

# informationen

ANALYSEN | MATERIALIEN | ARBEITSHILFEN ZUM JUGENDSCHUTZ



## ■ Mach mal Pause!

Prof. Dr. Heike Eschenbeck

**Stress im Leben von Kindern  
und Jugendlichen – Auslöser, Folgen,  
Bewältigungswege und Ressourcen**

Vera Kaltwasser

**Stress und Stressbewältigung  
im schulischen Kontext**

## Impressum

Herausgeber:

Präsidium der Aktion Jugendschutz  
Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg  
Marion v. Wartenberg, Angela Blonski  
Wolfgang Borkenstein, Gerald Häcker, Petra Kilian

Redaktion:

Elke Sauerteig (verantw.)

Unter Mitarbeit der Fachreferent/-innen:  
Henrik Blaich, Ute Ehrle, Bernhild Manske-Herlyn,  
Ursula Kluge, Sabrina Maroni, Lothar Wegner

Die mit Namen versehenen Beiträge geben  
die Meinung der Autorin/des Autors wieder.

Alle Rechte sind vorbehalten,  
Vervielfältigungen sind nur mit Genehmigung  
der Aktion Jugendschutz gestattet.

Konto: Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE75 6012 0500 0008 7018 00  
BIC: BFSWDE33STG

Bezugspreis: Einzelheft € 4,00, Abonnement  
€ 7,50 jährlich inkl. MwSt. und Versand

Auflage: 8.500  
Erscheinungsweise: 2x jährlich  
ISSN 0720-3551

Titelbild: Kreativ plus

Layout: Kreativ plus – Gesellschaft für  
Werbung und Kommunikation mbH  
Hauptstraße 28, 70563 Stuttgart  
www.kreativplus.com

Druck: Henkel GmbH Druckerei  
Motorstraße 36, 70499 Stuttgart

Aktion Jugendschutz  
Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg  
Jahnstraße 12, 70597 Stuttgart-Degerloch  
Tel. (07 11) 237 37-0  
Fax (07 11) 237 37-30  
info@ajs-bw.de, www.ajs-bw.de

Unterstützt durch das Ministerium für  
Soziales und Integration aus Mitteln  
des Landes Baden-Württemberg.

# Inhalt

---

Prof. Dr. Heike Eschenbeck Seite 4

**Stress im Leben von Kindern und Jugendlichen  
Auslöser, Folgen, Bewältigungswege und Ressourcen**

---

Vera Kaltwasser Seite 9

**Stress und Stressbewältigung im schulischen Kontext**

---

Prof. Dr. Arnold Lohaus Seite 14

**SNAKE – ein Stresspräventionsprogramm für Jugendliche**

---

Mario Rosentreter Seite 16

**Workshop für Fachkräfte zu Methoden der Stressbewältigung  
für Kinder und Jugendliche – Erfahrungen aus der Fortbildungspraxis**

---

Luca Jules Goetzke Seite 20

**Stress ist mehr als ein Gefühl**

---

**Medien und Materialien** Seite 22

---

**Aus der Arbeit der ajs** Seite 29



*Liebe Leserinnen und Leser,*

*das Leben ist für uns alle, insbesondere für viele Kinder und Jugendliche, unübersichtlicher und dadurch anstrengender geworden. Viele Lebenswelten und „Szenen“ existieren nebeneinander. Feste Normen, Werte und ethische Standards*

*oder klar vorgezeichnete Wege und Vorbilder zu einem Leben als selbstständiger Erwachsener gibt es immer weniger. Die Teilhabechancen zwischen Kindern und Jugendlichen mit schlechten Bildungsvoraussetzungen und sozial privilegierten Heranwachsenden klaffen weit auseinander. Wer es nicht schafft, Zugang zu eigenen Ressourcen zu finden und sie zu nutzen, gerät zusätzlich unter Druck.*

*Kinder und Jugendliche auf das Leben vorzubereiten, scheint heute oft Optimierung und Effizienzsteigerung, Verwertbarkeit und Erfolg zu bedeuten. Damit einher gehen auch Konkurrenz- und Leistungsdruck, Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, Überforderung, Kontrollverlust und letztendlich negativer Stress. Die Angst vor Prüfungen, vor schlechten Noten und davor, keinen guten Schulabschluss machen zu können und damit einen schlechten Start ins Berufsleben zu haben – das empfinden junge Menschen als besonders stressig. Auch der alltägliche Termindruck, Streit in der Familie und Konflikte mit Freunden verursachen ihnen Stress.*

*Die meisten Kinder und Jugendlichen entwickeln die nötigen Strategien, um die widersprüchlichen Anforderungen erfolgreich zu meistern. Gleichzeitig ist jedoch etwa jeder Fünfte dieser Altersgruppe damit mindestens zeitweise überfordert. Das kann zu depressivem, aggressivem, demotiviertem Verhalten oder auch zu Sucht führen.*

*Zum einen ist es deshalb wichtig zu lernen, mit Anforderungen und Stresssituationen konstruktiv umzugehen. Notwendig ist zugleich die Unterstützung durch die Familie, durch Freunde und auch durch pädagogische Fachkräfte – kurzum durch das soziale Netzwerk. Zum anderen ist es auch die Aufgabe der Erwachsenen, einen Teil des (Erwartungs-)Drucks herauszunehmen. Denn es kann nicht sein, dass wir Kinder und Jugendliche immer weiter „fit machen“, um stetig wachsenden Anforderungen und dem damit verbundenen Druck standzuhalten. Die für Erwachsene propagierte „Work-Life-Balance“ gilt mindestens in gleichem Maße auch für Heranwachsende.*

*In der vorliegenden Ausgabe der ajs-Informationen greift Prof. Dr. Heike Eschenbeck in ihrem Beitrag die wichtigsten Fakten zum Thema Stress im Leben von Kindern und Jugendlichen auf. Bedeutsame Erkenntnisse für das Setting Schule hat Vera Kaltwasser in ihrem Beitrag zusammengefasst. „Stress nicht als Katastrophe erleben (SNAKE)“ ist das Ziel des von Prof. Dr. Arnold Lohaus entwickelten und im Beitrag beschriebenen Stresspräventionsprogramms für Kinder und Jugendliche. Mario Rosentreter beschreibt, wie Fachkräfte Methoden der Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche erlernen und im pädagogischen Alltag einsetzen können. Mit dem kritischen und sensiblen Blick junger Menschen setzt sich Luca Jules Goetzke im Stresserleben in einer schnelllebigen, vielfältigen, bunten Lebenswelt auseinander.*

*Außerdem finden Sie in dieser Ausgabe der ajs-Informationen Medientipps und Rezensionen, Hinweise auf unsere Veranstaltungen sowie Aktuelles aus unserer Arbeit in den Referaten.*

*Wir wünschen Ihnen eine anregende, informative und spannende Lektüre.*

Ute Ehrle  
Fachreferentin



# Stress im Leben von Kindern und Jugendlichen

## Auslöser, Folgen, Bewältigungswege und Ressourcen

**B**ereits Kinder und Jugendliche berichten über Stress. Eine aktuelle Studie, an der knapp 7.000 Mädchen und Jungen zwischen zehn und 18 Jahren aus sechs Bundesländern teilnahmen, zeigt beispielsweise, dass 43 Prozent der Schülerinnen und Schüler angaben, oft oder sehr oft Stress zu erleben (IFT-Nord, 2017). Häufige Beschwerden der Schülerinnen und Schüler waren Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen. In einer eigenen Studie (Lohaus et al., 2018) mit knapp 3.200 Kindern und Jugendlichen aus dritten bis achten Klassen zählten vergleichbar Kopfweh, Bauchweh, Schlafprobleme und fehlender Appetit zu häufig genannten Symptomen. Dabei berichteten Mädchen im Vergleich zu Jungen vermehrt über Beschwerden. Dieser Unterschied war bei den Schülerinnen und Schülern aus höheren Klassenstufen deutlicher ausgeprägt. Neben stärker körperlichen Stressreaktionen sind auch psychische (wie z. B. Nervosität, Traurigkeit oder Unkonzentriertheit) und soziale Reaktionen wie Rückzug bei Kindern und Jugendlichen bedeutsam.

### Was ist Stress für Kinder und Jugendliche?

Stress entsteht, wenn die Anforderungen die eigenen Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten übersteigen. Mit Blick auf die Anforderungen (die potenziellen Stressauslöser) sind drei Arten von Stressoren zu unterscheiden, die für Kinder und Jugendliche bedeutsam sind. Dies sind auf der einen Seite an das Lebensalter gebundene normative Entwicklungsaufgaben (Havighurst, 1953) wie Schuleintritt, Übergang in die weiterführende Schule, Pubertät oder Aufbau und Gestaltung neuer Freundschaften mit Gleichaltrigen. Auf der anderen Seite sind Anforderungen zu unterscheiden, die nicht altersbezogen sind und sich nicht jedem Kind oder Jugendlichen stellen. Dies sind kritische Lebensereignisse und Alltagsstressoren. Kritische Lebensereignisse sind einschneidende Ereignisse wie ein Umzug, eine schwere Erkrankung, Gewalterfahrung, Trennung der Eltern oder Tod eines Elternteils. Sie erfordern in der Folge vom betroffenen Individuum ein hohes Maß an Wiederanpassungsleistung. Alltagsstressoren sind alltägliche Spannungen und Probleme, die für Kinder und Jugendliche typischerweise in schulischen leistungsbezogenen Anforderungssituationen (z. B. Probleme mit den

Hausaufgaben, schwierige Klassenarbeit), in sozialen Situationen (z. B. Streitigkeiten, Konflikte mit Freunden oder Peers) oder in familiären Konfliktsituationen (z. B. Streit mit Eltern oder Geschwistern) auftreten. Ein weiterer Stressor sind hier auch Hetze, Eile und Zeitdruck aufgrund vieler Termine (z. B. in der Freizeit). Kinder und Jugendliche bringen insbesondere alltägliche Spannungen und Probleme mit Stress in Zusammenhang. Hierbei handelt es sich häufig um wiederkehrende Ereignisse, die über längere Zeiträume anhalten (im Unterschied zu akuten, zeitlich begrenzten Stressoren). Weiter werden Situationen insbesondere dann als stressig wahrgenommen, wenn sie unmittelbar bevorstehen, sie als nur wenig beeinflussbar und kontrollierbar erlebt werden, der Ausgang unvorhersehbar scheint und die Person sie als wichtig und bedeutsam bewertet.

### Die persönliche Bewertung ist entscheidend

Persönliche Bewertungen bestimmen mit, ob Situationen als „stressig“ wahrgenommen werden und Stressreaktionen ausgelöst oder verstärkt werden. So sind Anforderungen nicht mit Belastungen gleichzusetzen. Ob eine Anforderung als Belastung wahrgenommen wird, hängt

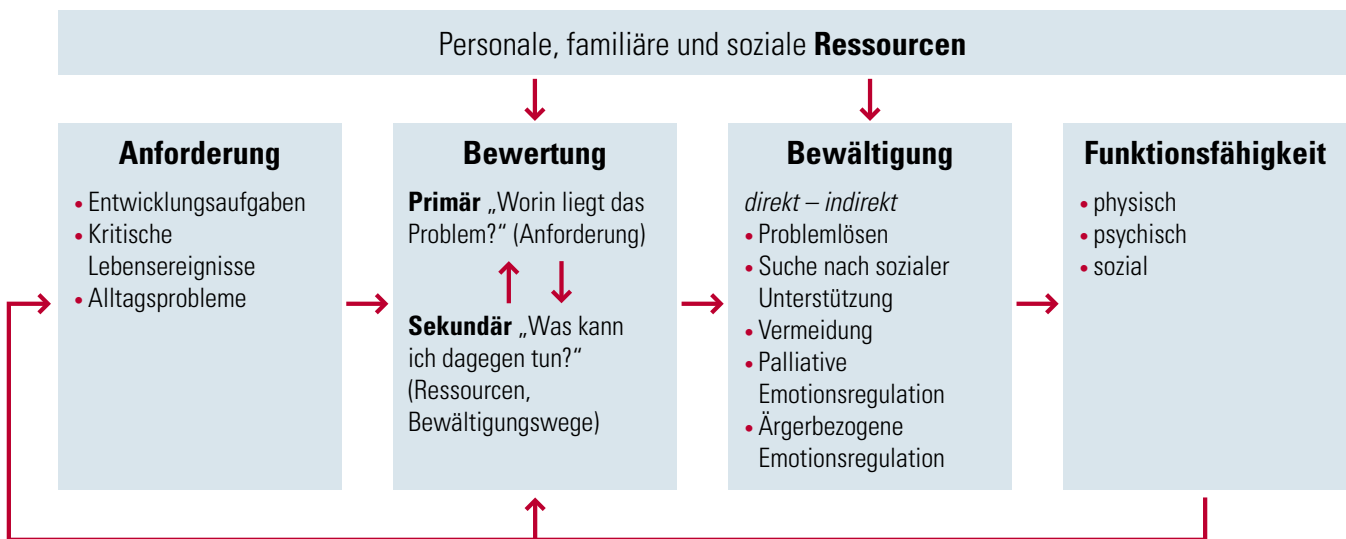


Abbildung 1: Die Stress Theorie nach Lazarus (modifiziert nach Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016). Die Bewältigungsstrategien sind dem Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3-8; Lohaus, Eschenbeck, Kohlmann & Klein-Heßling, 2018) entnommen.

von Bewertungen, der wahrgenommenen Verfügbarkeit von Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten der Person ab. Dies ist die Grundidee der transaktionalen Stress Theorie (Lazarus & Folkman, 1984).

Psychologischer Stress bezeichnet nach Lazarus und Folkman eine Beziehung mit der Umwelt, die vom Individuum im Hinblick auf sein Wohlergehen als bedeutsam bewertet wird, die aber zugleich Anforderungen an das Individuum stellt, die dessen Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder überfordern. Als entscheidende Vermittler innerhalb der stressbezogenen Beziehung zwischen Person und Umwelt wie auch im Hinblick auf die resultierenden Konsequenzen stehen die kognitive Bewertung und die Stressbewältigung. Bewertungen ergeben sich einerseits durch die Person-Umwelt-Konstellation im Hinblick auf das eigene Wohlergehen: „Worin liegt das Problem?“, z. B. Wahrnehmung von Herausforderung, Bedrohung oder Verlust („primäre Bewertung“ nach Lazarus und Folkman). Andererseits ist die Einschätzung der individuellen und sozialen Ressourcen und Bewältigungswege wichtig: „Was kann ich dagegen tun?“ („sekundäre Bewertung“ nach Lazarus und Folkman).

Individuelle und soziale Bewältigungsmöglichkeiten bestimmen nach Lazarus maßgeblich mit, ob sich jemand in einer stressbezogenen Situation (z. B. hohe schulische Anforderungen) bedroht oder herausgefordert fühlt (Rückwirkung auf die primäre Bewertung) und ob es gelingt, die Bedrohungsquelle zu kontrollieren und die begleitenden Emotionen günstig zu regulieren.

## Stressbewältigung als Prozess

Kinder und Jugendliche sind vielfältigen Stresssituationen (s. o.) ausgesetzt und zeigen verschiedene (z. B. physische oder psychische) Stressreaktionen. Wichtig für das Wohlergehen und die Funktionsfähigkeit ist die Stressbewältigung als Prozess des Umgangs mit den Anforderungen, die von der Person als die eigenen Ressourcen beanspruchend oder überfordernd angesehen werden. Für Kinder und Jugendliche mit ausreichenden Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten kann eine Anforderung eine gut lösbare Herausforderung sein. Sind die wahrgenommenen Anforderungen jedoch größer als die Bewältigungsressourcen, wird die Aufgabe wahrscheinlich als Belastung wahrgenommen und es kann zu Schwierigkeiten kommen. Ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen (und damit Stress) kann etwa dadurch zustande kommen, weil zu viele Aufgaben zur gleichen Zeit eintreten. Beispielsweise kommen zu den Alltagsproblemen noch kritische Lebensereignisse hinzu. Das Zusammenkommen mehrerer Stressoren kann dazu führen, dass Situationen, die zuvor gut gemeistert wurden, jetzt zu einer Überforderung werden. Stressreaktionen und Problemverhalten können die Folge sein.

.....  
*Psychologischer Stress bezeichnet nach Lazarus und Folkman eine Beziehung mit der Umwelt, die vom Individuum im Hinblick auf sein Wohlergehen als bedeutsam bewertet wird, die aber zugleich Anforderungen an das Individuum stellt, die dessen Bewältigungsmöglichkeiten beanspruchen oder überfordern.*

Bewältigungsstrategie	Beispiel
Suche nach sozialer Unterstützung	Einen Freund/eine Freundin um Hilfe bitten
Problemorientierte Bewältigung	Ein Problem angehen und es zu beheben versuchen
Vermeidende Bewältigung	So tun, als ob alles o. k. ist
Palliative Emotionsregulation	Etwas zur Erholung oder Entspannung tun
Ärgerbezogene Emotionsregulation	Ausrasten und sich total aufregen

Bewältigungsstrategien und Beispielitems in Anlehnung an den Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3-8 R, Lohaus et al., 2018)

## Möglichkeiten der Stressbewältigung

Stressbewältigung umfasst kognitive und verhaltensbezogene Anstrengungen zur Handhabung der Anforderungen, die von der Person als die eigenen Ressourcen

beanspruchend oder überfordernd angesehen werden (Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus unterscheidet zwischen problemorientierter und emotionsorientierter Bewältigung. Problemorientierte Bewältigungsstrategien setzen an den Anforderungen (Stressoren) an mit dem Ziel, diese zu verändern oder zu beheben, z. B. durch das Lernen für eine wichtige Prüfung oder das Verändern der eigenen Zeitplanung. Emotionsorientierte Strategien setzen bei den körperlichen und psychischen Stressreaktionen an mit dem Ziel, diese zu regulieren und die Anspannung zu lösen, z. B. durch Entspannungsübungen, ausreichenden Schlaf, Bewegung oder einen Ausgleich durch Hobbys und angenehme Tätigkeiten. In der Forschung gibt es darüber hinaus weitere Vorschläge zur Klassifikation von Bewältigungsstrategien. Gemeinsam ist diesen die Unterscheidung direkter Bewältigungsstrategien, die stärker auf die Veränderung der Anforderung bzw. Belastungssituation selbst zielen, von indirekten Bewältigungsstrategien, die nicht unmittelbar an der Situation ansetzen, sondern stärker an der Regulation der Belastungsreaktion.

.....  
***Bewältigungsstrategien sind nicht grundsätzlich günstig oder ungünstig für die Stressregulation. Wichtig für den Bewältigungserfolg ist die Passung zwischen Aspekten der zu bewältigenden Anforderung und der eingesetzten Bewältigungsstrategie.***

Mit Blick auf die Altersgruppe Kinder und Jugendliche werden beispielsweise Problemlösen als direkte Strategie, kognitive und verhaltensmäßige Vermeidung, Bewältigungsreaktionen der Anpassung an die Situation (z. B. Anti-Stressgedanken oder ablenkende Gedanken oder Tätigkeiten) und emotionsbezogene Regulation wie Entspannung oder Spannungsabfuhr als eher indirekte Bewältigungsstrategien häufig erfasst (z. B. Eschenbeck, 2010). Suche nach sozialer Unterstützung als weitere wichtige Bewältigungsstrategie lässt sich hier weniger eindeutig zuordnen, da sie sowohl direkte problembezogene (z. B. sich von jemandem beim Lösen des Problems helfen lassen) als auch indirekt emotionsorientierte Bewältigungsvorgänge (z. B. sich von jemandem trösten lassen) einschließen kann. Zur Diagnostik des Stressbewältigungspotenzials von Kindern und Jugendlichen kann der Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3-8 R, Lohaus et al., 2018) eingesetzt werden. Hiermit werden fünf zentrale Strategien der Stressbewältigung für zwei typische Anforderungssituationen, eine soziale Situation (Streit mit Freunden) und eine schulische leistungsbezogene Situation (Probleme mit den Hausaufgaben), erhoben (siehe Tabelle oben).

## Welche Bewältigungsstrategie ist angemessen?

Bewältigungsstrategien sind nicht grundsätzlich günstig oder ungünstig für die Stressregulation. Wichtig für den Bewältigungserfolg ist die Passung zwischen Aspekten der

zu bewältigenden Anforderung (z. B. der Beeinflussbarkeit oder zeitlichen Nähe) und der eingesetzten Bewältigungsstrategie (z. B. Vermeidung oder Problemorientierung). Dennoch sprechen viele Studien dafür, dass direkte problemzentrierte Bewältigung (z. B. Problemlösen, soziale Unterstützung) eher eine angemessene Bewältigungsform darstellt und mit erfolgreicher Anpassung (z. B. psychisches Wohlbefinden) verbunden ist (insbesondere wenn die Situation für die Person beeinflussbar und kontrollierbar ist). Hingegen sind indirekte vermeidende Strategien (dies können z. B. auch Alkohol- und Drogenkonsum oder exzessiver Medienkonsum sein) eher unangemessene Bewältigungsformen und gehen mit einer weniger günstigen Anpassung bzw. Einbußen der Funktionsfähigkeit einher (z. B. psychische Auffälligkeiten).

## Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche?

Daten der BELLA-Studie (Modul zur psychischen Gesundheit des für Deutschland repräsentativen Kinder- und Jugendgesundheits surveys KiGGS des Robert Koch-Instituts, Ravens-Sieberer & Klasen, 2014) zeigen, dass die große Mehrheit der Kinder und Jugendlichen die an sie gestellten Anforderungen angemessen bewältigt und psychisch gesund ist. Allerdings zeigen auch etwa 13 Prozent der Kinder und Jugendlichen Hinweise auf psychische Auffälligkeiten (internalisierende Symptome wie Angst oder Depression bzw. externalisierende Symptome wie Störungen des Sozialverhaltens). Heinrichs und Lohaus (2011) stellen Beeinträchtigungen in der Bewältigung alterstypischer Entwicklungsaufgaben als wesentliches Kriterium psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter heraus. Psychische Auffälligkeiten und Verhaltensstörungen sind dann eine Barriere für die Bewältigung aktueller oder zukünftiger Entwicklungsaufgaben wie auch anderer Stressoren (z. B. Alltagsprobleme), eine unangemessene Bewältigungsstrategie oder aber das Resultat einer misslungenen Bewältigung (siehe auch Eschenbeck & Klein, 2018).

## Welche Möglichkeiten der Stressreduktion haben Kinder und Jugendliche?

Bewältigungsressourcen und Schutzfaktoren beeinflussen maßgeblich, ob Kinder und Jugendliche mit den vielfältigen Anforderungen in einer eher problematischen oder einer kompetenten Art und Weise umgehen (siehe Abbildung 1).

- **Personale Schutzfaktoren oder Ressourcen** sind individuelle Faktoren, die dem Jugendlichen zur Verfügung stehen. Hierzu zählen biologische (z. B. ein guter körperlicher Gesundheitszustand) kognitive und affektive Faktoren (z. B. Intelligenz, Selbstkontrolle, Selbstwert).
- **Familiäre Faktoren** umfassen die Beziehungs-, Bindungs- und Erziehungsqualität, wie sie die Familie bietet.
- **Soziale Faktoren oder Ressourcen** sind solche, die von der sozialen Umwelt für den Jugendlichen bereitgestellt werden, wie z. B. prosoziale Gleichaltrige oder die Qualität der besuchten Bildungsinstitution (Bengel, Meinders-Lücking & Rottmann, 2009).

## Förderung der Bewältigungsmöglichkeiten

Wie lassen sich nun Ressourcen und Bewältigungskompetenzen fördern? Relevant sind hier Ansätze zur Stärkung von Lebenskompetenzen („Life skills“, z. B. Botvin, 1998). Diese zielen auf die Förderung individueller Bewältigungsressourcen von Kindern und Jugendlichen wie beispielsweise Stressbewältigung, Problemlösen, Kommunikation, Eigenverantwortung oder Selbstvertrauen. Evaluierte deutschsprachige Programme zur Förderung von Lebenskompetenzen liegen vor (siehe Klein, Hofmann & Eschenbeck, 2018). Neben diesen Möglichkeiten zur individuellen Verhaltensprävention, die auf die Beeinflussung des Verhaltens von Kindern und Jugendlichen selbst zielen, sind ebenfalls verhältnisorientierte Maßnahmen wichtig, die an den

.....  
*Daten der BELLA-Studie zeigen, dass die große Mehrheit der Kinder und Jugendlichen die an sie gestellten Anforderungen angemessen bewältigt und psychisch gesund ist. Etwa 13 Prozent der Kinder und Jugendlichen zeigen Hinweise auf psychische Auffälligkeiten.*

### Die Autorin

**Prof. Dr. Heike Eschenbeck**

Pädagogische Hochschule  
Schwäbisch Gmünd

### Kontakt

heike.eschenbeck@ph-gmuend.de



Lebensweltbedingungen von Kindern und Jugendlichen ansetzen. Der Schwerpunkt liegt dann auf der Gestaltung der Umwelt (z. B. in Familie, Schule oder Freizeit). Soziale, familiäre und schulische Umwelten sollten für Kinder

und Jugendliche Ressourcen im Sinne einer Unterstützung beim Umgang mit den Anforderungen (z. B. Entwicklungsaufgaben oder Alltagsproblemen) bereitstellen.

Hier kann leicht ein Spannungsfeld entstehen: Kinder und Jugendliche sollen unterstützt werden, angemessen mit Stress umzugehen, und sind nicht vor jeglicher Anforderung

oder Stresssituation zu bewahren. Herausforderungen können wichtige Lerngelegenheiten für den Umgang mit zukünftigen Anforderungen darstellen. Kinder und Jugendliche lernen, Probleme zu lösen, Situationen zu vermeiden oder sich Unterstützung zu suchen. Auf der anderen Seite gilt es jedoch auch, Kinder und Jugendliche vor Stress zu bewahren, wenn Ereignisse zu einer Schädigung der Person führen oder wenn die Anforderungen beispielsweise infolge einer Kumulation verschiedenster Aufgaben und Ereignisse für die Person nicht mehr handhabbar wären. Die Frage, wie viel Stress für ein Kind oder einen Jugendlichen zumutbar ist, ist nicht einfach zu beantworten. Zu berücksichtigen sind immer die individuelle Situation, die verfügbaren Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten vor dem Hintergrund der jeweiligen Lebenswelt des Kindes oder Jugendlichen.

.....  
***Kinder und Jugendliche sollen unterstützt werden, angemessen mit Stress umzugehen, und sind nicht vor jeglicher Anforderung oder Stresssituation zu bewahren. Herausforderungen können wichtige Lerngelegenheiten für den Umgang mit zukünftigen Anforderungen darstellen.***

## Literatur

Bengel, J., Meinders-Lücking, F. & Rottmann, N. (2009). Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Köln: BZgA.

Botvin, G. J. (1998). Preventing adolescent drug abuse through life skills training. In J. Crane (Ed.), *Social programs that really work* (pp. 225–257). New York: Sage.

Eschenbeck, H. (2010). Bewältigung alltäglicher Stresssituationen von Kindern und Jugendlichen: Ein Überblick zum Einfluss von Belastungssituation, Alter und Geschlecht. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 18, 103–118.

Eschenbeck, H. & Klein, R.-K. (2018). Entwicklungsaufgaben und ihre Bewältigung. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Heidelberg: Springer (im Druck).

Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education*. New York: David McKay.

Heinrichs, N. & Lohaus, A. (2011). *Klinische Entwicklungspsychologie kompakt: Psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter*. Weinheim: Beltz.

IFT-Nord (2017). *Präventionsradar – Kinder- und Jugendgesundheitsradar in Schulen*. Verfügbar unter <http://www.praeventionsradar.de/> [Zugriff 18.09.17]

Klein, R.-K., Hofmann, H. & Eschenbeck, H. (2018). Förderung von Lebenskompetenzen. In C.-W. Kohlmann, C. Salewski & M. A. Wirtz (Hrsg.), *Psychologie in der Gesundheitsförderung*. Bern: Hogrefe (im Druck).

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lohaus, A., Eschenbeck, H., Kohlmann, C.-W. & Klein-Heßling, J. (2018). Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3-8, Testmanual, Fragebogen, 2. vollständig überarbeitete, erweiterte und neu normierte Auflage). Göttingen: Hogrefe (im Druck).

Ravens-Sieberer, U. & Klasen, F. (2014). Sachbericht des Abschlussberichts der BELLAplus-Befragung (Befragung „Seelisches Wohlbefinden und Verhalten“). Prädiktoren, Verlauf und Folgen psychischer Auffälligkeiten bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Zugriff unter <http://child-public-health.org>. [Zugriff 18.09.17]

Zimmer-Gembeck, M. J. & Skinner, E. A. (2016). The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental Psychopathology* (pp. 485–545). New York: Wiley.



# Stress und Stressbewältigung im schulischen Kontext

**E**s ist inzwischen Konsens in der pädagogischen Fachwelt, dass Wege gefunden und besprochen werden müssen, die Kinder und Jugendliche befähigen, sich selbst zu regulieren, ihre persönlichen Stressoren wahrzunehmen, um positiv beruhigend auf ihren Organismus Einfluss nehmen zu können. Wie diese Wege im Schulalltag konkret gestaltet sein können, darüber besteht oft noch Unkenntnis. Hier müssten Methoden in den schulischen Unterricht einziehen, die noch relativ wenig etabliert sind und für die Lehrerinnen und Lehrer bislang nicht ausreichend ausgebildet werden.

Kindern und Jugendlichen die Fähigkeit der Stressbewältigung zu vermitteln, wird als bedeutsam für den Prozess ihrer Persönlichkeitsentwicklung erachtet, da Lernbereitschaft und Kreativität in einem Klima von Angstfreiheit und Selbstwirksamkeit gedeihen. Wer sich selbst beruhigen kann und seine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken gelernt hat, der wird nicht so leicht Spielball von Versagensängsten und übertriebenen Leistungsanforderungen. Die Vermittlung von Fachwissen und Sachkenntnis sollte kombiniert werden mit einem Rahmencurriculum, das Kinder und Jugendliche befähigt, ihre Selbstwahrnehmung zu verfeinern, mit Stress umzugehen und sich ihrer selbst bewusst zu werden.

Nicht zuletzt durch die wissenschaftliche Forschung hinsichtlich der negativen Auswirkungen des Stressgeschehens auf die Aufnahmefähigkeit und Kreativität wird immer ersichtlicher, wie wichtig es ist, dass den inneren Prozessen der Selbstregulation Beachtung geschenkt werden muss. Gerade weil erfolgreiches Lernen eine wachsam-entspannte, neugierige Haltung erfordert, versteht es sich von selbst, dass Versagensängste, Konzentrationsschwierigkeiten, Selbstzweifel und Ausgrenzungserfahrungen in der Gruppe den Blick des Einzelnen verengen, denn bei Stress bleiben die höheren kognitiven Fähigkeiten als Erstes auf der Strecke. Der Organismus ist im Überlebensmodus: Tiger vor der Tür oder Klassenarbeit – die Stressantwort auf einen als Gefahr ausgemachten Reiz bleibt dieselbe.

Jeder Pädagoge weiß, dass Appelle wie „Pass doch einfach besser auf!“ oder „Du brauchst keine Angst vor der Arbeit

zu haben!“ nicht fruchten, weil bei Angst Hirnschichten aktiviert sind, denen der Einzelne zunächst ausgeliefert ist. Es bedarf eines Angebotes an Wahrnehmungsmöglichkeiten, das Schülerinnen und Schülern Einblick in die persönlichen Automatismen und zugleich in die für alle Menschen geltenden, evolutionär gewachsenen Antworten auf Gefahren gibt. Für diese Lernprozesse eignen sich besonders erfahrungsorientierte Ansätze, die dann – wenn die Erfahrungen verbalisiert und reflektiert werden – auch kognitiv verstanden werden können.

## Die Selbstwahrnehmung durch Erfahrungsorientierung fördern

Erfahrungsorientierung bedeutet, dass Kinder und Jugendliche ihre Selbstwahrnehmung im konkreten gegenwärtigen Augenblick verfeinern und lernen, wie sie proaktiv mit Impulsen umgehen und ihre unwillkürliche Reaktivität bewusst steuern können. Wenn Schülerinnen und Schüler wahrnehmen lernen, welche Trigger bei ihnen Reaktionen wie Anziehung (Lust) oder Abwehr (Angst) auslösen, und wenn sie dann lernen zu unterscheiden, ob sie diesen Reaktionen nachgeben sollten oder nicht, dann haben sie schon einen ersten Schritt auf dem Weg der Stressbewältigung getan.

.....  
*Nicht zuletzt durch die wissenschaftliche Forschung hinsichtlich der negativen Auswirkungen des Stressgeschehens auf die Aufnahmefähigkeit und Kreativität wird immer ersichtlicher, wie wichtig es ist, dass den inneren Prozessen der Selbstregulation Beachtung geschenkt werden muss.*

Wie ausschlaggebend nicht nur für den schulischen Erfolg, sondern auch für die persönliche Zufriedenheit und für die Beziehungsfähigkeit die Selbstregulationsfähigkeit ist, wissen wir ja schon spätestens seit Walter Mischels bekannter Studie aus den 1960er-Jahren, dem „Marshmallow-Experiment“: Vierjährige haben die Wahl, eine Süßigkeit gleich zu essen oder 15 Minuten zu warten, dann bekommen sie eine zweite. Der Marshmallow als Reiz bewirkt eine impulsive Reaktivität, der manche Kinder

entgegenwirken können, andere nicht. Je höher ihre Fähigkeit der Impulskontrolle, desto eher können die Kinder der Verführung widerstehen. Die Probanden der Studie wurden danach nochmals als Achtzehnjährige getestet – mit dem Ergebnis, dass diejenigen, die schon als Kinder eine hohe Impulskontrolle hatten, im sogenannten Scholastic Aptitude Test besser abschnitten, zufriedener und sozial erfolgreicher waren.

Dieses einzigartige Längsschnittexperiment wurde oft repliziert und hebt die Bedeutung von Impulskontrolle und Selbstregulation im Entwicklungsprozess von Kindern hervor. Bis heute forscht W. Mischel dazu. Neue diagnostische Technik ermöglicht ein immer genaueres Verständnis

der Reaktivität und des Stressgeschehens. Zugleich wissen wir aus der Achtsamkeitsforschung, dass Meditation und Achtsamkeitsübungen Einflussmöglichkeiten bieten. Diese jüngsten Forschungsergebnisse legen nahe, dass eine Einübung in die Haltung der Achtsamkeit hier vielversprechend für die Entwicklung von Impulskontrolle und Selbstregulation ist.

Inzwischen verstehen wir aufgrund der jüngeren Erkenntnisse der Neurowissenschaften viel genauer, wie unser Organismus Reize verarbeitet und welche Wege der Selbstregulation uns zur Verfügung stehen. Was genau in den „Verlockungssituationen“ im Gehirn und im gesamten Körper vor sich geht und welche Prozesse ablaufen, wenn der Verlockung nachgegeben wird oder nicht – das kann heute die neurowissenschaftliche Forschung genauer beantworten. Die vom limbischen System anflutenden Impulse, die entweder durch Angst oder Lust getriggert werden und sofortige Reaktion verlangen, nennt Mischel das „Hot System“, die Steuerungsfähigkeit (u. a. lokalisiert im präfrontalen Kortex) nennt er das „Cool System“ (W. Mischel, 2015). In der Psychologie wird auch von „Bottom-up“ (Reaktivität) und „Top-down-Prozessen“ (exekutive Kontrolle) gesprochen.

Die basalen Emotionen Angst und Lust haben das Überleben unserer Spezies ermöglicht. Die Evolution hat uns auch die Fähigkeit beschert, unser Bewusstsein so zu entwickeln, dass wir den anflutenden Impulsen Einhalt gebieten können.

Aus der Suchtforschung wissen wir, wie fatal die Kreisläufe sind: Angst, Ohnmachtsgefühl oder Wut – das sind Emotionen, die schwer erträglich sind, weshalb sich manche Kinder und Jugendliche in einer Art Selbstmedikation gute Gefühle verschaffen: Süßigkeiten, später Alkohol, Zigaretten und andere Drogen bringen vermeintlich Abhilfe und locken den Körper in eine fatale Abhängigkeitsfalle. Aber auch nicht substanzgebundene Süchte entstehen so, denken wir nur an die Verlockungen der elektronischen Medien. Die Einübung in die Haltung der Achtsamkeit mit geeigneten Übungen kombiniert mit Informationen kann hier als Primärprävention gelten.

Ein Ergebnis der Stressforschung ist, dass auch vermeintliche, nicht reale Gefahren den Körper unter Stress setzen. Angst vor der nächsten Klassenarbeit kann – wie schon erwähnt – den Körper ebenso unter Stress setzen

.....

*Ein Ergebnis der Stressforschung ist, dass auch vermeintliche, nicht reale Gefahren den Körper unter Stress setzen. Angst vor der nächsten Klassenarbeit kann – wie schon erwähnt – den Körper ebenso unter Stress setzen wie der sprichwörtliche Tiger vor der Tür.*

## AISCHU – Achtsamkeit in der Schule

Das Konzept „Achtsamkeit in der Schule“ wurde von Vera Kaltwasser für den Schulalltag entwickelt und seit 2004 erprobt. Eine Pilotstudie der Ludwig-Maximilians-Universität München hat gezeigt, dass mit diesem Konzept positive Ergebnisse hinsichtlich der Aufmerksamkeitssteuerung und der emotionalen Selbstregulation erzielt werden können.

Das Konzept beruht auf Achtsamkeitsübungen, die regelmäßig und kontinuierlich in den Unterricht eingefügt werden. So entstehen kurze Phasen der Selbstwahrnehmung und Selbstbesinnung, die sehr wirksam sind, wenn sie konsequent eingeübt und wiederholt werden. Für Kinder und Jugendliche ist dabei wichtig, den Sinn und die Wirkung der Übungen zu entdecken, die innere Bilder- und Gedankenwelt neugierig zu erforschen und im gemeinsamen Tun und Erleben Erfahrungen zu sammeln und untereinander auszutauschen.

wie der sprichwörtliche Tiger vor der Tür. Nicht bei einer WhatsApp-Gruppe mitmachen zu dürfen, löst ähnliche Reaktionen aus wie körperlicher Schmerz (J. Bauer, 2015).

Feindselige Gedanken führen oft zu Unterstellungen: „Was guckst Du?“ – und schon ist eine Rangelei im Gange. Interessant in diesem Zusammenhang ist zum Beispiel eine Studie mit Teenagern, denen man Bilder von „neutral“ schauenden Personen zeigt. Die jugendlichen Probanden wurden nach den Gefühlen der Personen auf den Bildern gefragt: Eine überdurchschnittlich hohe Anzahl antwortete, die Personen seien aggressiv, feindselig oder schlecht gelaunt (D. Siegel, 2015). Erst wenn Schülerinnen und Schüler verstehen, dass ihre Sicht des Gegenübers von den eigenen, oft nicht wahrgenommenen Zuschreibungen bestimmt wird, kann ein Prozess der Selbstreflexion in Gang kommen, der sie befähigt, die unmittelbaren Bewertungen der Außenwelt kritisch zu hinterfragen und einen „zweiten Blick“ zu kultivieren. „Ist das wirklich so?“ „Ist der andere wirklich feindselig?“ „Ist die Klassenarbeit wirklich so schwierig?“

Wie können Schülerinnen und Schüler befähigt werden, sich selbst solche Fragen zu stellen, die einen Bewusstseinsprozess einleiten, der den willkürlich anflutenden Stressantworten des Organismus eine kognitive Neubewertung (re-appraisal) entgegensetzt?

### Der erste Schritt auf dem Weg der Stressbewältigung und Selbstregulation: wahrnehmen, ohne umgehend den Reaktionen nachzugeben

Hier kommt nun die Haltung der Achtsamkeit ins Spiel, deren kontinuierliche Praxis dazu führen kann, dass wir lernen, automatisierte und unwillkürliche Prozesse wahrzunehmen, ohne sofort zu reagieren. Dieser Lernweg setzt nicht beim Erklären und abstrakten Erläutern der physiologischen Parameter des Stressgeschehens an, sondern bei der persönlichen, körperorientierten Erfahrung, zum Beispiel bei der Erfahrung des Atems: Die Wahrnehmung des Atems öffnet einen einfachen Weg zum Erspüren des Körpers. Hier wird in der Gegenwart ein Zugang zum Erfahren der persönlichen Befindlichkeit ermöglicht, der dann durch weitere Achtsamkeitsübungen immer feiner wird. Sobald der Atem bewusst wahrgenommen wird, bekommt der Organismus sozusagen implizit die Botschaft: „Keine Gefahr!“ Die Atemwahrnehmung stärkt den Parasympathikus und entwickelt die Fähigkeit, den unmittelbaren

Reflex auf Reize dahingehend zu verändern, dass eine Lücke zwischen Reiz und Reaktion entstehen kann.

So merken die Schülerinnen und Schüler immer genauer, wenn sie bei der Atemwahrnehmung sind, wie die Gedanken abschweifen. Die Aufmerksamkeit wieder zum Fokus des Atems zurückzuholen, das ist die zentrale Übungsaufgabe, welche die neuronalen Aufmerksamkeitsnetzwerke im Gehirn trainiert. Die Fokussierung und die bewusste Hinwendung zum Atem trainiert die Top-down-Kontrolle (präfrontaler Kortex). Die formale, kontinuierliche nur wenige Minuten dauernde Übung der Atembeobachtung wirkt sich dann auch auf die Fähigkeit aus, bei den Hausaufgaben aufmerksam zu bleiben oder bei der Klassenarbeit den gedanklichen Faden nicht zu verlieren.

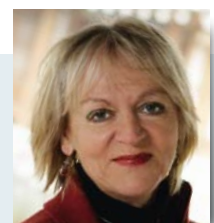
### Die Selbstregulation ausbilden lernen

So kann die exekutive Kontrolle gestärkt werden – eben nicht durch Appelle von außen, sondern durch die bewusste Einflussnahme des Einzelnen auf den eigenen Körper, die Gefühle und Gedanken. Dazu bedarf es einer Übungspraxis, die bei der Körper- und Emotionswahrnehmung ansetzt und in einem zweiten Schritt auch deren kognitive Reflexion fördert. Für viele Kinder und Jugendliche ist es eine Offenbarung, wenn sie verstehen, weshalb ihre Vorsätze, besser aufzupassen oder nicht ständig während der Hausaufgaben zu naschen, oft so kläglich scheitern.

.....  
*Die Wahrnehmung des Atems öffnet einen einfachen Weg zum Erspüren des Körpers. Hier wird in der Gegenwart ein Zugang zum Erfahren der persönlichen Befindlichkeit ermöglicht, der dann durch weitere Achtsamkeitsübungen immer feiner wird. Sobald der Atem bewusst wahrgenommen wird, bekommt der Organismus sozusagen implizit die Botschaft: „Keine Gefahr!“*

#### Die Autorin Vera Kaltwasser

Oberstudienrätin, Theaterpädagogin, Lehrerfortbildung, Ausbildungen in MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction, USA), Qigong, Lehrercoaching (Prof. J. Bauer), Konzeptentwicklung AISCHU und Ausbildungen zu AISCHU siehe: [www.akiju.de](http://www.akiju.de), Information über Ausbildungen, Seminare, Pädagogische Tage: [www.vera-kaltwasser.de](http://www.vera-kaltwasser.de)



Die Achtsamkeitsforschung hat in den letzten Jahren detaillierte Erkenntnisse über die Wirkung von körperorientierten Methoden präsentiert: Durch Meditation und Stillephasen kann die exekutive Kontrolle trainiert werden. Achtsames Bewegen (u. a. aus dem Qigong und Yoga) führt zur Spannungsregulation. Der achtsame Dialog ermöglicht es, dass Kinder und Jugendliche ihr Gesprächsverhalten und die Beziehung zum Gegenüber bewusst gestalten lernen. Sie merken, wie bislang unhinterfragte Vorurteile ihre Weltansicht prägen, und lernen diese kritisch zu beleuchten.

.....

**Die verfeinerte Selbstwahrnehmung ermöglicht einen Blick auf die subjektive Verzerrung der Weltsicht, die einerseits den eigenen Ängsten und Befürchtungen geschuldet, andererseits biografisch durch die Weltsicht von Eltern, Geschwistern und der Peer-group begründet ist.**

Ebenso wichtig ist eine Ressourcenorientierung auf das, was schon gut läuft. Die Fähigkeit, mit sich selbst freundlich umgehen zu können, die Fähigkeit, eine schlechte Note nicht zur Lebenskatastrophe zu dramatisieren, die Fähigkeit, dem Gegenüber mit Wertschätzung zu begegnen und die Beziehungskompetenz zu erweitern – all diese Fähigkeiten ermöglichen es, mit Stress proaktiv umgehen zu können.

Psychoedukation – altersgerecht aufbereitete Information über Hirnphysiologie (z. B. über das limbische System und die Bedeutung des präfrontalen Kortex) – ermöglicht ein kognitives Verstehen der persönlichen Körpersignale. So verbildlicht für jüngere Schülerinnen und Schüler z. B. die Familia Limba, die Reaktivität des limbischen Systems, seien es Angst und Hui für den Flight/Fight-Response, sei es Lusti für die Haltung, jetzt sofort die Bedürfnisse befriedigt zu bekommen. Die Schülerinnen und Schüler nähern sich im szenischen Spiel diesen Figuren, gestalten sie aus. Die Limbas sind verkörperte Reaktivität: „Jetzt sofort!“ ist ihr Motto. Und dann kommt es zur Auseinandersetzung mit der „Steuerzentrale“ – sinnbildlich für die Funktion des

präfrontalen Kortex. Der Chef in der Steuerzentrale kann die Limbas in die Schranken weisen. Hier kann spielerisch die Spanne zwischen ungezügelter Reaktivität und regulierender Lenkung erfahrbar werden.

Das Rahmencurriculum AISCHU umfasst alle oben genannten Aspekte. Es gibt Anschlussfähigkeit an schon in jeder Schule bestehende Felder der Persönlichkeitsentwicklung. (Das Programm wurde bislang mit zwei Studien beforscht: Prof. Dr. Kohls, Prof. Dr. Sauer, LMU und Hochschule Coburg.) Seit mehreren Jahren erlernen Lehrerinnen und Lehrer, die eine eigene Achtsamkeitspraxis haben, wie sie die Haltung der Achtsamkeit an Schülerinnen und Schülern vermitteln können.

Kinder und Jugendliche lassen sich auf die Achtsamkeitsarbeit ein, weil sie spüren, dass es hier um sie und ihre Befindlichkeit geht. Der gegenwärtige Hype um die Achtsamkeit verfälscht diese oft zu einem „Tool“ der Selbstoptimierung, zu einer Methode, noch besser dem Stress und der Schnelligkeit standzuhalten. Doch das Wesentliche an der Haltung der Achtsamkeit ist die Ermächtigung der Einzelnen zur eigenen Verantwortung und zur bewussten Wahl ihrer Ziele – das kann dazu führen, bewusst das Smartphone auszuschalten, nicht jedem Trend folgen zu müssen, nicht abhängig zu werden von den Likes und Dislikes bei Facebook und Co.

## Selbstwahrnehmung kann auch in der Schule geübt werden

Die verfeinerte Selbstwahrnehmung ermöglicht einen Blick auf die subjektive Verzerrung der Weltsicht, die einerseits den eigenen Ängsten und Befürchtungen geschuldet, andererseits biografisch durch die Weltsicht von Eltern, Geschwistern und der Peergroup begründet ist. Um diese Prozesse der Selbstreflexion in Gang zu bringen, brauchen Kinder und Jugendliche Anleitungen und Begleitung und die Lehrerinnen und Lehrer zuvor entsprechende Weiterbildungen.

Meines Erachtens ist es ganz wichtig, dass im Schulalltag und im Unterricht nicht hier und da mal eine Übung „eingeflochten“ wird, sondern dass es einen Rahmen gibt, in dem sich Übungsaspekte verbinden, die in ihrer Wirkung wissenschaftlich untermauert sind und die aufeinander aufbauen. Schon ganz kleine, ritualisierte Veränderungen in der Gestaltung des Unterrichtsablaufes – zum Beispiel am Stundenanfang mit einer bewussten Steh-Übung – können, wenn sie konsequent durchgeführt werden, einen großen

### Online Unterrichtsmaterialien der DGUV von Vera Kaltwasser zum Thema Achtsamkeit

Konzentrieren, aber richtig! [www.dguv-lug.de/konzentration.php](http://www.dguv-lug.de/konzentration.php)

Der achtsame Dialog [www.dguv-lug.de/achtsamer\\_dialog.php](http://www.dguv-lug.de/achtsamer_dialog.php)

Achtsames Bewegen [www.dguv-lug.de/qigong.php](http://www.dguv-lug.de/qigong.php)

Selbstachtung [www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/stress-kompetenz-arbeitsorganisation/mehr-selbstachtung/](http://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/stress-kompetenz-arbeitsorganisation/mehr-selbstachtung/)



Unterschied in der Selbstwahrnehmung der Schülerinnen und Schüler bewirken. Aus dem „selbstständigen“ Stehen lassen sich kleine Bewegungsimpulse entfalten und durch die kontinuierliche Arbeit verändert sich langsam aber stetig das Bewusstsein für den eigenen Körper und die persönliche Gestimmtheit.

Das klingt gut, denken Sie jetzt vielleicht, wenn Sie Lehrerin oder Lehrer sind. „Aber nun soll ich schon wieder noch etwas Neues lernen?“ Dieser unmittelbare Widerstand ist nur allzu verständlich, denn das Tätigkeitsprofil von Lehrkräften ist umfassend und scheint täglich erweitert zu werden. Doch wenn Sie einmal erlebt haben, wie wohltuend es ist, gemeinsam mit der Klasse innezuhalten, still zu sein und zum Beispiel auf den Atem zu achten, dann werden Sie diese kurzen „Besinnungspausen“ immer wieder bei Bedarf und eingebettet in einen kontinuierlichen Lernprozess in den Unterricht einflechten. Wenn die Schülerinnen und Schüler zur Ruhe kommen, dann können die Lehrkräfte – wenn die Achtsamkeitsübungen etabliert sind – dies auch, und gemeinsames Schweigen schafft Verbundenheit.

## Wie kann so ein Prozess eingeleitet werden und was sind die Gelingensfaktoren?

Die erste Voraussetzung ist die verlässliche und kundige Ausbildung, Motivation und Haltung der anleitenden Lehrkraft: In der Lehrerfortbildung sollten hier Angebote gemacht werden, die kontinuierlich zunächst die Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion der Lehrkräfte schulen. Wenn sie ihre ganz persönlichen Stress-Trigger besser wahrnehmen und entsprechend regulieren lernen, dann ist dies auch ein entscheidender Lernprozess zur eigenen Gesunderhaltung. Lehrerinnen und Lehrer erleben diese Fortbildungseinheiten als wohltuend und hilfreich, weil sie lernen, frühzeitig ihre persönlichen Stressoren wahrzunehmen und – auch das ist wichtig – nicht alle zusätzlichen Aufgaben anzunehmen. Selbstfürsorge beugt Burn-out vor. Das wissen wir seit Schaarschmidts Studie zur Lehrergesundheit (vgl. Persönlichkeit und Präsenz, Achtsamkeit im Lehrerberuf, Weinheim 2010/2017).

Wenn die Lehrkräfte die Haltung der Achtsamkeit verkörpern, lernen sie in einem zweiten Schritt, wie sie diese den Schülerinnen und Schülern vermitteln können. Eine Möglichkeit ist das Rahmencurriculum AISCHU, dessen Elemente in den Unterricht integriert und mit anderen schulischen Angeboten, z. B. der Streitschlichtung, der

### Literatur

Bauer, Joachim: *Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens*, München: Blessing, 2015

Goleman D. *Focus: Konzentriert Euch*, München: Piper, 2014

Kabat-Zinn, J.: *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*. Frankfurt: Fischer, 2007

Kaltwasser, V./Kohls, N./Sauer, S.: *Mindfulness in German Schools (AISCHU): A Specifically Tailored Training Program: Concept, Implementation and Empirical Results*. In: Schmidt, S./Walach, H. (editors). *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications. Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality, Volume 2*. New York, NY: Springer, 2014:381-404.

Kaltwasser, V.: *Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, 2008

Kaltwasser, V.: *Achtsamkeit in der Schule*. In: Zimmermann, M./Spitz, C./Schmidt, S. (Hrsg.): *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Huber, 2012.

Kaltwasser, V.: *Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule, Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung*, Weinheim: Beltz, 2016

Kaltwasser, V.: *Das Potential der Achtsamkeit in der Schule*, in: Hölzel, B.: *Achtsamkeit mitten im Leben*, München, 2015

Mischel, W.: *The Marshmallow Test*, München: Siedler, 2015

Siegel, D.: *Aufruhr im Kopf. Was während der Pubertät im Kopf unserer Kinder passiert*, München, 2015

Gewaltfreien Kommunikation, dem Klassenrat, Lions Quest etc., verbunden werden können („Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule“, Beltz 2016). Danach geht es in die praktische Umsetzung, d. h. um die Implementierung und kontinuierliche Integration von Achtsamkeitsübungen in den täglichen Unterricht, am besten als Schulkultur, d. h. im Austausch mit interessierten Kolleginnen und Kollegen, am besten natürlich mit dem gesamten Kollegium.

Das ist eine kontinuierliche Arbeit, d. h. eine Integration der Achtsamkeitsübungen in den Schulalltag. So kann sich eine Schulkultur entwickeln, in der Innehalten und gegenseitige Wertschätzung erfahrbar werden und allmähliche wirksame Veränderungen bewirken: in der Selbstwahrnehmung und im täglichen Miteinander.

# SNAKE – ein Stresspräventionsprogramm für Jugendliche

**D**a auch Jugendliche schon mit vielfältigen Stressoren (wie Klassenarbeiten, Streit mit Eltern oder Freunden etc.) konfrontiert sein können, kann es sinnvoll sein, schon in frühen Lebensabschnitten präventiv tätig zu werden, um den Heranwachsenden Möglichkeiten zu eröffnen, konstruktiv mit Stresserlebnissen umzugehen. Es geht dabei vor allem darum, Jugendlichen ein breites Bewältigungsrepertoire an die Hand zu geben, das sie situationsgerecht einsetzen können. Das Stresspräventionsprogramm SNAKE („Stress Nicht Als Katastrophe Erleben“; Beyer & Lohaus, 2006) wurde in diesem Sinne mit einer primärpräventiven Zielstellung entwickelt, wobei auch Jugendliche, die bereits unter Stresssymptomen leiden, sekundärpräventiv von diesem Programm profitieren können.

Das Programm basiert auf dem transaktionalen Stressmodell (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984), das davon ausgeht, dass es vor allem durch die subjektiven Bewertungen der stressauslösenden Situation einerseits und der vorhandenen

Bewältigungsressourcen andererseits zu einem Stresserleben kommt. Kurz zusammengefasst entsteht ein Stressempfinden dann, wenn die wahrgenommenen Anforderungen die wahrgenommenen Ressourcen übersteigen. Wichtige Ansatzpunkte für ein Stresspräventionsprogramm bestehen dementsprechend darin, Einfluss

zu nehmen auf die Bewertung von Stressoren sowie auf die Bewältigungsressourcen und ihre Bewertung. Um dies zu erreichen, setzt das SNAKE-Trainingsprogramm auf ein multimodales Konzept, um an vielfältigen Ansatzpunkten zur Beeinflussung des Stressgeschehens anzuknüpfen. Es ist beispielsweise nicht sinnvoll, zur Stressprävention ausschließlich auf Entspannung zu setzen, da manche Stressoren andere Zugänge zu ihrer Bewältigung erfordern (z. B. ein besseres Zeitmanagement). Dementsprechend ist ein breiter Zugang wichtig für eine erfolgreiche Stressbewältigung.

Zielgruppe des SNAKE-Trainings sind primär Jugendliche der achten und neunten Jahrgangsstufe. Das Training wurde ursprünglich für das Schulsetting entwickelt, um dadurch die Möglichkeit zu schaffen, alle Jugendlichen gleichermaßen zu erreichen (und nicht nur interessierte Jugendliche). Das

Training kann jedoch auch außerhalb des Schulsettings zur Unterstützung von Jugendlichen bei der Stressbewältigung zum Einsatz kommen (z. B. bei chronisch kranken Jugendlichen im Rahmen von Rehabilitationsmaßnahmen).

## Aufbau des Trainings

Das SNAKE-Training ist modular aufgebaut und besteht aus einem Basismodul und drei potenziellen Aufbaumodulen. Im Basismodul wird den Jugendlichen zunächst ein Basiswissen zu den Ursachen und Konsequenzen von Stress vermittelt. Einen zentralen Stellenwert im Basismodul nimmt weiterhin der Problemlöseansatz ein, bei dem mit den Jugendlichen ein schrittweises Herangehen an schwierige Problemsituationen erprobt und eingeübt wird. In einem Problemlöseansatz werden mindestens die folgenden fünf Schritte unterschieden: (a) Problemdefinition, (b) Suche nach Lösungen, (c) Bewertung von Lösungen, (d) Entscheidung für eine Lösung und (e) Bewertung des Ergebnisses. Dies bedeutet, dass bei schwierigen Problemen nicht spontan und unüberlegt agiert werden soll, sondern dass zunächst innegehalten wird, um das Problem zu verstehen und erst nach der Erwägung verschiedener Handlungsalternativen zu einer möglichst guten Lösung zu gelangen. Das Basismodul hat einen Umfang von vier Doppelstunden.

In dem Ergänzungsmodul zu „Gedanken und Stress“ wird auf Möglichkeiten der kognitiven Umstrukturierung eingegangen, da die Bewertung von potenziellen Stressoren eine wesentliche Rolle bei der Stressentstehung spielt. Es geht dabei einerseits um eine positivere Bewertung der

.....  
*Einen zentralen Stellenwert im Basismodul nimmt weiterhin der Problemlöseansatz ein, bei dem mit den Jugendlichen ein schrittweises Herangehen an schwierige Problemsituationen erprobt und eingeübt wird.*

Anforderungssituation und andererseits auch um eine positivere Bewertung der eigenen Person (Steigerung des Selbstwertgefühls), weil auch eine positivere Selbstsicht dazu beitragen kann, die Anforderungssituation und auch die eigenen Bewältigungsressourcen in einem positiveren Licht erscheinen zu lassen.

In dem zweiten Ergänzungsmodul steht die Suche nach sozialer Unterstützung im Vordergrund. Es geht dabei darum, sich das eigene soziale Netz bewusst zu machen, da soziale Unterstützung eine wichtige Ressource ist, auf die man bei Stress zurückgreifen kann. In diesem Modul wird nicht nur soziale Unterstützung durch die unmittelbaren Bezugsgruppen (wie Eltern, Freunde etc.) thematisiert, sondern auch institutionelle Unterstützung (durch Beratungseinrichtungen, Webseiten etc.). Darüber hinaus geht es um die Stärkung der sozialen Kompetenzen von Jugendlichen, da dies die Wahrscheinlichkeit erhöhen kann, soziale Unterstützung zu bekommen.

In dem dritten Ergänzungsmodul stehen Entspannung und Zeitmanagement im Mittelpunkt. Es geht um die Vermittlung von Maßnahmen, um sich Ruhe und Entspannung zum Belastungsausgleich zu verschaffen. Weiterhin wird auf die Rolle eines guten Zeitmanagements für die Stressbewältigung eingegangen, um dadurch mehr Zeit für Ausgleichstätigkeiten zu schaffen.

Jedes der drei Ergänzungsmodule hat – wie das Basismodul – einen Umfang von vier Doppelstunden, sodass insgesamt Material für 16 Doppelstunden zur Verfügung steht. Der übliche Trainingsumfang liegt jedoch bei acht Doppelstunden und besteht aus einer Kombination des Basismoduls mit einem der drei Ergänzungsmodule. Die Idee ist dabei, dass eines der drei Ergänzungsmodule ausgewählt wird, das eine gute Passung zur Problemlage der jeweiligen Gruppe der Jugendlichen aufweist.

Zu dem SNAKE-Trainingsprogramm existiert weiterhin eine begleitende Internetseite ([www.snake-training.de](http://www.snake-training.de)), die aus einem öffentlich zugänglichen und einem Passwort-geschützten Bereich für Teilnehmer an einem SNAKE-Training besteht. In dem geschützten Bereich finden sich zahlreiche ergänzende (überwiegend spielerische) Übungen, die von den Jugendlichen selbstständig durchgeführt werden können. Der jeweilige Trainingsleiter kann die Freigabe der Übungen steuern, sodass die Jugendlichen über das Training hinweg immer wieder neue Übungen vorfinden können. Dadurch soll

## Literatur

Beyer, A./Lohaus, A. (2006). Stresspräventions-training im Jugendalter. Göttingen: Hogrefe.

Fridrici, M./Lohaus, A. (2007). Stressprävention für Jugendliche: Verbessert ein begleitendes e-Learning-Angebot die Effekte eines Trainingsprogramms? Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 15, 95–108.

Fridrici, M./Lohaus, A. (2008). Sind Jugendliche „online“ besser zu erreichen? Zur Internetnutzung bei Stresspräventionsmaßnahmen für Jugendliche. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 57, 39–59.

Lazarus, R.S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw Hill.

Lazarus, R.S./Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

Lohaus, A./Fridrici, M./Maass, A. (2009). Stressprävention im Jugendalter: Effekte eines optimierten Trainingsprogramms mit Internetbegleitung. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 17, 13–21.

erreicht werden, dass die Jugendlichen sich nicht einfach „durchklicken“ können, sondern dass die Webseite über einen längeren Zeitraum attraktiv bleibt.

Zu dem SNAKE-Training liegen mehrere Evaluationsstudien vor, die die Wirksamkeit des Trainings belegen. So ließ sich zeigen, dass mit dem Training deutliche Zunahmen beim Wissen über das Stressgeschehen sowie des Selbstwirksamkeitserlebens erreicht werden konnten. Weiterhin ließ sich eine Reduktion der Stresssymptomatik nachweisen (Lohaus, Fridrici & Maass, 2009). Auch der Nutzen der begleitenden Webseite konnte in Evaluationsstudien belegt werden (Fridrici & Lohaus, 2007; 2008).



## Der Autor

**Prof. Dr. Arnold Lohaus**

Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft, Universität Bielefeld

## Kontakt

[arnold.lohaus@uni-bielefeld.de](mailto:arnold.lohaus@uni-bielefeld.de)

# Workshop für Fachkräfte zu Methoden der Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche – Erfahrungen aus der Fortbildungspraxis

**J**eder weiß, dass Stress zum Leben gehört, als spannende Herausforderung sogar positiv auf die Leistungsfähigkeit wirken kann. Jedoch ist der sinnvolle Wechsel von Anspannung und Entspannung wichtig. Nach jeder bewältigten Anforderung und Herausforderung folgt in der Regel eine Entspannungsphase. Die Beeinträchtigung dieses Gleichgewichts kann zu gesundheitlichen Störungen führen. Folgen Stressoren ständig aufeinander und kommt es nicht zu einer Phase der Regeneration, kann keine körperliche Erholung mehr eintreten und Symptome der Überlastung treten auf. Das Leben verläuft immer in Zyklen von Anspannung und Entspannung. Wird dieses Prinzip ständig durchbrochen, z. B. durch andauernden Stress, ist die Gesundheit gefährdet. Auch Kinder und Jugendliche erleben Stress und pädagogische Fachkräfte können sie unterstützen, damit konstruktiv umzugehen. Das geschilderte Fortbildungsangebot gibt ihnen dazu methodische Impulse.

.....  
*Wegen ihrer großen Bedeutung gehören Entspannungsmethoden zu jedem Präventions- und Interventionsprogramm. Ziel dieser Methoden ist, Anspannung abzubauen und dem Körper Entspannung zukommen zu lassen.*

Die Grundlage für das Gelingen des Workshops für Fachkräfte zur Vermittlung von Methoden der Stressbewältigung bei Kindern und Jugendlichen ist, sie selbst diese Methoden erleben zu lassen. Basis dafür ist die Herstellung einer positiven Beziehung und eines vertrauensvollen Klimas in der Gruppe. Die einzelnen Elemente des

Workshops wie die Umsetzung in der Praxis lassen sich zwar separat vermitteln, jedoch sind alle Elemente miteinander untrennbar verbunden und jede Bewegung bzw. Veränderung eines Elementes hat Auswirkungen auf das Zusammenspiel aller Elemente der Stressbewältigung.

## Der Beginn

Um gegenseitiges Kennenlernen der Gruppe und gegenseitiges Vertrauen wachsen zu lassen, ist der Einstieg besonders wichtig. Die Methode des Kugellagers hat sich hier als besonders wertvoll erwiesen. Bei dieser Übung stehen sich immer zwei Personen so gegenüber, dass ein

Innen- und Außenkreis entsteht. Die Paare erhalten von der Leitung eine Frage oder ein Thema zum gegenseitigen Austausch. Dabei bieten sich als Einstieg allgemeine Fragestellungen an wie: Was habe ich heute schon alles erlebt? Was hat mich beschäftigt?, bis hin zur spezifischen Auseinandersetzung mit dem Thema Stress: Was bedeutet für mich Stress? Mit welchen Stresssituationen kann ich gut umgehen?, und schließlich zu den persönlichen Ressourcen wie: Worauf bin ich stolz? Was kann ich gut? Im Anschluss werden in Kleingruppen die wichtigsten Aspekte zur Zusammenarbeit gesammelt: Welche Wünsche und Bedürfnisse habe ich an diesen Workshop? Welche Fragen habe ich? Was bedeutet für mich Stress? Was tut mir gut?, und dann im Planum vorgestellt. Durch diese Übung werden gegenseitiges Kennenlernen und erster gegenseitiger vertrauensvoller Austausch ermöglicht, eine positive Arbeitsatmosphäre und der Einstieg in die Thematik der Stressbewältigung werden geschaffen.

## Die Theorie

Ein weiteres Element innerhalb des Workshops ist eine anschauliche, gut strukturierte Einführung der theoretischen Inhalte zu den Stichworten Stresstheorie, „negativer/



positiver Stress“, „Auswirkungen von Stress auf die physiologische, kognitive, emotionale und Verhaltensebene“ und den jeweiligen Ursachen. Dabei geht es auch darum, die einzelnen Methoden der Stressbewältigung in einen Kontext mit diesen Theorien zu stellen. Ergänzend werden aus psychologischer Sicht Möglichkeiten der Stressbewältigung aufgezeigt werden.

### **Bausteine des Workshops zu Methoden der Stressbewältigung bei Kindern und Jugendlichen**

Diese Bausteine werden nach dem Einstieg und dem theoretischen Input in der Fortbildungsgruppe bearbeitet. Ziel ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in der Verbindung von theoretischem Input und eigenem Erleben eine gute Grundlage für ihre eigene Praxis mit Kindern und Jugendlichen zu geben.

- Entspannungsübungen
- Genusstraining und Belastungsausgleich
- stressmildernde Gedanken
- Problemlösungsstrategien
- persönliche Kontakte, soziale Netzwerke
- Ressourcen aktivieren und positives Denken
- Berücksichtigung körperlicher Bedürfnisse wie ausreichend Schlaf, Bewegung, Ernährung

### **Die Entspannung**

Da Entspannungsübungen ein sehr wichtiger Teil des Umganges mit Stress sind, stehen sie am Anfang eines Workshops. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können direkt erfahren, wie sich die Übungen anfühlen, wie sie auf sie wirken und ob sie zu ihnen passen. Dabei sind die gemeinsame Einübung und das ständige Wiederholen einzelner Übungen mit Kindern und Jugendlichen unumgänglich, um die positiven Effekte der Entspannung zu bewirken.

Wegen ihrer großen Bedeutung gehören Entspannungsmethoden zu jedem Präventions- und Interventionsprogramm. Ziel dieser Methoden ist, Anspannung abzubauen und dem Körper Entspannung zukommen zu lassen. In der Entspannung schaltet der Körper auf Erholung um. Der erschöpfte Körper bekommt die notwendigen Erholungs- und Ruhepausen, um weiterhin leistungsfähig und gesund zu bleiben. Das Umschalten auf Entspannung lässt sich an einigen Körperfunktionen beobachten, wie z. B. Senkung der Herz- und Atemfrequenz, Entspannung der Muskulatur und Veränderung des Atemrhythmus. Personen, die

regelmäßig Entspannungstraining anwenden, fühlen sich gelöster, wohler und sind auch weniger anfällig gegenüber Stressoren. Die bekanntesten Entspannungsmethoden sind z. B.: autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga.

Relativ einfach zu praktizieren und umzusetzen sind Fantasiegeschichten und die Übungen zur progressiven Muskelentspannung, da die Effekte sofort von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern persönlich erlebt werden. Die Fantasiereisen als eine besondere Form der Entspannung führen oftmals zu Orten des Wohlfühlens, der inneren Kraftquellen und Orten der Ruhe und Stille. Die inneren Bilder, die in den Fantasiereisen entstehen, erzeugen aktuelles Wohlbefinden und Spannungsausgleich. In aktuellen Stresssituationen können diese Bilder wieder wachgerufen werden und führen augenblicklich zu einer inneren Entspannung, Erleichterung und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.

### **Genießen und Entspannen**

Daneben bietet die Fragestellung „Was kann ich gegen Stress tun?“ zu der bewussten Auseinandersetzung mit Möglichkeiten des Belastungsausgleich, des Genießens, des Kraft- und Energietankens. Da Herausforderungen Kraft und Energie kosten, müssen bewusst „Kraftquellen“ wahrgenommen und eingesetzt werden. Die Auseinandersetzung mit den Fragen „Was bereitet mir Spaß und Freude?“, „Wo kann ich Ruhe, Entspannung und Genuss finden?“ und „Wie kann ich mich verwöhnen?“ zeigt (neue) Wege zu persönlichen Energiequellen auf.

Um wirklich für seinen eigenen Kräftehaushalt zu sorgen, genügt es nicht, in akuten Belastungssituationen einen Ausgleich zu schaffen. Vielmehr sollte die ganze Lebensgestaltung auf dem Zyklus von Anspannung und Entspannung basieren. Hier kann das Beispiel einer Tankuhr beim Auto – „Was macht man, wenn der Zeiger in den roten Bereich kommt?“ – anschaulich die Notwendigkeit des Auftankens darstellen. Durch Sammlung von eigenen Aktivitäten zum Belastungsausgleich und im gegenseitigen Austausch erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Möglichkeiten

.....

*Um wirklich für seinen eigenen Kräftehaushalt zu sorgen, genügt es nicht, in akuten Belastungssituationen einen Ausgleich zu schaffen. Vielmehr sollte die ganze Lebensgestaltung auf dem Zyklus von Anspannung und Entspannung basieren.*

der persönlichen Stärkung (Belastungsausgleich/Aufbau einer Energiebilanz). Die genannten Möglichkeiten des Belastungsausgleiches bzw. der Auftankens können z. B. in einen Wochenterminkalender übertragen werden, um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten.

## Stressmildernde Gedanken

.....

*Neben dem individuellen Belastungsausgleich ist auch die Auseinandersetzung mit den stresserzeugenden Situationen erforderlich. Die Methode des Problemlösetrainings bietet die Auseinandersetzung mit der belastenden Situation und die Entwicklung von Strategien zu deren Bewältigung.*

Sowohl bei der Umsetzung der Problemlösestrategien im Alltag, aber auch als Möglichkeiten der Stressbewältigung kann der Einsatz stressmildernder Gedanken dienen. Der bewusste Einsatz dieser Gedanken baut eine Distanz zur belastenden Situation auf und ermöglicht Gelassenheit, Ruhe und Weitblick. Solche inneren Sätze sind z. B. „Alles braucht seine Zeit“, „Das hab ich bis jetzt immer geschafft“, „In der Ruhe liegt die Kraft“. Jeder Mensch kennt diese inneren Gedanken, er muss sie nur bewusst in den jeweiligen Situationen einsetzen. Mit diesen kognitiven Veränderungen gelingen ein Perspektivenwechsel und eine andere innere Haltung zu den Herausforderungen bzw. zur stressauslösenden Situation. Durch die gezielte Auseinandersetzung mit den stressmildernden Gedanken wird ein Repertoire an Möglichkeiten geschaffen, diese in entsprechende Situationen einzusetzen.

## Eigene Ressourcen (wieder-)entdecken

In einem weiteren Baustein des Workshops werden die Themen Vertrauen auf eigene Stärken, Ressourcen aktivieren und positives Denken behandelt. Aus der Stressforschung ist bekannt, dass für die Entstehung des belastenden Stresses das Empfinden mangelnder Bewältigungskompetenz angesichts der Herausforderungen ein relevanter Faktor ist. Dies bedeutet, dass beispielhaft in den Seminaren und Trainings das Bewusstsein auf die eigenen Fähigkeiten und Stärken (Ressourcen) gelenkt wird. Aus psychologischer Sicht kann dieses Bewusstsein durch Antworten z. B. auf folgende Fragen geschärft und gestärkt werden: Worauf bin ich stolz? Was kann ich gut? Wie habe ich bisher Probleme erfolgreich gelöst? Was schätzen andere an mir? Wo sind meine Stärken?

## Das soziale Netzwerk

Ergänzend wird in einem weiteren Baustein des Workshops dazu angeregt, sich das eigene soziale Netzwerk mit Freunden, Verwandten oder anderen wichtigen Personen anzuschauen. Dies sensibilisiert für die Notwendigkeit, soziale Kontakte zu schaffen und zu pflegen. Das eigene soziale Netz kann soziale Geborgenheit, Hilfe in Belastungssituationen und zum Spannungsabbau, Rückhalt und Zugehörigkeit ermöglichen. Für die Aufrechterhaltung der befriedigenden Kontakte sind zwar Zeit und Energie einzusetzen, aber persönliche Beziehungen bieten Ausgleich zu den alltäglichen Belastungen und Hilfestellung in Problemsituationen.

### Literatur

Beyer, Anke/Lohaus, Arnold (2006): Stressbewältigung im Jugendalter. Ein Trainingsprogramm. 2006

Lohaus; Fridrici: Kinder im Stress – Wie Eltern stärken und begleiten können. Springer 2016

Hampel, Petra/Petermann, Franz: Cool bleiben – Stress vermeiden. Beltz 2017

Klein-Heßling; Lohaus; Arnold: Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter. Hogrefe 2012, 3. Auflage

Müller, Else: Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen. Frankfurt 2006

Müller, Anne-Katrin: Fantasiereisen. München 2013

Reeker-Lange; Aden; Seyffert; Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder. Stuttgart 2010

Seiffge-Krenke, Inge/Lohaus, Arnold (Hrsg.): Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter. Göttingen 2007

Stein, Meike: Fantasiereisen für Schüler. Göttingen 2011

Kaluza, Gert: Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg 2004

## Problemlösungsstrategien

Neben dem individuellen Belastungsausgleich ist auch die Auseinandersetzung mit den stresserzeugenden Situationen erforderlich. Die Methode des Problemlösetrainings bietet die Auseinandersetzung mit der belastenden Situation und die Entwicklung von Strategien zu deren Bewältigung. Das Problemlösetraining findet im Workshop in der Regel in Kleingruppen statt: Eine Person bittet die Gruppenmitglieder um Unterstützung in einer Stresssituation und die Gruppenmitglieder werden eingeladen, Vorschläge zu machen, wie mit dieser Situation konstruktiv umgegangen werden kann. Das Problemlösetraining besteht aus folgenden sechs Schritten:

1. Beschreibung und Schilderung einer konkreten Problemsituation (durch die betroffene Person)
2. Sammlung aller Vorschläge der anderen Gruppenmitglieder mittels Brainstorming
3. Bewertung der Vorschläge und Auswahl der durchführbaren Lösungsvorschläge durch die betroffene Person
4. Feststellen der drei einfachsten Möglichkeiten zur Problembewältigung durch die betroffene Person
5. konkrete Festlegung des nächsten Schrittes und Durchführungsplanung
6. Möglichkeit der Erfolgskontrolle überlegen

Entscheidend für das Gelingen ist die ohne Bewertung durchgeführte Sammlung von Bewältigungsmöglichkeiten in der geschilderten Stresssituation. Der betroffenen Person werden zum Teil neue Möglichkeiten eröffnet, schon in Ansätzen erfolgreich angewandtes Verhalten bestärkt oder variiert und gleichzeitig das Gefühl „nichtalleinzusein“ vermittelt. Diese Unterstützung führt dazu, neue Strategien im Umgang mit auslösenden belastenden Situationen bewusst anzuwenden und die Hilflosigkeit zu überwinden. Gerade mithilfe dieser Methode finden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neue Möglichkeiten, mit der geschilderten Stresssituation umzugehen, und werden ermutigt, neue eigene Handlungsschritte zu erproben. Daneben wird das Handlungsrepertoire sowohl für den Betroffenen wie für die anderen Gruppenmitglieder beispielhaft erweitert. Alle Beteiligten entwickeln für sich Handlungsstrategien, um mit dieser oder ähnlichen Stresssituationen angemessen umzugehen.

## Fazit

Aus den Erfahrungen mit den Workshops zu Methoden der Stressbewältigung bei Kindern und Jugendlichen haben sich wichtige Faktoren für deren Gelingen herauskristallisiert. Entscheidend ist eine vertrauensvolle und positive Beziehung der Leitung zur Gruppe und in der Gruppe eine Atmosphäre der Wertschätzung und Akzeptanz. Daneben ist es wichtig, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die jeweiligen Elemente der Stressbewältigungsmethoden erproben und reflektieren können. Erst in der persönlichen Auseinandersetzung können die unterschiedlichen Methoden und Ansatzpunkte der Stressbewältigungselemente in das eigene Verhaltensrepertoire übernommen werden, stressmindernd bzw. präventiv wirken und so authentisch an junge Menschen weitergegeben werden.

.....  
**Entscheidend ist eine vertrauensvolle und positive Beziehung der Leitung zur Gruppe und in der Gruppe eine Atmosphäre der Wertschätzung und Akzeptanz.**



### Der Autor

#### Mario Rosentreter

Diplom-Psychologe, Supervisor (BDP),  
 Lehrkraft für Pädagogik und Psychologie,  
 Präventionsberater, Fortbildner

# Stress ist mehr als ein Gefühl

**„Spüre deinen Atem, achte darauf, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt, ein und aus. Entspannung kommt ganz von allein ...“ Ich blinzelte kurz, öffnete dann ganz die Augen – und erkläre meinen Entspannungsversuch schon nach den ersten zwanzig Sekunden für gescheitert. Während die Stimme aus den Lautsprechern meines Laptops säuselt, wippen meine Fußspitzen nervös auf und ab. Auf Kommando entspannen, das stresst mich.**

Gestresst sein, das bedeutet für mich: überfordert sein, gehetzt, angespannt, unter Druck; das Gefühl zu haben, etwas leisten zu müssen und nicht hinterherzukommen.

Gestresst sein, das bedeutete für mich lange auch: etwas

wert sein, etwas leisten, irgendetwas richtig machen im Leben. Ich war im Wettbewerb mit mir selbst: Wie viel mehr konnte ich noch auf einmal hinkriegen, wie viele Projekte gleichzeitig am Laufen haben? Ich schlug mich gut. Die Anerkennung, die ich dafür bekam, und die Angst zu versagen, spornten mich an, noch weiter anzuziehen, um mir und der Welt zu beweisen, wie sehr ich

*Stress, das war mein individuelles Problem, eine persönliche Krise, oder ein Dutzend die Woche, die ich zu bewältigen hatte.*

*Entweder lud ich mir zu viel auf oder ich war unfähig, mit allem zurechtzukommen. So oder so, ich war das Problem und sollte auch die Lösung bei mir suchen.*

es draufhatte. Stress als Statussymbol, Leistung als Existenzberechtigung. Bis mir irgendwann die Puste ausging. Zunächst blickte ich mit weniger Freude auf meinen vollen Kalender, ließ ein paar Treffen ausfallen, ich weinte häufig, war viel müde und fand das Aufstehen morgens immer schwerer – und wäre irgendwann am liebsten einfach unter der Bettdecke geblieben. Ich brauchte eine Pause, doch die gab es nicht. Bei dem Versuch, mich selbst zu überholen, war ich über meine eigenen Füße gestolpert und nun fehlte mir die Kraft, um wieder aufzustehen.

Ich fing an zu hinterfragen, warum ich eigentlich tat, was ich tat, und woher der ganze Stress kam. Ich konnte

schon immer gut unter Zeitdruck arbeiten und ich mochte Herausforderungen – doch hatte ich es jetzt übertrieben? War ich wirklich überfordert, hatte ich mir zu viel aufgehalst oder war das Problem vielleicht ein anderes? Ich bekam zu hören, ich solle mal einen Gang runterschalten, ich sei einfach überengagiert, kein Wunder, dass ich da immer so platt sei. Außerdem solle ich lernen, mit dem Stress richtig umzugehen, mich einfach mal zu entspannen. Die Schulpsychologin empfahl mir schon in der 10. Klasse, Traumreisen anzuhören und in stressigen Situationen drei Mal tief ein- und auszuatmen. Damit wurde der Stress zu einer eigenen, weiteren Herausforderung und der gekonnte Umgang damit eine weitere Leistung, die ich erbringen sollte.

Stress, das war mein individuelles Problem, eine persönliche Krise, oder ein Dutzend die Woche, die ich zu bewältigen hatte. Entweder lud ich mir zu viel auf oder ich war unfähig, mit allem zurechtzukommen. So oder so, ich war das Problem und sollte auch die Lösung bei mir suchen. Mit der Zeit verstand ich, dass das, was mich stresste, mich Energie kostete und alltäglich belastete, nicht mein vollgeplanter Tag war. Und dass ich von dieser Art von Stress nicht einfach Pause machen kann. Was mich mit 13 Jahren stresste, war: Angst, nicht dazuzugehören, Angst, dass sich andere über mich und mein Aussehen lustig machten, merkten, dass meine Jeans von Aldi waren und ich keine coolen CDs zu Hause hatte. Für die richtigen Klamotten fehlte mir das Geld, anstatt eines coolen Boyfriends hatte ich Angst, mein lesbisches Begehren könnte entdeckt werden. Mit 16 war es dann Angst, im Abitur zu versagen, keinen Studienplatz zu finden und gleich in die Prekarität zu rutschen. Wer Eltern hat, die keine Kapazitäten haben, bei den Hausaufgaben, der Studienwahl oder den



ersten Uniprüfungen zu unterstützen, ist auf sich alleine gestellt. Kinder von Arbeiter/-innen sind in der Schule und an der Uni vor viel mehr Herausforderungen gestellt als Kinder von Akademiker/-innen.

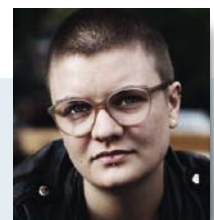
Meine eigenen Erfahrungen mit Klassismus und Cis- und Heterosexismus waren und sind bis heute ein großer Stressfaktor, den ich erst seit ein paar Jahren wirklich als solchen sehen kann. Diese permanente Belastung, Anspannung, dieser Stress schien mein individuelles Problem; es war ein Makel, für den ich mich schämte. Doch vielen Freunden/-innen, die von zum Beispiel Rassismus, Sexismus oder Klassismus betroffen sind, geht es ähnlich: „Mit Extremsituationen kann ich gut umgehen. Dann schnell mein Puls in die Höhe, ich bin konzentriert, fühle mich stark. Diesen Stress mag ich, vielleicht zieht er mich auch an. Er geht ja vorbei. Was mir mehr zu schaffen macht, ist der ständige Druck, ein funktionierender Mensch in einer für mich nicht funktionierenden Gesellschaft zu sein. Der geht nämlich nicht weg“, erzählt mir eine Freundin. „In fast jedem Raum, in dem ich mich bewege, ist mein Körper ein Fremdkörper. Ich bin ein Arbeiterkind in einer Akademikerwelt, eine Frau in einem männlich geprägten Beruf, of colour in einer weiß geprägten Welt. In dieser Kombination bin ich meistens: die Einzige – in der Schule, im Studium, im Job. Ich habe kaum Vorbilder, aus denen ich schöpfen kann. Ich kann nicht untertauchen, mich nicht gehen lassen. Ich muss mich jede Minute selbst erfinden und mich dann auch noch dafür rechtfertigen.“

Wer täglich von Rassismus betroffen ist, von Ableismus, von Klassismus, von Sexismus, für den oder die ist das Leben stressiger, wer weniger Zugang zu Macht hat und diskriminiert wird, ist viel mehr unsicheren und anstrengenden Situationen ausgesetzt und muss mit viel mehr Belastungen im Alltag zurechtkommen. Eine Freundin sagte mir: „Ich wünschte manchmal, ich wäre so ein arroganter 40-jähriger weißer Sack, der völlig selbstverständlich durchs Leben läuft und sich nicht die ganze Zeit selbst hinterfragt, weil es alle anderen tun. Aber ich, ich bin einfach nur müde. An dem Punkt können Bewältigungsstrategien allenfalls mildern, richtig helfen tun sie nicht.“ Denn für den Umgang mit dieser Art von Stress gibt es keine Anerkennung, im Gegenteil: Wer ihn abbekommt, muss ihn still und ohne zu klagen ertragen, wer ihn benennt, gilt als schwach und wird häufig als anstrengend und überempfindlich abgetan – als seien diese Diskriminierungen und Unterdrückungen selbst kreierte Probleme, die auch individuell gelöst werden

müssen. „Im Laufe der Jahre habe ich aber ein paar Strategien entwickelt: Ich suche Menschen und Räume auf, in denen ich kein Fremdkörper mehr bin. Dafür habe ich mich in letzter Zeit immer mehr von Weißen abgewandt. Ich suche auch neue Vorbilder und Allies, bei Veranstaltungen und in sozialen Medien.“

Auch ich habe heute im Gegensatz zu Schulzeiten die Möglichkeit, mir die Räume, in denen ich mich aufhalte, ein Stück weit selbst aussuchen zu können. In den letzten Jahren habe ich Menschen gefunden, denen es ähnlich geht, die Diskriminierung und prekäre Lebenslagen als Belastung nicht verneinen, sondern anerkennen, die solidarisch miteinander sind. Eine Freundin von mir bezeichnet solche Räume als Familie: „Den Begriff fasse ich weit. Ich meine damit eine Gruppe von Menschen, die sich bedingungslos umeinander kümmern. Das fängt vieles auf.“ Wir gestalten gemeinsam einen Raum, in dem wir uns ausruhen können von den täglichen Kämpfen, Pause machen und Energie tanken können und uns Halt und Unterstützung geben. Diese Menschen und Räume brauche ich. Ich möchte nicht lernen, wie ich mit diesem Stress umgehen kann, ihn einfach hinnehmen, nicht lernen, wie ich in einer Gesellschaft, die mir wenig Sicherheit und Unterstützung gibt, trotzdem funktionieren, weiter viel leisten und mitmachen kann. Ich möchte über die Verhältnisse sprechen, die uns stressen, möchte die strukturellen Faktoren mitdenken und nicht abends erschöpft auf meinem Bett liegen und mich mit einer Traumreise in eine Fantasiewelt flüchten, um den nächsten Tag überstehen zu können.

.....  
**Wer täglich von Rassismus betroffen ist, von Ableismus, von Klassismus, von Sexismus, für den oder die ist das Leben stressiger, wer weniger Zugang zu Macht hat und diskriminiert wird, ist viel mehr unsicheren und anstrengenden Situationen ausgesetzt und muss mit viel mehr Belastungen im Alltag zurechtkommen.**



### Die Autor\_in

**Luca Jules Goetzke**

studiert derzeit an der Goldsmiths University London Critical and Creative Analysis, seit 2012 Chefredakteur/in des TONIC Magazins (Tonic-magazin.de)



Eline Snel

### Stillsitzen wie ein Frosch

Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein

Goldmann Verlag, 3. Auflage 2013

(Mit Übungs-CD), 12,99 Euro



Der Kinderalltag ist heute turbulent, denn viele Eindrücke prasseln gleichzeitig auf Kinder ein. Emotionale, soziale, kognitive und mediale Erlebnisse in Familie, Schule, Peergroup und Wohnumfeld fordern ihre volle Aufmerksamkeit. Wenn die Fülle der Reize sie überfordert, werden sie müde, ablenkbar, unkonzentriert, desinteressiert und reizbar.

Im vorliegenden Büchlein zeigt Eline Snel, wie Kinder lernen können, den „Ausschaltknopf“ für die mentale „Grübelfabrik“ zu finden, und wie es gelingen kann, einen Kopf voller Gedanken zur Ruhe zu bringen. Erfahrungsberichte, Beispiele aus der Praxis und eine Übungs-CD mit elf Achtsamkeitsübungen, die mit sanfter Stimme begleitet werden, führt sie in ihr Achtsamkeitstraining für Kinder ein. Der „stillsitzende Frosch“ ist dabei ihr Leitmotiv.

„Wie man innehält und all das beobachtet, kannst du gut von Frosch lernen“: Er springt, hält an und sitzt dann mucksmäuschenstill, bemerkt aber genau, was um ihn herum geschieht. Wenn man wie ein Frosch dasitzt, dann bewegt man sich nur, wenn es wirklich nötig ist. Wenn der Frosch Hunger hat, bewegt er sich, um zu essen. Wenn er gestört wird, bewegt er sich nur ganz kurz, weil er erschrickt. Wenn er etwas bewegt, dann ist das manchmal nur ein Auge, weil ein Regentropfen darauf fällt, oder

er bewegt nur einen Fuß, um sich anders hinzusetzen. Aber ansonsten vergeudet er keine Energie für etwas, das nicht wirklich notwendig ist. Der Frosch sitzt still, mucksmäuschenstill.“

In zehn Kapiteln erklärt die Autorin, wie Achtsamkeitstraining Kindern hilft, aufmerksam zu sein, wie Eltern lernen, achtsam mit ihren Kindern zu leben, wie Achtsamkeit geübt und trainiert werden kann, wie durch Achtsamkeit die Körpersignale wahrgenommen und wie schwierige Gefühle und Gedanken bewältigt werden können. In den letzten Kapiteln geht sie auf die Kraft positiver Einstellungen und Gedanken ein und wie sie in uns den nötigen Raum finden können.

Sie beschreibt, wie eine gelassene innere Haltung uns und unseren Kindern helfen kann, Vertrauen zu entwickeln, Stärken zu stärken, aber auch die Dinge, die nicht zu ändern sind, hinzunehmen. Dabei stehen nicht die „Schreckensbilder“, sondern positiven „Wunschbilder“ und Träume im Vordergrund.

„Stillsitzen wie ein Frosch“ ist ein lehrreiches Praxisbuch. Es ist unterhaltsam, anschaulich und informativ. Das Buch ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene geeignet, weil es das innere Kind anspricht, das so oft mit den Auslösern von Stress und negativen Gefühlen verbunden ist. Ein wahrer Schatz für alle, die mit Kindern arbeiten und leben.

Ute Ehrle

Harald Banzhaf, Stefan Schmidt

### Meditieren heilt

Vorbeugen und gesund werden durch Achtsamkeit

Kreuz Verlag, 2015, 14,99 Euro

In unserer schnelllebigen Gesellschaft wirken unzählige Anforderungen und Erwartungen auf uns ein. Ablenkungen, Zeitdruck, wichtige wie auch nutzlose Informationen lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Wir jagen hinter all diesen Herausforderungen her, verlieren das Gespür für uns selbst, für unsere ureigenen Bedürfnisse und auch für andere Menschen. Das führt zu einer massiven Zunahme von Stress und Stressempfinden.



Wenn unser Stresssystem nicht mehr zur Ruhe kommt, schwächelt unser Immunsystem, wir geraten in eine Schleife von Erschöpfung, Lustlosigkeit und Depression. Dr. Harald Banzhaf und Prof. Dr. Stefan Schmidt zeigen in ihrem gemeinsamen Buch Wege auf, zu sich selbst zu finden und die Bedürfnisse des eigenen Körpers und Geistes auf eine gesunde Art zu spüren.

Wenn unser Stresssystem nicht mehr zur Ruhe kommt, schwächelt unser Immunsystem, wir geraten in eine Schleife von Erschöpfung, Lustlosigkeit und Depression. Dr. Harald Banzhaf und Prof. Dr. Stefan Schmidt zeigen in ihrem gemeinsamen Buch Wege auf, zu sich selbst zu finden und die Bedürfnisse des eigenen Körpers und Geistes auf eine gesunde Art zu spüren.

In acht Kapiteln gelingt es ihnen, das Phänomen Stress und Stresssituationen zu analysieren sowie Anregungen zu vermitteln, wie Geist und Gehirn mit dem Körper auf eine gute Art verbunden werden können. Anschaulich – und mit einfachen Praxisbeispielen untermauert – zeigen sie die heilende Kraft der Achtsamkeit und Meditation auf. Frei von jeglicher esoterischer Botschaft und durch die spannenden Erfahrungsberichte von Menschen, die Achtsamkeit und Meditation praktizieren, gewähren sie den Leserinnen und Lesern Einblicke, wie sie ihr Leben entschleunigen können und achtsam mit dem eigenen Körper umgehen können. Zahlreiche wissenschaftliche Beiträge stützen die Erkenntnisse zur heilsamen Wirkung der Meditation, wie sie von den Autoren beschrieben wird.

In ihrem kurzweiligen und unterhaltsamen Buch machen die Autoren durch ihre anschauliche und leicht verständliche Sprache Lust, die beschrie-

benen Übungsbeispiele wie z. B. die Basisübung „Achtsamkeit – Verabredung mit sich selbst“ auszuprobieren und deren Wirkung zu erspüren: „Die Vision, die Banzhaf und Schmidt aufscheinen lassen, ist das Bild eines zu Empathie und Dankbarkeit fähigen Menschen. Die Leserinnen und Leser dürfen sich auf ein achtsam verfasstes, informatives und flüssig zu lesendes Buch freuen.“ Diesem Satz im Vorwort von Joachim Bauer kann nur zugestimmt werden.

*Ute Ehrle*

Vera Kaltwasser

## Achtsamkeit in der Schule

Beltz Verlag, 2008, 22,90 Euro



Die bildungspolitischen Debatten haben sich seit den PISA-Tests, der Einführung des achtjährigen Gymnasiums und den jüngsten Ergebnissen des Instituts zur Qualitätsentwicklung im Bildungswesen (IQB) verschärft. Was in den Schulen auffällt, sind verhaltensauffällige und gewaltbereite Schülerinnen und Schüler. Konkurrenz und Leistungsdruck haben zugenommen. Häufig wird von Lehrkräften beklagt, vielen jungen Menschen fehle die Fähigkeit zur Impulskontrolle, Selbstregulation und Konzentration. Außerdem beklagen die Fachkräfte, dass Kinder und Jugendliche aufgrund der Nutzung neuer Medien einer ständigen Reizüberflutung durch fast pausenlose Beschallung und bewegte Bilder ausgesetzt sind.

Angst und Stress als große „Leistungsverhinderer“ stehen der natürlichen Wissbegier, dem persönlichen Interesse, der Neugier auf Neues und der Freude am Lernen gegenüber.

Vera Kaltwasser erläutert in ihrem Buch, wie Schülerinnen und Schüler durch Achtsamkeitsphasen und Stilleinseln im Schulalltag ihre Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit verbessern und dadurch ihre Selbstkompetenz erhöhen können. Von den jüngsten Erkenntnissen der Hirnforschung und der Psychologie über das enge Wechselspiel zwischen Körper und Geist (Gefühle, Gedanken, innere Bilder) spannt die Autorin in acht Kapiteln den Bogen zu praktischen Konsequenzen für den Unterricht. Anhand von Erfahrungsberichten, Praxisbeispielen und Übungsanleitungen beschreibt sie die Wirkung des Achtsamkeitstrainings in der Schule: Die Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit werden geschult, Spannungen, Stresssituationen und negative Gefühle können erkannt und aufgelöst werden, Impulskontrolle und Selbstregulation verbessern sich deutlich, und dies nicht nur bei der Schülerschaft.

Erstmals wird in Vera Kaltwassers Buch ein prozessorientiertes Konzept vorgestellt, das die Kraft der Stille und der Selbstbesinnung für Kinder und Jugendliche erschließt. Die im Buch beschriebenen Achtsamkeitsphasen, in denen auch mit Übungen aus dem Qigong gearbeitet wird, lassen sich sofort nahtlos und mit geringem Aufwand in den Schulalltag einflechten. Ab der fünften Klasse (aber auch schon in der Grundschule) bis zum Abitur kann die Schulung der Achtsamkeit entscheidend zur Persönlichkeitsentfaltung beitragen.

Selbstverständlich profitieren auch Lehrkräfte durch die Achtsamkeitsphasen im Unterricht und können so selbst zur Ruhe kommen und zusammen mit den Schülerinnen und Schülern die Kraft der Stille entdecken.

Das Buch ist eine Bereicherung für alle pädagogischen Fachkräfte, die den Wunsch haben, ihre Schützlinge zu begleiten und zu bestärken, zu achtsamen, mündigen und verantwortungsvollen Persönlichkeiten heranzuwachsen.

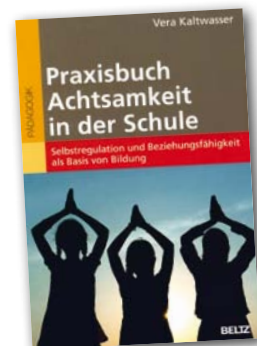
*Ute Ehrle*

Vera Kaltwasser

## Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule

*Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung*

Beltz Verlag, 2016, 24,90 Euro



In ihrem neuesten Buch widmet sich Vera Kaltwasser noch intensiver der Praxis und beschreibt ihr Konzept AISCHU – Achtsamkeit in der Schule. „Aufmerksam, bewusst, wach, nicht wertend“, so könnte die Haltung der Achtsamkeit beschrieben werden, die eigentlich eine Bewusstseinschulung im Dienste der Selbsterkenntnis und der Persönlichkeitsentfaltung ist.

Vera Kaltwasser gibt in ihrem Praxisbuch in den ersten sechs Kapiteln Einblicke in die jüngsten Entwicklungen der Achtsamkeitsforschung und in Studienergebnisse zum Konzept AISCHU. Sie legt in den nachfolgenden Kapiteln detailliert und schlüssig dar, wie es Lehrkräften gelingen kann, die Haltung der Achtsamkeit in den schulischen Alltag zu tragen, kontinuierlich und nachhaltig Kinder und Jugendliche anzuleiten, ihre Selbstwahrnehmung und Selbstregulation zu schulen.

Um den jungen Menschen anschaulich und altersgerecht den Aufbau und die Funktionsweise unseres Gehirns leicht verständlich zu beschreiben, hat die Autorin Rita und Rüdiger Brainie erfunden. Psychoedukation wird hier in unterhaltsamen Häppchen serviert. In spannenden Geschichten beschreiben Rita und Rüdiger Brainie z. B., wie die Bottom-up-Reize, die Instinkte und spontanen unwillkürlichen Impulse uns schnell reagieren lassen, wie wir zugleich durch die Top-down-Steuerung

lernen können, unsere Ängste, Stressoren und Impulse zu strukturieren, zu lenken und zu verstehen. Nur dadurch sind wir in der Lage, überlegt, verantwortungsvoll und planvoll zu handeln.

Die fiktive Familie Limba steht für das limbische System, der Gegenspieler der Steuerzentrale des präfrontalen Kortex im Gehirn. Die Kinder der Familie Limba symbolisieren Emotionen, Launen und Einstellungen: Angst, Hui, Lusti, Miesi und Freudi, und machen der Steuerzentrale schwer zu schaffen: Sie sind laut, undiszipliniert, chaotisch und wollen alles jetzt sofort!

Das vorliegende Buch bietet Anregungen in Hülle und Fülle und ist eine wahre Fundgrube für die Umsetzung des Achtsamkeitstrainings in der Schule. Ergänzt wird die umfangreiche Sammlung an Übungen, Aufgaben, Geschichten und Kopiervorlagen noch durch zahlreiche Online-Materialien auf der Internetseite des Beltz Verlags. Am Ende des Buches findet der Leser eine Übersicht über alle Übungen, Aufgaben, Geschichten und Downloadmaterialien.

Dieses Buch macht Lust auf das Abenteuer Achtsamkeit in der Schule und hilft allen Fachkräften, die Haltung der Achtsamkeit zu erlernen und zu verinnerlichen und diese auch authentisch an junge Menschen weiterzugeben.

*Ute Ehrle*

Stiftung Sport in der Schule;

AOK Baden-Württemberg (Hrsg.)

ScienceKids – Gesundheit entdecken

### **Seelisches Wohlbefinden**

*Lehr- und Lernmaterialien zur psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in der Sekundarstufe I, Stuttgart 2017*

In der Sekundarstufe stehen für Heranwachsende viele neue Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben an: die Veränderung des eigenen Körpers, die Stellung in der Clique, die Abgrenzung zu Erwachsenen und dem Elternhaus sowie ihre Ziele, Visionen und Gefühle. Auf der Suche nach einer



eigenen Individualität testen die jungen Menschen in der Zeit der Pubertät ihre Grenzen aus und gehen häufig hohe Risiken ein.

Die Lernmaterialien von ScienceKids wurden für den schulischen Kontext entwickelt und geben praktische Werkzeuge und Impulse an die Hand, die die Interessen und Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen mit einem gesunden Dreiklang aus seelischem Wohlbefinden, Ernährung und Bewegung verbinden. Neueste Erkenntnisse und Methoden der Erlebnis- und Medienpädagogik sind dabei integraler Bestandteil.

Um Jugendliche mit Gesundheitsthemen zu erreichen, müssen die Inhalte und Methoden zu ihren Interessen und Lebensaufgaben passen. Der Bezug zum eigenen Alltag entscheidet über die Chancen zum Erfolg. Was objektiv wichtig ist, muss subjektiv bedeutsam sein.

Im Heft Seelisches Wohlbefinden werden die Themen Stress und psychische Belastungen für Heranwachsende behandelt. Hier wurden speziell für diese Altersgruppe handlungsorientierte Aufgaben und Methoden entwickelt, um eigene Emotionen besser wahrzunehmen und auch in stressigen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Hierbei spielt die Stärkung der eigenen Ressourcen und bestimmter Exekutivfunktionen wie z. B. die Selbstregulation eine zentrale Rolle. Eigene Emotionen wahrnehmen und in stressigen, schwierigen und angsteinflößenden Situationen handlungsfähig bleiben bildet die Basis für seelische Gesundheit und Wohlbefinden. Die Lernmaterialien zum seelischem Wohl-

befinden umfassen in den fünf Kapiteln folgende Themenschwerpunkte:

- Emotionen wahrnehmen und verstehen
- persönliche Werte und Lebensmottos erkennen und verfolgen
- positive soziale Beziehungen aufbauen und pflegen
- Selbstregulation und exekutive Funktionen fördern und trainieren
- Stress und Angst verstehen und bewältigen

Die Lehr- und Lernmaterialien für die Sekundarstufe I enthalten zahlreiche Aufgabenstellungen, Experimente und Arbeitsblätter. Die Materialien sind an die aktuellen Bildungspläne und die darin vorgegebene Leitperspektive „Prävention und Gesundheitsförderung“ angepasst und bieten verschiedenste Anknüpfungspunkte für Gesundheitsbotschaften. Alltagsnahe Themen, handlungsorientierte Methoden sowie medien- und erlebnispädagogische Elemente stehen bei der Umsetzung im Fokus. Die im Heft angegebenen Downloadmaterialien stehen zurzeit leider noch nicht zur Verfügung. Trotzdem ist das vorliegende Heft eine Bereicherung für den Unterricht und die Präventionsarbeit in der Schule.

Bezug zum Preis von 12,00 Euro inkl.

Versand: [www.sciencekids.de](http://www.sciencekids.de)

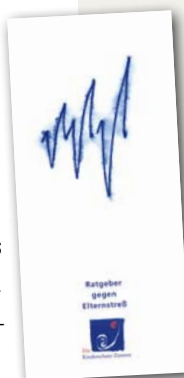
*Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinderschutz-Zentren e.V. (Hrsg.)*

### **Ratgeber gegen Elternstress**

Das Problem des Ausrastens und Schreiens ist ein häufiges Überlastungssymptom und es gibt viele unterstützende Erziehungsratgeber. Sehr wichtig ist der Entschluss, sich um eine Veränderung zu bemühen, sich auf den Weg zu begeben und sich Hilfe von außen zu holen.

Download des Ratgebers:

[www.kisz-stuttgart.de/files/kisz\\_ratgebergegenelternstress.pdf](http://www.kisz-stuttgart.de/files/kisz_ratgebergegenelternstress.pdf)





Aktion Jugendschutz,  
Landesarbeitsstelle Bayern e.V. (Hrsg.)

## Big Data

Fachzeitschrift proJugend 2/2017



Schätzungen zufolge sind 90 Prozent unseres gesamten weltweiten Datenvolumens erst innerhalb der letzten beiden Jahre gesammelt worden. Überall und ständig hinterlassen auch Jugendliche ihre Spuren im Netz. Diese Daten werden im großen Stil gesammelt und verwertet.

Diese Ausgabe der proJugend beleuchtet, was Big Data eigentlich genau bedeutet und welche Gefährdungen und Beeinträchtigungen für Kinder und Jugendliche in diesem Zusammenhang möglicherweise entstehen. Worin besteht die Aufgabe einer modernen (Medien-)Pädagogik, was kann sie konkret tun und wer muss diese Aufgaben wie übernehmen? Wo stößt pädagogische Arbeit aber auch an Grenzen, weil es Aufgabe der Politik und des Verbraucherschutzes ist, für entsprechende Rahmenbedingungen zu sorgen?

Bezug zum Preis von 3,40 Euro zzgl.

Versandkosten: [www.bayern.jugendschutz.de](http://www.bayern.jugendschutz.de),  
[info@aj-bayern.de](mailto:info@aj-bayern.de)

Sheila McCraith

## Erziehen ohne Auszurasten

Wie ich aufhörte meine Kinder anzuschreien –  
und wie Sie das auch schaffen  
Trias Verlag 2017, 17,99 Euro

Die Autorin, die über ihre eigene Schwäche schreibt und sich mit viel Unterstützung von Außenstehenden selbst verändert hat, lebt in den

USA. Es handelt sich um eine Anleitung zur Selbsthilfe. Ob die Autorin beruflich vorgebildet ist, wird nicht thematisiert. Die Fachbegriffe, die verwendet werden, lassen darauf schließen.

Im Vorwort nennt McCraith 2012 als Starttermin für die Geburtsstunde der Orange Rhino Challenge. Sie hat nach verschiedenen Versuchen, sich das Schreien abzugewöhnen, das orange Rhinoceros als Symbol für ihre Herausforderung gewählt. Mittlerweile hat ihr Blog sich zu einem „Orange-Rhino-Programm“ entwickelt, in das man sich über das Internet jederzeit einbringen kann.

Die Autorin ist selbst Mutter von vier Söhnen, von denen der älteste sechs Jahre war, als sie sich entschlossen hat, etwas gegen ihre Schreianfälle zu unternehmen. Sie versteht ihre Anregungen als Unterstützung bei einem Vorhaben, das im Grunde nie mehr zum Stillstand kommen soll. Nach einem Jahr ohne Schreianfälle machte sie weiter.

Sprache und Vorgehensweise setzen auf direkte Ansprache der Leserinnen und Leser. Es werden viele kleine Schritte dargestellt, die die Autorin selbst ausprobiert hat. Sie stellt auch ihre Trigger vor, also ihre Auslöser für Fehlentscheidungen und Stress, die wiederum Schreianfälle führen könnten. Geschildert werden 30 Tage, zu jedem gibt es eine „Orange-Rhino-Erkenntnis“, „Maßnahmen des Tages“ und „Tipps des Tages“.

Die Systematik des Buches spricht eher gewohnte Vielleser an, die sich von längeren Erklärungen nicht abhalten lassen, die vor- und zurückblättern und sich an den übersichtlichen Grafiken oder auflockernden Thesen namhafter Personen neu motivieren. Doch auch beim Durchblättern oder in der Zusammenfassung bekommt man interessante Impulse.

Bernhild Manske-Herlyn



Aktion Jugendschutz  
Landesarbeitsstelle Bayern e.V. (Hrsg.)

## Sex und Liebe

Methodenbox zu sexueller Selbstbestimmung  
und Wahrung von Grenzen  
aj-Praxis, München 2017

In dieser Box finden sich drei praxisbewährte Methoden, die einen Einstieg in Themen rund um Sexualität bieten und ermöglichen, niederschwellig mit Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Ein Anleitungsheft ist enthalten.

Ziel dieser Methoden ist es, Jugendliche in ihrem sexuellen Identitätsfindungsprozess dahingehend zu unterstützen, ihr eigenes Tempo zu finden, sowohl ihre Geschlechterrolle als auch ihre Rolle im Spiel der Geschlechter zu finden, ihre Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und dabei die eigenen Grenzen sowie die anderer wahrzunehmen und zu achten. Darüber hinaus sollen sie ihre Rechte kennen und in der Lage sein, sich im Bedarfsfall Hilfe zu holen, und wissen, wo es unterstützende Angebote gibt.

Die 48 Themenkarten Sexualpädagogik und sexuelle Bildung umfassen allgemeine Fragestellungen zum Umgang mit Themen wie Liebe, Gefühle, Freundschaft, Sexualität und sexuelle Vielfalt. Bei den Assoziationskarten zu sexualisierter Gewalt (40 Stück) werden Situationen angedeutet, die mithilfe des mitgelieferten Seils von den Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzeln und im Gruppenprozess auf einer Raumskala eingeordnet werden. Die dritte der in der Box versammelten Methoden birgt zwei identische Sätze à 20 Assoziationskarten zu Werten in Liebesbeziehungen. So können eventuell vorhandene kultur- oder geschlechtsspezifische Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten im Wertesystem sichtbar gemacht werden.

Bezug zum Preis von 15,50 Euro zzgl.

Versandkosten (Bestellnummer: 41411):  
[www.bayern.jugendschutz.de](http://www.bayern.jugendschutz.de)





Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

## Suchtprävention in der Heimerziehung

1. Auflage 2017, kostenlos bei der BZgA  
([order@bzga.de](mailto:order@bzga.de))

„Suchtprävention in der Heimerziehung“ ist ein wichtiges und facettenreiches Thema, das mit vielen pädagogischen Aufgaben und Themen eng verknüpft ist. Viele der hier zusammengestellten Maßnahmen können in den Einrichtungen selbstständig umgesetzt werden, für andere Ansätze ist die Zusammenarbeit mit anderen Hilfesystemen sinnvoll.

Einrichtungen der öffentlichen Erziehung bieten Kindern und Jugendlichen, die vorübergehend oder nicht mehr bei ihren Eltern leben können, einen sicheren Ort, um ihre Potenziale entfalten zu können. Dabei kann es für Pädagoginnen und Pädagogen eine herausfordernde Aufgabe sein, riskantes Konsumverhalten frühzeitig zu erkennen, angemessen zu reagieren und gleichzeitig die anderen Gruppenmitglieder zu schützen.

Hierzu und zu weiteren Fragestellungen möchte dieses Handbuch einen Beitrag leisten. Es soll

- konkrete, praktische Tipps geben, die sofort im Arbeitsalltag angewandt werden können,
- durch eine leicht verständliche Weise Hintergrundwissen vermitteln,
- bei Wunsch nach mehr Information auf weiterführende Informationsquellen verweisen,
- Anregungen geben, einzelne Bausteine oder ein Gesamtkonzept zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention zu erarbeiten,
- ermöglichen, in ein bestehende pädagogische Konzept der Einrichtung neue Bausteine zu integrieren, zusammen mit allen Betroffenen,
- Neugierde wecken und Lust machen auf (verstärkte) suchtpräventive Aktivitäten.

Nach einer kurzen Einführung wird im zweiten Kapitel des Handbuchs in die Themen „legale und illegale Drogen“, „Medien“ und „Ernährung“ eingeführt.

Im Anschluss daran gibt es in den Kapiteln drei bis fünf Informationen

- zu den angesprochenen Konsummitteln,
- zur Einschätzung des Risikopotenzials bei unterschiedlichen Konsummustern,
- zur rechtlichen Perspektive und
- zur Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern aus anderen Hilfesystemen.

Konzeptionelle und strukturelle Anregungen zur Suchtprävention in Heimen bilden die Inhalte des sechsten Kapitels mit einem Schwerpunkt auf der Konsumpädagogik. Dabei können einzelne Bausteine zu einem eigenen gesundheitsförderlichen Konzept zusammengestellt werden. Zentrales Ziel ist es, konsumbedingten Schäden und einer potenziellen Abhängigkeitsentwicklung vorzubeugen.

Im sechsten Kapitel finden die Fachkräfte zudem einen informativen Beitrag zur Umsetzung der Änderungen im § 45 Abs. 2 SGB VIII durch das Präventionsgesetz (Erlaubnis zum Betrieb einer Einrichtung). Hier wird definiert, dass das Wohl der Kinder und Jugendlichen gewährleistet wird (und damit auch die Betriebserlaubnis), indem die Einrichtungen ein gesundheitliches Lebensumfeld unterstützen.

Im siebten Kapitel stehen zahlreiche, sofort einsetzbare Arbeitshilfen in Form von Checklisten, einem strukturierten Erfassungsbogen zum Konsumverhalten (z. B. Rauchen), Gesprächsleitfäden, Diagnosekriterien und Übungen für Konsumierende zur Verfügung. Umfangreiche Literaturtipps zur gesamten Thematik gibt es im achten Kapitel.

Die Jugendhilfe kann im Schulterschluss mit der Suchtprävention und Suchthilfe sowie mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie und der Psychotherapie viel dazu beitragen, dass junge Menschen einen möglichst risikoarmen Umgang mit Rausch- und anderen Konsummitteln erlernen und nicht von diesen abhängig werden. Neben einer umfassenden Expertenbewertung flossen auch die Ergebnisse aus Interviews mit 21 pädagogischen Fach- und Leitungskräften in diese Neufassung des Handbuchs ein.

Mit den so gewonnenen Hinweisen wurde das Handbuch zur Unterstützung der Heimerziehung vollkommen neu konzipiert und erstellt. Darüber hinaus sollen auch Pflegeeltern, Leitungs- und Fachkräfte in Jugendämtern, in der Suchtprävention und Suchthilfe sowie weitere Interessierte, z. B. aus der Politik oder angrenzenden Systemen wie der Kinder- und Jugendpsychiatrie, angesprochen werden.

Ute Ehrle

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft  
Kinder- und Jugendschutz NRW e.V. (Hrsg.)

## Respekt im Netz

Thema Jugend, Heft 3/2017



Seit der Entwicklung des ersten Internetbrowsers 1989 können wir eine rasante Weiterentwicklung der internetbasierten Medien nicht nur beobachten, sondern selbst erleben. Moderne Kommunikationsformen sind fester Bestandteil unseres Alltags geworden. Für Kinder und Jugendliche ist das Unterwegssein im Netz ebenso alltäglich wie das Spielen mit Freunden auf dem Spielplatz oder das gemeinsame Chillen in Shopping Malls. Mit dieser Mediennutzung sind ethische Fragen verbunden: Wie können Respekt, Gerechtigkeit und Teilhabe im digitalen Raum gestaltet werden? Welchen Beitrag können Fachkräfte leisten?

Bezug zum Preis von 2,- Euro  
pro Exemplar zzgl. Versandkosten,  
[info@thema-jugend.de](mailto:info@thema-jugend.de)

Bernd Schorb, Anja Hartung-Griemberg, Christine Dallmann (Hrsg.)

## Grundbegriffe Medienpädagogik

6. Neuauflage, Kopaed 2017

Das Nachschlagewerk der Medienpädagogik gibt es jetzt in neuester, auf den Stand gebrachter Auflage mit aktuellen Schlagworten, die die gesamte Breite des Medienpädagogischen abdecken. Ein gutes und hilfreiches Buch für alle, die sich zu Grundbegriffen, Themen und Inhalten medienpädagogischer Forschung und Praxis informieren wollen oder einen Überblick wünschen.



die Lebenswelten und Lebenslagen der befragten Familien und welchen Belastungen sie ausgesetzt sind. Im Kapitel wird der Bogen zur familialen Medienkultur geschlagen und es spiegelt den Medienalltag in Familien wider. Auch hier finden sich Anregungen zur Umsetzung für die Arbeit mit Familien, wie beispielsweise das gemeinsame Fotografieren.

Die Einzelfallanalysen in Teil D geben Aufschluss über mediale Interessen innerhalb von Familien sowie deren Mediensozialisation. Insbesondere hier merkt man, dass die Autorin viel Zeit für ihr Forschungsanliegen und die Kommunikation mit den Familien investiert hat. Sie lässt die Leserinnen und Lesern am Medienalltag der Familien teilhaben und schafft es, die Herausforderungen, mit denen die Familien alltäglich konfrontiert sind, spürbar zu machen.

Die Dissertation liefert fundierte Erkenntnisse zu Medienkulturen in Familien und fokussiert sich hierbei nicht nur auf den theoretische Aspekte, sondern bietet zudem Anregungen für die Arbeit mit Familien.

Sabrina Maroni

Katrin Schlör

## Medienkulturen in Familien in belasteten Lebenslagen

Kopaed München, 2016, 22,80 Euro



Teil A bietet vor allem Teil B interessante Einblicke in die methodische Arbeit mit Familien, die aus der Theorie leicht in die Arbeitspraxis mit Familien zu transferieren sind, wie beispielsweise medienbiografisch orientierte Gespräche oder Medienerinnerungstagebücher. Hier zeigt sich ein großer Mehrwert der Forschungsarbeit, die nicht nur Theorien vorstellt, sondern es schafft, eigenes methodisches Handeln anzuregen.

Teil C des Buches, die Ergebnispräsentation der Forschungsmethode Grounded Theory, gibt den interessierten Leserinnen und Lesern Einblick in

Wie setzen sich Familien mit Medien auseinander? Vor allem wenn sie zudem noch mit finanziellen und privaten Belastungen kämpfen? Bleibt neben der normalen Alltagsbewältigung noch Platz für eine bewusste und sinnvolle Integration von Medien in den Familienalltag? Mit diesen Fragen setzt sich das Buch „Medienkulturen in Familien in belasteten Lebenslagen“ von Katrin Schlör auseinander. Das Buch schließt zum einem eine Forschungslücke im Bereich des medienbezogenen Doing Family, zum anderen gibt es interessierten Fachkräften einen Einblick in Familien und deren Umgang mit Medien.

Mithilfe der Grounded Theory Methody, die eine realitätsnahe Betrachtung des theoretischen Kontextes erlaubt, beleuchtet die Autorin in einer Langzeitstudie das medienbezogene Doing Family als Bewältigungsressource. Nach der Einführung in

Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS) Landesstelle NRW e.V. (Hrsg.)

## Trainings für Kinder und Jugendliche gegen Grenzverletzungen und sexuelle Übergriffe

Qualitätsstandards

„Wie schütze ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch?“ Mit dieser Sorge treten viele Eltern an die Leitung von Kindertagesstätten und Schulen heran. Auf der Suche nach schnellen Lösungen greifen Eltern wie Institutionen häufig auf Selbstbehauptungskurse zurück. Es gibt mittlerweile eine große Zahl von Anbietern solcher Kurse. Die Qualität reicht von höchst professionell bis hin zu nicht verantwortlich. Die AJS NRW e.V. bietet mit dieser neuen Broschüre Qualitätskriterien und Bewertungshilfen.



Download und Bestellung: [www.ajs.nrw.de](http://www.ajs.nrw.de), [info@mail.ajs.nrw.de](mailto:info@mail.ajs.nrw.de), kostenfreier Versand bei bis zu zehn Exemplaren, bei höherer Stückzahl entstehen Versandkosten.

TERRE DES FEMMES, YASEMIN und  
„Mensch: Theater!“

**Mein Weg. Mein Glück. Mein Ziel!**  
Interaktives Theater zu Gewalt gegen Mädchen  
und Frauen im Kontext von Flucht  
Neue Termine ab Oktober 2017



Das interaktive Theaterstück „Mein Weg. Mein Glück. Mein Ziel! Der Start in (m)ein neues Leben“ behandelt in verschiedenen Szenen Themengebiete und Konflikte, die im Alltag geflüchteter Jugendliche von Bedeutung sind: sich verändernde Lebensvorstellungen in der neuen Umgebung, Vorurteile im interkulturellen Dialog, Überforderung und Unsicherheit, der Umgang mit Gewalterfahrungen oder die Suche nach selbstbestimmten Lebenswelten genauso wie nach familiärer Geborgenheit.

Das Theaterstück ist eine Einladung an alle Jugendlichen, mit und ohne Fluchterfahrung, in einen Dialog miteinander sowie mit Lehrkräften und Schulsozialarbeiter/-innen zu treten. Die Jugendlichen werden angeregt, ihre eigenen Verhaltensweisen, Vorstellungen und Werte zu hinterfragen. Die Aufführung ist kein klassisches Theaterstück, sondern bezieht mit der Methode des Forumtheaters die Schülerinnen und Schüler aktiv ins Geschehen mit ein. Sie erleben Situationen, die sich in ihrem eigenen Umfeld oder auf dem Schulhof abspielen. Die Jugendlichen entwickeln gemeinsam mit dem Ensemble Lösungen für Konfliktsituationen und bestimmen den Verlauf der Szenen mit. Die Grenze zwischen Zuschauer/-innen und Bühne wird aufgehoben. Eine Fachkraft der Stuttgarter Beratungsstelle YASEMIN begleitet alle Aufführungen.

Im Anschluss an die Aufführung bearbeitet das Projektteam (Ensemble und Beraterin) mit den Jugendlichen intensiv das Gesehene und Erlebte und zeigt Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene auf. Die Mitarbeiterin von TERRES DES FEMMES bietet während des Workshops ein Informationsgespräch für die Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter/-innen an.

Durch die finanzielle Unterstützung des Ministeriums für Soziales und Integration Baden-Württemberg können zehn Aufführungen kostenfrei angeboten werden. Bereits 2016 wurde das Stück mit Unterstützung des Ministeriums für Integration Baden-Württemberg an insgesamt 12 Schulen gespielt und Diskussionen konnten damit erfolgreich direkt in die Klassen getragen werden. Mit der Neuauflage der Spielreihe richten wir den Fokus erneut auf geflüchtete Jugendliche. Entsprechend werden Schulen gesucht, in denen sogenannte Integrationsklassen existieren. Voraussetzung zum Verständnis des Stücks sind zumindest geringe Deutschkenntnisse.

#### FAKTEN im Überblick

- Spieldauer: ca. 60 Minuten
- anschließender Workshop: 60–75 Minuten
- Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler im Alter von 14 bis 21 Jahren
- Gruppengröße: max. 75 Jugendliche (in den Workshops drei Gruppen mit je max. 25 Personen)
- theaterpädagogisches Begleitmaterial zur Vor- und Nachbereitung durch die begleitende Lehrkraft
- Termine von Oktober 2017 bis Januar 2018 (genauere Terminplanung in Abstimmung).

Kooperation von TERRE DES FEMMES mit der Beratungsstelle YASEMIN und der mobilen Theaterbühne „Mensch: Theater!“

Ansprechpartnerin für TERRE DES FEMMES e.V. in Baden-Württemberg: Sandra Stopper, [ehrverbrechen-bw@frauenrechte.de](mailto:ehrverbrechen-bw@frauenrechte.de)

Inken Seifert-Karb (Hg.)

#### Frühe Kindheit unter Optimierungsdruck

*Entwicklungspsychologische und familientherapeutische Perspektiven – Gießen 2015, 29,90 Euro*

Die Lebensphase der frühen Kindheit ist zunehmend in den Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit gerückt. Die Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien wurden deutlich verbessert. Zugleich haben die gravierenden gesellschaftlichen Ver-

änderungen und damit einhergehende Normierungs- und Optimierungsansprüche zu unverkennbar steigenden Belastungen auf Seiten von Eltern und Kindern gesorgt, die auch zu psychischen Problemen führen. Dieses Spannungsfeld wird von den Autorinnen und Autoren aus therapeutischer, medizinischer, erziehungswissenschaftlicher und pädagogischer Perspektive diskutiert.

Das Ergebnis ist in jedem Fall lesenswert: Ergebnisse der Säuglings-, Kleinkind- und Bindungsforschung werden anschaulich mit Fallbeispielen in Verbindung gebracht. Familiendynamische Ursachen für Vernachlässigung werden exploriert und Möglichkeiten der Veränderung aufgezeigt. Dass pädagogisches Handeln auch bzw. gerade in Zeiten zunehmenden Ökonomisierungsdrucks lebendig, emanzipatorisch und vor allem am Kind orientiert bleiben kann (und muss), wird klar dargelegt und begründet. Einzelne Handlungsfelder, wie z. B. die Elternarbeit im Kindergarten werden vorgestellt und in ihrer Wirksamkeit reflektiert.

Die Autorinnen und Autoren sprechen sich deutlich gegen „Förderwahn“ und Leistungsdruck aus. Viel wichtiger ist ihnen Gelassenheit und grundlegend bleibt die uneingeschränkte Bedeutung emotional verlässlicher Beziehungen. Folgerichtig plädieren sie für Beziehungszeit in der Familie und im sozialen Umfeld. Sie zeigen, mit welcher Unterstützung Familien ihre Kommunikationsmöglichkeiten erweitern können. Die gesellschaftspolitische Bedingtheit von Veränderungsmöglichkeiten wird dabei nicht vernachlässigt.

Ein Fachbuch mit einer großen Bandbreite an möglichen Perspektiven auf das Thema „Frühe Kindheit“. An vielen Stellen ist ein Innehalten notwendig, um eigene Positionen zu reflektieren und sich im Spannungsfeld zwischen Unterstützung für Familien in belasteten Situationen und eigener Mitwirkung an Normierungs- oder Optimierungsprozessen neu zu verorten.

Elke Sauerteig





## Interview

### Abschied von Bernhild Manske-Herlyn

**Bernhild Manske-Herlyn ist seit knapp 40 Jahren im Fachreferat Sexualpädagogik und Kinderschutz der ajs tätig und geht Ende 2017 in Ruhestand. Die vielfältigen Fragestellungen und fachlichen Herausforderungen im Fachreferat können an dieser Stelle nicht beschrieben werden. Wir haben stattdessen versucht, im folgenden Interview wichtige Entwicklungslinien und Perspektiven zu skizzieren.**

*Liebe Bernhild, was waren für dich fachlich die wichtigsten qualitativen Sprünge bzw. Veränderungen im Feld?*

Ich habe seit 1980 einen kontinuierlichen Prozess der Professionalisierung wahrgenommen. Die Grundlagen des Kinderschutzes haben auch die Rahmenbedingungen für Sexualpädagogik verändert, da Risiken im sexuellen Verhalten in Bezug auf fachliches Vorgehen und Verantwortung in der Jugendhilfe laufend erweitert und neu definiert wurden.

Zunächst gab es 1980 Veränderungen im Kinderschutz über die Anstöße der **Kinderschutzzentren**, die für viele Impulse im Kinderschutz gesorgt haben. Diese haben dazu beigetragen, differenzierte Angebote – ambulant und stationär – für Familien zu entwickeln, in denen auch die Sichtweise von Kindern einen gesicherten Platz fand. Ressourcenorientiert vorzugehen war ein weiterer wichtiger Aspekt der systemischen Bearbeitung von Familienkonflikten.

Durch die **Bundeskampagne „Frühe Hilfen“** wurde das Kinderschutzthema „Prävention von Vernachlässigung“ bundesweit strukturell verankert, Netzwerke von medizinischer und sozialer Versorgung wurden geschaffen.

Das **Gewaltschutzgesetz** gegen Gewalt gegen Frauen und häusliche Gewalt hat kindliche Opferzeugen in die fachliche Aufmerksamkeit gerückt; betroffene Kinder sind meist so sehr in den Schutz eines Elternteils involviert, dass sie keine Hilfe für sich selbst als Opfer suchen können.

Sexuelle Gewalt als Thema des Kinderschutzes begann regional unterschiedlich vor 20 bis 30 Jahren. Frauen, die schon in ihrer Kindheit von sexueller Gewalt betroffenen waren, haben sich über die Presse geoutet. Dies gab einen großen Anstoß für viele weitere Betroffene, trotz Scham sichtbar zu werden. Parallel begann ein Professionalisierungsprozess zu Schutz und Hilfe bei sexueller Gewalt. Die Betroffenen können inzwischen, ungefähr seit dem Jahr 2000, vor allem über neu gegründete Fachberatungsstellen gegen sexuelle Gewalt fachlich unterstützt werden.

Das Ausmaß und die Verursacher von sexueller Gewalt sind bis heute von einem gesellschaftlichen Dunkelfeld umgeben. Viele verurteilte Täter im Bereich der Sexualdelikte gelten als Überzeugungstäter, die auf Grund mangelnder Einsicht ein hohes Rückfallrisiko haben. Die Anzeigebereitschaft stieg, doch ist die Verurteilungsquote besonders junger Täter bis heute gering.

Verurteilungen oder Auflagen sind unter Umständen die einzige Motivationshilfe für diese jungen Menschen, die eigene Verantwortung für diese Form von Gewalt zu übernehmen und in Zukunft ohne sexuelle Gewalt auszukommen. Einer Wiederholungstat vorzubeugen ist ein besonders wichtiges Ziel der Prävention. Über **Präventionsangebote gegen sexuelle Gewalt** werden wichtige Informationen und Botschaften an Mädchen und Jungen vermittelt. Das Präventionsprojekt des Paritätischen „Heartbeat“ zur Prävention von Gewalt in Teenagerbeziehungen ist exemplarisch zu nennen.

Mit dem **Bundeskinderschutzgesetz** wurde die Verantwortung der Träger für Prävention, Intervention und Schutzkonzepte gegen sexuelle Gewalt in Einrichtungen deutlich verstärkt. 2018 sollen neben der Jugendhilfe auch in Schulen Schutzkonzepte entwickelt werden. Vom Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM) wurde zusätzlich eine Reihe von Forschungsvorhaben initiiert, deren Ergebnisse mehr Transparenz in diesem Schutzbereich schaffen werden. Inzwischen gibt es Studien, Forschungsorganisation und Monitoring für dieses Aufgabengebiet.

Im Bereich Sexualerziehung und -pädagogik gab es bereits seit den 1960er- und 1970er-Jahren viele öffentliche Diskussionen und Auseinandersetzungen zu Werterhaltungen in der Gesellschaft. Die Friedensbewegung, z. B. gegen den Vietnamkrieg und Gewalt, die Frauenbewegung, z. B. gegen das Verbot der Abtreibung, die Anerkennung der nicht-ehelichen Partnerschaft und die Scheidungsmöglichkeit ohne Schuldzuweisung sind als Beispiele zu nennen. Im schulischen Bereich schuf die Klage zum Thema Elternrecht in der schulischen Sexualerziehung vor dem Bundesgerichtshof neue Grundlagen. Nach dem Urteil des BGH musste wegen der Schulhoheit der Bundesländer das Elternrecht in jedem Bundesland im Schulgesetz geregelt werden.

Sexualpädagogik war 1980 zu Beginn meiner Arbeit bei der ajs nicht wirklich ein Ausbildungsthema in den Erziehungswissenschaften. Es gab Projektveranstaltungen, Broschüren, Anweisungen für den Biologieunterricht und Broschüren zum



Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. In den Aufklärungsunterricht wurden Frauenärztinnen oder Biologielehrerinnen eingeladen, für Jungen gab es wenig Experten. Auf Hochschulebene waren u. a. Lehrstuhlinhaber Volkmar Sigusch, Institut für Sexualwissenschaft Frankfurt am Main, oder Gunter Schmidt, Abteilung Sexualforschung der Psychiatrischen Nervenklinik der Universität Hamburg, Impulsgeber für die Entwicklung der Sexualpädagogik.

**Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** hat mit den standardisierten Wiederholungsstudien zu Sexualität im Jugendalter wichtige Beiträge geleistet. Auch die Qualitätsstandards für sexualpädagogische Kompetenz hat sie grundlegend gefördert. Rahmencurriculum (siehe Sexualpädagogische Kompetenz Bd. 18, 2001). Ganz besonders wichtig wurde die Arbeit der BZgA im Zusammenhang mit der Aidsprävention.

**pro familia** hat sich auf der Basis der Sexualberatung ebenfalls zu einer unverzichtbaren Institution der Sexualpädagogik entwickelt. Als Fortbildungsinstitut ist an dieser Stelle auch das Institut für Sexualpädagogik (ISP) Dortmund zu nennen, denn Fortbildung in sexualpädagogischen Fragen muss man auch heute noch suchen.

Anhand der **Aufklärungsliteratur** für Kinder lässt sich ablesen, dass Sexualerziehung für Mädchen und Jungen eigene Materialien hatte und die Eltern gemeinsam mit den Erzieherinnen als Ansprechpartner angesehen wurden. Teilweise verkaufen sich Aufklärungsbücher für Kinder aus den 1970-Jahren auch heute noch, z. B. G. Fagerström und G. Hansson, „Peter Ida und Minimum“ (Ravensburger Verlag). Heutige Eltern – so die Umschau auf dem Aufklärungsmarkt – klären im Vorschulalter immer noch sehr zurückhaltend auf. Das steht meines Erachtens im Widerspruch dazu, dass Kinder sich im Fernsehen oder Internet mit geeigneten und ungeeigneten Filmszenen aller Genres selbst „aufklären“. Mit wem können die Kinder ihre Fragen dazu besprechen?

Die Sexualpädagogik hat sich konzeptionell schon seit den 1980er-Jahren bis heute fachlich stärker

auf Beteiligung und Befähigung von Mädchen und Jungen als autonome Kommunikationspartner verstanden. Ziel sind Gespräche auf Augenhöhe mit einer gleichgeschlechtlichen pädagogischen Fachkraft als Partner und Infoquelle, um Lösungen zu offenen Fragen zu entwickeln.

Heute ist der umfassendste Ansatz das **Konzept der sexuellen Bildung**. Sexuelle Bildung ist zu einem hohen Anteil Selbstbildung. Das konfrontiert uns Fachkräfte mit der Herausforderung, Heranwachsende dabei zu begleiten und zu unterstützen, ein persönliches wie auch gemeinschaftliches positives Bild von Sexualität zu zeichnen und eine Vorstellung von Sexualität persönlich wie auch im Dialog mit dem Partner zu entwickeln. Zu beachten ist dabei, dass Bildung immer ein Prozess ist, der sich von Institutionen und Fachkräften rahmen und begleiten lässt, dessen Ergebnis jedoch offen bleibt. Das gilt auch für die sexuelle Bildung. Viele Formen, sich sexuell zu verhalten, sind heute möglich. Die Herausforderung besteht darin, selbstbestimmt einen Maßstab zu entwickeln und freiheitliche wie auch gewaltfreie Beziehungen zu leben.

Eine wichtige Übersicht über die aktuellen Diskurse und Praxisfelder der Sexualpädagogik und die konzeptionellen Ansätze zu sexueller Bildung liefert das Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung von Renate-Berenike Schmidt und Uwe Sielert, 2013, 2. Auflage.

Bis heute ist es meines Erachtens aus der Perspektive der Aktion Jugendschutz wichtig, an der Professionalisierung mitzuwirken, wobei die eigenen Erfahrungen der Fachkräfte und die der Kinder und Jugendlichen differenziert wahrzunehmen sind. Ziel ist, den Transfer zwischen Schutzdiskursen und einer professionellen, auch wissenschaftlich begleiteten Sexualpädagogik zu fördern.

### **Was vermisst du heute in der fachlichen Diskussion?**

In meinem Arbeitskontext vor allem folgende Aspekte: Kindheit findet heute überwiegend in öffentlicher Trägerschaft statt. Die Anforderungen an

die Fachkräfte sind sehr hoch, werden allerdings sozialpolitisch, sowohl was die Qualität der Ausbildung angeht als auch in der Bezahlung, noch zu wenig gewürdigt.

Zweitens fehlt mir in der Umsetzung zum Schutz gegen sexuelle Gewalt neben der Erkenntnis, wie wichtig **Opferschutz** ist, die Anerkennung, wie viel Gewalt Mädchen und Jungen bereits in ihren Familien wie auch in Erziehungs- oder Bildungsinstitutionen erleben bzw. erlebt haben. Das bedeutet, die Fachkräfte in Schule und Jugendhilfe sind zu wenig darauf vorbereitet, mit Heranwachsenden konfrontiert zu werden, die bereits Gewalterfahrungen haben. So können sexuell übergriffige Jungen oder Mädchen in einer Person sowohl betroffen (Opfer von Gewalt) als auch übergriffig (Täter/-in) sein. Darauf adäquat reagieren zu können, erfordert Qualifizierung der Fachkräfte und eine Aufwertung ihrer Arbeit. Deshalb ist die Kampagne „Kein Raum für Missbrauch“ so wichtig.

### **Welche Perspektiven und Herausforderungen siehst du für das Arbeitsgebiet?**

Aktuell sind folgende Aspekte zu nennen:

Die **Konzeptentwicklung** im Bereich der sexuellen Bildung, auch interkulturell, ist in den Einrichtungen noch zu wenig selbstverständlich und sollte weiter in Jugendhilfe wie auch in allen anderen Bildungsinstitutionen konsolidiert werden. Beteiligung und Selbstverantwortung von Jugendlichen müssen dabei gestärkt werden.

**Institutionelle Schutzkonzepte** vor sexueller Gewalt, offline wie online, sind zu etablieren und in der Alltagstauglichkeit lebendig zu erhalten. Die Aufgabe, durch Transparenz für betroffene Mädchen und Jungen ansprechbar zu sein, wird ein Herausforderung für den Jugendschutz bleiben, und die Monitoring-Studien von DJI und anderen Universitäten sind dazu sehr hilfreich.

Fachpolitisch muss der **Opferschutz** auch in Gutachten der Familiengerichte oder Strafverfahren im Blick bleiben, um auch hier Verbesserungen zu erarbeiten.



In der Prävention sollten Fachkräfte angesichts der zunehmenden Verbreitung vielfältiger Formen von erlittener, teils lang anhaltender oder intensiver Gewalt mit **Prinzipien der Traumapädagogik** vertraut gemacht werden. Nur so können z. B. Unterrichtsformen den Bedingungen angepasst werden, die erforderlich sind, um diesen Heranwachsenden qualifiziert zu begegnen.

Auch Angebote der Gewaltprävention müssen der Vorbelastung von Mädchen und Jungen Rechnung

tragen. Hier ist mehr **Interdisziplinarität** gefragt. Dazu gehört es auch, jugendliche „Täter“ als Klientel anzunehmen.

Sexualität, Genderfragen, Interkulturalität und ethische Fragen sind gesellschaftlich nach wie vor ein sehr sensibler Bereich. Mit LSBTTIQ zeigt sich ein neues Selbstbewusstsein. **Dialoge und direkte Begegnung** statt Abgrenzung oder Gewalt sind wichtig und ein Weg, besseres Verständnis zu schaffen.

## Die ajs im Kindermedienland Baden-Württemberg



Baden-Württemberg

### Medienpädagogische Fortbildung für die Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH)

Zum Ende des Jahres kann die ajs auf viele erfolgreiche Fortbildungen im Angebot zurückblicken. So wurde im September ein zentrales Basisseminar im Caritas Tagungszentrum in Freiburg durchgeführt, das auf große Resonanz stieß. An zwei aufeinanderfolgenden Tagen konnten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer umfassend mit Fragen der Mediennutzung in Familien und mit verschiedenen Apps, welche sinnvoll im Familienalltag genutzt werden können, beschäftigen. Auch das Thema digitale Spiele bot Raum für Diskussionen und Austausch. Zudem wurde das Basisseminar u. a von Trägern der Jugendhilfe als Inhouse-Veranstaltung gebucht und von der ajs durchgeführt.

Für alle Fachkräfte, die das Basisseminar schon besucht hatten, boten verschiedene Update-Seminare im gesamten Bundesland einen vertieften Einblick in medienerzieherische Fragestellungen. Mit zehn durchgeführten Workshops nahmen viele Fachkräfte das Angebot in Anspruch, sich gemeinsam mit von ihnen betreuten Familien über die Nutzung verschiedener Medien auszutauschen und zu informieren.

Im nächsten Jahr wird das Angebot fortgesetzt: Basisfortbildungen für Fachkräfte, die sich in das Thema Medienerziehung in Familien einarbeiten

möchten, Update-Veranstaltungen für bereits geschulte Fachkräfte, die ihr Wissen auffrischen und neue Themen kennenlernen möchten. Auch die medienpädagogischen Workshops mit den Fachkräften und den von ihnen betreuten Familien werden wieder angeboten.

Informationen: Sabrina Maroni

### LandesNetzWerk für medienpädagogische Elternarbeit

*Medienpädagogische Angebote*

*für Eltern und Familien*

*Neue Fortbildung für pädagogische Fachkräfte*

Seit dem Jahr 2000 qualifiziert die ajs in ihrem LandesNetzWerk für medienpädagogische Elternarbeit erfolgreich Referentinnen und Referenten für die Arbeit mit Familien. Ab Dezember gibt es eine neue dreiteilige Fortbildungsreihe für pädagogische Fachkräfte, die Eltern in der Medienerziehung ihrer Kinder unterstützen möchten: beispielsweise durch Angebote für Familien oder für Fachkräfte in Kindergärten, Schulen oder Einrichtungen der Jugendhilfe. Im ersten Baustein im Dezember 2017 werden medienpädagogische Grundlagen sowie Wissen zu TV und mobilen Medien vermittelt. Die medienpädagogische Elternarbeit steht im Fokus des zwei-

ten Bausteins im März 2018 und gibt zudem Einblick in digitale Spielewelten. Im abschließenden Baustein im Juni 2018 werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf die Arbeit mit Familien und ihre Arbeit als Referentin bzw. Referent vorbereitet, sodass sie in der Lage sind, eine medienpädagogische Veranstaltung für Eltern oder ein Angebot für Familien zu konzipieren und durchzuführen.

### Jahrestreffen LandesNetzWerk für medienpädagogische Elternarbeit 2018

*13.–14. März 2018,*

*Bildungshaus St. Bernhard in Rastatt*

Im Mittelpunkt des Jahrestreffens wird das Thema: „Virtual Reality – News, features, future“ stehen. Unterstützt von Marek Brunner von der USK werden sich die Referentinnen und Referenten mit der Entwicklung und Zukunft der VR-Technologie, vor allem aber mit ihr als Gegenstand der medienpädagogischen Arbeit und des Jugendmedienschutzes auseinandersetzen.

Informationen zum LandesNetzWerk für medienpädagogische Elternarbeit, Koordination und Jahrestreffen:  
Ursula Kluge

Informationen zur Fortbildung 2017-2018:  
Sabrina Maroni



## Familien-Medien-Planer 2018



Den Familien-Medien-Planer wird es auch in 2018 wieder geben. In ihm werden monatlich wichtige Themen der Medienerziehung aufgegriffen und mit kurzen Informationen, Tipps und Fragen behandelt. Diesen Kalender bekommen alle Fachkräfte, die an Schulungen und Workshops teilgenommen haben. Sie arbeiten damit in den Familien alltagsnah medienpädagogisch weiter. Begleitend zu dem Kalender erhalten die Fachkräfte einen monatlichen Newsletter mit weiteren Informationen und Anregungen zum jeweiligen Monatsthema.

Informationen: Ursula Kluge

## Medien: Macht – Gewalt – Kultur

*Herausforderungen für Medienpädagogik und politische Bildung*  
Band 6 der Schriftenreihe Medienkompetenz,  
Stuttgart 2017



Digitalisierung ist das Schlagwort unserer Zeit. Auch Kinder und Jugendliche führen heute ein digital vernetztes Leben und sind dadurch mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Mehr denn je sind Bildlesekompetenz, Kritik- und Reflexionsvermögen gefragt, um die tägliche Menge an Informationen zu bewerten, um extremistische Botschaften zu erkennen oder sich von der Herabwürdigung und Verunglimpfung Andersdenkender zu distanzieren.

Schulen wie auch die Kinder- und Jugendhilfe übernehmen für diese Herausforderungen nach

## ajs MEDIENSCOUTS JUGENDHILFE

Insgesamt vier neue Einrichtungen konnten in diesem Jahr für unser Angebot ajs Medienscouts Jugendhilfe in Kooperation mit der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK) gewonnen werden. Damit sind nun alle neun geförderten Plätze belegt. Bereits zum Ende des Jahres werden die neuen Medienscouts in Tuttlingen, Ulm, Mannheim und Baden-Baden gemeinsam mit den Fachkräften vor Ort ihre Peer-Projekte planen und umsetzen können. Zusätzlich bietet die ajs der Einrichtung „Rückenwind für Familien“ in Überlingen ein speziell auf die dortigen Bedürfnisse angepasstes Medienscout-Angebot in den Jahren 2017 und 2018 an. Auch hier werden noch vor Jahresende die ersten Jugendlichen die 20-stündige Medienscout-Schulung absolviert haben.

Während sich also weiterhin neue Einrichtungen mit der Unterstützung der Referentinnen und Referenten der ajs auf den Weg machen, beginnt für die Einrichtungen aus dem ersten Projektjahr die Phase, die in den ersten beiden Projektdurchläufen erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse eigenständig umzusetzen. Nach der jeweils dritten und letzten Schulung der Mitarbeiter/-innen im Herbst 2017 übernehmen die Fachkräfte der Einrichtungen in Bad Friedrichshall, Öhringen und Leutkirch selbst die Schulung der Jugendlichen zu Medienscouts. Es wird für alle Betei-

ligten spannend sein, die Erfahrungen dieser Phase auszuwerten. Die ajs wird in dieser Zeit selbstverständlich den Prozess weiterhin begleiten und individuell unterstützen.

Unser Angebot findet Interesse in der Fachwelt: Im Lauf der letzten zwei Jahre haben wir es auf verschiedenen Veranstaltungen in Baden-Württemberg und darüber hinaus präsentieren und erläutern können, u. a. im März 2017 im Rahmen der Fachveranstaltung „Always on?!“ des Fachkräfteportals Kinder- und Jugendhilfe auf dem 16. Deutschen Kinder- und Jugendhilfetag in Düsseldorf.

Informationen: Henrik Blaich

## Arbeitshilfe für medienpädagogische Peer-to-Peer-Projekte

Die Arbeitshilfe skizziert das Angebot ajs Medienscouts Jugendhilfe. Sie vermittelt einen Einblick in das Angebot sowie speziell in die Schulung der Medienscouts. Die Arbeitshilfe enthält neben theoretischen Grundlagen und einem Überblick über das Angebot alle Methoden der 20-stündigen Medienscout-Schulung inklusive sämtlicher Hinweise zur Organisation, Durchführung und Auswertung derselben. Das notwendige Material ist sowohl im Heft abgedruckt als auch online verfügbar.

Eine Arbeitshilfe, die sich in erster Linie an Fachkräfte der Jugendhilfe richtet und die zugleich in Jugendarbeit und Schule eingesetzt werden kann.

Bezug zu 10,00 Euro zzgl. Versandkosten unter [www.ajs-bw.de](http://www.ajs-bw.de)



wie vor zu wenig Verantwortung. Weder stellen sie ausreichend Zugänge und Angebote bereit, noch schaffen sie angemessene Lern- und Bildungsräume dafür, dass sich alle junge Menschen aktiv am Diskurs zur Gestaltung der digitalen Informations- und Netzgesellschaft beteiligen können. Bereits bestehende soziale Ungleichheiten werden so auch online reproduziert.

Dabei liegt es auf der Hand, dass eine aktive demokratische Zivilgesellschaft auch ihre digitale Dimension mit bedenken muss. Medienpädagogik und politische Bildung sind besonders gefordert, junge Menschen im Prozess ihrer Meinungsbildung und Selbstpositionierung zu unterstützen. Nur so werden sie sich langfristig in einer komplexen, global vernetzten und unübersichtlichen Gesellschaft orientieren können.

Die Beiträge dieser Veröffentlichung geben dazu Informationen und Anregungen. Sie dokumentieren die Inhalte unserer gleichnamigen Jahrestagung im Juni 2017.

Bezug zum Preis von 6,00 Euro zzgl. Versand:  
www.ajs-bw.de

## Medienpädagogische Konzeption für die Hilfen zur Erziehung Kinder- und Jugendhilfe

Die Mediatisierung der Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen eröffnet neue Kompetenzbedarfe und Handlungsfelder in der Kinder- und Jugendhilfe. Gesellschaftliche Teilhabe ist heute nicht mehr von medialer Teilhabe zu trennen und darum muss die Kinder- und Jugendhilfe in allen ihren Handlungsfeldern die Mediennutzung und das Medienhandeln von Heranwachsenden in den Blick nehmen und adäquat begleiten. Nur so kann gewährleistet werden, dass alle Kinder und Jugendlichen die Potenziale einer vernetzten Medienwelt nutzen können.

Die Aktion Jugendschutz hat in den letzten Jahren über die „Medienpädagogische Fortbildung für die Sozialpädagogische Familienhilfe“ sowie die „ajs Medienscouts Jugendhilfe“ umfangreiche Erfahrungen in der medienpädagogischen Arbeit mit Fachkräften, Kindern und Jugendlichen sowie Eltern aus Einrichtungen der Hilfen zur Erziehung gewonnen. Dabei haben wir u. a. festgestellt, dass

es in den Einrichtungen bislang kaum medienpädagogische Konzepte gibt, um die oben skizzierten Aufgaben konstruktiv bewältigen zu können. Es fehlen medienpädagogische wie rechtliche Standards als auch die notwendigen Rahmenbedingungen für eine umfassende Bearbeitung des Themas im pädagogischen Alltag.

Aus diesem Grund hat die Aktion Jugendschutz ein neues Angebot geschaffen, um Einrichtungen der Hilfen zur Erziehung bei der Entwicklung einer medienpädagogischen Konzeption zu unterstützen. Wesentliche Bestandteile des Angebots sind

- die Entwicklung einer medienpädagogischen Haltung in der Einrichtung,
- die Erarbeitung von Standards und notwendigen Rahmenbedingungen,
- Angebote der Beteiligung und Mitgestaltung durch die Kinder und Jugendlichen sowie
- weiterführende Beratung und Begleitung.

Das Angebot startet im Herbst 2017 in eine Pilotphase mit mehreren Einrichtungen. Informationen und Beratung: Ursula Kluge und Henrik Blaiich

## Die ajs kommt in die Region!

### Interkulturell denken – lokal handeln

*Zertifikate in Tübingen überreicht*

Am 22. September 2017 ging eine einjährige In-House-Weiterbildung bei den Martin-Bonhoeffer-Häusern zu rassismuskritischer Migrationspädagogik mit der Zertifikatsübergabe an die 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorläufig zu Ende. Vorläufig, weil die „eigentliche Arbeit der Umsetzung ja jetzt erst beginnt“, wie es eine Teilnehmerin in der Abschlussrunde ausdrückte.

Die Gruppe aus den Feldern HzE (stationäre Jugendhilfe, Familienhilfe und Mobiler Dienst), Schulsozialarbeit und Stadtteilarbeit lobte sowohl die

Zusammenstellung der Themen als auch deren Aufarbeitung, die Ernsthaftigkeit mit Humor verband. Die Leiterinnen Jutta Goltz und Amina Ramadan schafften es wie zuvor in Mannheim, die Gruppe mitzunehmen auf eine Reise zu neuem Wissen, Selbstreflexion und Praxistransfer. Dabei gab es manche Aha-Erlebnisse über eigene Haltungen und neues, professionelles Handlungswissen.

Vorausgegangen waren fünf Module u. a. zu Rassismus und Diskriminierung, Islam(ismus), Empowerment und praktische Integrationsarbeit vor Ort. Als zusätzliche Experten wurden Etem Ebre (Mosaik Deutschland), Axel Pohl (IRIS e.V. Tübingen) und Elisabeth Yupanqui-Werner (klever iq Baden-Württemberg) einbezogen. In seinem Abschlussstatement betonte der Einrichtungsleiter

Matthias Hamberger, dass das pädagogische Leitungsteam dabei ist, die gebotene strukturelle Einbindung und Absicherung des Kompetenzzuwachses der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in naher Zukunft einzulösen. Als erster Schritt sind jährliche Follow-up-Treffen zur Reflexion von Erfahrungen im Gespräch.

Sie haben Interesse an der Weiterbildung Interkulturell denken – lokal handeln?

Informationen und Beratung: Lothar Wegner



## Umgang mit Rassismuserfahrungen von Kindern und Jugendlichen

Erfahrungen aus einem Seminar Juli 2017

Aktuelle Studien belegen, dass Jugendliche mit Migrations- oder Fluchtgeschichte wenige Möglichkeiten haben, ihre Rassismuserfahrungen zu thematisieren und zu bearbeiten. Damit sind nicht nur offen rassistische Angriffe und Abwertungen gemeint, sondern auch Formen von subtilem alltäglichem und strukturellem Rassismus. Beides ist für Kinder und Jugendliche belastend. Wer sich nicht zugehörig und ausgegrenzt fühlt, ist zudem gefährdet, sich aus der Gesellschaft zurückzuziehen.

Das im Juli veranstaltete Seminar in Kooperation mit dem Projekt IKÖ<sup>3</sup> des CJD Bodensee-Oberschwaben und der BruderhausDiakonie Reutlingen hatte zum Ziel, Fachkräfte aus Schule, Verwaltung und Geflüchtetenhilfe für Rassismus zu sensibilisieren, damit sie sich als Ansprechpartner/-innen anbieten können: Wie können sie Jugendliche unterstützen, die (rassistische) Diskriminierung erleben? Worin liegt die besondere Chance jugendkultureller Angebote, dafür Gesprächsanlässe zu schaffen? Und wie gehen Fachkräfte mit möglichen eigenen rassistischen Haltungen um?

Maria Kechaja und Andreas Foitzik (beide Projekt IKÖ<sup>3</sup>) setzten an den Erfahrungen und Interessen der Gruppe an und näherten sich zunächst dem Thema Exklusion und Exklusionserfahrungen. Daran anschließend wurde zu Funktions- und Wirkungsweisen von Rassismus übergeleitet, bevor die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Definitionen von Diskriminierung entwarfen. Der zweite Tag begann mit theoretischen Inputs zu Rassismus und Empowerment sowie einer Vorstellung des kulturpädagogischen Ansatzes des Reutlinger TALK-Projekts. Zum Abschluss wurde die Gruppe kurzzeitig geteilt, um den Fachkräften mit eigenen Rassismuserfahrungen einen geschützten Raum zu bieten. In zwei Gruppen reflektierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre professionelle Praxis und ihre Rolle(n). Der Mix aus Inputs, Übungen und Kleingruppenphasen beförderte die insgesamt gute Atmosphäre. Im positiven Feedback der Gruppe

wurden u. a. die Kompetenz der Referenten/-innen und die praxisnahe Aufbereitung hervorgehoben.

Informationen: Lothar Wegner

## Cool bleiben

Regionales Tagesseminar

Die ajs kommt in die Region! Dieses Motto steht auch über diesem Angebot, das in Aalen und Radolfzell erfolgreich durchgeführt wurde. Unter der Leitung von Maria Flaig-Maier wurden 16 pädagogische Fachkräfte befähigt, Jugendliche ab 12 Jahren für Risikosituationen im öffentlichen Raum zu sensibilisieren. Sie üben in Rollenspielen, in „brenzligen Situationen“ nicht zu Opfern von Gewalt zu werden, und erweitern so ihre Handlungskompetenz. Inhaltlich steht die Dynamik von Gewalt eskalationen im Mittelpunkt, insbesondere

- das Magnetfeld des Täters/der Täterin
- die Konfliktspirale und das Risiko im Magnetfeld
- wirksame Strategien zur Vermeidung: Cool bleiben!
- wirksames Helferverhalten

Neben einer anschaulichen Darstellung bezieht die Referentin durchgängig Praxisbeispiele der Teilnehmenden aus Jugendhilfe und Schule ein. Dadurch gelingt es, neue Handlungsoptionen zu eröffnen. Für 2018 gibt es noch freie Termine.

Informationen: Lothar Wegner

## Fortbildungen „Sozialtraining und Mobbingintervention – systemisch denken und handeln“

Medienpädagogischer Beitrag zu den Fortbildungen von Konflikt-KULTUR

Seit Frühjahr 2017 beteiligt sich die ajs mit einem inhaltlichen Beitrag zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen an den zehntägigen Fortbildungen „Sozialtraining und Mobbingintervention“ des AGJ-Fachverbands Freiburg e.V. Um Mobbing

## Noch Fragen?

- **Elke Sauerteig**  
Geschäftsführerin, Kinder- und Jugendschutzrecht, Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. (07 11) 2 37 37 11, sauerteig@ajs-bw.de
- **Henrik Blaich**  
Medienpädagogik,  
Medien und Gewaltprävention  
Tel. (07 11) 2 37 37 18, blaich@ajs-bw.de
- **Ute Ehrle**  
Suchtprävention, Gesundheitsförderung  
Tel. (07 11) 2 37 37 19, ehrle@ajs-bw.de
- **Ursula Kluge**  
Medienpädagogik, LandesNetzWerk für medienpädagogische Elternarbeit  
Tel. (07 11) 2 37 37 17, kluge@ajs-bw.de
- **Bernhild Manske-Herlyn**  
Sexualpädagogik, Kinderschutz, Prävention von sexueller Gewalt  
Tel. (07 11) 2 37 37 13  
manske-herlyn@ajs-bw.de
- **Sabrina Maroni**  
Jugendmedienschutz,  
Medienpädagogik  
Tel. (07 11) 2 37 37 15, maroni@ajs-bw.de
- **Lothar Wegner**  
stellv. Geschäftsführung, Gewaltprävention,  
Migrationspädagogik  
Tel. (07 11) 2 37 37 14, wegner@ajs-bw.de

und Cybermobbing adäquat begegnen zu können, müssen Fachkräfte grundlegende Einblicke in das Mediennutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen haben und die Besonderheiten digitaler Kommunikation kennen. Die ajs konnte an dieser Stelle im Mai 2017 erstmalig ihre medienpädagogische Expertise im Rahmen der langjährigen Kooperation mit dem AGJ-Fachverband Freiburg in die Fortbildungsreihe des Programms Konflikt-KULTUR einbringen. Dies werden wir auch im kommenden Jahr bei weiteren Fortbildungen in Stuttgart, Freiburg und Friedrichshafen tun.

Informationen und Anmelde-möglichkeiten:  
konflikt-kultur.de/jahresprogramm-sozialtraining-und-mobbingintervention.html

## Konflikte lösen – Gewalt vermeiden

*Fortbildung für pädagogische Fachkräfte | 23. und 24. Januar 2018, Hohenwart Forum in Pforzheim*

Konflikte gehören zum Leben von Jugendlichen: In der Schule wie im Internet, im Verein wie in der WhatsApp-Gruppe, beim Freibadbesuch wie anschließend geteilter Fotos und Videos bei Snapchat und Instagram. Jugendliche müssen lernen, Konflikte online wie offline konstruktiv zu bewältigen, damit diese nicht zu Gewalt eskalieren. Pädagogische Fachkräfte können sie dabei in verschiedener Hinsicht unterstützen: Einerseits über die Vermittlung von Kompetenzen, wie mit Differenzen fair umgegangen werden kann, andererseits durch frühzeitige und gezielte Maßnahmen der Konfliktregelung im konkreten Fall.

In der Fortbildung lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer präventive Möglichkeiten zur Förderung der Konfliktkompetenz von Jugendlichen sowie Methoden zur intervenierenden Konfliktlösung und -regelung kennen,

werden diese ausprobieren und in der Gruppe diskutieren. Besonderes Augenmerk richten wir dabei sowohl auf die Verbindungslinien als auch auf die Unterschiede beim Einsatz von präventiven Methoden und intervenierenden Maßnahmen.

Als Grundlage für die methodische Arbeit befassen wir uns mit den Besonderheiten sowie der Verwobenheit von online und offline ausgetragenen Konflikten. Fokussiert werden dabei die Bedeutung der Gruppe, die Dynamik der Eskalation und das Phänomen des Victim Blaming in der Entwicklung von Konflikten.

Information: Henrik Blaich, Lothar Wegner

## Suchtprävention in der Schule migrationssensibel gestalten

*18. und 19. Januar 2018, St. Bernhard-Bildungshaus, Rastatt*

*In Kooperation mit der Landesstelle für Suchtfragen Baden-Württemberg veranstaltet die ajs dieses zweitägige Seminar für erfahrene Fachkräfte der Suchtprävention, die im Setting Schule tätig sind, Lehrkräfte für Prävention, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter.*

Migration und das Ankommen in einer anderen Gesellschaft können gravierende Ereignisse im Leben eines Menschen sein. Insbesondere nach einer Flucht verunsichern die ambivalenten Erfahrungen von willkommen sein oder abgelehnt werden.

Migration und Flucht enthalten Chancen und Risiken. Die damit potenziell verbundenen sozialen und psychischen Belastungsmomente sind bekannt als Risikofaktoren für Suchtmittelmissbrauch oder die Entwicklung einer Suchterkrankung. Information und Prävention sind wichtig für den Erhalt der Gesundheit und sind Teil von Integration.

Für die pädagogische Arbeit mit Migrantinnen und Migranten oder Geflüchteten ist es wichtig, sich der eigenen Werte, Normen und kulturbedingten Handlungsweisen bewusst zu sein. Daneben spielen Bilder von Anderen und Zuschreibungen eine wesentliche Rolle. Und nicht zuletzt der gesell-

schaftliche Status. Es gilt, den Spagat zwischen „Migrant“ und „Mensch“ auszuhalten und zu gestalten. Die Fachkräfte stehen vor der Aufgabe, ihre Angebote und Programme im Bereich der Suchtprävention auch für Zugewanderte aus anderen kulturellen Milieus zugänglich zu machen. Das Lebensumfeld Schule bleibt eines der wichtigsten Settings für die Suchtprävention, denn hier können alle erreicht werden. Dazu ist es notwendig, die Konzepte migrationsensibel weiter zu entwickeln.

Das Seminar wird gestaltet durch einen fachlichen Input, Übungen, Erfahrungsaustausch und Gruppendiskussion. Der berufliche Erfahrungshintergrund und die Alltagssituation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden aktiv einbezogen.

Informationen: Ute Ehrle, Lothar Wegner

## Pädagogik wirkt!

*Kinder und Jugendliche zu einem respektvollen Miteinander befähigen*

*4. Juli 2018, Hospitalhof Stuttgart*

Pädagogisches Handeln ist ganz wesentlich bestimmt durch eine Beziehungs- und Kommunikationspraxis, die dialogisch und partizipativ gestaltet ist. Wichtigstes Ziel ist es, individuelle Handlungsmöglichkeiten junger Menschen wie auch ihre Teilhabe an der Gesellschaft zu stärken. Langfristige Wirkungen entfalten sich durch die besondere Beziehungsqualität in pädagogischen Settings. Hier gibt es keine schnellen Erfolge. Die Entwicklung emotional korrekter Beziehungen braucht Zeit. Nur so kann pädagogisches Handeln dazu beitragen, dass auch „benachteiligte“ Kinder und Jugendliche ihre Ressourcen wieder entdecken und weiter entwickeln können. Ein respektvoller Umgang kann gerade von Heranwachsenden, die bisher Mangel an Respekt, Wertschätzung und sozialer Einbettung erfahren haben, nur langsam erlernt werden.

Wie pädagogische Fachkräfte wirken (können), was sie dazu brauchen und wie ihre Selbstpositionierung in einer Gesellschaft, die auf schnelle Erfolge und Veränderungen setzt, gestärkt werden kann, möchten wir im Rahmen dieser Jahrestagung diskutieren.





Wir bedanken uns herzlich für die konstruktive Zusammenarbeit und den wertvollen Austausch im vergangenen Jahr.

**Das Team der Aktion Jugendschutz wünscht eine frohe Weihnachtszeit und alles Gute für 2018!**

