eigenschaften verbunden, die Heranwachsende auf ihrem Weg in die Eigenständigkeit brauchen: Menschen, die sich selbst mögen und im Großen und Ganzen von ihren Fähigkeiten überzeugt sind, zeigen mehr **Souveränität** in ihrem Auftreten,



können flexibler auf Anforderungen reagieren und lassen sich nicht so leicht verunsichern. Diese Souveränität und innere Unabhängigkeit bildet das Fundament für Gelassenheit und Leichtigkeit, für Humor und Lebensfreude. Und nicht zuletzt kann auf dieser Basis ein ebenso stabiler wie rationaler **Optimismus** entstehen: Wer über ein gutes Selbstwertgefühl verfügt, wird zuversichtlicher nach vorne blicken und eher darauf vertrauen, dass sich Dinge zum Positiven wenden können und dass es auch in schwierigen Situationen möglich ist, seinen Weg zu verfolgen.

Im Rahmen der SOS-Längsschnittstudie¹ untersuchen wir, welche Rolle die Handlungsbefähigung im Leben fremduntergebrachter Jugendlicher spielt und was ihnen dabei hilft, diese zu entwickeln. In regelmäßigen Befragungen und Interviews lassen wir die Betreuten zu Wort kommen und über das sprechen, was sie beschäftigt. Dabei geht es unter anderem um die Frage, wie sich die jungen Menschen selbst sehen und wie ausgeprägt ihre Selbstakzeptanz ist. Auf den folgenden Seiten haben wir einige markante Äußerungen dazu zusammengestellt (alle Namen wurden geändert).

SELBSTAKZEPTANZ

JUNGE MENSCHEN, DIE SICH SELBST MÖGEN UND AKZEPTIEREN,

- können benennen, was sie an sich selbst schätzen,
- können Positives über sich berichten,
- sind stolz auf das, was sie schon geleistet haben,
- verfügen über einen stabilen Grundoptimismus.

Ausschnitt aus einem Interview mit Emma, 17 Jahre

Ich bin ehrlich, ich versuche, meine Meinung einfach wirklich zu sagen, anstatt irgendwie zu lügen oder so. Ich bin fleißig, also man kann mich von manchen Arbeiten schlecht abhalten – sagen viele Leute. Ich bin ehrgeizig, also ich hab eigentlich immer so ein Ziel vor Augen, und das versuch ich auch zu verfolgen. Ich kann mit anderen gut umgehen. [...] Ich bin an vielem interessiert, also ich bin ja auch recht offen für neue Sachen [...]. Einfühlsam – auf jeden Fall.

Ausschnitt aus einem Interview mit Tanja, 14 Jahre

Ich bin immer sehr bestimmterisch, und ich bin auch so eine, ich misch mich auch oft überall so ein. [...] Und, ja, ich bin auch eigentlich, das sagen auch viele Freunde und Betreuer, dass ich eigentlich schon viel zu reif bin für mein Alter. [...] Wenn ich jetzt so denke, bin ich [im Vergleich zu Gleichaltrigen, die zu Terminen noch ihre Eltern mitnehmen] also auch relativ sehr selbstständig [...].

Ausschnitt aus einem Interview mit Paula, 18 Jahre

P: Also, ich denk, ich bin schon optimistisch, aber vor allem auch realistisch, also das auf jeden Fall. Ja. Pessimistisch bin ich eigentlich nicht. [...]

I: Und was müsste jetzt passieren, damit du pessimistischer werden würdest?

P: [...] Mmmm ... Ich weiß nicht. Da müsste schon was ganz Schlimmes passieren, also was richtig Schlimmes. Ich weiß nicht, was das dann ist. [...] Keine Ahnung, es gibt immer was Gutes. Da kann ich nicht pessimistisch sein. Man muss sich einfach an den schönen Dingen festhalten.

Ausschnitt aus einem Interview mit Max, 23 Jahre

Ansonsten glaub ich schon, dass ich mit meinen Ressourcen, die ich hab, eigentlich mit meinen emotionalen und persönlichen Ressourcen gewappnet bin.

JUNGE MENSCHEN, DENEN ES SCHWERFÄLLT, SICH SELBST ZU AKZEPTIEREN,

- können kaum etwas Positives an sich selbst entdecken,
- sind eher pessimistisch in Bezug auf sich selbst und ihr Handeln,
- haben viele negative Erfahrungen präsent, über die sie auch oft sprechen,
- blicken eher vorsichtig bzw. skeptisch in die Zukunft.

Ausschnitt aus einem Interview mit Stephan, 23 Jahre

Eigentlich macht mich nichts glücklich. [lacht] [...] Im Job läuft's natürlich auch nicht gut, ich trag zurzeit nur [Zeitungen] aus, da möchte ich natürlich wieder was machen, so Teilzeit erst mal und Wiedereingliederung sozusagen. Aber so glücklich, wüsste ich jetzt nichts.

Ausschnitt aus einem Interview mit Melanie, 18 Jahre

Manche anderen sagen, ich bin selbstbewusst [...]. Aber ich denke, ich hab kein Selbstbewusstsein. Sagen alle anders, aber ich seh das nicht so. Ich kann nicht positiv denken. [...] Ich will das anders sehen, aber ich bin schon ein bisschen depri.

Ausschnitt aus einem Interview mit Anna, 23 Jahre

A: Ich bin [von zu Hause] ausgezogen. Ich bin das, ähm, schwarze Schaf halt in der Familie. So gesagt.

I: Mhm. Aber ist das auch IHRE Sicht oder ...

A: Ja, auch meine Sicht, komplett meine Sicht.

Emma ist von sich überzeugt; sie weiß um ihre Stärken und spricht sie direkt an. Dabei bezieht sie auch die positiven Rückmeldungen mit ein, die sie aus ihrem Umfeld bekommt. Tanja hat ebenfalls klare Vorstellungen von sich und ihren Fähigkeiten. Gleichzeitig wird in dem Interviewausschnitt ihre Fähigkeit zur Selbstkritik deutlich: Dass sie dazu neigt, die Rolle der „Bestimmerin“ zu übernehmen, ist ihr sehr bewusst. Paula und Max sehen ausgesprochen optimistisch und unerschrocken in die Zukunft – sie fühlen sich gut gerüstet für die anstehenden Herausforderungen. Demgegenüber scheint das Lebensgefühl von Stephan und Melanie von Selbstzweifeln, Skepsis und Pessimismus geprägt zu sein. Auch Anna kann sich offenbar nur wenig wertschätzen. Die negativen Zuschreibungen aus ihrer Herkunftsfamilie („schwarzes Schaf“) hat sie in ihr Selbstbild übernommen.

IMPULSE FÜR DIE PRAXIS

- Gehen Sie (ggf. gemeinsam im Team) der Frage nach, wie stark die Selbstakzeptanz bei den von **Ihnen betreuten jungen Menschen** ausgeprägt ist und wo sie sich in alltäglichen Äußerungen und Verhaltensweisen zeigt.

Welche Eigenschaften schätzen die Jugendlichen an sich selbst? Können sie diese auch artikulieren?

Sprechen die Betreuten über ihre Erfolgserlebnisse (z.B. über Situationen, in denen sie über sich hinausgewachsen sind)? Oder sind ihnen eher negative Erfahrungen präsent?

Wie souverän und selbstsicher wirken die Jugendlichen nach außen? Bestätigt sich dieser Eindruck auch auf den zweiten Blick?

Wie wichtig ist es den Heranwachsenden, von anderen beachtet und akzeptiert zu werden? Wie sehr (und mit welchen Mitteln) bemühen sie sich um die Anerkennung von Fachkräften und Gleichaltrigen?

Wie gehen die Jugendlichen mit Fremdeinschätzungen um?

Gelingt es ihnen, ihr Denken und Handeln kritisch zu hinterfragen, ohne sich dabei selbst abzuwerten?

Wie realistisch sind die Ziele, die sich die Heranwachsenden setzen?

Was bringt die Jugendlichen zum Lachen? Verspüren sie Lebensfreude?

Wie selbstbewusst packen die jungen Menschen Herausforderungen an?

Verfügen sie über einen stabilen Grundoptimismus oder blicken sie eher ängstlich und zweifelnd in die Zukunft?

- Nutzen Sie die nachfolgenden Reflexionsfragen, um sich **Ihr eigenes Bild von sich selbst** bewusst zu machen.

Was mag ich an mir? Was habe ich erst gelernt, an mir zu mögen?

Worauf bin ich stolz?

Wie gehe ich mit Fehlern und Misserfolgen um? Welche beeinträchtigen mein Selbstwertgefühl?

Kann ich mir meine Schwächen eingestehen und mich trotzdem als Person annehmen? Gibt es Bereiche, in denen mir das besonders schwerfällt?

Wie abhängig bin ich vom Urteil anderer?

Wie schätze ich mein Auftreten bzw. meine Wirkung auf andere ein?

Wie entschlossen verfolge ich meine Ziele? Wie viel Vertrauen habe ich dabei in meine Fähigkeiten?

Kann ich mit Zuversicht in die Zukunft schauen?

Was macht mich fröhlich und optimistisch? Kann ich über viele Dinge lachen (auch über mich selbst)?



DIMENSION „PERSPEKTIVITÄT/INTERESSE“

NEUGIERIG UND OFFEN SEIN

Um den Weg ins Erwachsenenleben erfolgreich zu meistern und gut mit neuen Situationen und Aufgaben zurechtzukommen, brauchen Heranwachsende nicht nur ein möglichst stabiles Selbstwertgefühl. Mindestens ebenso bedeutsam ist es, der Welt wie auch anderen Menschen offen und unvoreingenommen begegnen zu können. Diese **Offenheit** ist ein weiterer wichtiger Aspekt von Handlungsbefähigung. Sie bildet den Dreh- und Angelpunkt der Dimension „Perspektivität/Interesse“ und hat **zwei unterschiedliche Ausprägungen**.



SICH INTERESSIEREN UND BEGEISTERN

Menschen, die dem Leben offen und aufgeschlossen gegenüberstehen, sind – in einem positiven Sinne – meist auch **neugierig**: Sie wollen den Dingen auf den Grund gehen und ihr Wissen erweitern, suchen nach neuen Impulsen und sind bereit, sich auf Ungewohntes einzulassen. Dabei erfahren sie viel über sich selbst: Was liegt mir? Was begeistert mich? Wofür „brenne“ ich? Wer auf diese Weise seine eigenen **Talente und Interessen** entwickelt und diesen mit Leidenschaft nachgeht, hat gute Voraussetzungen, sein Leben vielseitig zu gestalten und mit Inhalt zu füllen.

Diese Neugier und Begeisterungsfähigkeit hilft außerdem dabei, nicht dort zu verharren, wo man gerade steht, sondern in Bewegung zu bleiben und immer wieder **den Blick zu weiten**: In welche Richtung könnte ich mich weiterentwickeln? Welche Möglichkeiten habe ich dafür? Was machen die anderen? Wäre das für mich vielleicht auch interessant? Was möchte ich noch ausprobieren oder unbedingt einmal erleben? Gerade für junge Menschen, die sich im Übergang zur Selbstständigkeit befinden, ist es besonders wichtig, dass sie sich nicht nur um ihren Alltag (und die damit

verbundenen praktischen Herausforderungen) kümmern, sondern eigene Ideen für ein gutes, glückliches Erwachsenenleben entwickeln. Dazu gehört, dass sie sich in verschiedenen Situationen ausprobieren dürfen und von den Personen, die sie be-

gleiten, entsprechende Anregungen und Rückmeldungen erhalten. So kann es ihnen nach und nach gelingen, **Optionen und Perspektiven für sich selbst zu sehen** und neue Schritte zu wagen.

DIE PERSPEKTIVE WECHSELN

Eine von Offenheit und Aufgeschlossenheit geprägte Grundhaltung macht sich aber auch im Umgang mit anderen Menschen bemerkbar. Wenn man sich auf andere einlassen kann und sich für ihre Belange interessiert, ist man auch eher in der Lage, den eigenen Standpunkt zu verlassen, sich in das jeweilige Gegenüber hineinzudenken und hineinzufühlen. **Empathie und Perspektivenübernahme** wiederum bilden das Fundament für den Aufbau von Beziehungen und damit für ein tragfähiges soziales Netz.

Eng mit der Kompetenz der Perspektivenübernahme verknüpft ist auch die Fähigkeit, **Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten**. Menschen, die über diese Fähigkeit verfügen, können differenzierter auf die Dinge schauen: Sie nehmen eher wahr, wie facettenreich und vielschichtig ein Sachverhalt oder eine Situation ist. Dies ist beispielsweise dann von Vorteil, wenn es verschiedene Handlungsalternativen gegeneinander abzuwägen und Entscheidungen zu treffen gilt: Was spricht für Variante A, was für Variante B? Welche Vor- und Nachteile gibt es? Welche Folgen hat mein Tun für mich bzw. für andere? Und kann ich mit diesen Folgen umgehen? Auf diese Weise wird auch deutlich spürbar, dass alles sein Für und Wider hat, dass Dinge nicht immer eindeutig und ohne Widersprüche sind.



Diese **Widersprüche und Ambivalenzen zu erkennen** und konstruktiv mit ihnen umzugehen, ist ein wichtiger Lernprozess innerhalb der Persönlichkeitsentwicklung und ein wesentlicher Bestandteil von Handlungsbefähigung.

Zusammengefasst kann man sagen, dass sich die Dimension „Perspektivität/Interesse“ in mehrere Einzelaspekte auffächert, deren gemeinsame Grundlage eine Haltung der Offenheit ist: Offenheit gegenüber Menschen (Empathie, Perspektivenübernahme) und Offenheit gegenüber Dingen und Situationen (Begeisterungsfähigkeit, Interessen und Optionen, Blick aus unterschiedlichen Perspektiven). Betrachten wir vor diesem Hintergrund nun die Äußerungen, die stationär betreute junge Menschen im Rahmen der SOS-Längsschnittstudie gemacht haben: Wie viel Offenheit lassen sie erkennen? Und wie kommt sie zum Ausdruck?

PERSPEKTIVITÄT/INTERESSE

JUNGE MENSCHEN, DIE DEM LEBEN OFFEN GEGENÜBERSTEHEN,

- sind an vielem interessiert und setzen dies auch in entsprechende Aktivitäten bzw. Hobbys um,
- können sich für Dinge begeistern,
- suchen nach Erklärungen für Neues,
- sind davon überzeugt, vielfältige Gestaltungs- und Handlungsoptionen zu haben,
- können sich in andere Menschen hinein fühlen,
- sind in der Lage, Situationen aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten.

Ausschnitt aus einem Interview mit Mike, 14 Jahre

Meine Woche ist eigentlich ziemlich voll, weil ich hab immer jeden Tag [...] was vor: Montags hab ich Fahrradwerkstatt, dienstags Schweißen, mittwochs Judo, dann Fußball, und Freitag hab ich halt frei, und Montag hab ich noch mal Fußball, und Pfadfinder hab ich nur noch am Dienstag. Ja. Und dann mach ich das, und dann muss ich auch schon wieder immer ins Bett.

Ausschnitt aus einem Interview mit Tanja, 14 Jahre

I: Du hast gesagt, du reitest gerne.

T: Ja, also ich mach das sehr gerne, weil ich bin halt auch mit Pferden groß geworden. [...] Ich liebe dieses Leben einfach mit einem Pferd [...]. Wenn man sauer ist [...], dann kann man sich da halt auch so richtig entspannen. Beim Pferd ist das so. Die sind so schön, die sind weich, kuschelig, die kuscheln mich gerne. Und da kann man Ruhe haben einfach nur, und das ist das Gute daran.

Ausschnitt aus einem Interview mit Nina, 15 Jahre

N: [Am ersten Tag in der Einrichtung] bekommt man dann von dem Betreuer das Zimmer gezeigt und alles [...]. Aber ansonsten, die kommen jetzt nicht: Ja, das ist die und die und tut euch mal mit der unterhalten oder sonst irgendwas. Also wenn jemand kommt, müssen wir dann schon auf die Person selber zugehen.

I: Macht ihr das auch?

N: Ja, also ich schon. Ich mach das dann immer so, weil ich kenn [das] selber, wo ich das erste Mal hier war, und ich weiß, dass es kein schönes Gefühl ist.

Ausschnitt aus einem Interview mit Katja, 27 Jahre

Also [im Hinblick auf den Beruf] bin ich auf jeden Fall offen, und vielleicht geht's auch irgendwann ganz raus aus dem pädagogischen Bereich, könnt' ich mir auch gut vorstellen. Noch mal irgendwann später mit 40 oder so was anderes zu machen. Ja. Es gibt so viele Sachen, die so interessant sind. [...] Ist eigentlich schade, dass man nur so einen Beruf lernt. [lacht]

JUNGE MENSCHEN, DIE DEM LEBEN WENIGER OFFEN GEGENÜBERSTEHEN,

- haben nicht viele bzw. keine Interessen,
- wirken eher gleichgültig,
- machen gegenüber anderen einen zurückgezogenen Eindruck,
- zeigen wenig Neigung, sich in andere Menschen bzw. neue Situationen hineinzudenken.

Ausschnitt aus einem Interview mit Lena, 21 Jahre

I: Gibt's denn Sachen auch, die so in nächster Zeit sind, die Sie geplant haben oder die Sie irgendwie mal vorhätten, oder wo Sie denken: Wenn ich mal einen Puffer hab, dann mach ich DAS mal, das wär' cool, irgendwie 'ne Reise oder ein großes Rockkonzert oder keine Ahnung?

L: Nein. [...] Hm, hm. [verneinend]

Ausschnitt aus einem Interview mit Nicole, 14 Jahre

Nee, Hobbys hab ich eigentlich nicht, nee. Ich häng am liebsten rum. Oft bin ich auch zu müde, um aus dem Haus rauszugehen. Meine Kinderdorfmutter schickt mich oft raus, ich hab aber eigentlich nie wirklich Lust. Bis auf meine Freundin Betty sind mir die meisten anderen Menschen zu mühsam.

Mike ist ein sehr aktiver Jugendlicher, der zahlreiche Interessen pflegt und seinen Alltag mit vielerlei Hobbys füllt. Auch Tanja kann sich für etwas begeistern: Das Reiten ist ihre große Leidenschaft und hilft ihr unter anderem in belastenden Situationen. Die 15-jährige Nina

erzählt, dass sie auf Kinder, die neu in die Einrichtung kommen, ganz bewusst zugeht. Aus ihrer eigenen Erfahrung heraus kann sie sich gut in die Neuankömmlinge einfühlen. Sie agiert empathisch. Katja ist nach ihrem Aufenthalt in einer SOS-Einrichtung gut im Erwachsenenleben angekommen und arbeitet heute als Erzieherin. Im Hinblick auf ihre berufliche Weiterentwicklung zeigt sie sich sehr offen und an vielem interessiert. Sie hat Freude am Neuen und sieht eine Fülle von Optionen für ihre Zukunft.

Demgegenüber macht Lena einen eher desinteressierten Eindruck, wenn sie auf ihre weiteren Pläne angesprochen wird: Es scheint nichts zu geben, wofür sie sich begeistern kann, keine Träume, die sie sich erfüllen möchte. Nicole wirkt ebenfalls recht lustlos. Sie kann nicht viel mit sich anfangen und lässt sich nur ungern auf neue Menschen ein. Inwieweit dabei auch die Pubertät eine Rolle spielt, in der Nicole sich vermutlich gerade befindet, bleibt allerdings offen.²

IMPULSE FÜR DIE PRAXIS

- Überlegen Sie, wie viel Offenheit im Verhalten und in den Äußerungen der **von Ihnen betreuten Jugendlichen** sichtbar wird. Nutzen Sie zur Orientierung gegebenenfalls die nachfolgenden Fragen:

Wie verbringen die Jugendlichen ihre Freizeit? Haben sie Hobbys, denen sie regelmäßig und mit Freude nachgehen?

Gibt es etwas, wofür sich die jungen Menschen wirklich interessieren und in das sie sich gerne vertiefen?

Woran haben sie Spaß? Wo sind sie mit Begeisterung und Leidenschaft dabei?

Inwieweit haben die jungen Menschen das Bedürfnis, sich weiterzuentwickeln und Neues auszuprobieren? Sind sie bereit, sich dafür auch ungewohnten Situationen auszusetzen?

Welche Möglichkeiten sehen die Jugendlichen, ihr Leben selbst zu gestalten und aktiv zu werden?

Gibt es etwas, das die Heranwachsenden unbedingt einmal tun bzw. erleben möchten (z.B. Reisen/Auslandsaufenthalte, sportliche Aktivitäten, kulturelle Events)?

Wie aufgeschlossen sind die Jugendlichen anderen Menschen gegenüber? Wer bleibt lieber für sich allein, wer gehört einer Gruppe an oder ist Mitglied eines Vereins?

Wie gut können sich die Betreuten in andere Menschen hineinversetzen?

Pflegen sie Freundschaften?

Gelingt es den Jugendlichen, Situationen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und Alternativen gegeneinander abzuwägen? Fällt es ihnen leicht, Entscheidungen zu treffen?

- Anhand der folgenden Reflexionsfragen können Sie prüfen, wie offen **Ihr eigener Blick** auf die Welt und andere Menschen ist.

Was macht mich neugierig? Bin ich jemand, der die Dinge immer ganz genau wissen will?

Welchen Interessen und Hobbys gehe ich nach? Was würde ich gerne einmal ausprobieren?

Welche Themen berühren und begeistern mich besonders, wofür „brenne“ ich?

Was würde ich tun, wenn ich einen Wunsch frei hätte?

Wie groß ist mein Bedürfnis nach Kontinuität? Wie offen bin ich für Veränderung?

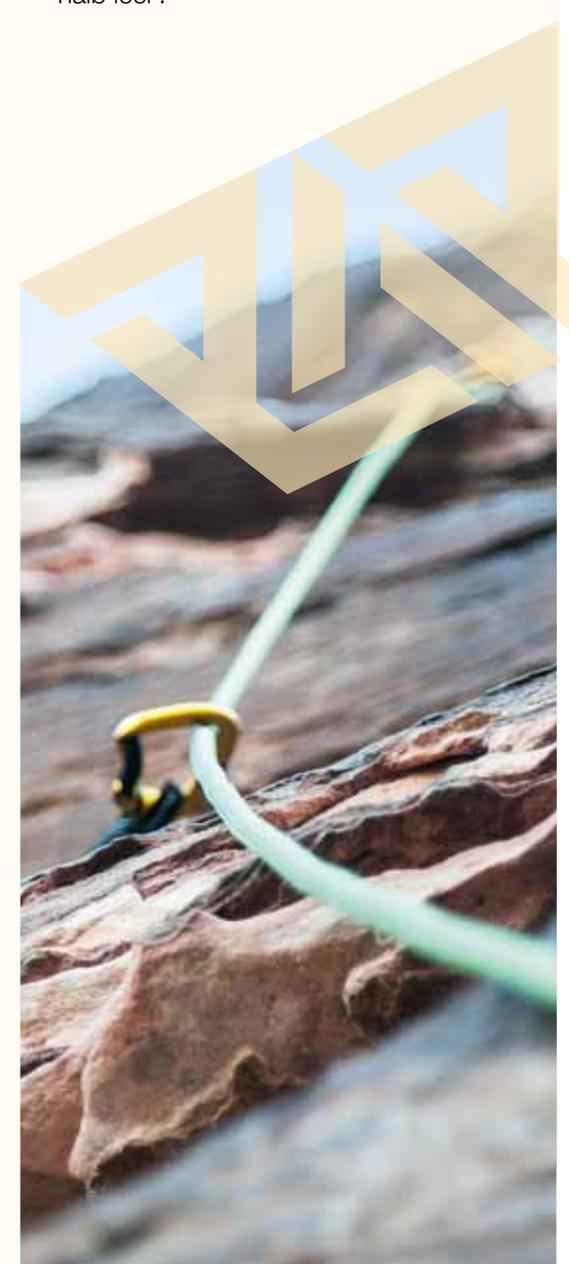
Lasse ich mich gerne auf Neues ein oder macht es mir eher Angst, mich fremden Situationen und Herausforderungen zu stellen? Welche Situationen sind das vor allem?

Gelingt es mir, anderen Menschen unvoreingenommen zu begegnen?

Wie gut kann ich meinen eigenen Standpunkt verlassen und die Perspektive meines Gegenübers einnehmen? Kann ich die Gefühle und Gedanken anderer Menschen gut nachempfinden?

Wie gut komme ich mit Widersprüchen und Ambivalenzen zurecht?

Zu welcher Grundeinstellung tendiere ich: Ist das Glas für mich eher halb voll oder halb leer?





NEUES WAGEN



WEGE ZU SELBST- AKZEPTANZ UND OFFENHEIT

Wie bereits zu Beginn angedeutet, ist die **Entwicklung der eigenen Persönlichkeit** ein vielschichtiger Prozess, der sich letztlich über das gesamte Leben erstreckt (vgl. Seite 6 f.). Die Grundlage dieses Prozesses bilden die individuellen Erfahrungen, die jeder Mensch in seinem alltäglichen Handeln und bei der Bewältigung von Herausforderungen macht: Erfahrungen, die mal mehr und mal weniger erfolgreich sind und die immer auch von den äußeren Rahmenbedingungen, von den Kontakten und Beziehungen zu anderen Menschen und von markanten Ereignissen im Lebenslauf abhängen. Indem eine Person all diese Erfahrungen einordnet, bewertet und verinnerlicht, entwickelt sie sich weiter und formt ihre Identität: Jede neue Handlung fordert dazu auf, das eigene Selbstbild zu überprüfen, sich bestätigt zu fühlen oder aber zu erkennen, dass eine Veränderung

vonnöten ist. Besonders intensiv ist diese „Identitätsarbeit“ im Jugendalter, wenn sich die Heranwachsenden in verschiedenen Lebensbereichen erproben. Manchmal ändern sie auch ihre Vorstellungen davon, wer sie sein wollen, oder sind unzufrieden mit sich bzw. ihrer Wirkung nach außen. Umso wichtiger ist es, dass sie diese Zeit gut nutzen können, um ein möglichst tragfähiges Bild von sich selbst zu entfalten.

Durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tun, mit Erfolgen wie mit Fehlschlägen bildet sich nach und nach auch eine ganz individuelle

Haltung zum Leben und zu den persönlichen Gestaltungsmöglichkeiten heraus.

Wenn ein junger Mensch beispielsweise die Erfahrung gemacht hat, schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigt zu haben, wird er sich in seinem Handeln bestärkt fühlen und eine Zuversicht entwickeln, die er auf kommende Herausforderungen übertragen kann. Diese Zuversicht – man könnte auch sagen: Handlungsbefähigung – macht es ihm wiederum leichter, sich auf Ungewohntes einzulassen und Neuem mit Selbstsicherheit und Offenheit zu begegnen. Und wo es um Selbstsicherheit und Offenheit geht, kommen wieder die Dimensionen „Selbstakzeptanz“ und „Perspektivität/Interesse“ ins Spiel. Betrachten wir sie noch einmal im Hinblick auf die pädagogische Arbeit in der stationären Erziehungshilfe: Wie kann man in diesem Rahmen die Selbstakzeptanz und Offenheit – und damit auch die Handlungsbefähigung – von Kindern und Jugendlichen fördern?



SELBSTSICHERHEIT GEWINNEN

Junge Menschen, die in eine Heimeinrichtung kommen, haben in der Vergangenheit häufig nur wenig persönliche Anerkennung und Bestärkung erlebt. Meist fehlt es ihnen auf ganz verschiedenen Ebenen an Erfahrungen, die für die Entwicklung eines positiven Selbstbildes nötig gewesen wären. Hier können Pädagoginnen und Pädagogen für Ausgleich und Unterstützung sorgen:

■ Annehmen und wertschätzen

Um sich selbst akzeptieren und wertschätzen zu lernen, brauchen Kinder und Jugendliche zunächst einmal ein Umfeld, das sie so annimmt, wie sie sind. Sie brauchen Erwachsene, die sich ihnen aufmerksam zuwenden, die ihnen ihre Stärken und Schwächen spiegeln und sie dabei begleiten, ihre eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Und sie brauchen Anerkennung innerhalb der Gruppe: Hier gilt es, ein offenes, respektvolles Miteinander zu schaffen, damit jeder seinen Platz in der Gemeinschaft finden und sich von ihr getragen fühlen kann.

■ Beziehungen anbieten

Anerkennung und Wertschätzung vermitteln sich in verlässlichen, tragfähigen Beziehungen. Wenn Fachkräfte den ihnen anvertrauten Kindern und Jugendlichen solche Beziehungen anbieten und wenn die Betreuten sich ihrerseits darauf einlassen, können Bindung und emotionale Nähe entstehen. Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, die Heran-

wachsenden dazu zu befähigen, eigene Beziehungen aufzubauen und zu gestalten (vgl. dazu ausführlicher SOS kompakt, Ausgabe 2: „Sich zugehörig fühlen“, siehe Literaturverzeichnis).

■ Erfolgserlebnisse ermöglichen

Auf dem Weg zu einem stabilen Selbstwertgefühl spielen Erfolgserlebnisse eine zentrale Rolle. Es erfüllt (junge) Menschen mit Stolz, wenn sie ein Ziel erreicht oder eine schwierige Aufgabe gemeistert haben und spüren, dass sich Anstrengung und Engagement lohnen. Solche Erfahrungen können Pädagoginnen und Pädagogen unterstützen, indem sie den Kindern und Jugendlichen nicht vorschnell alle Hindernisse aus dem Weg räumen, sondern sie ermutigen, auf ihr eigenes Potential zu vertrauen und sich der jeweiligen Anforderung selbst zu stellen. Dazu gehört auch, die Heranwachsenden achtsam zu begleiten und zum Durchhalten zu motivieren, wenn es Durststrecken oder Rückschläge zu überwinden gibt.



DEN BLICK WEITEN UND SICH EINFÜHLEN

Wenn junge Menschen neugierig und offen in die Welt blicken, wenn sie Hobbys pflegen und sich für Dinge begeistern können, haben sie gute Voraussetzungen, sich auf Neues einzulassen und Herausforderndem zuversichtlich zu begegnen (vgl. Seite 18 f.). Damit diese Offenheit Nahrung bekommt und sich entfalten kann, brauchen die Heranwachsenden Bezugspersonen, die selbst bereit sind, zu lernen und sich weiterzuentwickeln, und die ihnen diese Aufgeschlossenheit vorleben. Das gilt nicht zuletzt für stationär betreute Kinder und Jugendliche: Sie profitieren von Fachkräften, die

eine **Haltung der Offenheit in den pädagogischen Alltag hineinbringen** – indem sie selbst vielseitig interessiert sind und dadurch als Vorbild dienen, indem sie den jungen Menschen verschiedene Möglichkeiten der Freizeitgestaltung aufzeigen (etwa im kulturellen oder sportlichen Bereich, in Vereinen oder in der Freiwilligenarbeit) und indem sie die Einrichtung nach außen öffnen. All dies hilft den Betreuten dabei, ihre eigenen Talente zu entdecken, sich zu orientieren und Optionen für ihren weiteren Lebensweg zu sehen.

BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Björn ist heute 23 Jahre alt und Medizinstudent. Als Jugendlicher hat er einige Zeit in einer SOS-Wohngruppe verbracht und dort ein enges Verhältnis zu seinem damaligen Betreuer aufgebaut. Von ihm wurde er immer wieder ermutigt, sich aus dem Einrichtungsalltag hinauszubewegen und seinen Horizont zu erweitern. Dies war manchmal auch mit einer Lockerung der Hausregeln (z.B. in Bezug auf die Ausgehzeiten) verbunden. Im Rückblick schildert Björn, wie wichtig diese Begleitung und Lenkung für ihn war:

Ausschnitt aus einem Interview mit Björn, 23 Jahre

[Mein Bezugsbetreuer] hat mich sehr gefördert. Also der hat immer gesagt: „Ja, Björn, [...], geh doch dahin in das Theaterstück und, ja, ich weiß, du musst halt um 22.00 Uhr eigentlich zurück sein, aber klar, wenn du dann in das Programm kino gehen willst, dann bleibst du halt ein bisschen länger.“ Während das bei den Kollegen schon ein No-Go war, [...] weil die [...] ein völlig anderes Konzept von der Welt [hatten] und auch von dem, was man in seiner Freizeit machen soll. [...] Eigentlich hatte ich da wirklich zum ersten Mal so 'ne Per-

son, die mich wirklich begleitet hat, [... einen Betreuer, ...] der mich so unterstützt hat und mir praktisch den Rücken gegenüber seinen Kollegen offen gehalten [hat]. [...] Und deswegen bin ich ja froh, dass ich Glück hatte, diesen Bezugsbetreuer kennenzulernen und dass es eigentlich sehr wichtig ist, dass man jemanden hat, der sich engagiert und dass man das nicht bremsen, sondern eigentlich eher fördern soll, dass man auch darüber hinaus sich irgendwie unterhalten kann und [...] immer jemand die Hintertür offen lässt, dass man sagt: „Ja, falls du einen Ansprechpartner brauchst, kannst du jederzeit kommen.“



Darüber hinaus können pädagogische Fachkräfte auch auf zwischenmenschlicher Ebene die Offenheit der von ihnen betreuten Kinder und Jugendlichen fördern. Für das **Erlernen von Empathie und Perspektivenübernahme** ergeben sich immer wieder passende Gelegenheiten, beispielsweise

■ **in Alltagssituationen:**

Viele Alltagssituationen lassen sich gut nutzen, um die Heranwachsenden zur Perspektivenübernahme anzuregen. Diesen Prozess können Fachkräfte z.B. durch zirkuläres Fragen anstoßen: Wie ging es wohl deiner Schwester, als ihr euch vorhin gestritten habt? Was würden deine Eltern sagen, wenn sie von deinen Zukunftsplänen erfahren? Was könnte den Neuankömmlingen in unserer Einrichtung helfen, sich hier schnell zurechtzufinden? Mindestens ebenso wichtig ist es natürlich, dass Pädagoginnen und Pädagogen selbst versuchen, den Betreuten unvoreingenommen zu begegnen und sich in ihre Gedanken und Gefühle hineinzusetzen.

■ **innerhalb der Gruppe:**

Auch im Zusammenleben als Gruppe ist für die Kinder und Jugendlichen ein empathisches, rücksichtsvolles Miteinander wichtig. Dazu gehört, Verantwortung für die Gemeinschaft zu übernehmen, sich gegenseitig zu unterstützen und positive wie negative Erfahrungen miteinander zu teilen. Gerade wenn unterschiedliche Bedürfnisse aufeinandertreffen, können Fachkräfte den Heranwachsenden eine wertschätzende Diskussionskultur vermitteln, in der die Beteiligten aufeinander eingehen und die Standpunkte und Argumente der jeweils anderen würdigen. Und nicht zuletzt sollten sie sich dafür einsetzen, dass Konflikte konstruktiv ausgetragen werden und in einen für alle befriedigenden Konsens münden.

Junge Menschen, die immer wieder spüren, dass sie als Person geschätzt werden, dass sie etwas bewirken können und dass es spannend ist, sich auf verschiedene Dinge einzulassen, haben gute Chancen, Selbstakzeptanz und Offenheit zu entwickeln. Diese stärken sie darin, ihren eigenen Weg zu gehen, Neues zu wagen, Veränderungen als Chance zu begreifen und die Herausforderungen des Lebens anzunehmen.

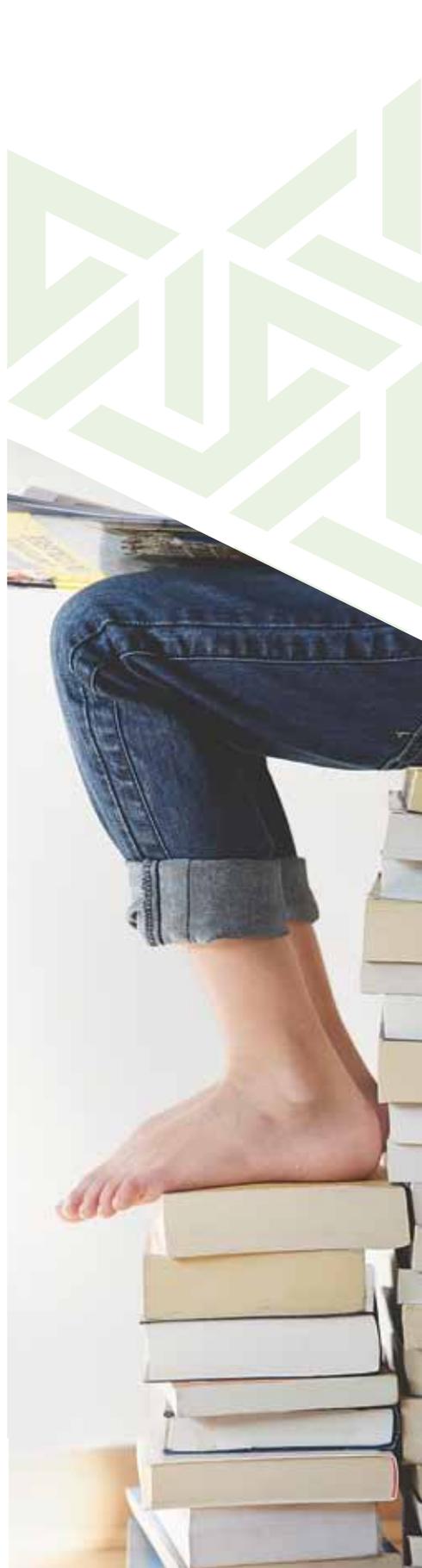
ANMERKUNGEN

1

Die „SOS-Längsschnittstudie zur Handlungsbefähigung junger Menschen auf dem Weg in die Eigenständigkeit“ untersucht das Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen in Einrichtungen des SOS-Kinderdorfvereins sowie ihren Übergang in die Selbstständigkeit. In regelmäßigen Abständen werden Fragebogenerhebungen und Interviews mit aktuellen und ehemaligen SOS-Betreuten durchgeführt. Ziel ist es, individuelle Entwicklungen zu untersuchen, Übergänge zu analysieren und das pädagogische Handeln in den Einrichtungen weiterzuentwickeln. Im Mittelpunkt steht dabei die Handlungsbefähigung als wichtige Ressource für eine eigenständige Lebensführung. Die SOS-Längsschnittstudie ist ein Kooperationsprojekt des Sozialpädagogischen Instituts (SPI) des SOS-Kinderdorf e.V. und des Instituts für Praxisforschung und Projektberatung (IPP). Mehr zur Studie unter www.sos-kinderdorf.de/sos-laengsschnittstudie.

2

Gerade während der Pubertät legen Jugendliche gegenüber Erwachsenen mitunter Lustlosigkeit und Desinteresse an den Tag. Ob es sich dabei um eine vorübergehende „Null-Bock-Haltung“ handelt oder ob die jungen Menschen ihrem Leben tatsächlich so gleichgültig gegenüberstehen, lässt sich oft nicht leicht beurteilen. Daher ist es in dieser Entwicklungsphase auch immer wichtig, in den Blick zu nehmen, wie sich die Heranwachsenden im Austausch und in der Interaktion mit Gleichaltrigen verhalten.



MATERIAL UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Sozialpädagogisches Institut des SOS-Kinderdorf e.V. (Hrsg.) (2018). Sich zugehörig fühlen. SOS kompakt, Praxiswissen zur Handlungsbefähigung, Heft 2. München: Eigenverlag. Verfügbar unter www.sos-kinderdorf.de/publikationen.

Sozialpädagogisches Institut des SOS-Kinderdorf e.V. (Hrsg.) (2017). Zuversicht entwickeln. SOS kompakt, Praxiswissen zur Handlungsbefähigung, Heft 1. München: Eigenverlag. Verfügbar unter www.sos-kinderdorf.de/publikationen.

Höfer, Renate, Sievi, Ylva, Straus, Florian & Teuber, Kristin (2017). Verwirklichungschance SOS-Kinderdorf. Handlungsbefähigung und Wege in die Selbstständigkeit. Herausgegeben vom Sozialpädagogischen Institut des SOS-Kinderdorf e.V. Opladen: Verlag Barbara Budrich.

Straus, Florian & Höfer, Renate (2017). Handlungsbefähigung und Zugehörigkeit junger Menschen. Ergebnisse aus einer Längsschnittstudie in SOS-Kinderdörfern. Herausgegeben vom Sozialpädagogischen Institut des SOS-Kinderdorf e.V. Thema 1 der SPI-Schriftenreihe. München: Eigenverlag. Verfügbar unter www.sos-kinderdorf.de/publikationen.

Reitzle, Matthias (2013). Ambivalenzen aushalten, Optionen handhaben, das eigene Leben entwerfen? Entwicklungsherausforderungen im Jugendalter. In: Sozialpädagogisches Institut des SOS-Kinderdorf e.V. (Hrsg.), Wohlergehen junger Menschen. Dokumentation 9 der SPI-Schriftenreihe (S. 34–55). München: Eigenverlag. Verfügbar unter www.sos-kinderdorf.de/publikationen.

SOS-Kinderdorf e.V. (ohne Jahr). Kernprozesse des pädagogischen Handelns: Menschen zu einem Stück Lebensautonomie befähigen. www.sos-kinderdorf.de/paedagogik, Menüpunkt „Fachthemen“, Unterpunkt „Bildung und Befähigung“.

Informationen und Materialien zur SOS-Längsschnittstudie finden sich in der Wissensbörse des Ressorts Pädagogik unter <http://mediawiki.sos-kinderdorf.de/mediawiki/>, Menüpunkt „Praxisforschung“.



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

SOS-Kinderdorf e.V.
Ressort Pädagogik
Sozialpädagogisches Institut (SPI)
Renatastraße 77
80639 München
Telefon 089 12606-432
Telefax 089 12606-433
info.spi@sos-kinderdorf.de
www.sos-kinderdorf.de/paedagogik

TEXT UND REDAKTION

Dr. Caroline Kaufmann, SPI

FOTOS

Shutterstock.com

KONZEPT UND REALISATION

ADDICTED Creative Services GmbH
www.ad-addicted.net

DRUCK

Kriechbaumer Druck GmbH & Co. KG, München

ISSN (Print) 2568-8278
ISSN (Online) 2568-9282

© 2018 SOS-Kinderdorf e.V., München. Alle Rechte sind vorbehalten.
Speicherung, Vervielfältigung, Reproduktion sowie Aufnahme in elektronische
Medien bedürfen der ausdrücklichen Erlaubnis des SOS-Kinderdorf e.V.

ISSN (Print) 2568-8278
ISSN (Online) 2568-9282

