



Dokumentation zur
Jahrestagung
JUGENDSOZIALARBEIT

PHYSISCHE &
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT
STÄRKEN -
DURCH
ACHTSAMKEIT,
BEWEGUNG &
RESILIENZFÖRDERUNG
23.- 26.10.2018 Hamburg

Deutsches Rotes Kreuz 

Inhaltsverzeichnis

- Über die Tagung · 4
 - Programm · 6
 - Eröffnung · 9
- Vortrag #1 Die psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen –
aktuelle Ergebnisse der BELLA-Studie · 10
 - Vortrag #2 Schule gesund machen -
Lebensbedürfnisse von Kindern in den Blick nehmen · 15
- Vortrag #3 Psychische Gesundheit und Resilienzförderung im Kontext Schule · 35
(Vorstellung Expertise, Teil 1)



- Vortrag #4 Körper & Bewegung im Kontext der DRK Jugendsozialarbeit · 86
 - Vortrag #5 Körper & Bewegung im Kontext Schule · 91
(Vorstellung Expertise, Teil 2)
 - Praxisworkshop I Selbsterfahrung zur non-verbale Kommunikation
am Beispiel des Tango Argentino · 138
 - Praxisworkshop II Körper- und bewegungszentrierte Ansätze für eine
ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung in der Jugendsozialarbeit · 148
 - Vortrag #6 Achtsamkeitstrainings für Kinder und Jugendliche -
Impulse, Anregungen, Selbsterfahrung · 156
 - Impressionen der Tagung · 167
 - Kontaktdaten der Referent*innen · 172
 - Impressum · 173



Über die Tagung

Die Jahrestagung 2018 der DRK-Jugendsozialarbeit fand vom 23. bis 26. Oktober in Hamburg unter dem Motto „Physische und psychische Gesundheit fördern – durch Achtsamkeit, Bewegung Resilienzförderung“ statt.

In einer zunehmend komplexer werdenden Welt nehmen physischer und psychischer Stress unvermeidlich zu – das bleibt weder für Kinder und Jugendliche, noch für die Systeme der Kinder- und Jugendhilfe sowie Schule folgenlos. Im gleichen Maß, wie sich die gesellschaftlichen Entwicklungen verändern, verändern sich auch die Anforderungen an beide Systeme. Für die Jugendsozialarbeit und Schulsozialarbeit ist es von zentraler Bedeutung, die Veränderungen, die sich infolgedessen in Bezug auf die psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen ergeben, mit in den Blick zu nehmen. Insbesondere, da der Jugendsozialarbeit die besondere Aufgabe zukommt, positiv auf die individuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu wirken.



Vor diesem Hintergrund haben wir uns auf der Jahrestagung mit folgenden Fragen befasst:

- Wie ist es um die psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland bestellt?
- Was sind die Lebens- und Lernbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen?
- Welche interdisziplinären Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie und neurowissenschaftlich-kognitiven Grundlagenforschung sind für die pädagogische Praxis relevant?
- Welche Bedeutung hat Resilienzförderung für die Jugendsozialarbeit/Schulsozialarbeit?
- Welche bewegungs- und achtsamkeitsbasierten Methoden gibt es bereits, um Resilienz zu fördern?

Eingeladen waren Fach- und Führungskräfte der Kinder- und Jugendhilfe sowie Jugendsozialarbeit der DRK-Landes- und Kreisverbände.



Programm

SAMSTAG/SONNTAG, 20./21.10.2018 Tanzworkshop im DRK Jugendtreffpunkt Oldenfelde *Dr. Christina Breuer, Dipl.-Psychologin, Tanzpädagogin, Autorin, Tänzerin*

DIENSTAG, 23.10.2018

17:00 Uhr Anreise & Registrierung

19:00 Uhr Abendessen im Hotel

MITTWOCH, 24.10.2018

09:00 Uhr Begrüßung und Eröffnung

Lisa Marie Kohrs, Referentin Schulkooperation DRK LV Hamburg, Alexandra Hepp & Mascha Angrick, Referentinnen Jugendsozialarbeit, DRK Generalsekretariat

09:30 Uhr Eröffnungsvortrag: Die psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen – aktuelle Ergebnisse der BELLA-Studie

Franziska Reiß, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik / Forschungssektion "Child Public Health"

10:45 Uhr Kaffeepause



11:00 Uhr Fragen zur BELLA-Studie & Diskussion

11:30 Uhr Reflexion & Vertiefung in Kleingruppen

12:30 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr Vortrag: Schule gesund machen - Lebensbedürfnisse von Kindern
in den Blick nehmen

Oggi Enderlein, Freiberufliche Kinder- und Jugendpsychologin Supervisorin BD

15:30 Uhr Kaffeepause

16:00 Uhr Vortrag: Psychische Gesundheit und Resilienzförderung im Kontext Schule
(Vorstellung Expertise, Teil 1)

Carmen Deffner, ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen, Ulm

18:00 Uhr Abendessen & Abendprogramm

DONNERSTAG, 25.10.2017

09:00 Uhr Körper & Bewegung im Kontext der DRK Jugendsozialarbeit

Dr. Oliver Trisch, Referent Jugendsozialarbeit, DRK- Generalsekretariat

09:45 Uhr Vortrag: Körper & Bewegung im Kontext Schule (Vorstellung Expertise, Teil 2)

Dr. Christina Breuer, Dipl.-Psychologin, Tanzpädagogin, Autorin, Tänzerin

12:30 Uhr Mittagessen



14:00 Uhr Parallele Praxisworkshops

I: Selbsterfahrung zur non-verbale Kommunikation am Beispiel des Tango Argentino

Dr. Oliver Trisch & Britta Weigand (PTA, Tänzerin, Referentin)

II: Körper- und bewegungszentrierte Ansätze für eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung in der Jugendsozialarbeit - praktische Übungen, Impulse, Reflexionen

Dr. Christina Breuer

17:00 Uhr Ende Veranstaltungstag

18:00 Uhr Abendessen

19:00 Uhr Tanzperformance

FREITAG, 26.10.2018

09:00 Uhr Vortrag: Achtsamkeitstrainings für Kinder und Jugendliche - Impulse, Anregungen, Selbsterfahrung

Solveig Herrleben-Kurz, Dipl.-Psychologin, Berlin

11:15 Uhr Reflexion & Vertiefung in Kleingruppen

12:30 Uhr Ausblick 2019

Alexandra Hepp, DRK-Generalsekretariat

13:00 Uhr Mittagsimbiss im Hotel und Ausklang der Tagung

ERÖFFNUNG

*Lisa Marie Kohrs
Referentin Schulkooperation -
DRK LV Hamburg*





VORTRAG #1

Die psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern & Jugendlichen – aktuelle Ergebnisse der BELLA-Studie

*Franziska Reiß,
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf,
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
-psychotherapie und - psychosomatik
Forschungssektion “Child Public Health”*





Aus urheberrechtlichen Gründen können die Vortragsfolien von Franziska Reiß hier nicht wiedergegeben werden.

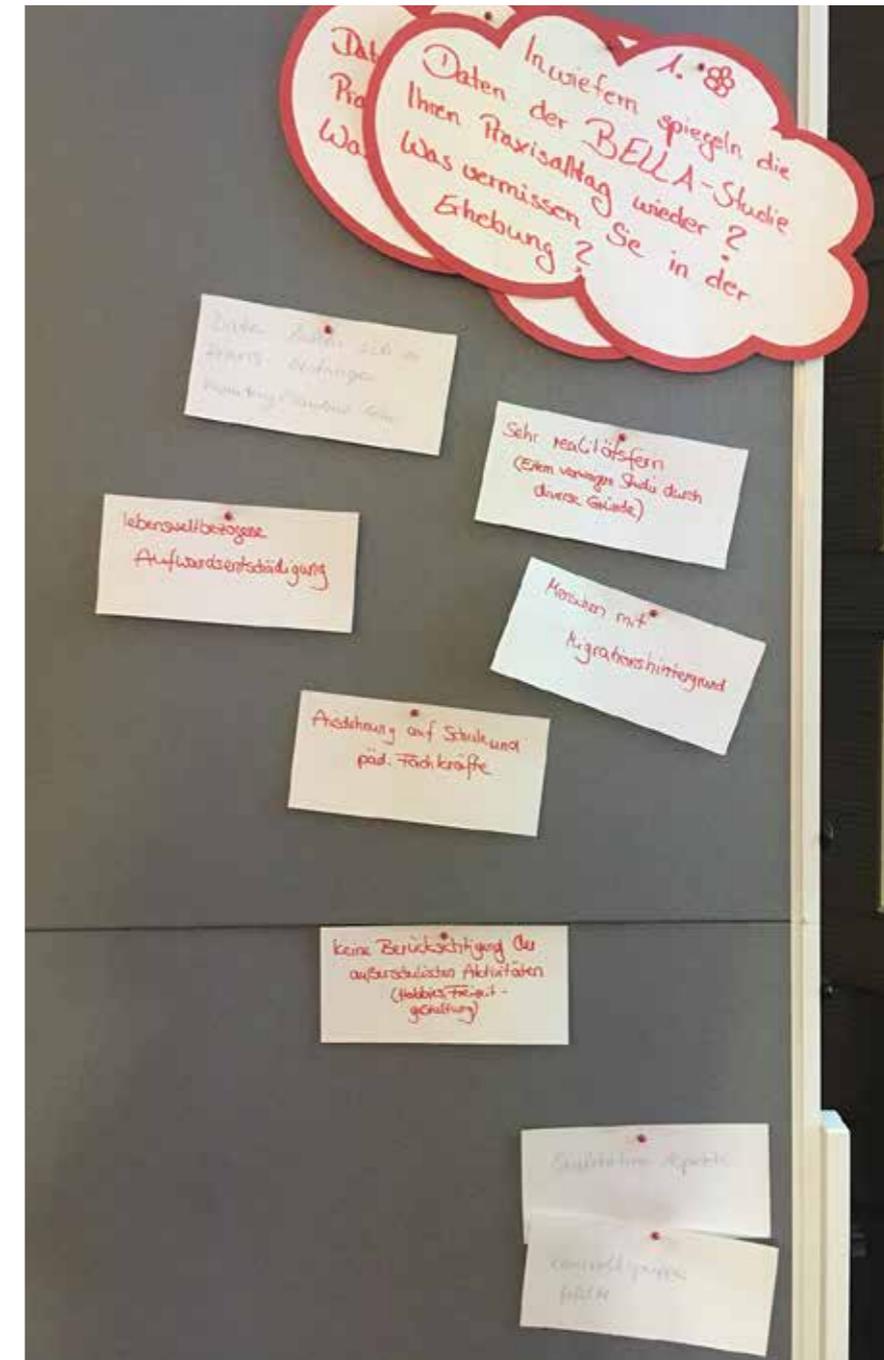
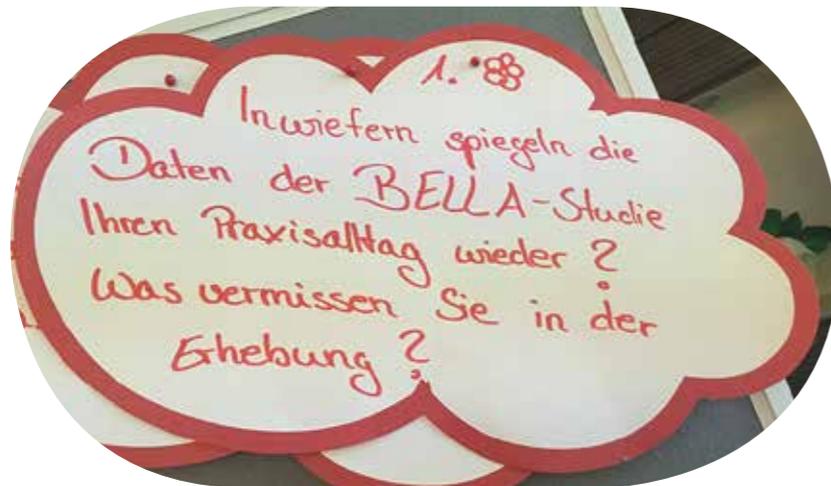
Informationen zur Bella-Studie (Ergebnisse, Bewertungen etc.) finden Sie unter folgenden Links:

Klasen et al. (2016): Verlauf psychischer Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen. Ergebnisse der BELLA-Kohortenstudie. In: Kindheit und Entwicklung (2016), Jg. 25 (1), S. 10-20.
<https://econtent.hogrefe.com/doi/pdf/10.1026/0942-5403/a000184>

Petermann et al. (2016): Kindheit und Entwicklung. Zeitschrift für Klinische Kinderpsychologie. Schwerpunkt: Psychische Gesundheit: Ergebnisse der BELLA-Kohortenstudie. Jg. 25 (1). <https://issuu.com/hogrefegroup/docs/kie.2016.25.issue-1>

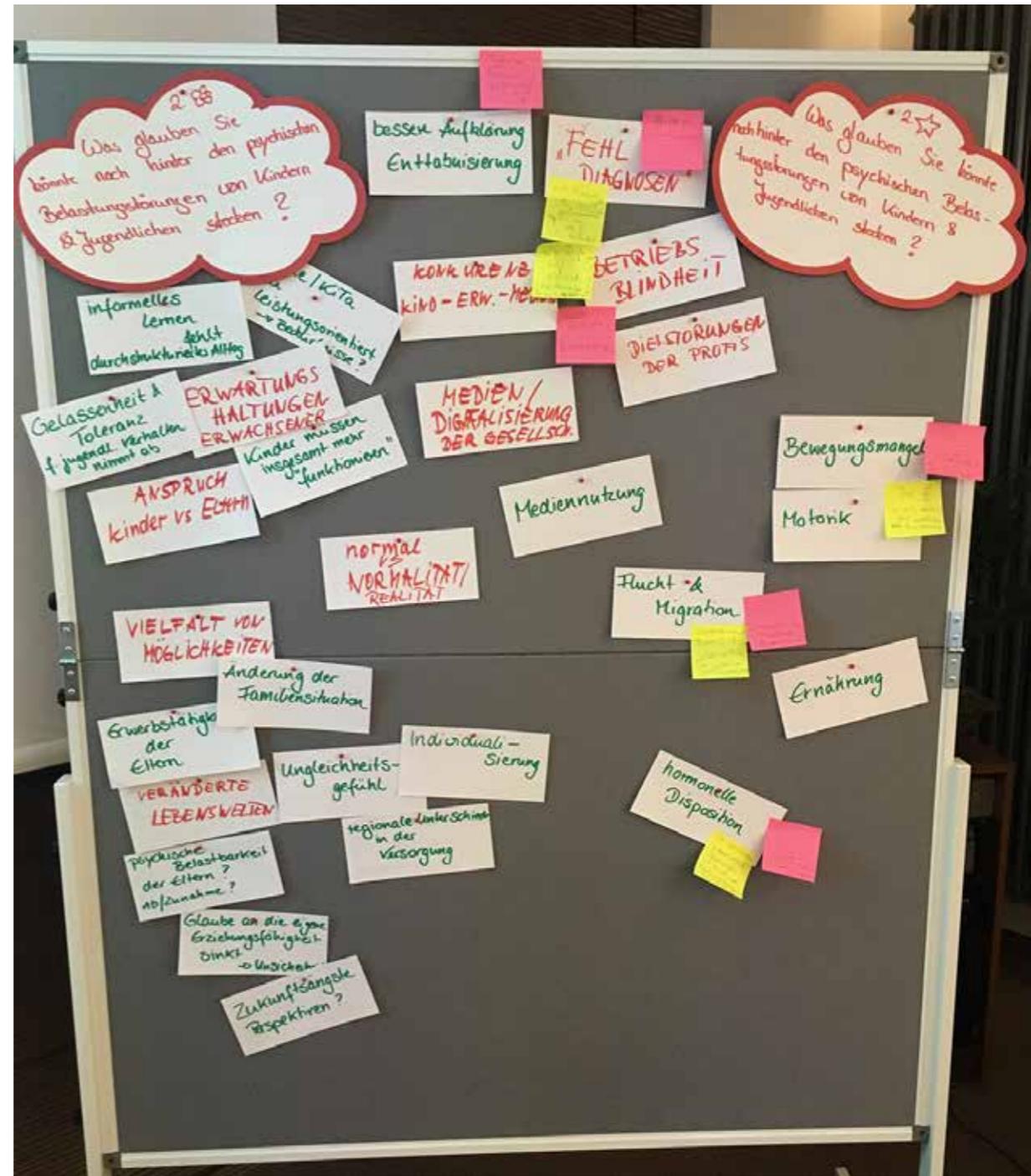
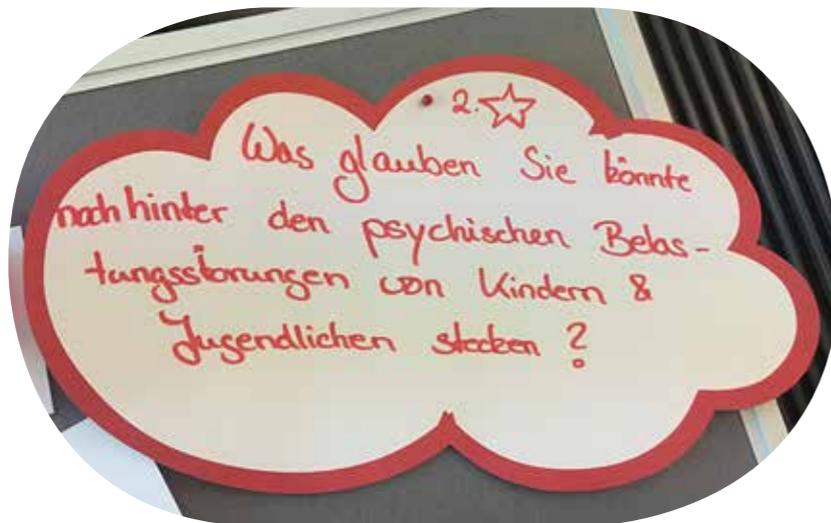
Reflexion und Vertiefung in Kleingruppen

Gruppe 1



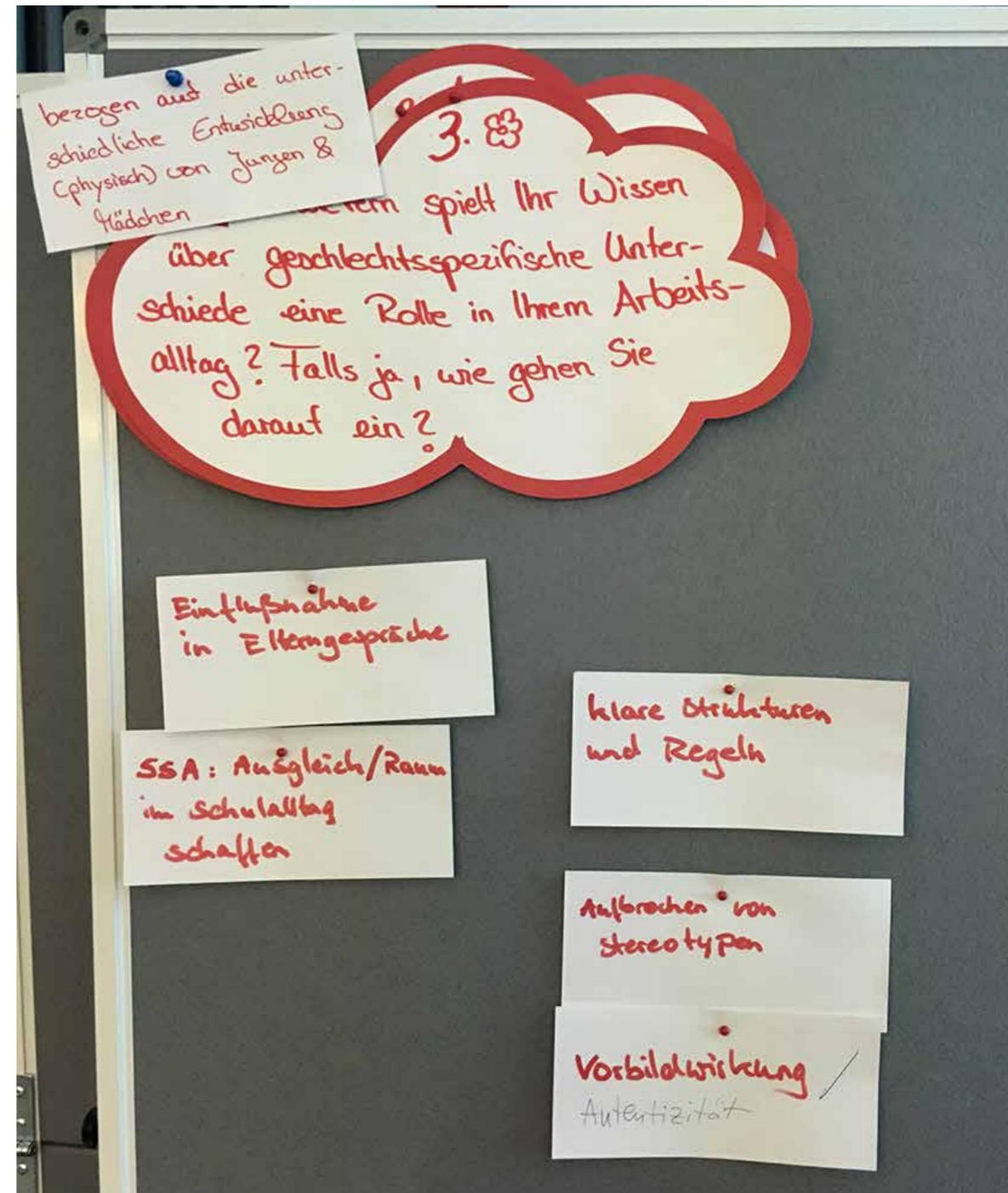
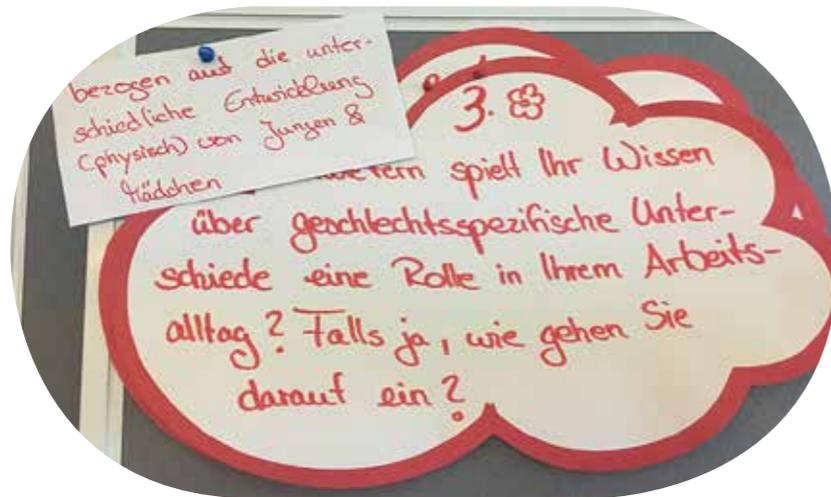


Gruppe 2





Gruppe 3





VORTRAG # 2

Schule gesund machen - Lebensbedürfnisse
von Kindern in den Blick nehmen

*Oggi Enderlein,
Freiberufliche Kinder- und Jugendpsychologin
Supervisorin BD*





Konvention über die Rechte des Kindes Artikel 3:

„Bei allen Maßnahmen, die Kinder betreffen, ... ist das Wohl des Kindes ein Gesichtspunkt, der vorrangig zu berücksichtigen ist..“

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



- 1. Wie geht es den Jungen und Mädchen?**
- 2. Lebensthemen und ihre Bedeutung für die Entwicklung**
- 3. Schule, Ganztagsangebote, Freizeiteinrichtungen im Interesse der Kinder**

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



Wie geht es den Jungen und Mädchen, zwischen ca. 7 und 12 Jahren und wie fühlen sie sich?

Lebensqualität / Wohlbefinden wird bestimmt durch

- Familie: Klima / sozioökonomische Ressourcen
- Schule
- Freunde
- Aktionsräume / Wohnumfeld

- ✓ Beteiligung
- ✓ Selbstwertwirksamkeitserleben
- ✓ vielseitige Freizeitaktivitäten / Interesse an neuen Dingen
- ✓ Bewegung

LBS-Kinderbarometer 2016; DJI 2015 u.a.

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018

Wohlbefinden in der Schule

Schule ist der Lebensbereich, in dem sich die Kinder (9-14 J.) am wenigsten wohlfühlen

26% der Mädchen und 15% der Jungen haben oft /sehr oft Angst vor Klassenarbeiten

19% haben oft / sehr oft Angst sitzen zu bleiben

LBS-Kinderbarometer 2018

Jede vierte pädagogische Interaktion in Schulstunden (von Lehrkräften gegenüber Schülerinnen und Schülern) weist auf eine seelische Verletzung hin.

„Rein rechnerisch werden die Kinder im Schnitt täglich mindestens zwei Mal Zeugen einer starken psychischen Verletzung eines anderen Kindes“

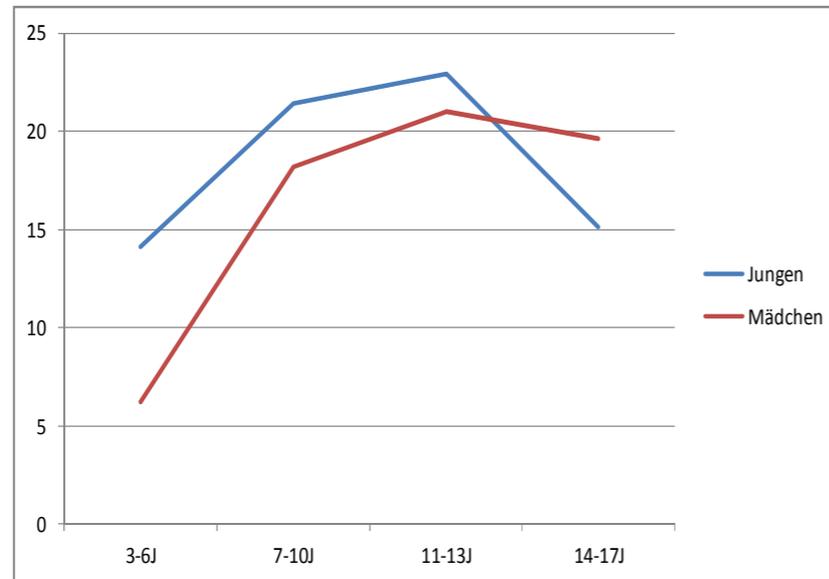
Pregel 2013

→ Reckahner Reflexionen zur Ethik pädagogischer Beziehungen

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



Psychische Auffälligkeiten Besonders häufig im Alter zwischen ca. 6 und 13 Jahren



Bella-Studie, Klasen / Meyrose et al. 2017

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018

ADHS-Diagnose: Spitze bei den 10-Jährigen

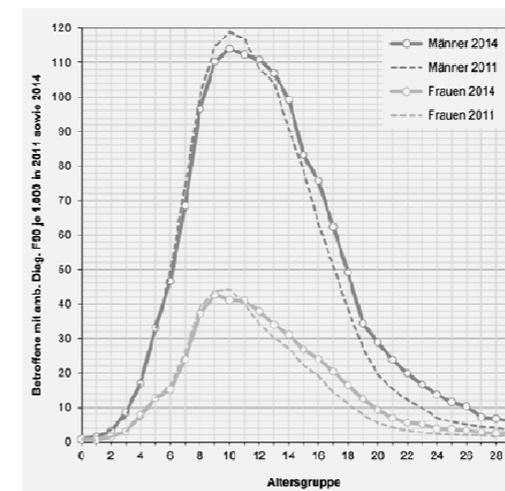


Abbildung 19 Anteil Kinder und Jugendliche mit Diagnose Hyperkinetischer Störungen (F90) nach Geschlecht und Alter (BARMER GEK 2011 sowie 2014)

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



Methylphenidat (z.B. Ritalin)-Verordnung

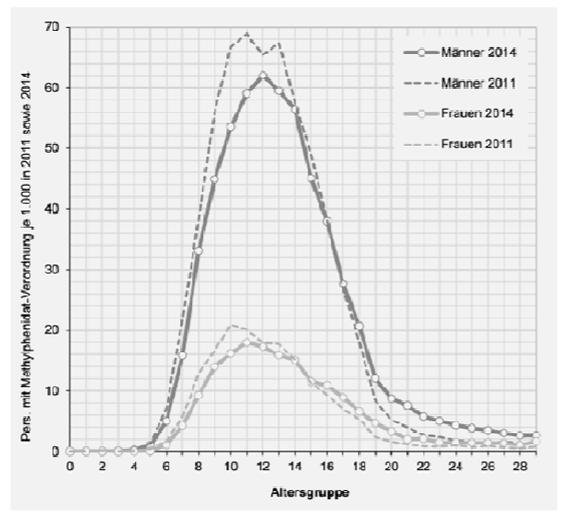


Abbildung 20 Anteil Kinder und Jugendliche mit Verordnung von Methylphenidat nach Geschlecht und Alter (BARMER GEK 2011 sowie 2014)

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018

„Hyperaktivität“ oder alterstypisches Bewegungsbedürfnis?

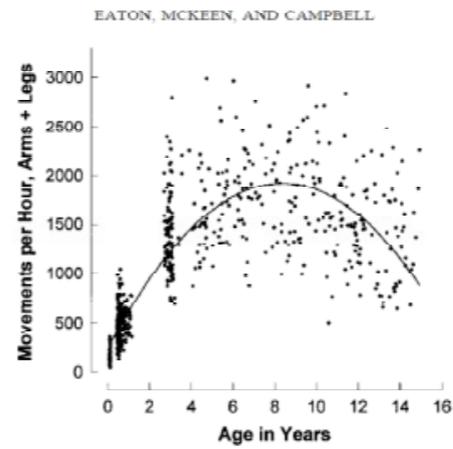


FIG. 2. Mean arm-and-leg movements per hour by age in years (N = 718).

(Eaton et al. 2001)

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



➤ **Kinder sollten täglich mindestens 60 Minuten pro Tag (insgesamt) moderat-intensiv körperlich aktiv sein.**
 Das erreichen bei den 11-Jährigen **Jungen 25 % Mädchen 16%**

➤ **Liebste Freizeitbeschäftigungen der 6- bis 13-Jährigen: Aktivitäten mit Freunden, draußen spielen, Sport**

„spiele jeden oder fast jeden Tag draußen“:
 1990: 73% 2016: 49%

➤ **Jedes dritte Kind (9-14J) hat keine oder nur uninteressante Treffpunkte bzw. Spielplätze im Wohnumfeld**

➤ **10- bis 11-jährige Mädchen sind mit ihrer Freizeit am wenigsten zufrieden**

➤ **70% wachsen ohne oder mit nur einem Geschwister auf**

HBSC-Studienverbund Deutschland 2015, Faktenblatt „Körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen“.
 KIM-Studien 2003/2004 und 2016; LBS-Kinderbarometer Deutschland, 2014 u. 2016; World Vision 2013 und 2018

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018

Kinder gehen gern in die Schule, weil sie dort andere Kinder treffen

In der Schule ist die Zeit zum Quatschen und für Rückzug und Erholung für jedes zweite Kind zu kurz.

Wünsche für den Nachmittag:

**Zeit zum Ausruhen,
 Möglichkeiten zum Spielen,
 Sportangebote**

Hausaufgaben lieber zu Hause

(KIM-Studie 2014 World Vision-Kindheitsstudie 2010 und 2013; LBS-Kinderbarometer Deutschland 2011 und 2014, Deinert et al.2018)

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



Lebensthemen der „Großen Kinder“

- „Selber groß sein“
- zusammen sein mit Gleichaltrigen
- eigenständig die Welt im Wohnumfeld entdecken, mit ihren Elementen spielen
- Etwas tun, was man sich selbst ausgedacht hat
- Bewegung/
Geschicklichkeit/
Körpererfahrung
- oft Verbotenes
Riskantes
Ungehöriges
- Nützliches
- Gefühle

*Wer bin ich, im Vergleich zu anderen?
Was kann ich mit meinem Willen /
aus eigener Kraft bewirken und erreichen?*

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018

Sozial-emotionale Entwicklung der Großen Kinder

Erfassen der Prinzipien gesellschaftlichen Zusammenlebens

Normen, Regeln, Werte

Gruppengesetze

„Wir-Gefühl“

Freundschaft vs. „Feindschaft“
Zugehörigkeit vs. Ausgrenzung

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



Kinder wollen wissen:

- **Wie funktioniert die Welt?**
- **Wie funktioniert das Leben?**
 - **Wie funktionieren die Menschen?**
 - **Wie funktioniere ich?**

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



Bedeutung für die körperlich-organische Entwicklung und Gesundheit

Muskel-, Skelettsystem

Motorik: Koordination, Reaktion
Unfallprävention

Nervensystem
Verfestigung von Gelerntem

Immunsystem

Prävention von Herz- Kreislauferkrankungen

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018

Bedeutung für die Entwicklung geistig-kognitiver Kompetenzen:

Konzentrationsfähigkeit
Beobachtungsgabe

Problemlösen:
intelligente Lösungen
(er-)finden

vorausschauend planen

Entdeckung der Natur
und ihrer Gesetze

Bereitschaft zu lernen

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



Bedeutung für die emotionale Entwicklung

emotionale Widerstandskraft :

Angstbewältigung
Frustrationstoleranz

emotionales „Repertoire“:

Lebendigkeit
Begeisterungsfähigkeit
Ausstrahlung
Zuversicht-Lebensmut

*Erfahrungen mit Gefühlen bei
sich selbst
und anderen Menschen
sammeln*

emotionales Gleichgewicht:

Abbau von Aggression,
Frustration, Depression, Stress

Glückserleben

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018

Bedeutung für die Entwicklung sozialer Kompetenz

Konfliktfähigkeit

Rücksichtnahme

Einfühlungsfähigkeit

Toleranz

Verantwortungsübernahme

Teamfähigkeit

Bedeutung für die Entwicklung von Teamkompetenzen

Zusammenspiel

**Hand-in-Hand
arbeiten**

Gemeinschaftsarbeit

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



Fehlende Kompetenzen von Auszubildenden / dringend erforderliche von Hochschulabsolventen:

**Auszubildenden mangelt
es an:**

- **Leistungsbereitschaft**
- **Interesse**
- **Disziplin**
- **Belastbarkeit**
- **Umgangsformen**

**Bei Hochschulabsolventen
dringend erforderlich:**

- **Teamfähigkeit**
- **Fähigkeit zu
selbstständigem Arbeiten**
- **Einsatzbereitschaft**

(IHK Unternehmensbefragung 2017 und 2015)

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018

Bedeutung für die Ich-Entwicklung

**Eigenverantwortlichkeit, Initiative
Souveränität, Leistungsbereitschaft**

Selbst

- ständigkeit**
- vertrauen**
- bewusstsein**
- kritik**
- beherrschung**
- wirksamkeit**

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



Selbstwirksamkeitserfahrungen Bewegung, Spiel, Zeit mit Freunden,

vermindern

**Stress
Aggression
Frustration
Depression**

fördern

**Wohlbefinden und psychische
Gesundheit
Konzentration + Lernleistung**

HBSC-Team Deutschland: Faktenblatt körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen 2011
O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018

Ängste der Erwachsenen:

- **Kind könnte etwas zustoßen**
- **Kind könnte stören**
- **Kind könnte Schaden anrichten**
- **Kind könnte versagen**
- **schlechter Einfluss**

Verstoß gegen Aufsichtspflicht

Haftpflicht

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



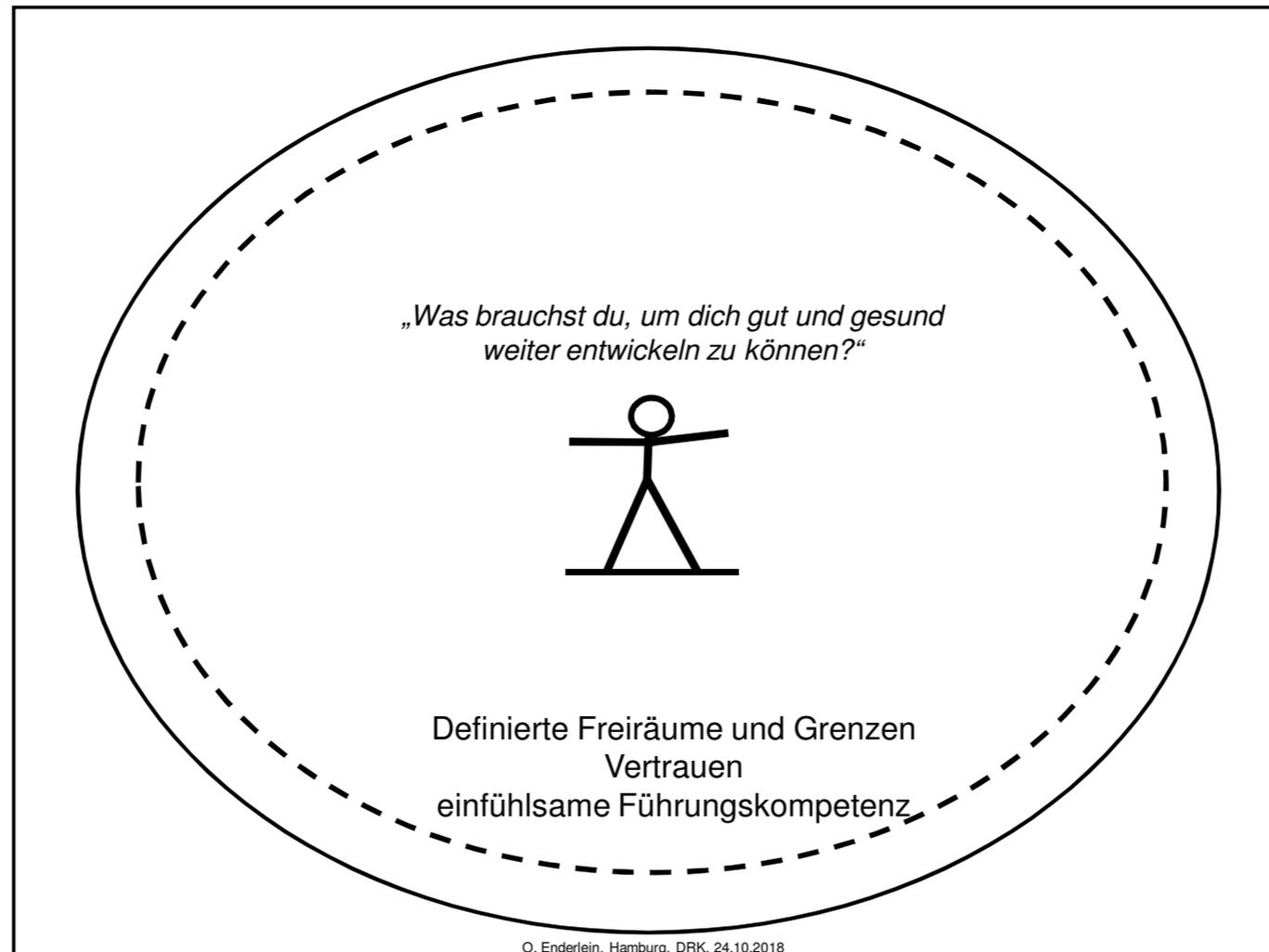
**Kinder, die Probleme machen
sind Kinder, die Probleme haben**

Häufige Ursachen von Problemen sind
nicht entwicklungsgerechte Strukturen
und entsprechendes Erziehverhalten

**Zu enge Strukturen,
zu viele Verbote und Gebote,
abwertendes, ängstliches Erziehverhalten**



zu weite/fehlende Strukturen,
Orientierungslosigkeit, fehlender Halt,
mangelnde Führung und Einfühlung der Erziehenden







Schule im Interesse der Jungen und Mädchen

von „Bildung-Betreuung-Erziehung“ zur Frage:
Was braucht dieses Kind um sich bestmöglich weiter entwickeln zu können?

von der Frage:
Wie muss ein Kind sein, um der Schule gerecht zu werden?
hin zu der Frage:
Wie muss die Schule sein, damit sie dem Kind gerecht wird?

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018

Entwicklungsförderung von „Großen Kindern“

gibt Gelegenheiten zum

- Entdecken*
- Erforschen*
- Erfinden*
- Ausprobieren-Üben*
- Informieren*
- Konstruieren*
- Organisieren*
- Kommunizieren*
- Bewegen*
- Erholen*
- Sich-nützlich-Machen*
- Nach-Denken*

Lernen
und
Wachsen

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



Das können Schule, Ganztagsangebote, Freizeiteinrichtungen tun

Ermutigung, Anleitung und Begleitung damit Kinder Dinge selbst anfertigen, erforschen, organisieren, auf die Beine stellen können:

Einbinden externer Experten

Lebenserfahrungen in und mit der Natur :

Spielen, bauen, bewegen, orientieren

Umgang mit Feuer, Wasser, (Eis, Schnee) Erde, Pflanzen, Tieren

Tag-Nacht, Wetter, Sternenhimmel...

Begleitung in die Lebenswelt außerhalb von Elternhaus und Schule:

Besuch von Institutionen, Veranstaltungen, Einrichtungen, Betrieben, Internet...

Spiele, vor allem draußen:

Bewegungs-, Mannschafts-, Geschicklichkeitsspiele, Einsatz von Handys

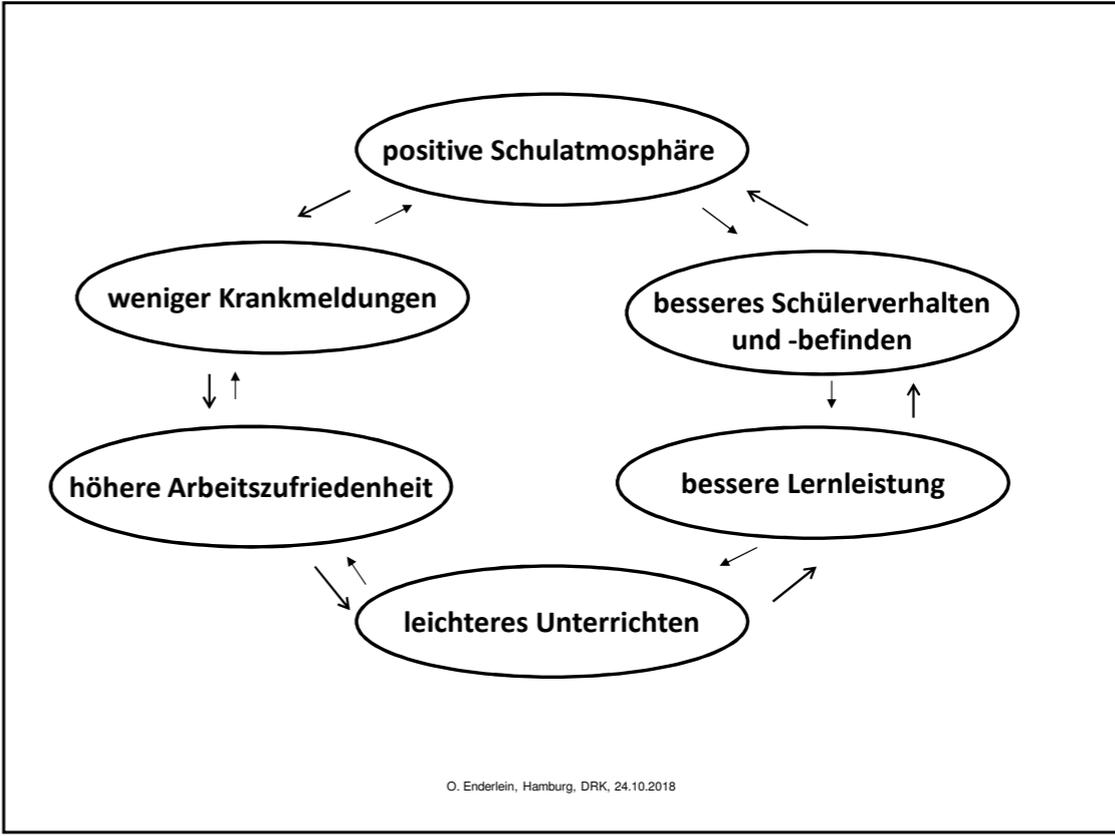
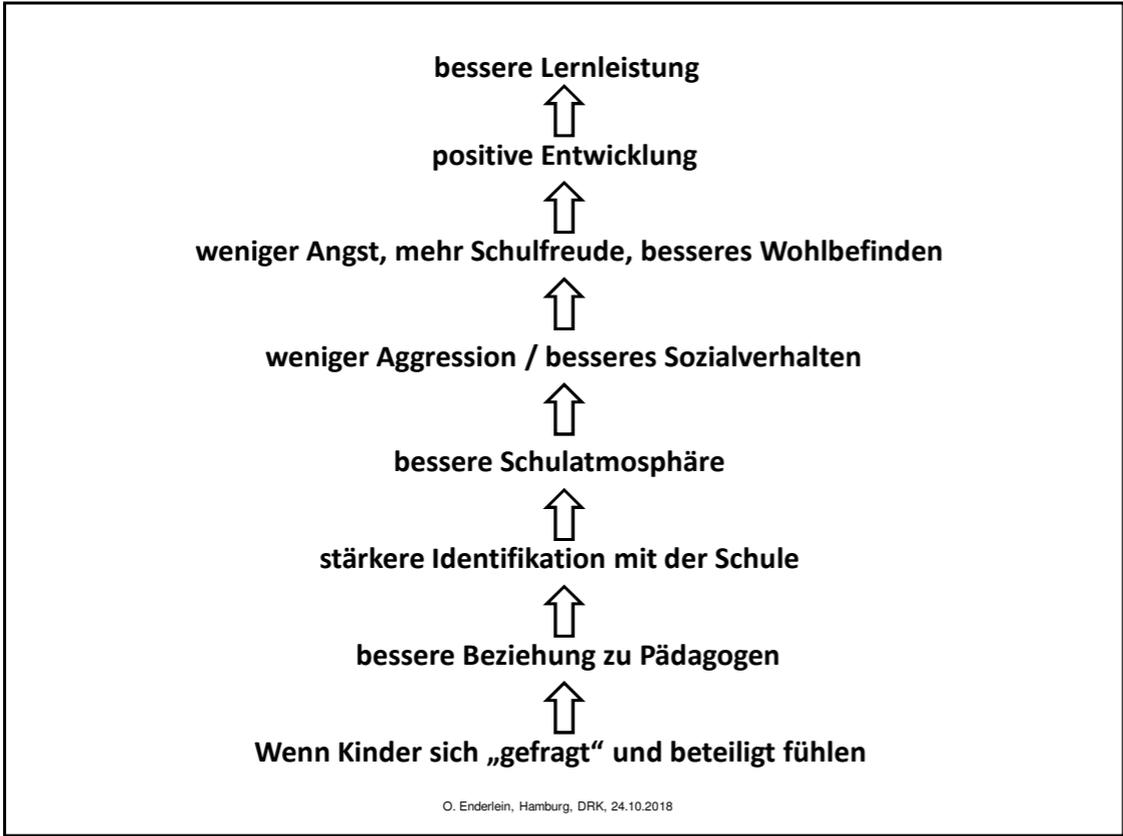
Anleitung zu kreativen Tätigkeiten

Theater, bildnerisches Gestalten, Malen, Musik, Tanz, Film...

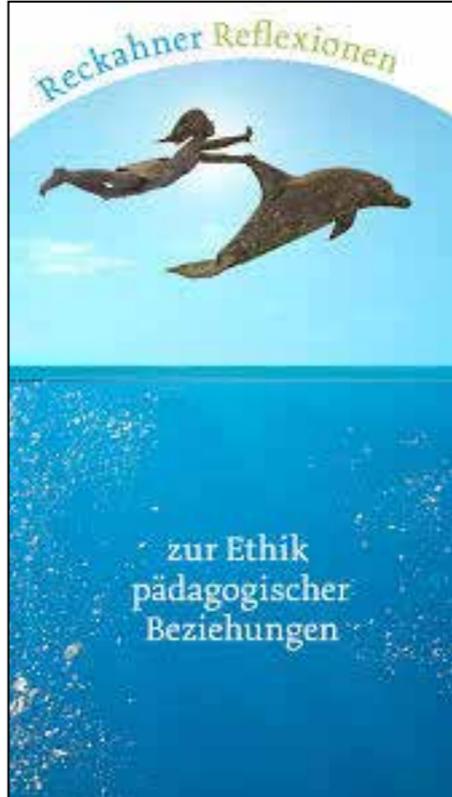
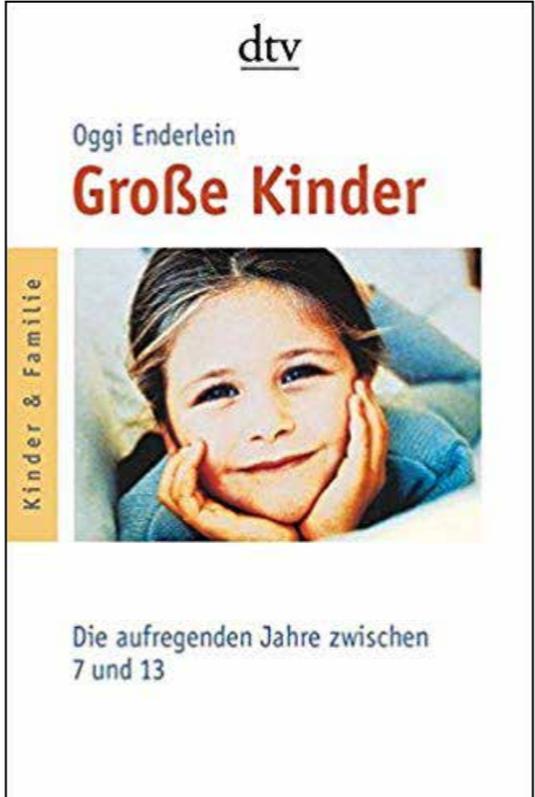
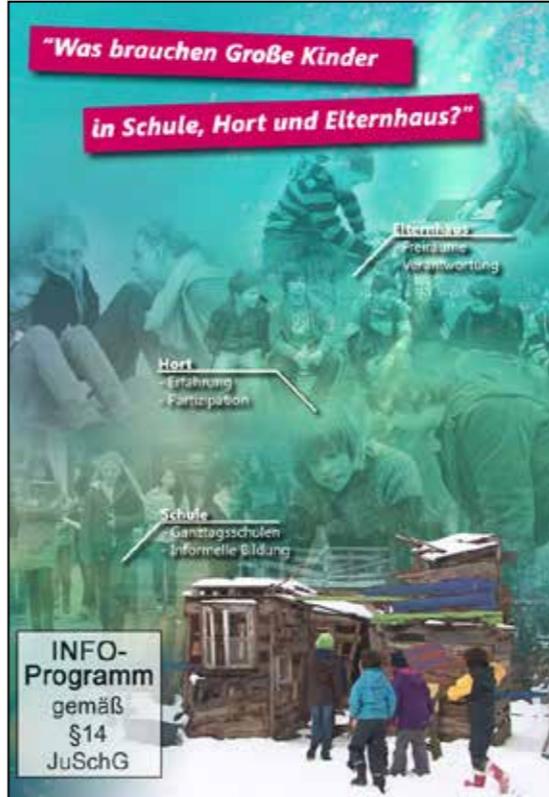
Wertevermittlung : eigenes Vorbild, Regeln, Inhalte

Infos, Geschichten, Lieder, Riten

O. Enderlein, Hamburg, DRK, 24.10.2018



Literatur





VORTRAG # 3

Psychische Gesundheit & Resilienz- förderung im Kontext Schule (Vorstellung Expertise, Teil 1)

*Carmen Deffner,
ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften &
Lernen, Ulm*





Aufbau

- Zentrale Aussage der Expertise
- Resilienz
 - Entwicklung & Bedeutung
 - Förderung
- Exekutive Funktionen
 - Entwicklung & Bedeutung
 - Förderung
- Übertrag in die Praxis: Förderung der EF als Beitrag zur Steigerung der Resilienz
- Austausch und Diskussion



Zentral Aussagen der Expertise

Resilienz ...

- ist hinsichtlich der sich verändernden Anforderung der Lebenswelten wichtiger denn je (Schule, digitale Medien ...)
- entwickelt sich in der Wechselwirkung mit wohlwollenden Begleitern/innen im Leben der Kinder
- zu fördern ist eine Frage der Haltung
- zu entwickeln steht jedem Kind zu

Zentral Aussagen der Expertise

Jugend- und Schulsozialarbeit ...

- ist „Scharnierfunktion“ im Dreieck: Lehrer/innen - Schüler/innen – Schulsozialarbeiter/innen
- kann die Übersetzung leisten - zum Beispiel: was ist das gemeinsame Bildungsverständnis von Schule und Schulsozialarbeit?
- fängt im Kontext Schule durch verlängerte Betreuungszeiten immer mehr auf, was ehemals Aufgabe der Familien war.
- hat das Potential durch ihre Haltung und Beziehungsarbeit zur Resilienzförderung der Schüler/innen beizutragen.



Aufbau der Expertise – Teil 1

- Resilienz im Kontext Gesundheit
- Resilienz im Kontext Schule und in der Bedeutung der „gesunden“ Entwicklung von Schülerinnen und Schülern
- Besondere Entwicklungsaspekte von Schüler und Schülerinnen der Grund- und weiterführenden Schule
- Faktoren der Förderung von Resilienz
- Beispiele zur Förderung der Resilienz



Resilienz

„Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“.

(Welter-Enderlin 2006,13)

„Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“.

(Wustmann, 2004, S. 18)

Resilienz ist das Gedeihen trotz widriger Umstände



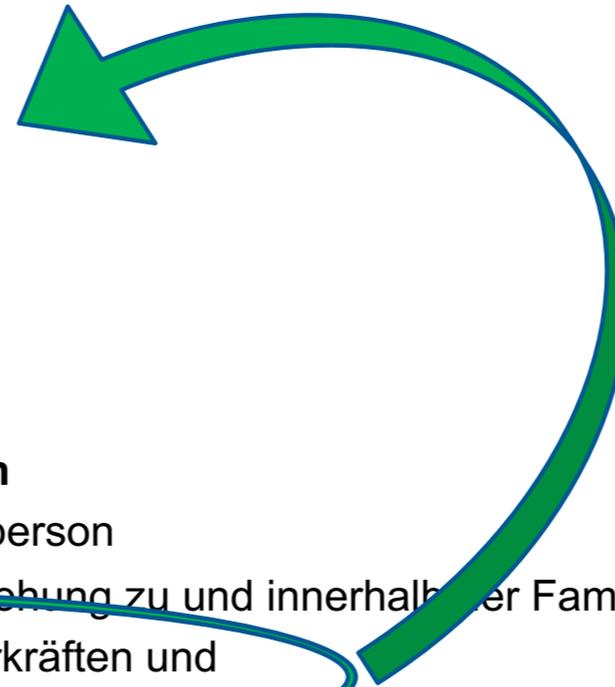
Resilienzfaktoren

Personale Schutzfaktoren

- Selbstwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit
- Selbststeuerung
- Problemlösefähigkeit
- Soziale Kompetenz
- Umgang mit Stress

Familiäre & soziale Schutzfaktoren

- Sichere Bindung zu einer Bezugsperson
- positives Familienklima, gute Beziehung zu und innerhalb der Familie
- Fürsorgliche Beziehungen zu Lehrkräften und Schulsozialarbeiter/innen

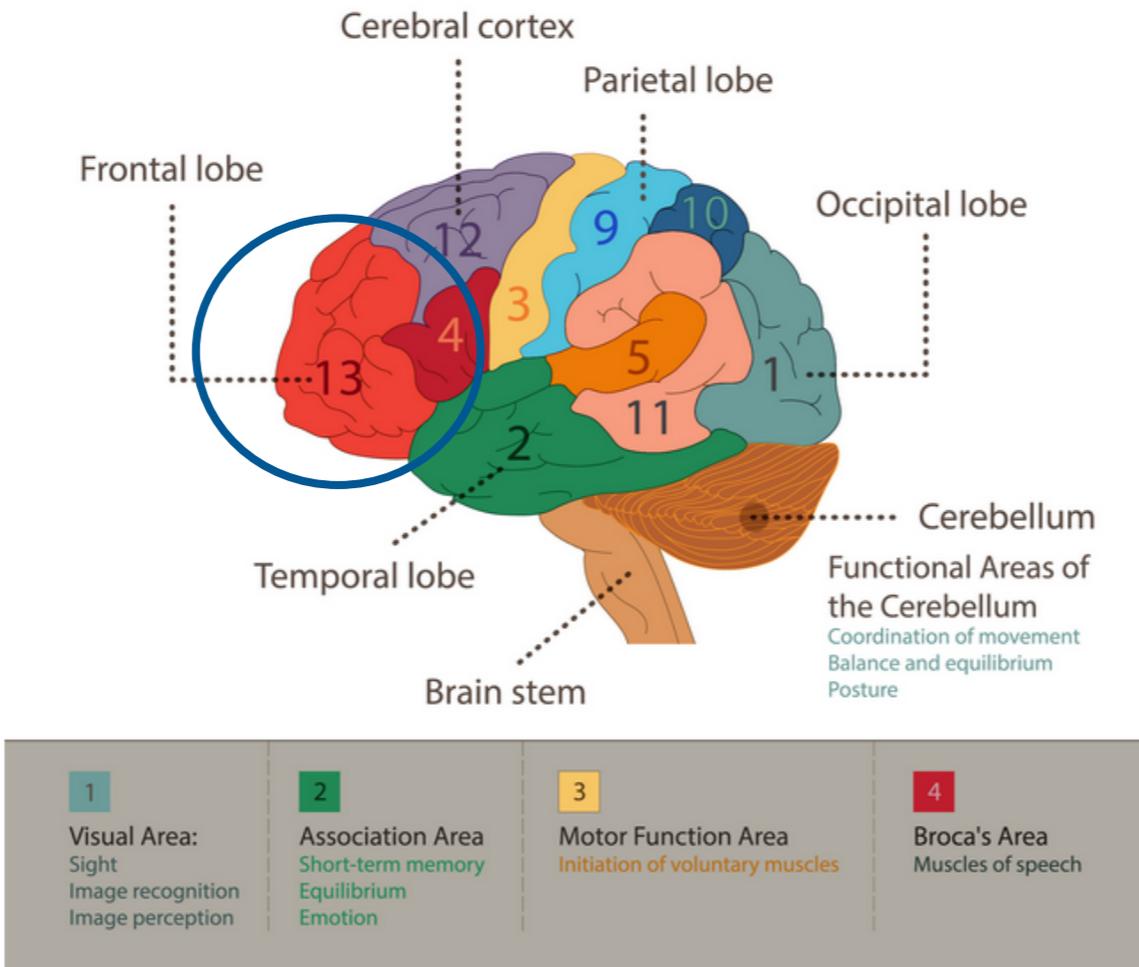




Querschnittsfaktor: exekutive Funktionen

- Exekutive Funktionen sind als eine übergeordnete **Steuerungsfunktion** zu verstehen, die wichtige Auswirkung auf das Denken und Verhalten haben.
- Unter exekutiven Funktionen werden die drei Komponenten **Arbeitsgedächtnis, Inhibition** (Hemmung) und **kognitive Flexibilität** zusammengefasst.
- Diese drei gelten als **unabhängige** Bereiche, die sich zwar unabhängig voneinander entwickeln, sich aber dennoch gegenseitig beeinflussen.

(z.B. Miyake et al., 2000)



<https://www.cognifit.com/de/gehirnfunktion>

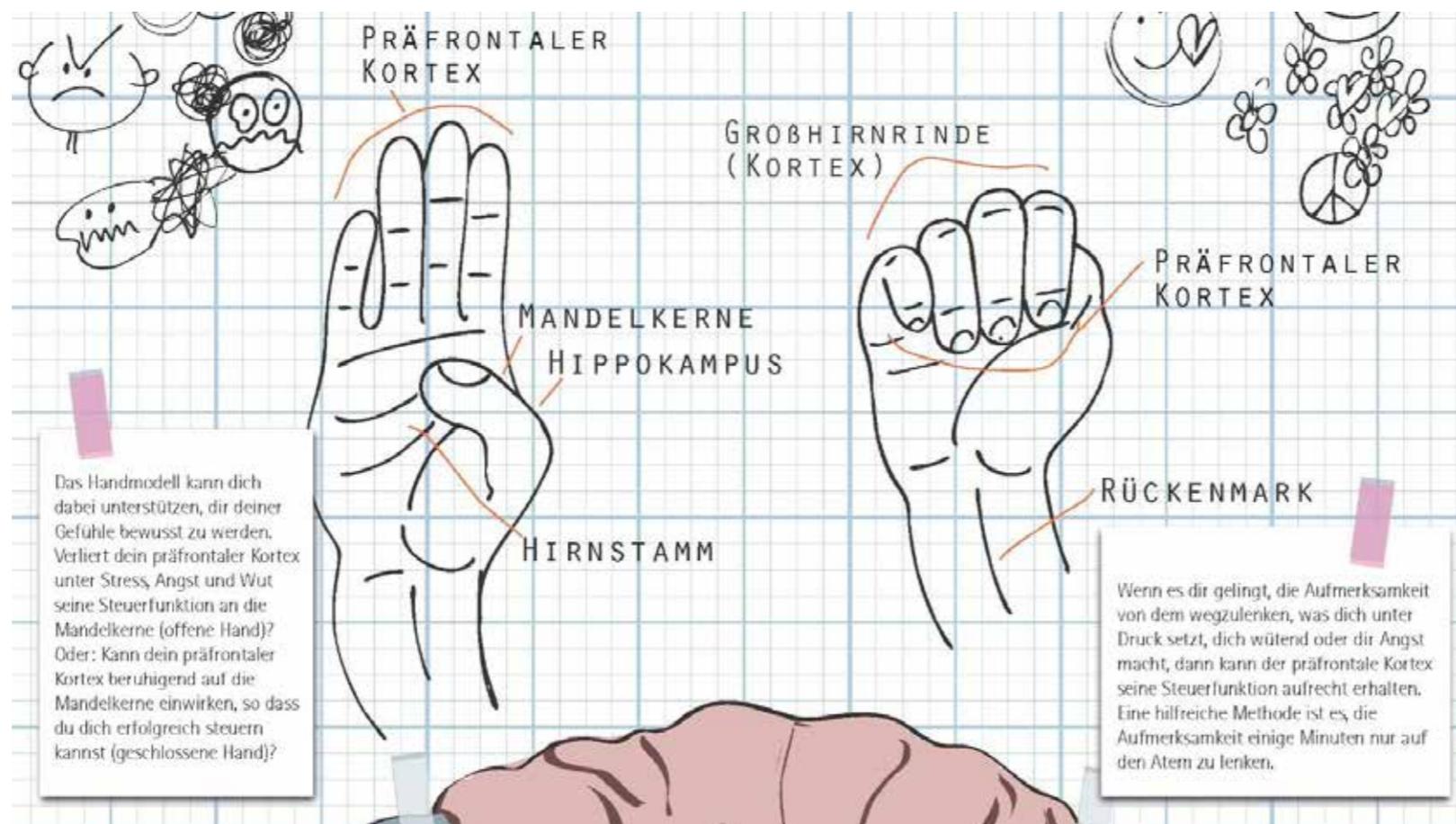


Aufbau der Expertise – Teil 1 neurowissenschaftlich



- Resilienz im Kontext Gesundheit
- **Resilienz im Kontext Schule und in der Bedeutung der „gesunden“ Entwicklung von Schülerinnen und Schülern**
- Schule in Deutschland
- **Besondere Entwicklungsaspekte von Schüler und Schülerinnen der Grund- und weiterführenden Schule**
- Faktoren der Förderung von Resilienz
- **Beispiele zur Förderung der Resilienz**

Exekutive Funktionen



Quelle: Kubesch Sabine, Hansen Sonja (2013): Poster Gehirn. Ein Handmodell von deinem Gehirn



Selbstkontrolle

Selbstkontrolle ist die Fähigkeit unsere

Gefühle
Gedanken
Verhalten



bewusst zu steuern.

Unser Handeln können wir dann

- verantwortungsvoll dem **sozialen Miteinander** gegenüber gestalten
- und zielorientiert ausrichten.

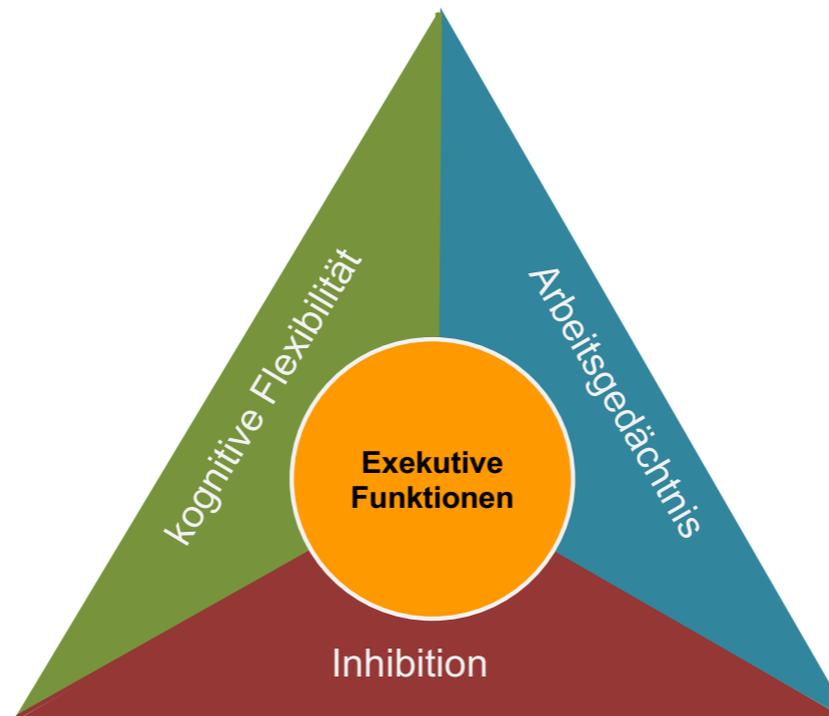


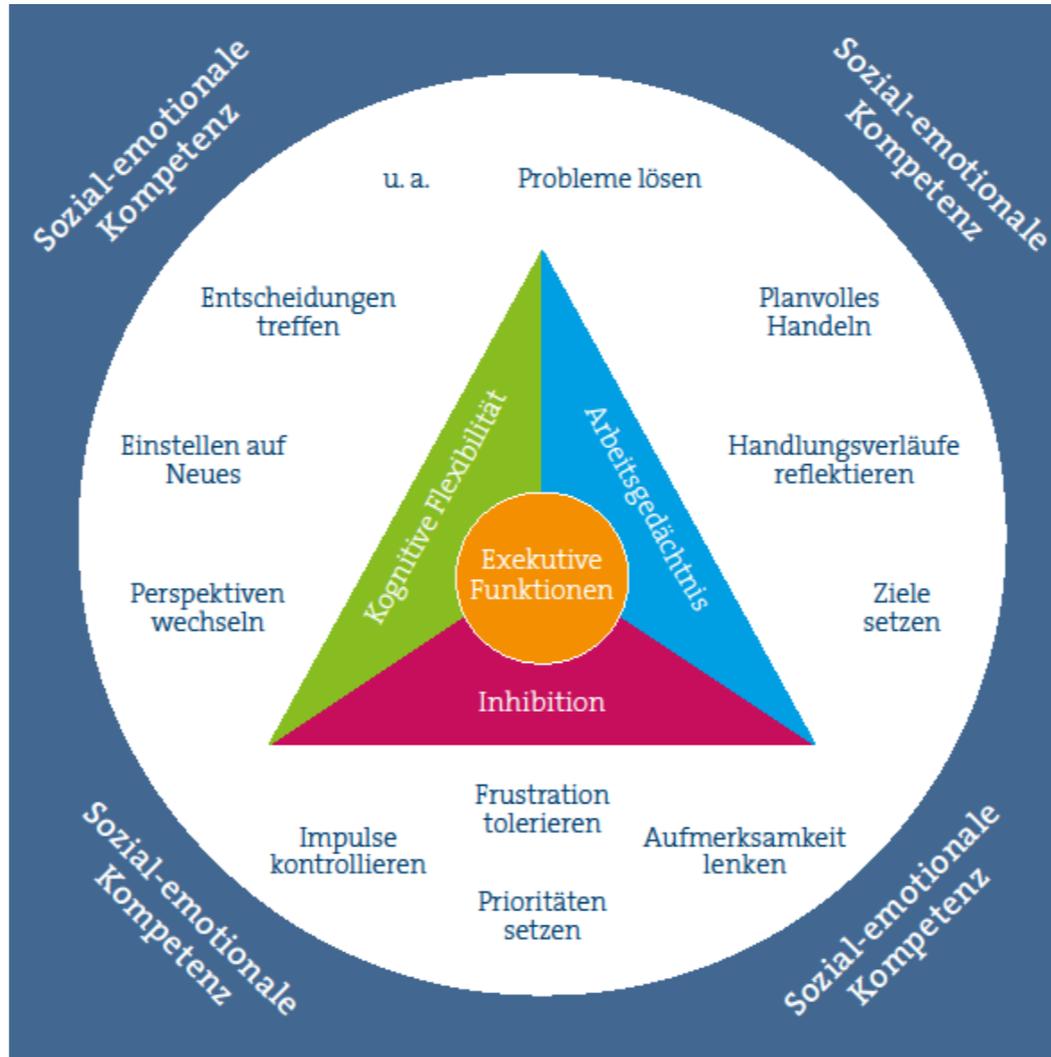
(z.B: Smidts & Huiziga, 2001; 2017)



Selbststeuerung

- Regulations-, Kontrollfunktionen für zielorientiertes, planvolles, situationsangepasstes Verhalten
- Selbstregulation, Willenskraft, Selbstdisziplin
- Erforderlich in neuen, herausfordernden Situationen
- **wichtig, um langfristige Ziele erreichen zu können**







Universität Ulm





Arbeitsgedächtnis

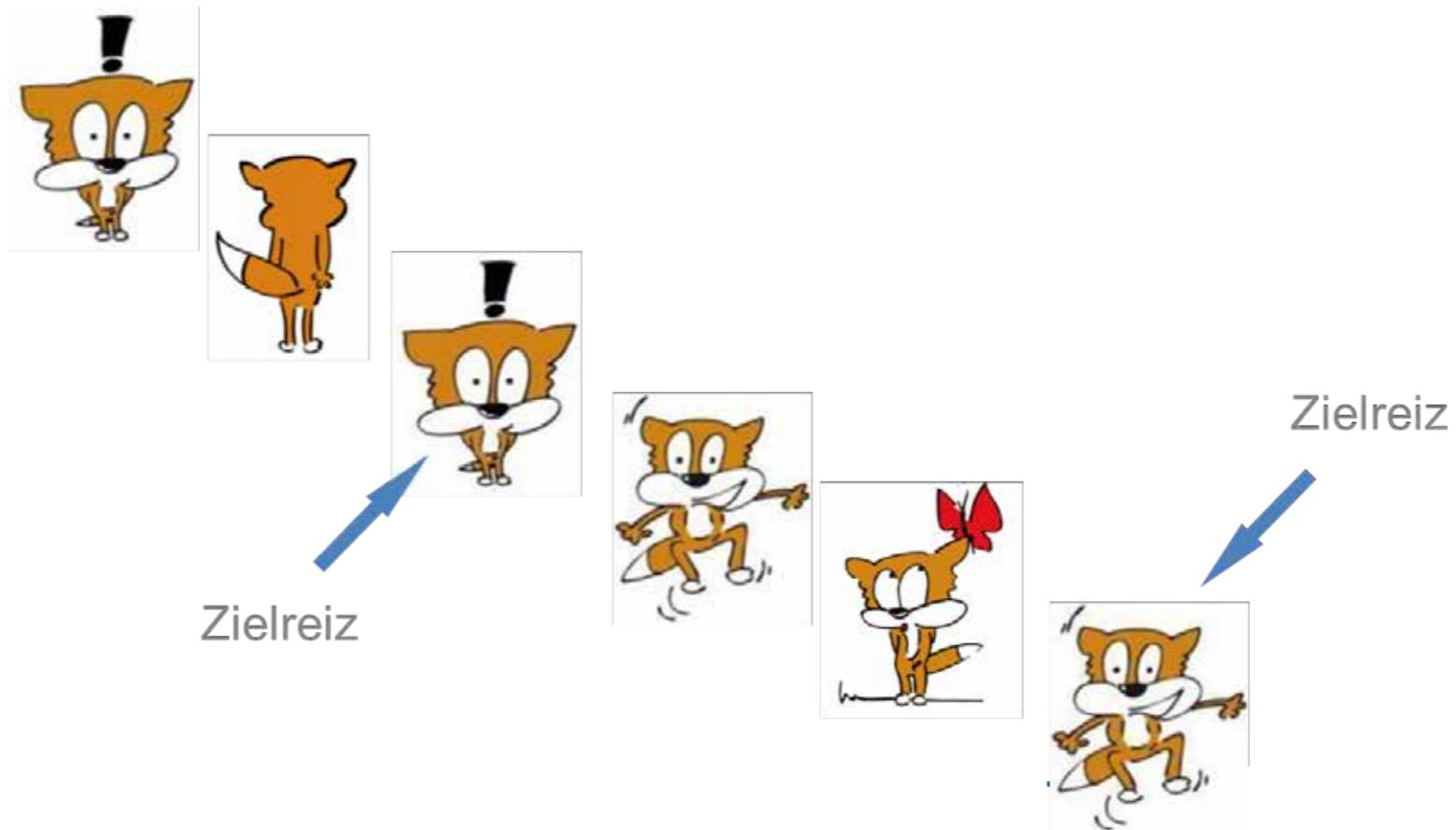
Das Arbeitsgedächtnis ermöglicht es uns Informationen zeitlich begrenzt zu behalten, auch während man etwas anderes tut.

Oder auch den Gedanken weiter zu verfolgen, z.B. Kopfrechnen, Schach spielen.



Messung des Arbeitsgedächtnis: n-Back

Bitte rufen Sie immer „Fex“, wenn Sie zwei Folien zuvor genau den gleichen Fex gesehen haben





Arbeitsgedächtnis



- Aufgaben planen und bearbeiten
- Vorwissen in Überlegungen miteinbeziehen, Zusammenhänge herstellen
- Informationen, Aufforderungen, Lösungswege und (Teil-)Schritte erinnern
- Prioritäten setzen, Reihenfolgen beachten
- Strategien überlegen, Probleme lösen und reflektieren

Im Alltag:

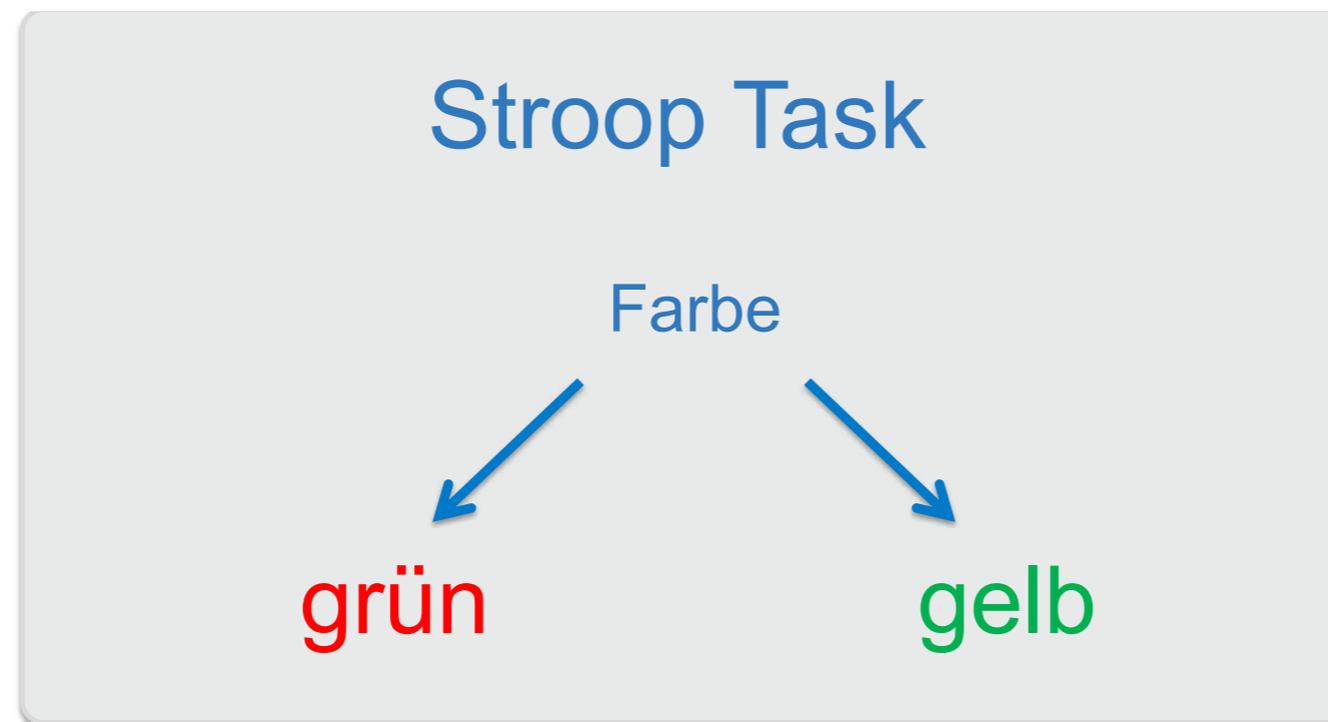
- Einkaufsliste merken
- Arbeitsprozesse erinnern (Computerbefehle)
- Kind soll drei Sachen aus dem Kinderzimmer holen....



Inhibition (Hemmung)



Messung der Inhibition: Stroop-Test





Inhibition (Hemmung)

- Impulse kontrollieren, z.B. Handmeldung, Sitzenbleiben
- Unwichtige Informationen ausblenden, z. B. Textaufgaben
- Nicht zu schnell, unüberlegt arbeiten
- Sich nicht von „Allem“ ablenken lassen, aufmerksam arbeiten
- Fehler akzeptieren, Frustration tolerieren
- Eigene Wünsche, Meinungen auch mal nach hinten stellen



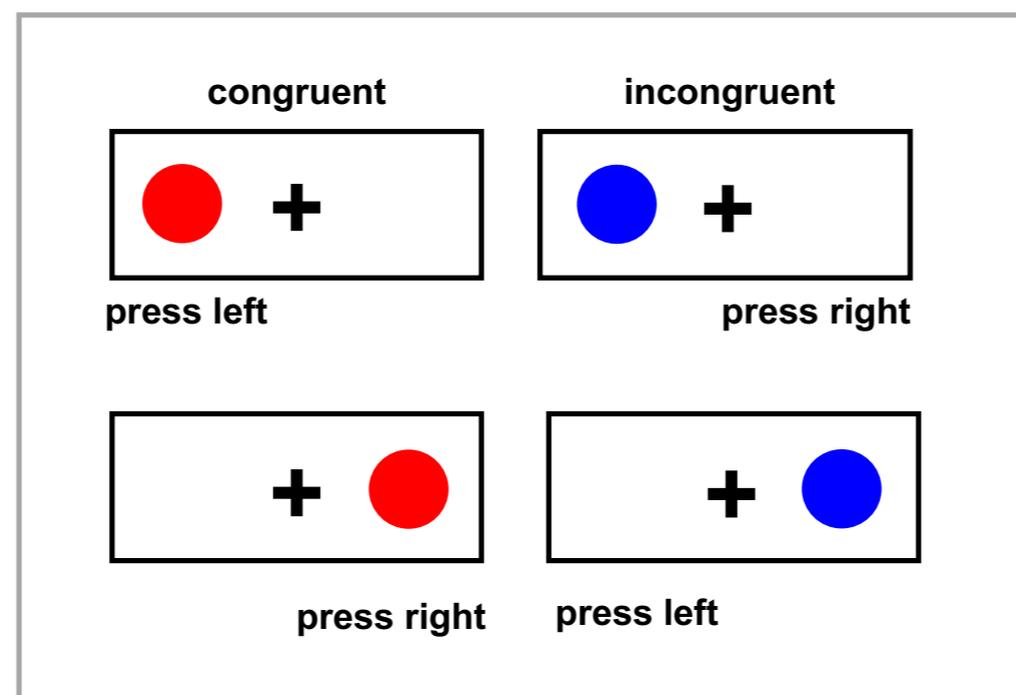
Im Alltag:

- Bei Einkaufen nicht alles mögliche in den Warenkorb packen
- Sich nicht stören lassen, wenn Sitznachbar mit seinem Stift spielt
- Weiter arbeiten/spielen, auch wenn draußen gerade ein toller Bagger vorbeifährt

Kog. Flexibilität Perspektiven Übernahme

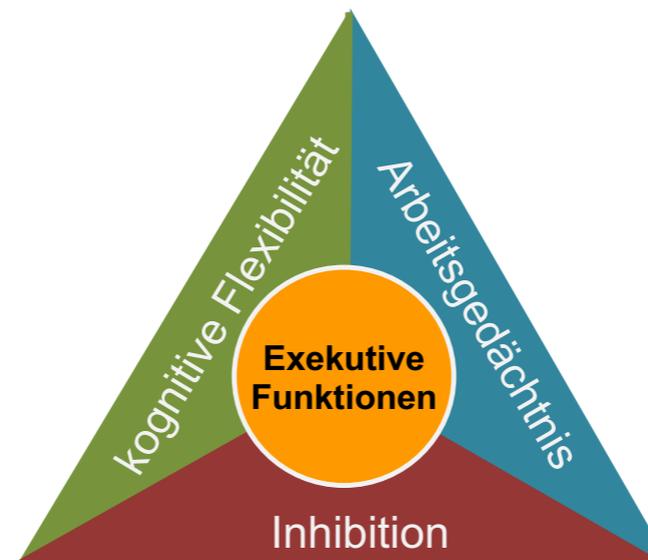


Messung exekutiver Funktionen: Dots Task





Wie sag' ich es meiner Nachbarin und meinem Nachbarn?



1. Bilden Sie mit Ihren Nachbarn eine 3er-Gruppe.
2. Besprechen Sie alle drei Funktionen, indem ein jeder/eine jede eine der Funktionen den übrigen beiden erklärt.

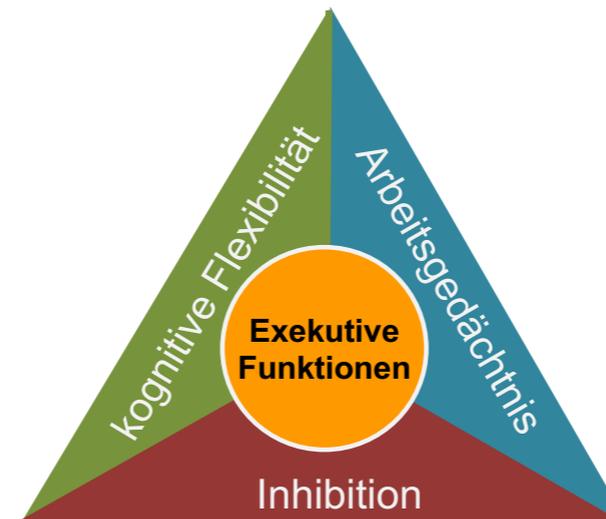


Exekutive Funktionen, Selbstregulation und Resilienz

Wo stecken die exekutiven Funktionen drin?

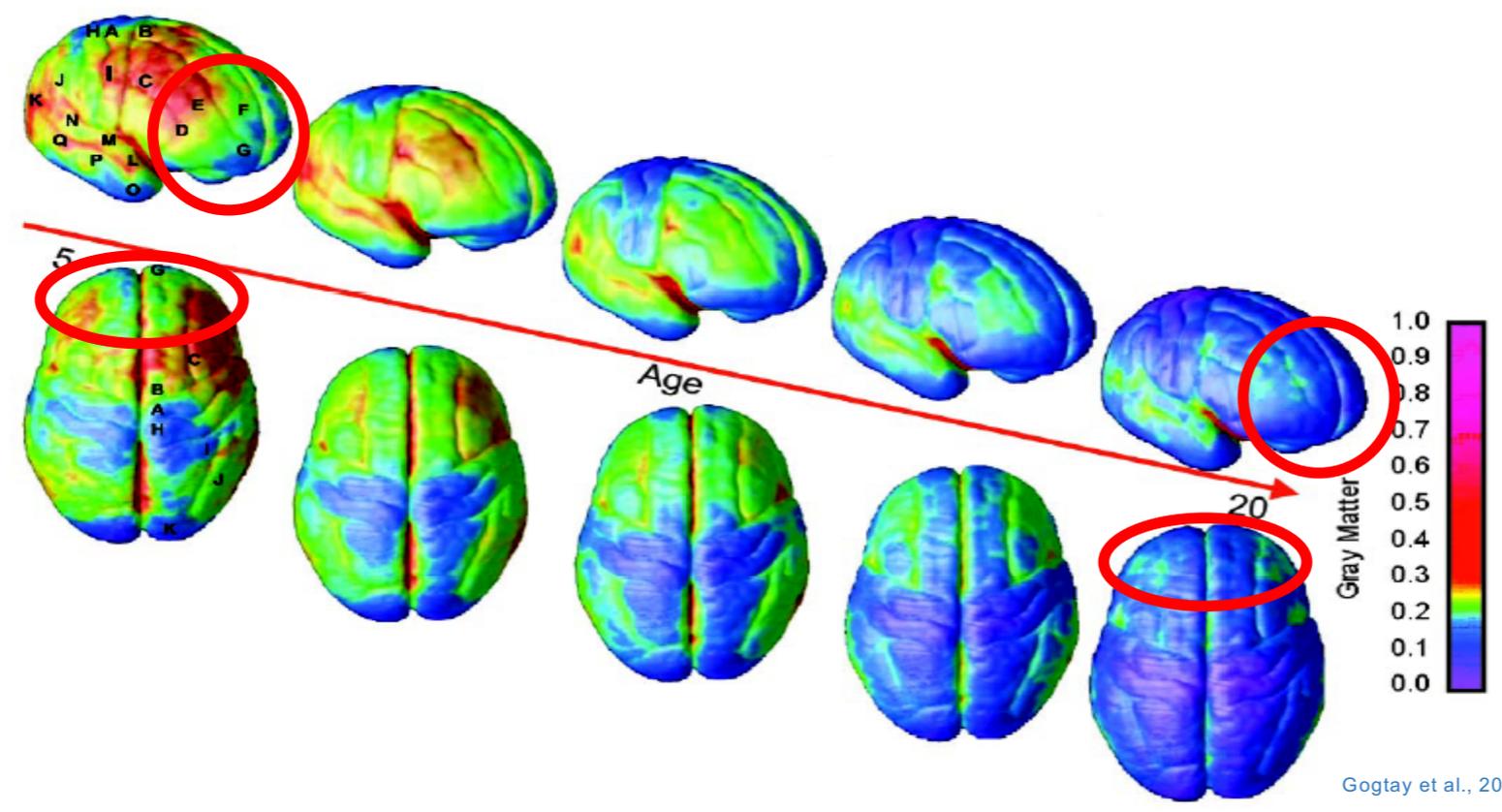
Personale Schutzfaktoren

- Selbstwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit
- Selbststeuerung
- Problemlösefähigkeit
- Soziale Kompetenz
- Umgang mit Stress



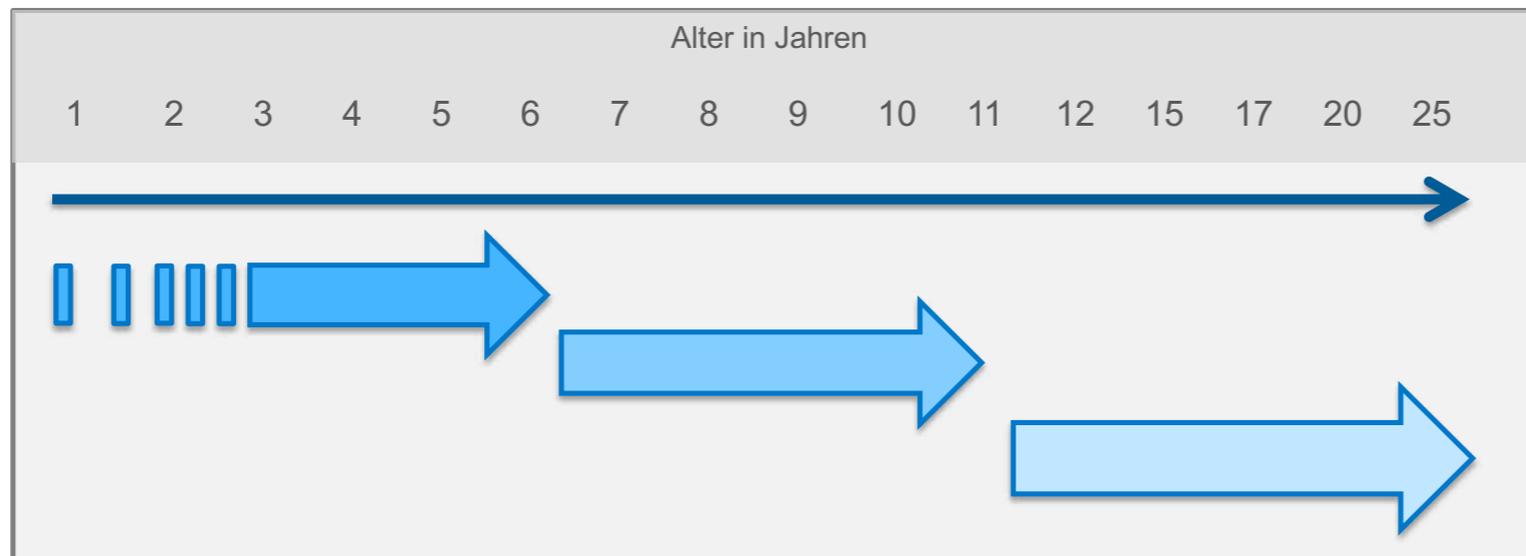
Entwicklung

Entwicklung exekutiver Funktionen





Entwicklung exekutiver Funktionen



- besonders schneller Reifungsprozess der exekutive Funktionen im Kindergarten und Grundschulalter
- ab spätem Kindesalter langsamere Entwicklung
- in Pubertät erneute größere Umstrukturierungen: hormonell bedingt u. auch durch neue Rolle (Peers), Drang zur Selbstständigkeit
- ausgebildet Mitte, Ende 20 (aber zeitlebens förderbar!)

(z.B. Diamond 2002; Carlson 2003)



Pubertät



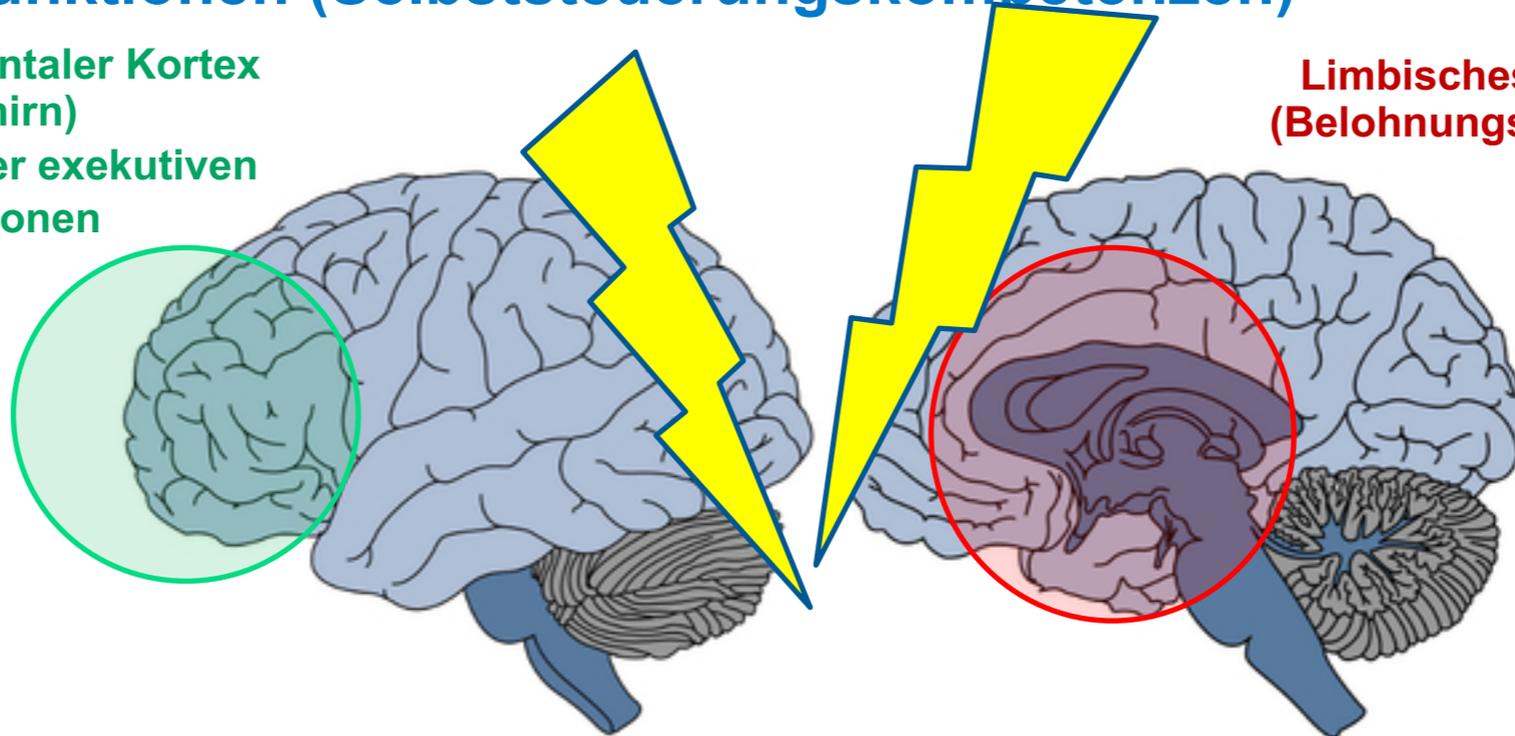


Risikoverhalten in der Adoleszenz

- = Antrieb Handlungen durchzuführen, die subjektiv zu einem positiven Wunschzustand führen, aber objektiv einige potentiell negative Folgen bergen *(Geier & Luna, 2009)*
- Abgrenzung zu **Risikofreude**: adaptive Komponente von Risikoverhalten *(Geier, 2013)*
 - Motiviert dazu neue Erfahrungen zu sammeln
 - Erwerb von neuem Wissen und Fähigkeiten
 - Jugendliche weisen ein höheres Risikoverhalten auf als Erwachsene, v.a. in Anwesenheit von Gleichaltrigen *(Defoe et al. 2015; Steinberg, 2004; Dahl, 2004)*
 - **Folgen**: Mortalität und Morbidität sind in diesem Alter erhöht *(Casey & Caudle, 2013; Romer et al., 2009; Dahl, 2004)*

Risikoverhalten in der Adoleszenz und exekutive Funktionen (Selbststeuerungskompetenzen)

Präfrontaler Kortex
(Stirnhirn)
Sitz der exekutiven
Funktionen



Limbisches System
(Belohnungszentrum)

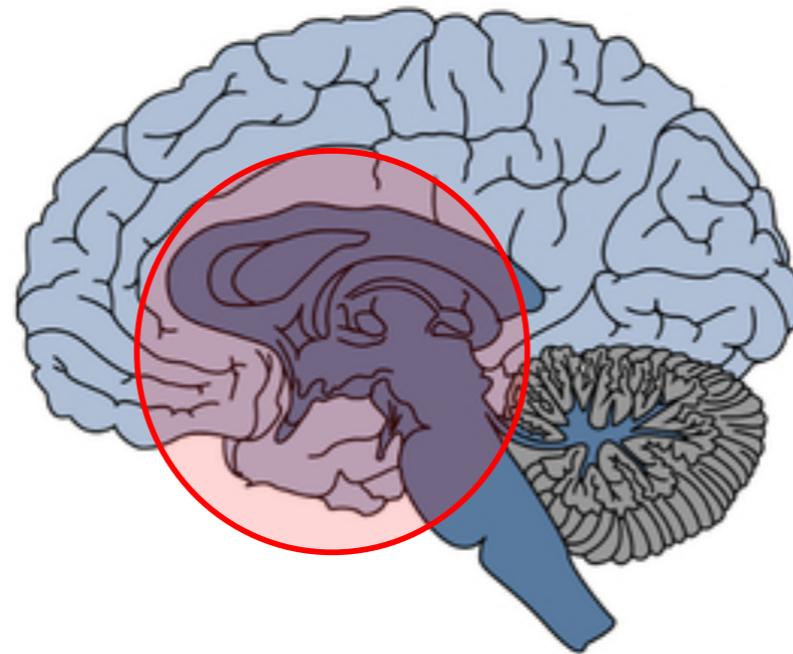
- sich schlau entscheiden
- langfristig und an Konsequenzen denken
- wenig von den Gefühlen beeinflusst

- Spaß haben, cool sein vor anderen
- schnell und nur für den Moment denken
- stark von den Gefühlen beeinflusst



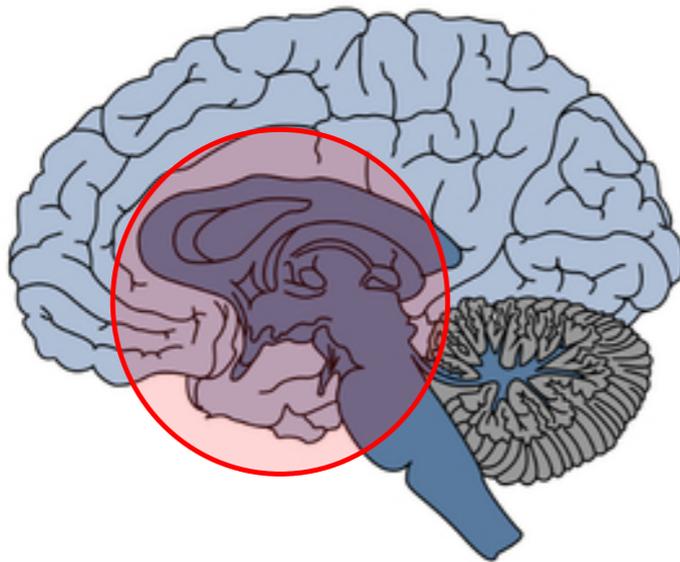
Risikoverhalten und exekutive Funktionen- ein neurobiologischer Erklärungsansatz

- Die Rolle des limbischen Systems / Belohnungszentrums





Die Rolle von Dopamin



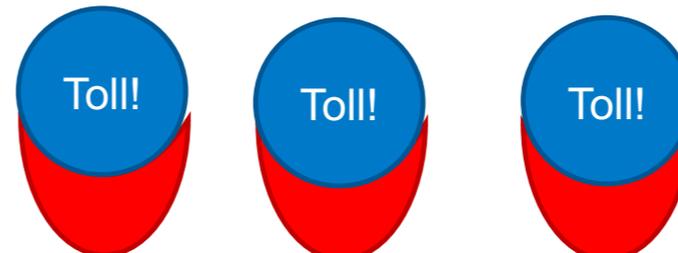
- Transportieren die Info „Das ist toll!“



- Die Info wird zu einer bestimmten Stelle im Gehirn gebracht, zu den Rezeptoren

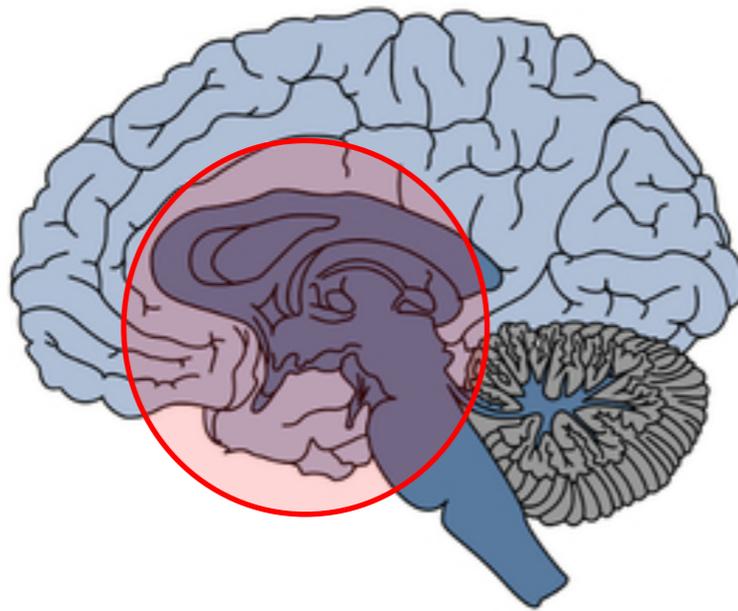


- Rezeptoren nehmen Info auf → Man fühlt sich gut.



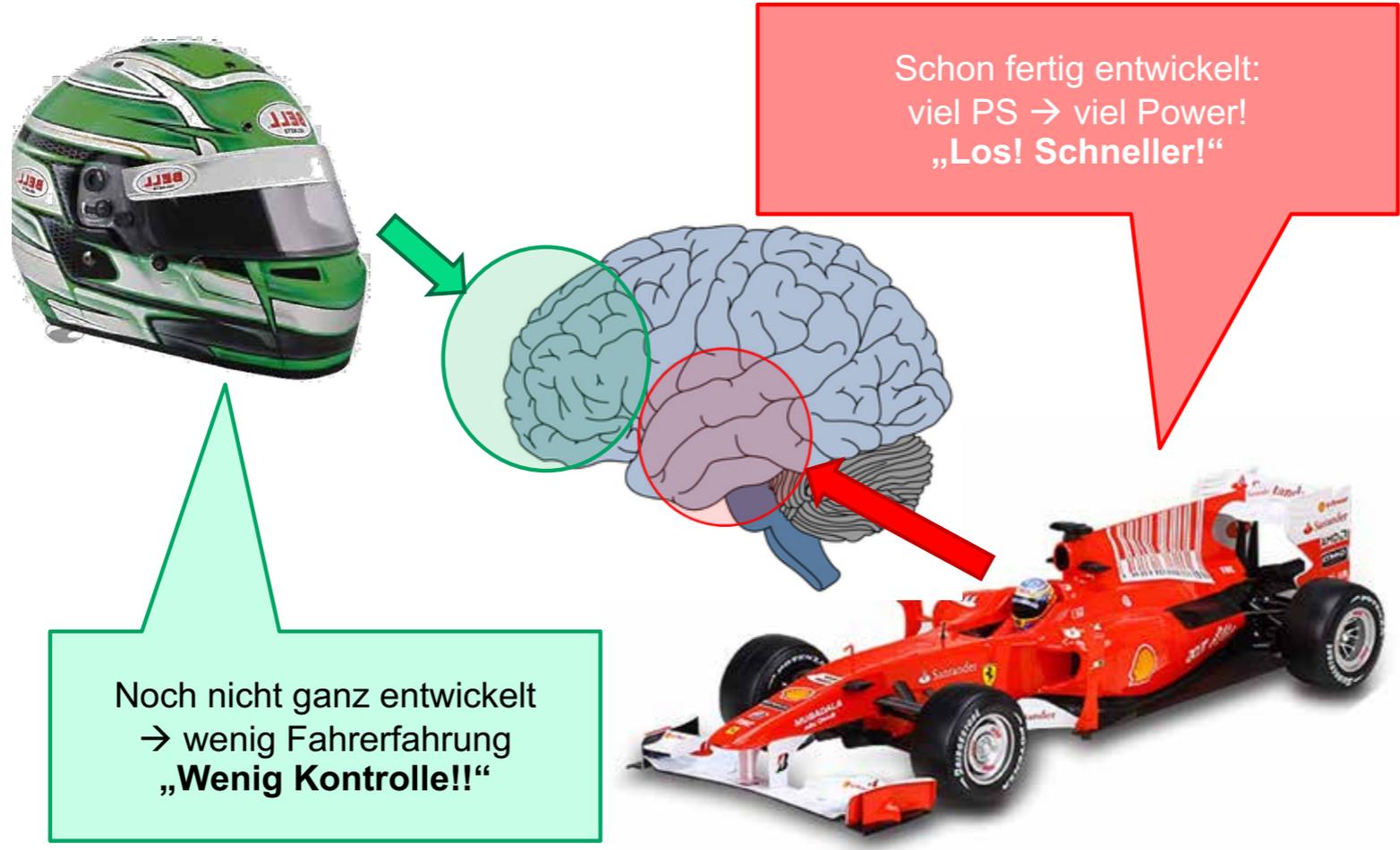


Die Rolle von Dopamin



Durch Umbaumaßnahmen im limbischen System sinkt im Alter zwischen 12 und 15 Jahren die Anzahl an Dopaminrezeptoren

- Es muss mehr Dopamin ausgeschüttet werden, um Zufriedenheit zu erreichen
- Deshalb sind Jugendliche ständig auf der Suche nach dem „Kick“





Risikoverhalten und exekutive Funktionen- ein neurobiologischer Erklärungsansatz

- Konsequenz im Jugendalter:
 - Starkes Belohnungsbedürfnis
 - Beeinflusst die Entscheidungsbildung
 - Vulnerabilität für Risikoverhalten

- Zusammenhang Resilienz:
 - Exekutive Funktionen entwickeln sich langsam und lange
 - Pubertierende müssen sich ausprobieren können, brauchen ein gesicherten Rahmen
 - Pubertierende sollten ihr Gehirn verstehen (Selbstkenntnis, Selbstbestimmung, Strategieentwicklung)



Bedeutung

Selbstregulation und sozial-emotionale Entwicklung

Schlechter ausgebildete
Selbstregulation im frühen
Kindesalter

→ größere Ablehnung durch
Gleichaltrige im späten
Kindesalter

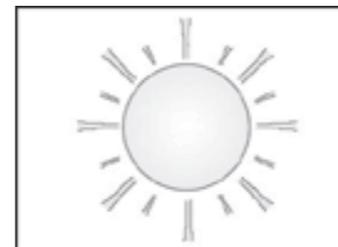
→ antisoziales Verhalten im
frühen Jugendalter





Exekutive Funktionen und sozial-emotionale Kompetenzen

- bessere Inhibition
- bessere soziale Kompetenzen
- weniger Internalisierungsprobleme





Der Marshmallow Test mit 4-Jährigen



www.youtube.de

Link zum Video



Langzeitstudie: Selbstregulation

A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety

Terrie E. Moffitt^{a,b}, Louise Arseneault^b, Daniel Belsky^a, Nigel Dickson^c, Robert J. Hancox^c, HonaLee Harrington^a, Renate Houts^a, Richie Poulton^c, Brent W. Roberts^d, Stephen Ross^a, Malcolm R. Sears^{e,f}, W. Murray Thomson^g, and Avshalom Caspi^{a,b,1}

^aDepartments of Psychology and Neuroscience and Psychiatry and Behavioral Sciences, and Institute for Genome Sciences and Policy, Duke University, Durham, NC 27705; ^bSocial, Genetic, and Developmental Psychiatry Research Centre, Institute of Psychiatry, King's College London, London SE5 8AF, United Kingdom; ^cDunedin Multidisciplinary Health and Development Research Unit, Department of Preventive and Social Medicine, School of Medicine, and ^dDepartment of Oral Sciences and Orthodontics, School of Dentistry, University of Otago, Dunedin, New Zealand; ^eDepartment of Psychology, University of Illinois, Urbana-Champaign, Champaign, IL 61820; ^fDepartment of Medicine, McMaster University, Hamilton, ON, L8S4L8 Canada; and ^gFirestone Institute for Respiratory Health, Hamilton, ON, Canada L8N 4A6

Edited by James J. Heckman, University of Chicago, Chicago, IL, and approved December 21, 2010 (received for review July 13, 2010)



Bedeutung der Selbstregulation

(z.B. Mischel 1988; Moffitt et al. 2011)

Die Steuerung von Aufmerksamkeit, Denken, Verhalten und Gefühlen steht in engem Zusammenhang mit u.a.

- der sozial-emotionalen Entwicklung
- Stressbewältigungsstrategien
- einem gesunden Lebensstil
- der akademischen Lernleistung
- dem Erfolg im Beruf
- dem sozio-ökonomischen Status im Erwachsenenalter





Was bedeutet das für die Arbeit der Jugendsozialarbeiter/innen?

Gruppe A

- Wann/ in welchen Situationen brauchen **Kinder und Jugendliche** ihre exekutiven Funktionen? Wann und in welchen Situationen müssen sie sich regulieren?

Gruppe B

- Wann/ in welchen Situationen brauchen **Sie als Jugendsozialarbeiter/in** Ihre exekutiven Funktionen? Wann und in welchen Situationen müssen Sie sich regulieren?



Was bedeutet das für die Arbeit der Jugendsozialarbeiter/innen?

Bleiben Sie gerne für die 2. Runde in Ihrer Gruppe:

- Wann gelingt ... selbstreguliertes Verhalten?
 - den Kindern
 - den Jugendsozialarbeitern/innen
- Wodurch wird selbstreguliertes Verhalten manchmal verhindert?



TRANSFER: was nun – was tun?

Sie haben die Umstände formuliert, wann es für Kinder, Jugendliche und Jugendsozialarbeiter/innen mit der Selbstregulation klappt und nicht so gut klappt.

Welche **Ideen** haben Sie,
was zu einem **besseren Gelingen der
Selbstregulationsfähigkeit** beitragen würde?

Bleiben Sie wieder in Ihrer Gruppe

Was beeinflusst die Selbstregulation?

POSITIV

- Glücklich sein, Freude, Spaß
- Gute Fitness
- Soziale Teilhabe
- Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit

NEGATIV

- Stress
- Trauer, depressive Stimmung
- Einsamkeit
- Schlechte gesundheitliche Verfassung
- Schlafmangel





Wie kann Selbstregulation gefördert werden?

- Freude



- Wiederholung



- Herausforderung schaffen (Über/Unterforderung)



- Die Chemie muss stimmen



Wie können wir die Selbstregulation unterstützen?

- Schwierigkeitsstufen zunehmend steigern.
- Möglichst ganzheitlich und alltagsintegriert.
- In sozialen Interaktionen üben.
- Zeit investieren: Viele Gelegenheiten zum „Üben“ bieten.
- Möglichst früh beginnen.



→ Förderung und Entlastung!



Wie fördern - Methoden

- Bewegung & Sport
- Bewegung & Spiel
- Entspannung
- Strukturen; Regeln & Rituale
- Selbstmanagement
- Entlastung vs. Belastung/Training

Bewegung und Sport



- Sportliche Aktivitäten in Gruppen / Teams erfordern u. a.
 - Kooperation mit Mitspielern
 - Antizipation von Bewegungsverhalten von Partnern, Mitspielern und Gegnern
 - Umsetzung von Spielstrategien, Abläufen
 - Anpassung an plötzliche Veränderungen
 - Schnelle Entscheidungsfindung
- Bewegungsverhalten muss ständig geplant, reflektiert, angepasst werden
- Selbstregulation wird gefordert und dadurch gefördert!

(Best, 2010)

Bewegung & Spiel

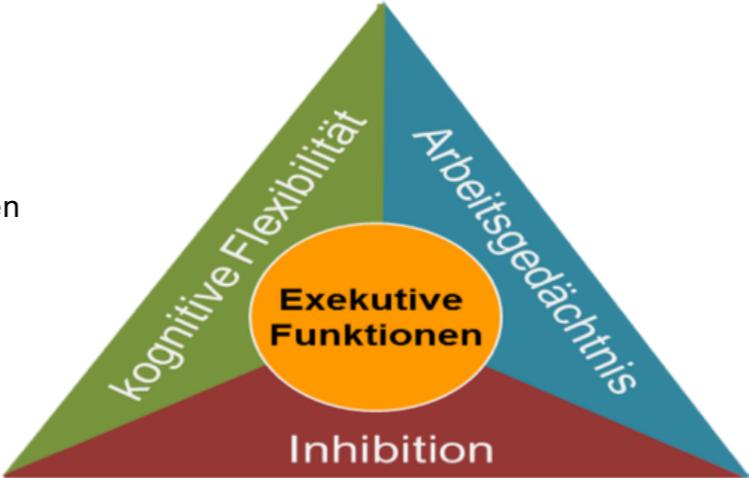




Bewegung und Sport

Spiele und exekutive Funktionen

sich auf Mitspieler einstellen
plötzliche Regel-änderungen beachten
Verhalten schnell anpassen



sich Regeln und Kommandos merken
strategisch denken und planvoll handeln
Wichtiges im Blick behalten

Impulse zurückhalten

Handlungen abrupt abbrechen

Aufmerksamkeit lenken

mit Niederlagen umgehen



Tipps zur Steigerung der Selbstregulation: 8-12Jahre

- Karten- und Brettspiele
 - Jede Art von Kartenspiel wie Rummy,
 - Strategiespiele wie Siedler von Catan, Schach, Go, Ubongo
- Sport und Bewegung
 - Mannschaftssport
- Musizieren, singen, tanzen, Theater spielen
 - Instrument spielen (zwei händig); Chor, Singspiele in Gruppen
 - Tanz und Choreografie!
- Gehirnjogging
 - Kreuzworträtsel, Sudoku, Zauberwürfel



Tipps zur Steigerung der Selbstregulation: Heranwachsende

- Ziele setzen, planen und überwachen
 - Bedeutsame, selbstgewählte Ziele identifizieren
 - Ziele, die in relativ überschaubarem Zeitrahmen liegen
 - Unterstützen beim Planen von Zielen (auch: was kann ich gut, worin benötige ich Unterstützung/was muss ich noch lernen für das Ziel)
 - Soziales Engagement zeigen
 - Immer wieder innehalten und prüfen, ob man auf Kurs ist
- Tricks zur Selbstüberwachung
 - Selbstgespräche führen (Pläne, Abfolgen, Emotionen)
 - Achtsamkeit im Umgang mit Multitasking (priorisieren)
 - Perspektivwechsel anregen
 - Tagebuch schreiben (Selbstreflexion)
- Sport & Hobbys
 - Sport, Yoga, Meditation, Theater spielen, musizieren, Strategiespiele,



Ein Frage der Haltung

- Struktur geben und bei der Selbst-Strukturierung unterstützen
- Soziales Miteinander, Perspektivwechsel
- Herausforderung und Anerkennung
- Vorbild sein (wie gehen Sie mit Stress um, wie sorgen Sie für Entlastung, welche Strategie verwenden Sie, um zu Priorisieren ...)
- Schüler und Schülerinnen ins Denken bringen (kognitive Flexibilität, Problemlösefähigkeit)
-

Arbeit in Kleingruppen bei Carmen Deffner





VORTRAG # 4

Körper & Bewegung im Kontext der DRK Jugendsozialarbeit

*Dr. Oliver Trisch, Referent Jugendsozialarbeit,
DRK-Generalsekretariat*





Ziele des Tages

- Interesse am Thema Körper & Bewegung (mit Bezug auf Resilienzförderung) wecken:
- durch Wissenserwerb
- durch Selbsterfahrung & Reflexion (anhand verschiedener Ansätze)
- Klärung der Anwendungsmöglichkeiten im eigenen Praxisfeld



Warum ist dieses Thema interessant?

1. Jeder Mensch hat einen Körper, welche Gestalt dieser auch annimmt
 2. Dieser ist immer das Kommunikationsmittel (oder leitet diese zumindest ein)
 3. Der Körper ist stets Träger gesellschaftlicher Machtverhältnisse und sozialer Ungleichheit & damit Ausdruck gesellschaftlicher Normierung oder Abweichung
- Mit Blick auf (benachteiligte) junge Menschen ist es sinnvoll die Ressource Körper einzubeziehen, denn ...
 - „Für viele von ihnen, die in vergleichsweise ohnmächtigen sozialen Positionen leben müssen, denen Teil-HABE weitgehend versagt bleibt, wird der Körper, den sie HABEN, zu einem der wenigen zu kontrollierenden Bereiche ihres Lebens“ (Aner 2014, S. 20).
 - Einbezug des Körpers mit bewegungsbezogenen Methoden in die Soziale Arbeit kann viele Funktionen zur Persönlichkeitsentwicklung erfüllen bzw. unterstützen



Was ist bisher gelaufen?

- 2011: erste Broschüre mit dem Titel Gesundheit in der Jugendsozialarbeit (vergriffen); seit 2015: Körper, Bewegung, (Tanz), Gesundheit verstärkt Thema im DRK-GS

Fachtagungen

- Jugendsozialarbeit in Bewegung in 2015 & 2017 → **interaktive PDF-DOKUS**
- Thema auf den Jahrestagungen DRK-JSA in 2016 & 2018
- Fachgespräch Jugendsozialarbeit trifft Kulturelle Bildung 19. Nov. 2018

Publikationen

- Beiträge zur JSA Nr. 7: Körper, Bewegung und Tanz als Ressource (2017)
- Interview mit R. Maldoom: Tanz als Ansatz in der Jugendhilfe (2017)
- Plädoyer für einen ‚body turn‘. Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegungs- und Gesundheitsförderung (2018)

Literatur



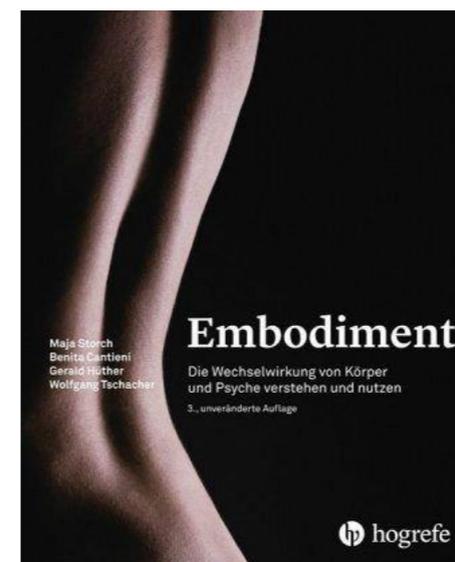
Körper und Bewegung in der Sozialen Arbeit (2014). Sozialmagazin. Zeitschrift für Soziale Arbeit. Ausgabe 1-2.2014.



Wendler/Huster (2015): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Grundlagen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung.



Meis/Mies (2018): Künstlerisch-ästhetische Methoden in der Sozialen Arbeit. Kunst, Musik, Theater, Tanz und digitale Medien.



Storch et al. (2017): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen.



Westphal et al. (2018): ZWISCHEN Kunst und Bildung: Theorie, Vermittlung, Forschung in zeitgenössischer Theater-, Tanz- und Performancekunst.



VORTRAG # 5

Körper & Bewegung im Kontext Schule
(Vorstellung Expertise, Teil 2)

*Dr. Christina Breuer, Dipl.-Psychologin,
Tanzpädagogin, Autorin, Tänzerin*





Bewegung, freier Tanz und Resilienzförderung im Kontext Schule

Expertise Teil 2

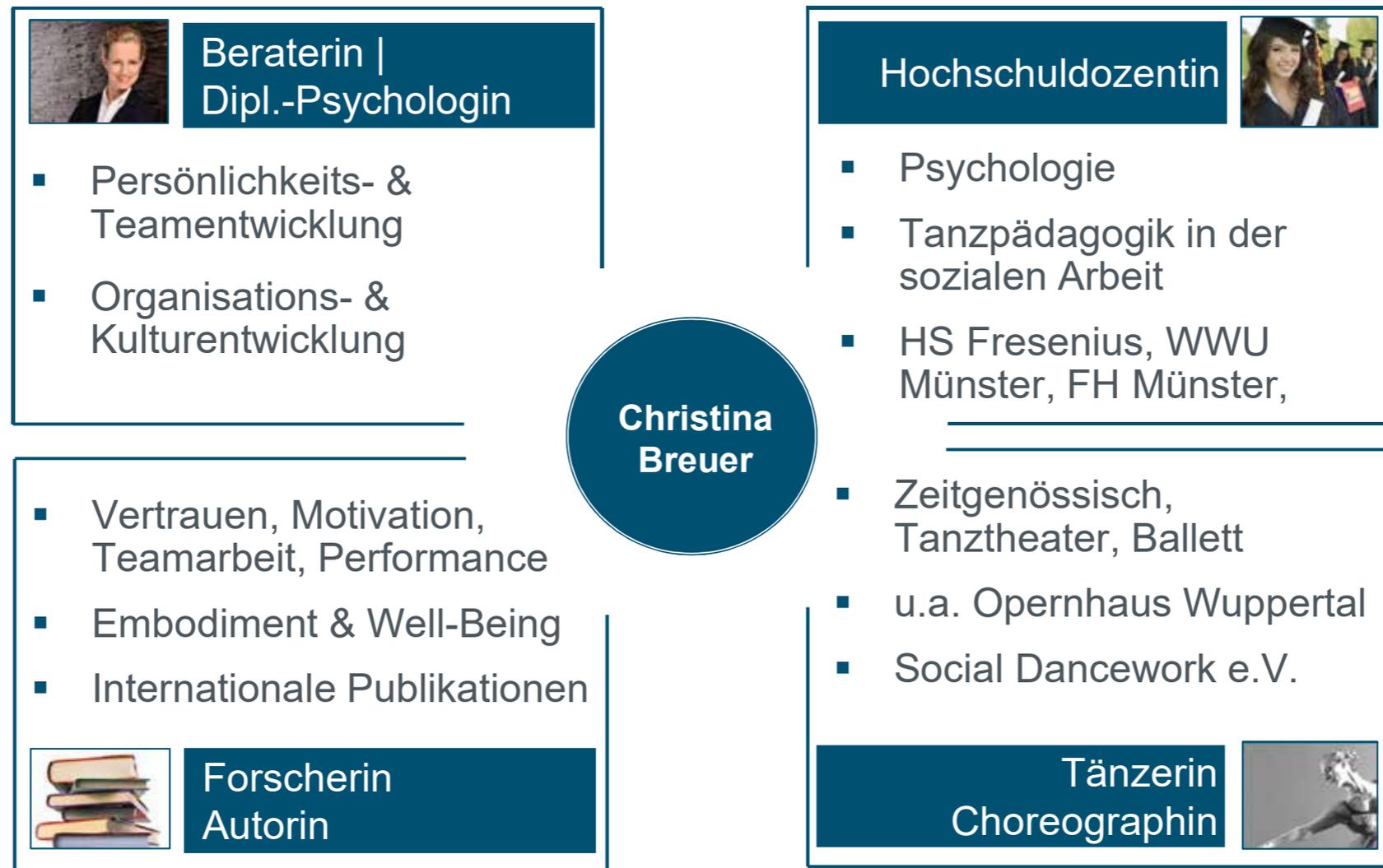
Ein Vortrag auf der Jahrestagung Jugendsozialarbeit
«Physische und psychische Gesundheit fördern – durch
Resilienzförderung, Achtsamkeit & Bewegung“

von
Dr. Christina Breuer

25. Oktober 2018 in Hamburg



Wenn ich mich vorstellen darf...





Mein Wochenende in Hamburg Oldenfelde



DRK Jugendtreff Oldenfelde



Was ich Ihnen heute mitgeben möchte

Wie kann ich als Jugendsozialarbeiter Tanz & Bewegung einsetzen, um junge Menschen in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern?



Ich möchte Sie zu einem Experiment einladen...

...2 Minuten, die ihr Leben verändern können.



Bitte nehmen Sie für zwei Minuten eine dieser Posen ein!



Quelle: Carney, Cuddy & Yap (2010).

Unsere Körpersprache beeinflusst wie andere uns sehen...

... und wie wir uns selbst sehen!



„High Power“-Pose



„Low Power“-Pose

Testosteron steigt

Cortisol sinkt

Stresserleben sinkt

Kompetenzgefühl steigt

Selbsteinschätzung steigt

Tatsächliche Kompetenz steigt

Quelle: Carney, Cuddy & Yap (2010).



„You can change your life in a dance class!“



Royston Maldoom (2004)



Vor 70 Jahren hatte Rudolf von Laban eine Vision...



„Auch die Kinder von heute haben in ihrer Schulzeit nicht den Wert der Bewegung schätzen gelernt. Sie wissen nicht, wie stark eine glückliche Zukunft davon abhängt, daß das Leben reich an Bewegung ist. (...) Man wird sich heute mehr und mehr klar, daß die Schule auch die tänzerische Erziehung in Betracht ziehen muß.“

Rudolf von Laban (1942)



Heute

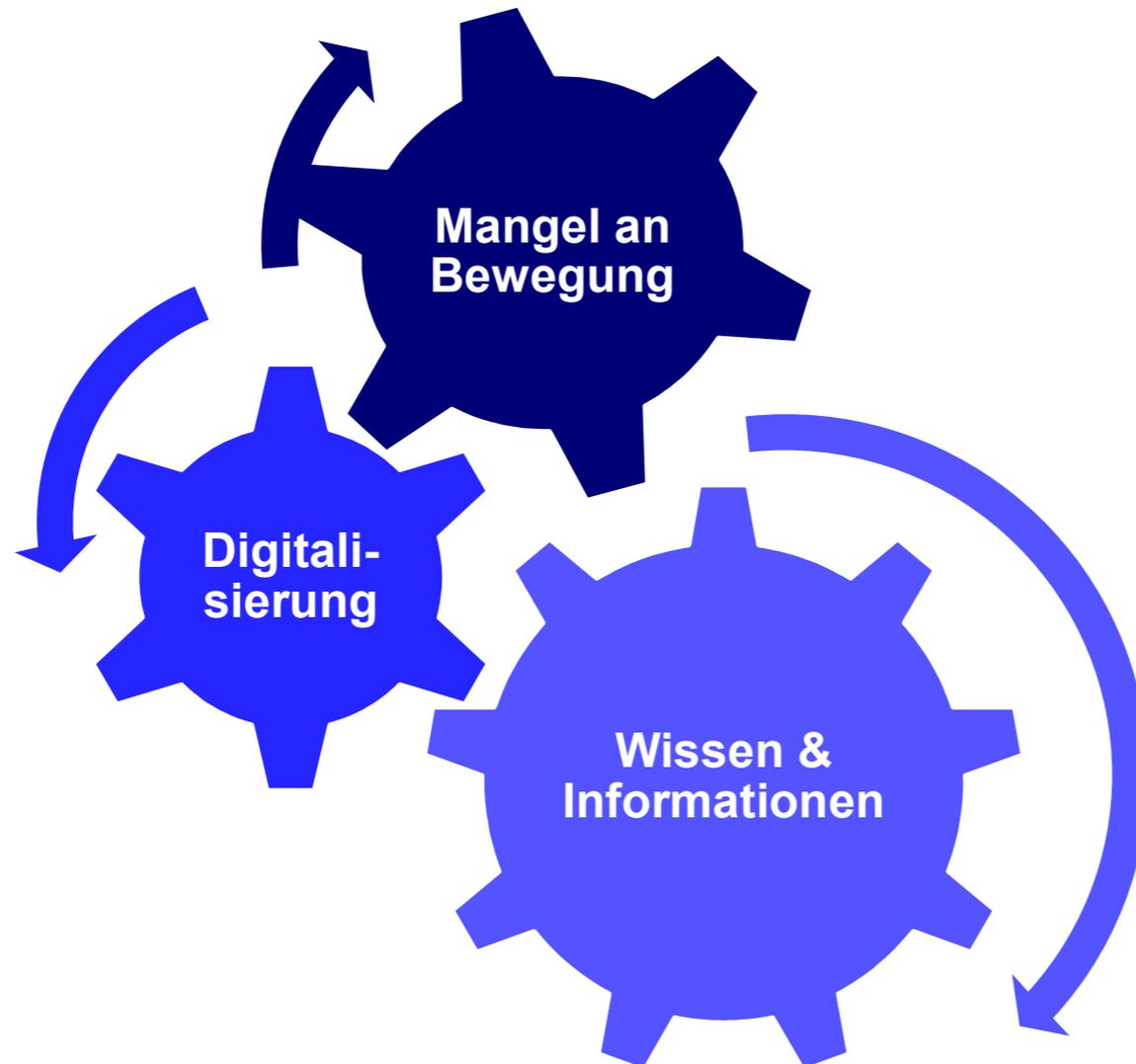
- Wandel im Gesundheits- und Krankheitsspektrum von Kindern und Jugendlichen
- **Zunahme** diagnostizierter psychischer Leiden und **chronischer Erkrankungen**
 - Bei 20 % der 3 bis 17-Jährigen werden Hinweise auf psychische Störungen diagnostiziert
 - 12,4 % der Kinder erleben massive Beeinträchtigungen im sozialen und familiären Alltag

Wie ist das möglich?

Quelle: Hüther (2017); Poethko-Müller, Kuntz, Lampert & Neuhauser (2018)



Was charakterisiert unsere Gesellschaft heute?



„Wir müssen versuchen, die verloren gegangene Einheit von Denken, Fühlen und Handeln, von Rationalität und Emotionalität, von Geist, Seele und Körper wiederzufinden.“

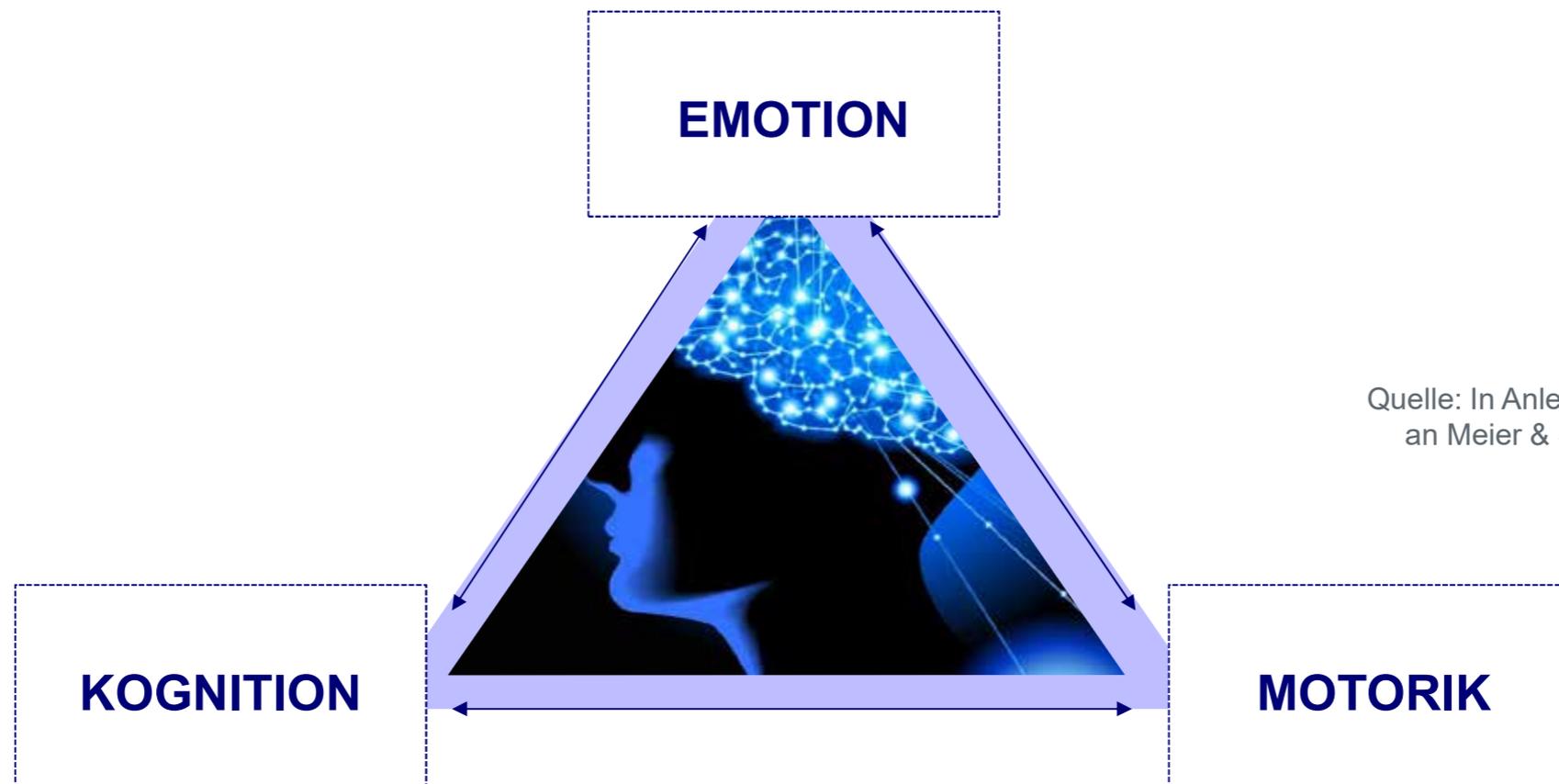
Gerald Hüther (2017)

Quelle: Hüther (2017); Poethko-Müller, Kuntz, Lampert & Neuhauser (2018)



Die Einheit von Denken, Fühlen und Handeln

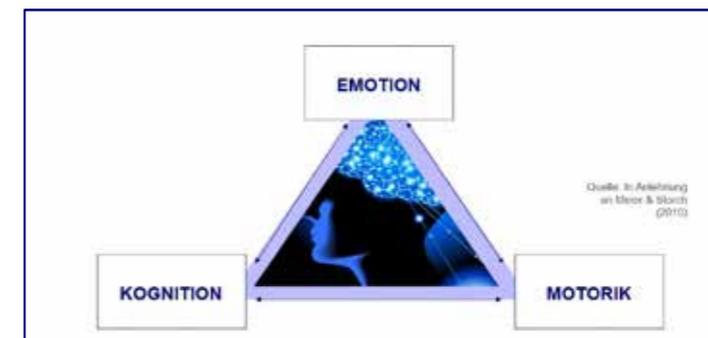
Das Konzept Embodiment



Quelle: In Anlehnung
an Meier & Storch
(2010)

Was ist „neu“ an einem ganzheitlichen Ansatz?

- Körperliches Leiden = körperlichen Ursache?
- Befassen mit dem eigenen Körper =
Peinlichkeit & Scham?
- Vernachlässigung des Körpers in vielen
Fachdisziplinen



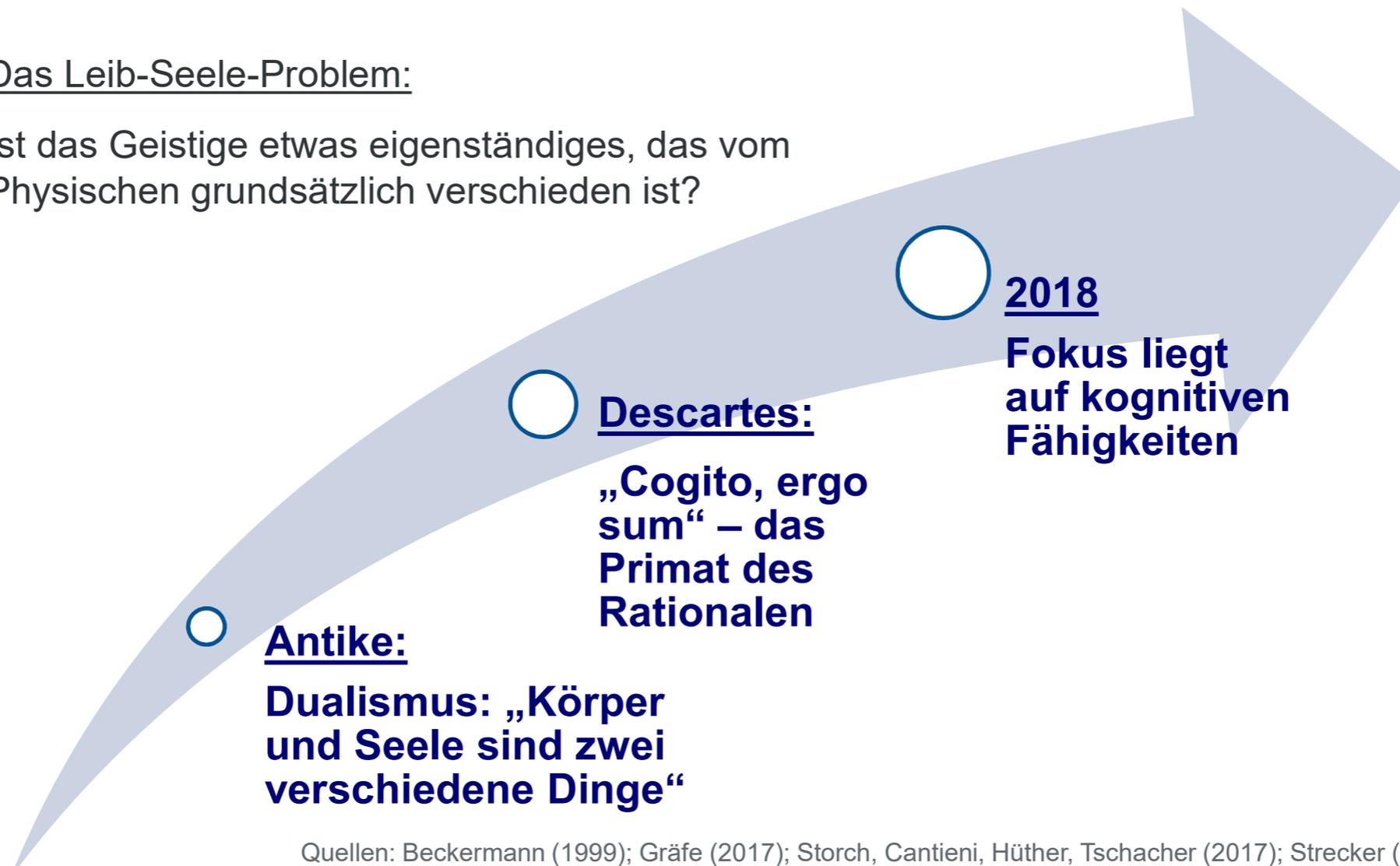
Trotz eines gedanklichen „Bodyturns“ ist der konsequente Einbezug von Körper & Bewegung in unseren Alltag ein „Sonderling“.



Ein historischer Blick auf die Mensch-Körper-Beziehung

Das Leib-Seele-Problem:

Ist das Geistige etwas eigenständiges, das vom Physischen grundsätzlich verschieden ist?

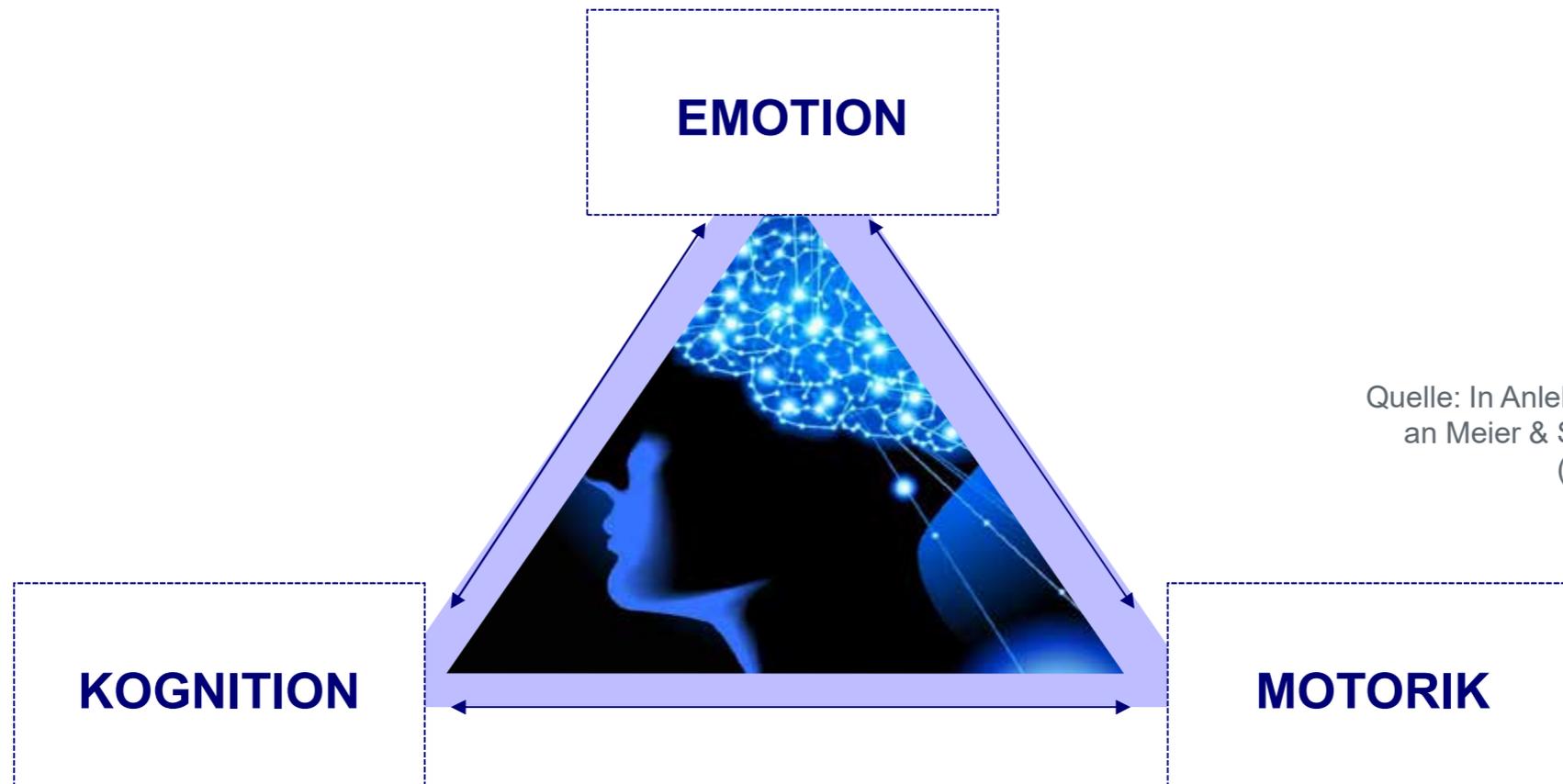


Quellen: Beckermann (1999); Gräfe (2017); Storch, Cantieni, Hüther, Tschacher (2017); Strecker (2011)



Die Einheit von Denken, Fühlen und Handeln

Das Konzept Embodiment



Quelle: In Anlehnung
an Meier & Storch
(2010)

Wie Emotionen Gedanken & Körpersprache beeinflussen

- Emotionserleben beeinflusst, was wir erinnern - **Der Stimmungskongruenzeffekt:**
- Langanhaltendes **Stresserleben vermindert die Gedächtnisleistung**
- Eine **positive / fröhliche Stimmung**
 - verbessert die **Problemlösefähigkeit**
 - führt zu **hilfsbereiterem Verhalten** und
 - verbessertem logischen **Schlussfolgern**





Durch Zuschauen Gefühle lernen Spiegelneurone erklären Empathie



Quellen: privat



Der Einfluss von Körper auf Denken und Fühlen

- Halten Sie einen Stift mit Ihren Zähnen, dann finden Sie Ihre Umwelt lustiger!
- Nehmen Sie eine gerade Sitzhaltung ein, dann haben Sie mehr Durchhaltevermögen bei schwierigen Puzzleaufgaben!
- Heben Sie eine Tischplatte an, dann bewerten Sie Bilder, Namen und Wörter positiver.
- Bringen Sie Personen dazu, 6 Minuten lang zu nicken. Die Personen werden einer Sache, die sie vorher abgelehnt haben, eher zustimmen!

Quellen: Strack, Martin & Stepper (1988), Riskind & Gota (1982), Förster & Strack (1997), Wells & Petty (1980)

Tanz stärkt die physische und psychische Gesundheit



- ✓ Generelle Lebenszufriedenheit
- ✓ Flow-Erleben
- ✓ Sozialkompetenzen
- ✓ Selbstwirksamkeit
- ✓ Selbstwert
- ✓ Soziale Unterstützung

Quellen: Christensen et al. (2017), Koch et al. (2014), Tschacher, Munt & Storch (2014),



Wie können uns diese Studienergebnisse helfen,
die Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung von
Kindern und Jugendlichen zu stärken?

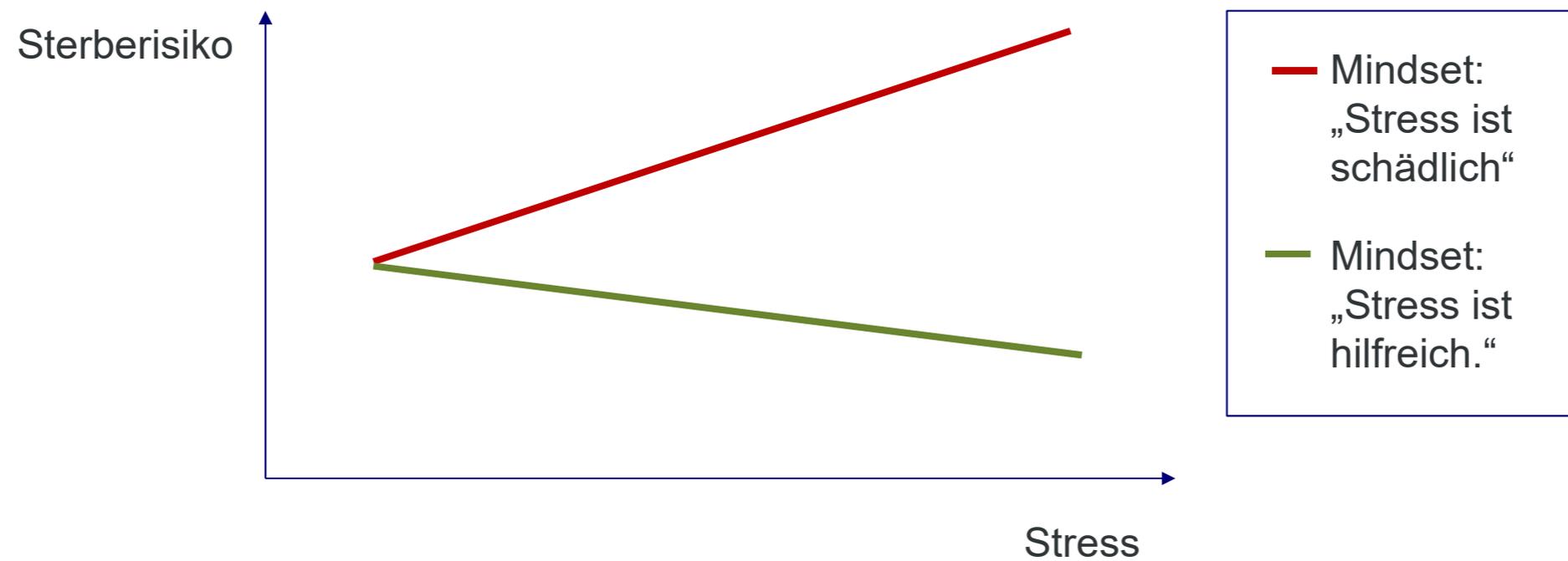


Was ist Resilienz?
Ein Rückbezug zu gestern...



Stress hat negative physische und psychische Konsequenzen...

... aber nur, wenn wir ihn als schädlich ansehen!



Quelle: Kelly Mc Gonigal (2014)



Resilienzförderung durch Bewegung und Tanz

Was ist Resilienz – Eine Definition

„Unter **Resilienz** wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, **Krisen** im Lebenszyklus unter Rückgriff auf **persönliche und sozial vermittelte Ressourcen** zu **meistern** und als Anlass für **Entwicklung** zu nutzen.“

(Welter-Enderlin, 2006, S.13)

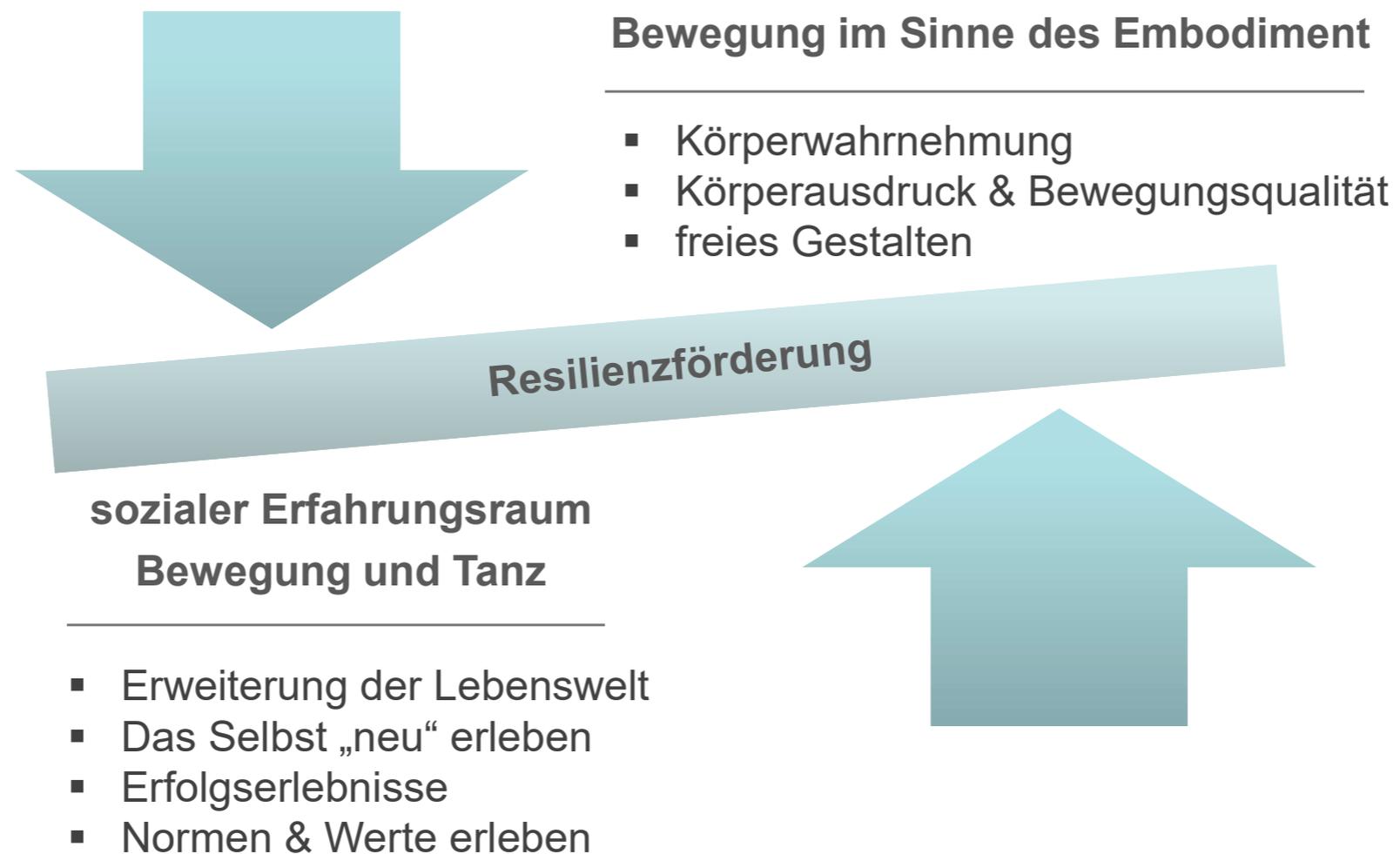


Durch Förderung der Schutzfaktoren zu mehr Resilienz





Auf 2 Wegen zu mehr Resilienz durch Bewegung & Tanz



Was ist freier Tanz?



- ✓ Freier Tanz bezieht bewusst **alle möglichen Bewegungsformen** sowie künstlerische Spiel- und Ausdrucksformen mit ein
- ✓ an die Stelle von festgelegten Schritten und genormten Übungen werden **Anleitungen zu Körperwahrnehmung und geleitetem, freien Gestalten** gegeben

Quellen: Frege (2005), Laban (1982)

Das Prinzip des freien Tanzes



„In der [pädagogischen] Tanzerziehung ist das Ziel nicht künstlerische Perfektion oder Gestaltung und Aufführung außergewöhnlicher Tänze, sondern vielmehr die positive Auswirkung, die die kreative Tätigkeit des Tanzes auf die Persönlichkeit des Schülers hat.“

Rudolf von Laban (1982, S. 23)



Die vier Bewegungselemente nach Laban (1982)

Kraft	Raum	Zeit	Fluss	Bewegung
fest	eng	langsam	gebunden	Drücken
fest	eng	schnell	gebunden	Stoßen
zart	eng	schnell	frei	Tupfen
zart	eng	langsam	gebunden	Gleiten
zart	weit	langsam	frei	Schweben
zart	weit	schnell	frei	Flattern
fest	weit	schnell	frei	Peitschen
fest	weit	langsam	gebunden	Wringen

Quelle: Frege (2005), Laban (1982), Rebel (1999)



Resilienzförderung in der tanzpädagogischen Praxis

Förderung personaler Schutzfaktoren

Schutzfaktor	Maßnahme
1 Selbstwahrnehmung	Fokus auf sich selbst richten (Introspektion)
2 Selbstwirksamkeit	Erfolge spüren, eigene Ideen & Feedback
3 Emotionsregulation	Bewegungselemente & -qualitäten trainieren
4 Selbstregulation	Ziele setzen und verfolgen
5 Soziale Kompetenz	Eigene Interessen äußern & ins Team integrieren



Resilienzförderung in der tanzpädagogischen Praxis

Förderung familiärer & sozialer Schutzfaktoren

Schutzfaktor	Maßnahme
1 <i>Positive Rollenmodelle</i>	Bewegen Sie sich als Pädagoge aktiv mit!
2 <i>Werte & Regeln</i>	Beispiel: Wertschätzung & Disziplin
3 <i>Verantwortung</i>	Unentbehrlichkeit für das Projekt spüren lassen
4 <i>Zugehörigkeit</i>	Gemeinsame Bewegungselemente & synchrone Bewegungen & Musikeinsatz
5 <i>Raum für Mitgestaltung</i>	Partizipation im Rahmen von Struktur, Stabilität & klaren Regeln; gemeinsamen Zielen & Werten

Resilienzförderung durch Bewegung im Kontext Schule

1.

Bewegung & Tanz
als Lern- und
Lebensprinzip im
Schulalltag und
Unterricht



2.

Bewegung & Tanz als
neuer Erfahrungsraum
= Ergänzung des
Schulunterrichts in
Schulprojekten



Tanz in zwei DRK-Jugendeinrichtungen in Hamburg

Ein Beispielprojekt



Bühne frei für DICH!

Das Tanztheatercamp -
am 20. & 21.10. 2018
jeweils von 10-17 Uhr
inkl. Pausen in deiner
Jugendeinrichtung!

Ihr gestaltet in einem 2-tägigen Workshop mit Christina [Choreographin & Tänzerin der Company Danceworks] - euer ganz eigenes Tanztheater - mit euren persönlichen Themen & Styles. Die Performance dürfen wir auf der Jahrestagung Jugendsozialarbeit des DRK am 25.10.2018 aufführen!

Anfänger & Profis sind alle herzlich Willkommen! Kosten entstehen euch keine!
Weitere Informationen und Anmeldung in deiner Jugendeinrichtung!

 Deutsches
Rotes
Kreuz



Das Thema des Workshops

Wer bist du?

Deine Persönlichkeit

Was magst du?

Bühne frei für DICH!

Was oder wer stresst
dich?

Was interessiert dich?

Was sind deine
Träume?

Was ist deine
Geschichte?

Was oder wer nervt dich?



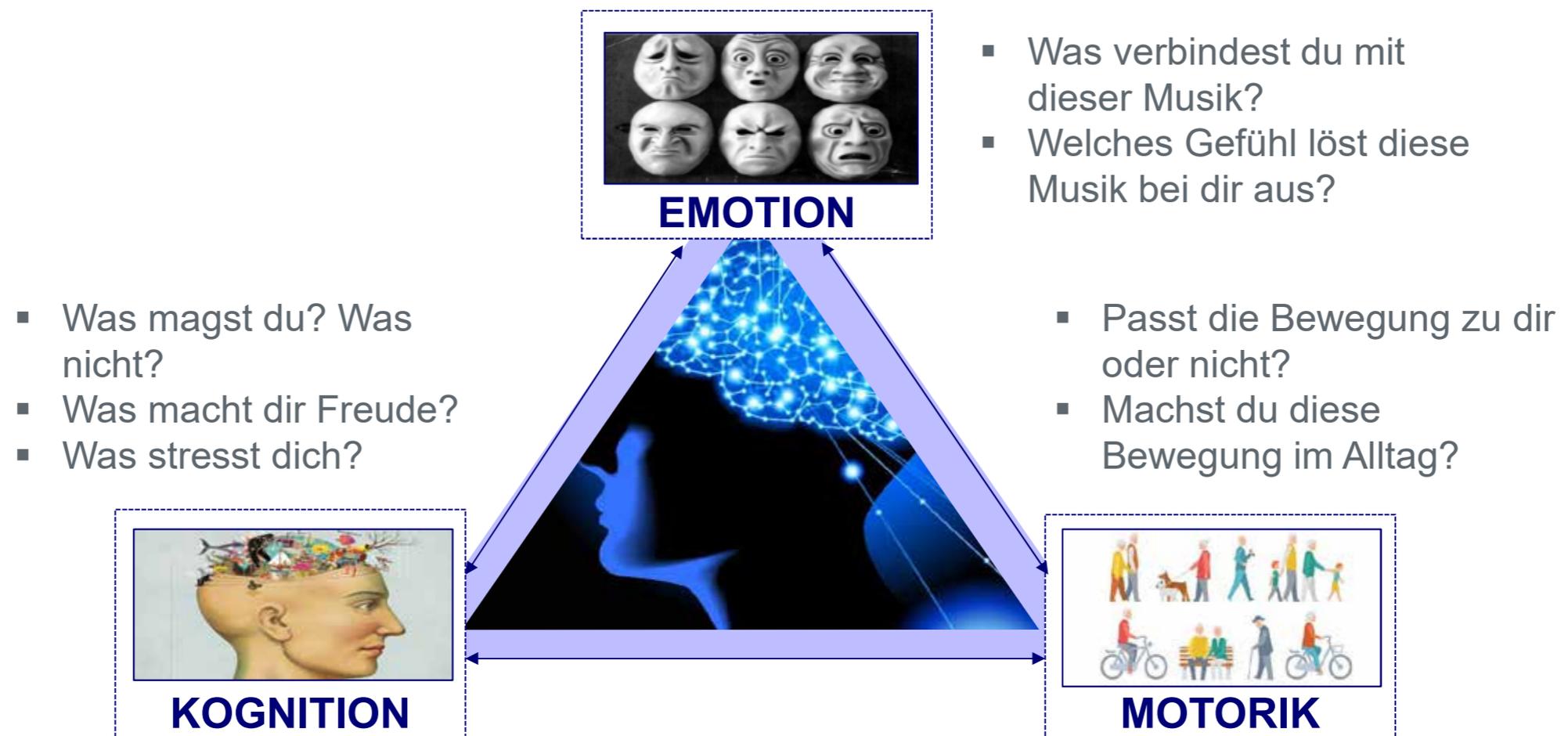
Die Ziele des Tanztheaterworkshops: Erste Impulse zu mehr Resilienz



- gemeinsam kreativ werden
- Zugehörigkeitsgefühl schaffen
- kleine Erfolgserlebnisse
- Aufgaben selbstständig planen und umsetzen
- neue Bewegungen kennenlernen
- Emotionen spüren und wahrnehmen
- Selbst-Wert sehen

Der methodische Ansatz: Embodiment

Die theoretische & didaktische Fundierung des Tanzworkshops





Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

* Die Namen sind aus Gründen der Anonymisierung fiktiv gewählt

Jugendclub Boltwiesen:

- Line (13 Jahre alt)
- Maja (8 Jahre alt)

- Roshbin (10 Jahre)

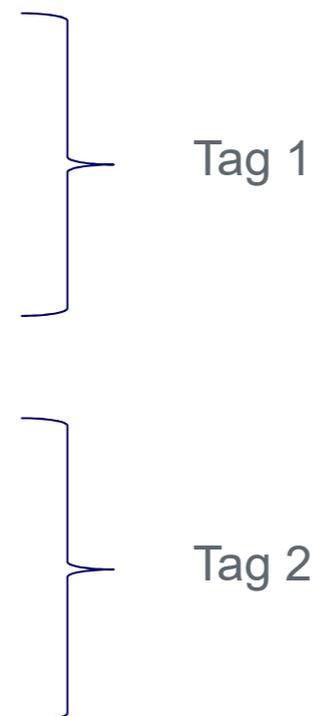
Charlyn (26; Betreuerin)

Jugendclub Oldenfelde:

- Adelina (14 Jahre alt)
- Jaqueline (14 Jahre alt)
- Summer (13 Jahre alt)
- Lara (10 Jahre alt)

- Max (18 Jahre alt)
- Jan (13 Jahre alt)
- Torben (12 Jahre alt)
- Lisa (18 Jahre alt)

Anna (23; Betreuerin)





„Meine“ Herausforderung an Tag 1

Die Aufgabe:

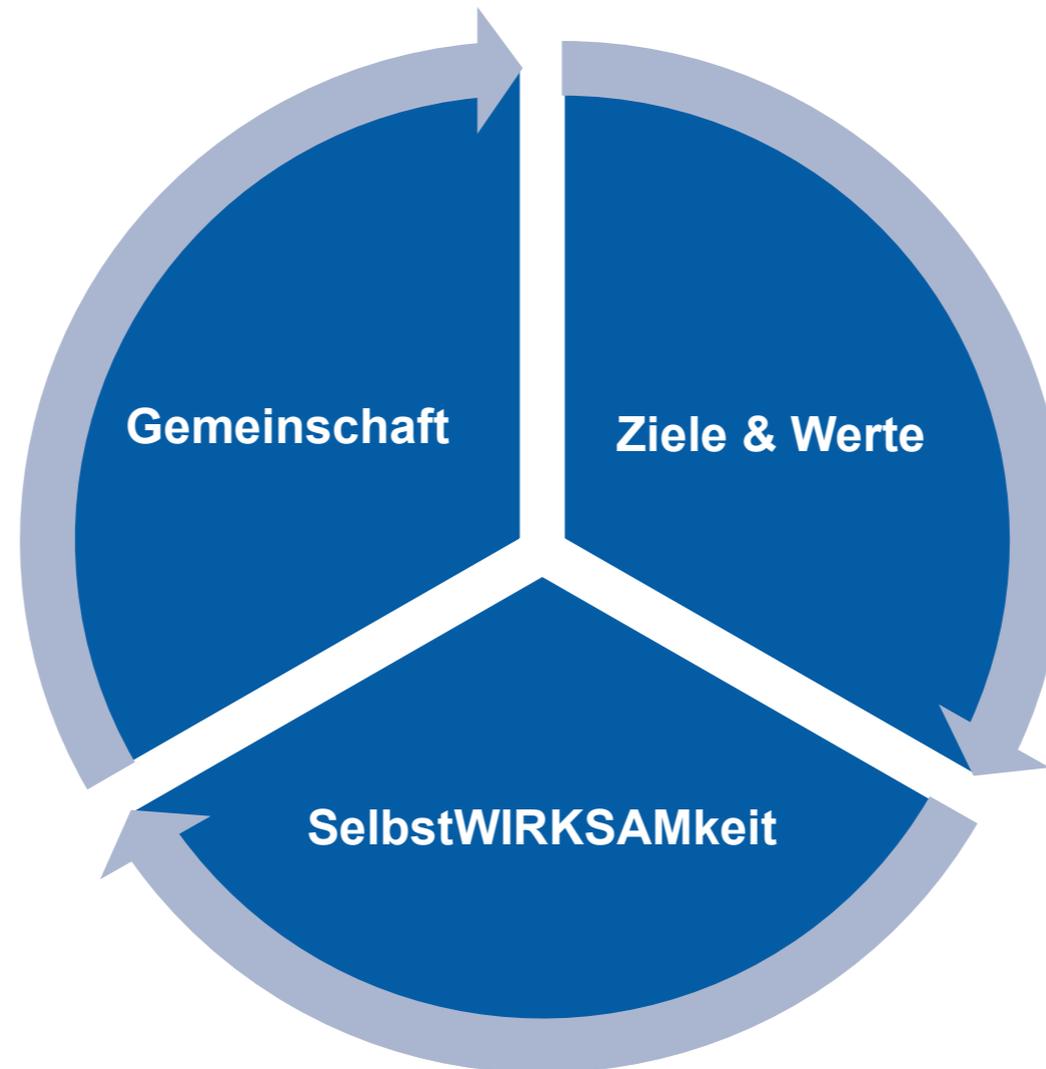
- Streitigkeiten
- Unterschiedliche Lebenswelten: „Boltwiesen“ vs. „Oldenfelde“
- Zwei Mädchen können sich anfangs nicht loslassen, nicht alleine agieren
- (einige) Teilnehmerinnen sprechen in der Vorstellungsrunde wenig bis gar nicht mit mir
- keine bis negative Tanzerfahrung
- Smartphone als „Kommunikationspartner“
- „Grobes“ Verhalten untereinander

Die Lösungsansätze:

- viel Bewegung, viel Musik, wenig Kognition & Sprache
- Begrüßungsspiel
- Warm-Up: viel Verstärkung
- Direkt in die Choreografie
 - Musik mit vielen Musikwechseln
 - Musik instrumental mit Raum für Interpretation
- viel Struktur von mir + geleitete Partizipation, Ideen der TeilnehmerInnen
- Mittelweg: Teilhabe & neuer Input
- Thematisieren negativer Gefühle
- mit Zunahme des Vertrauens: wechselnde Partner



3 Leitprinzipien haben mir geholfen





Ergebnis Tag 1: Wir haben den Alltag einfach mal hinter uns gelassen...

- wir haben viel (!) getanzt
- wir waren sehr kreativ – viele Ideen, Vorschläge, Wünsche kamen aus der Gruppe
- Emotionen, neuartige Bewegungen, „andere“ Musik waren gar kein Problem – sondern „haben Spaß gemacht“
- Was mich beeindruckt hat:
 - hohe Konzentrationsfähigkeit
 - Engagement & Motivation
 - Begeisterung
- Woran wir erfolgreich (!) gearbeitet haben:
 - Disziplin
 - Scham überwinden, sich trauen
 - aus zwei bzw. mehr „Grüppchen“ eine Gemeinschaft zu machen
 - Selbstwert aufbauen



Das Thema der Choreografie

Was sagt ihr mit der Choreografie aus?

Was fühlt ihr dabei? Worum geht es euch?

- „Freundschaft“
- „Jeder geht für sich alleine einen Weg & am Ende gehen wir zusammen.“
- „Zusammenhalt“
- „Traurig und schön“
- „Aus Traurigkeit wird Schönheit“
- „Phantasie“
- „Akzeptanz, nicht jeder ist gleich“
- „Mitgefühl“



„Meine“ Herausforderung an Tag 2

Die Aufgabe:

- eine Teilnehmerin ist nicht gekommen, weil ihre Schwester dabei war
- Ihre Freundin will nicht mitmachen, wenn diese Teilnehmerin nicht kommt
- in eine nun „eingeschweißte“ Gruppe von Mädchen kommen nun drei Jungs im Alter von 14-18 Jahren + eine 17-Jährige junge Frau
- 18 Jährige unschlüssig über die Teilnahme
- Scham, Peinlichkeit
- wenig Glaube an sich selbst
- Extremer Widerstand gegen die Tanzbewegungen und Musik
- Wenig Konzentrationsfähigkeit, Unruhe
- Die Kleinen ahmen die großen nach

Die Lösungsansätze:

- Warm-Up: härtere Bewegungen, aufgreifen der Bewegungen der Jungs
- Improvisationsspiel hat gar nicht funktioniert
- Aufstellen in einer Reihe – persönliche Korrekturen
- Zuschauen bei der Choreografie
- Einbauen mit Bewegungen, die „ok“ sind, nachher in die Gruppe einfügen
- Pausengespräch mit den „Großen“: Verantwortung übertragen
- Kleingruppenarbeit mit teilweise Erfolg
- Ein junge trägt Kopfhörer mit seiner eigenen Musik



Ergebnis: Wir haben gemeinsam eine Choreografie getanzt

„Erst musste ich lachen, dann hat es mich voll getouched.“
„Wir sind irgendwie alle eine Familie.“
„Ich sehe ja voll gut aus, gar nicht schwul.“

- Was mich beeindruckt hat:
 - Verantwortung füreinander
 - Das Gruppengefühl der Gruppe von Tag 1 hat sich nachhaltig auf die Gruppe an Tag 2 ausgewirkt
- Woran wir erfolgreich (!) gearbeitet haben:
 - Disziplin
 - Selbstwirksamkeit wurde mehr und mehr spürbar!
 - Scham überwinden, sich trauen & Selbstwirksamkeit stärken
 - aus zwei bzw. mehr „Grüppchen“ eine Gemeinschaft zu machen



Die Ergebnisse des Tanztheaterworkshops: Erste Impulse zu mehr Resilienz



- Wir waren gemeinsam kreativ.
- Wir haben Zugehörigkeitsgefühl geschaffen.
- Wir haben kleine und große Erfolge erlebt.
- Aufgaben selbstständig planen und umsetzen müssen wir noch üben.
- Wir haben neue Musik & neue Bewegungen kennengelernt.
- Wir haben die gesamte Bandbreite von Emotionen erlebt.

Zurück zum Anfang...

„You can change your life in a dance class!“



Royston Maldoom (2004)

Kann | soll | darf | dieses Wochenende ihr Leben
verändern...?



Bühne frei für Persönlichkeit!

Vielen Dank!





Literatur

- Beckermann, A. (1986). *Descartes' metaphysischer Beweis für den Dualismus: Analyse und Kritik*. Freiburg (Breisgau); München
- Carney, D. R., Cuddy, A. J., & Yap, A. J. (2010). Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological science*, 21(10), 1363-1368.
- Dreisbach, Gesine (2008). Wie Stimmungen unser Denken beeinflussen. Report Psychologie. Technische Universität Dresden.
- Förster, J., & Strack, F. (1997). Motor actions in retrieval of valenced information: A motor congruence effect. *Perceptual and Motor Skills*, 85(3_suppl), 1419-1427.
- Frege, J. (2005). *Kreativer Kindertanz. Grundlagen, Methodik, Ziele*. Berlin: Henschel.
- Gräfe, R. (2017). Körper und Leib als vernachlässigte Dimensionen der Sozialen Arbeit. In *Beiträge zur Jugendsozialarbeit. Jugendsozialarbeit in Bewegung. Körper, Bewegung und Tanz als Ressource*. Hrsg. Kooperationsverbund Jugendsozialarbeit. Berlin.
- Hüther, G. (2017). Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Hrsg. Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. Bern: Huber.
- Isen, A. M. (1999). *Positive affect*. In T. Dalgleish, & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 521-539). Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Laban, v. R. (1982). *Der moderne Ausdruckstanz in der Erziehung: eine Einführung in die kreative tänzerische Bewegung als Mittel zur Entfaltung der Persönlichkeit*. Noetzel, Heinrichshofen-Bücher.
- Maldoom, R., & Carley, J. (2010). *Tanz um dein Leben. Meine Arbeit, meine Geschichte*. Frankfurt m.
- McGonigal, K. (2016). *The upside of stress: Why stress is good for you, and how to get good at it*. Penguin.
- Meier, R. & Storch, M. (2010). Körper und Bewegung als Ressource nutzen (ZRM und Embodiment). In W. Knörzer und M. Schley (Hrsg.), *Neurowissenschaft bewegt*. (S. 53-57). Feldhaus Verlag: Hamburg.
- Poethko-Müller, C., Kuntz, B., Lampert, T., & Neuhauser, H. (2018). Die allgemeine Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland– Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends.
- Rebel, G. (1999). *Bewegungspädagogik im Sozialwesen*. Waxmann Verlag.
- Riskind, J. H., & Gotay, C. C. (1982). Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion?. *Motivation and Emotion*, 6(3), 273-298.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2017). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber.
- Strecker, C. (2011). » It matters!«–Der Körper in der jüngeren neutestamentlichen Forschung. *ZNT-Zeitschrift für Neues Testament*, 14(27).
- Wells, G. L., & Petty, R. E. (1980). The effects of over head movements on persuasion: Compatibility and incompatibility of responses. *Basic and Applied Social Psychology*, 1(3), 219-230.



PRAXISWORKSHOP |

Selbsterfahrung zur non-verbale Kommunikation am
Beispiel des Tango Argentino

Dr. Oliver Trisch & Britta Weigand (PTA, Tänzerin, Referentin)



Teil 1a: Begrüßung, Programm, Einstieg

- Ziel und Fokus des WS erklären: *Positive Erlebnisse schaffen, Selbstwirksamkeit erfahren, Erleben von Zugehörigkeit*
- Assoziationsübung (Brainstorming) zu Tango Argentino

Teil 1b: Vorstellung und Besonderes

- Name und ...
- ... Frage: „gibt es eine Besonderheit bei dir, die andere/ wir berücksichtigen sollten?“



Teil 2: Bewegen im Raum

- Verschiedenes Gehen im Raum (alleine in der Gruppe): *eigenes Tempo finden; Menschen begegnen (nah-fern); verschiedene Tempi; alles im Raum ausfüllen; stop & go*
- Stöcketanz zur Musik (2 Personen sind verbunden über einen Stock)
- Führen und Folgen über Handhypnose (zu zweit, dann zu dritt)
- Reflexion zum Thema Führen und Folgen: *Hat es dir Spaß gemacht zu FÜHREN? Hast du Verantwortung gespürt? Hast du alles gemacht was du wolltest? Hat es dir Spaß gemacht zu FOLGEN? Konntest du Vertrauen? Hast du Grenzen gespürt und diese kommuniziert?*



Teil 3: Bewegung am Beispiel des Tango Argentino

(mit ständigem Wechsel der Rollen)

- Einleitung zum Tango Argentino (besser: Tango vom Rio de la Plata; Paartanz mit Rollen Führen und Folgen; Improvisationstanz (Schritte, Bewegung, Musik) daher wichtig und unerlässlich: Kontakt und Kommunikation
- Gehen zur Musik alleine im Raum (rückwärts und vorwärts)
- Gemeinsam (zu zweit) synchrone Seitwärtsschritte
- „Magic Übung“ (2 zweit): *schicken einer Person nach hinten oder zur Seite nur über die „Kraft der Gedanken“*



- Gehen (zu zweit) mit Hilfsmittel Stock (quer gehalten)
- Aufbau der offenen Umarmung
- Reflexionsfragen zu: *Wie wählst du neue Tanzpartner*innen hier aus? Gehst du aktiv vor? Lässt du andere wählen? Kannst du dich an Auswahl-situationen in deiner Schulzeit erinnern?*
- Weitere mögliche Reflexionsfragen: *Wie gehst du mit „Fehlern“ beim Tanzen um? Wenn etwas nicht funktioniert hat, wie hast du dich gefühlt? Hast du den „Fehler“ eher bei dir gesucht oder bei deinem Gegenüber? Wie hast du es kommuniziert?*

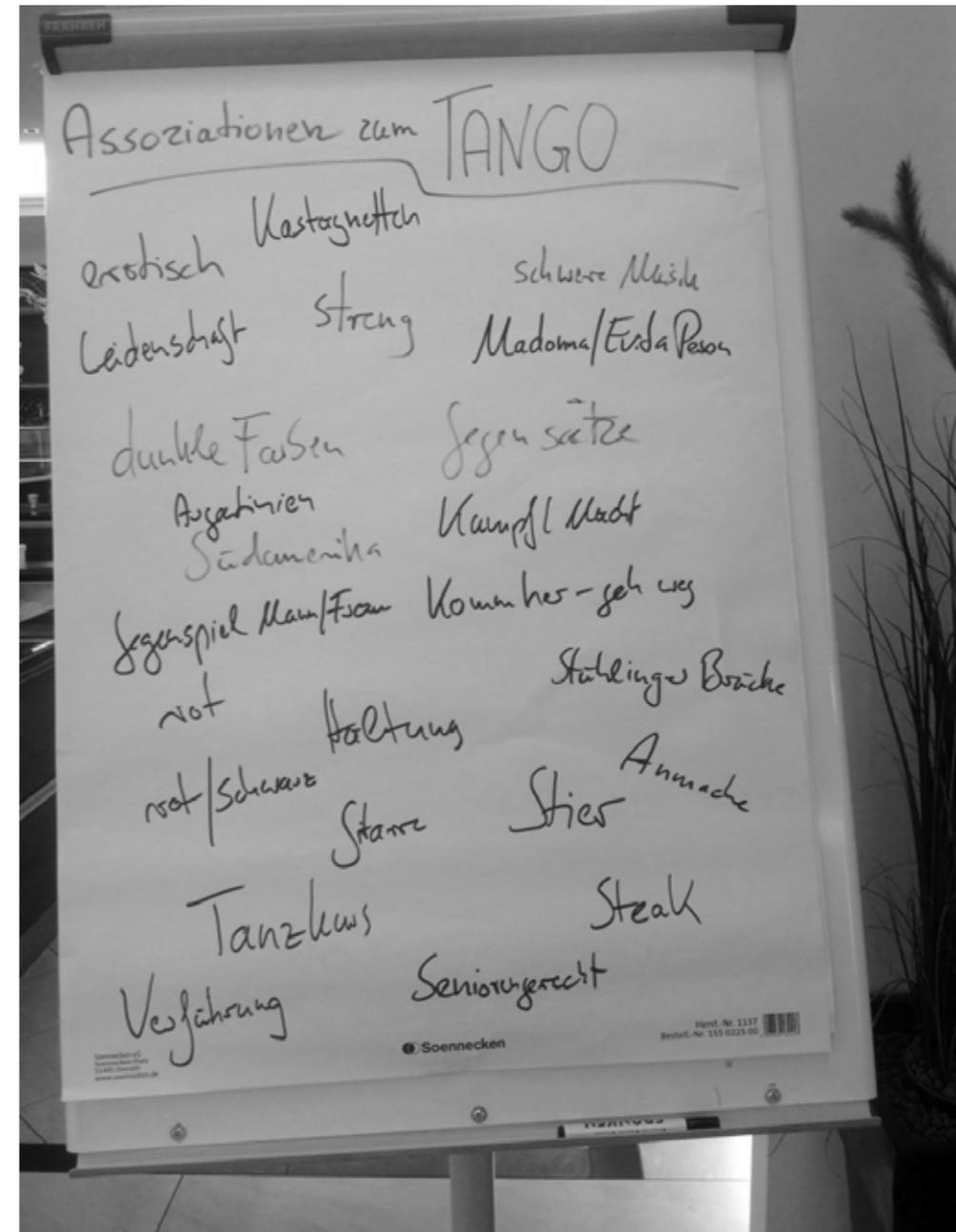
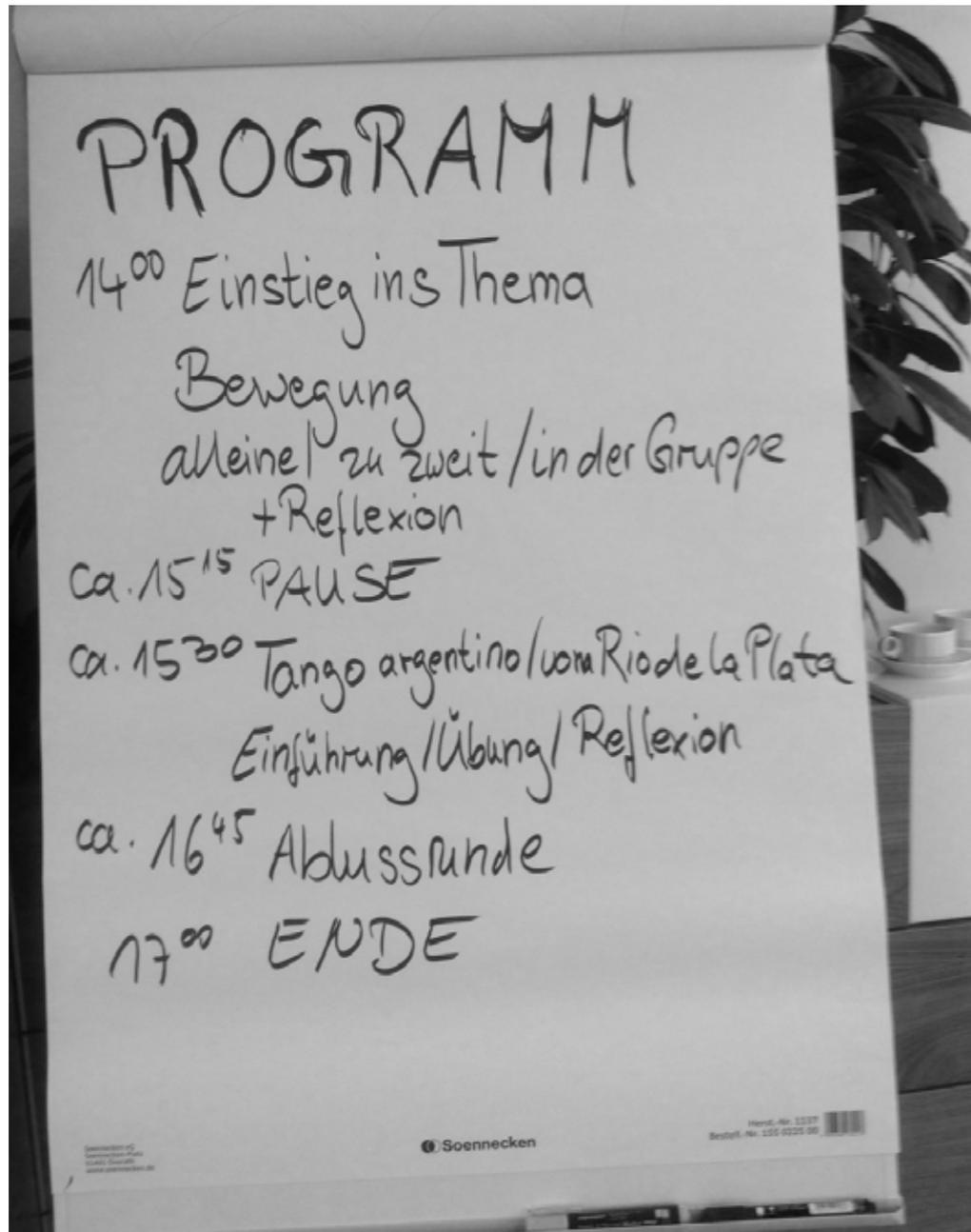


Teil 4: Übertrag, Fragen, Abschluss (aus Zeitgründen nur kurz im WS)

- In der Runde: aber zuerst bei sich selbst schauen: wie geht es mir körperlich, emotional und dann gedanklich?
- Plenum: Wie ging es euch mit dem WS? Wenn ihr z.B. an die Reflexionsfragen zwischendurch denkt (Führen/Folgen; Auswählen; Fehler): Wie ging es euch damit diese Themen körperlich zu erfahren bzw. aufzugreifen?
- Plenum: Wie ihr an den WS und alle Übungen denkt: Welche einzelnen Abschnitte oder Übungen oder Blickwinkel waren für euch hilfreich und was davon könnt ihr euch vorstellen in der ein oder anderen Form in eure Praxis einfließen zu lassen?



IMPRESSIONEN DES
WORKSHOPS 1









PRAXISWORKSHOP II

Körper- und bewegungszentrierte Ansätze für eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung in der Jugendsozialarbeit - praktische Übungen, Impulse, Reflexionen

Dr. Christina Breuer



Dokumentation Praxisworkshop II: Körper- und bewegungszentrierte Ansätze für eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung in der Jugendsozialarbeit

Teil 1:

- **Begrüßungsspiel:**
 - Wir laufen durch den Raum, wenn wir jemandem begegnen schauen wir uns kurz an und wieder weg
 - Alternative: Begrüßung mit Ellbogen, Knien oder Füßen
- **Kurzes Warm-Up:**
 - Arme schwingen
 - Kopf abrollen bis zur leichten Kniebeuge (Plié) und wieder hochrollen
 - Swings: Arme über Kopf, weit strecken und dann den ganzen Körper mit Nachfedern nach unten schwingen
- **Boss-Spiel: mit und ohne Musik**
 - Alle gehen durch den Raum; wer mag und einen Impuls hat macht eine Bewegung
 - Andere kopieren diese Bewegung bis eine Gruppendynamik entsteht oder machen bewusst eine Gegenbewegung



Dokumentation Praxisworkshop II: Körper- und bewegungszentrierte Ansätze für eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung in der Jugendsozialarbeit:

Teil 2:

- **Bewegungen nach Laban:**
 - Auswahl eines der 5 Körperzentren Kopf und Hals, Schultergürtel, Brustkorb, Becken und Extremitäten (Arme & Hände oder Füße und Beine)
 - Auswahl sehr unterschiedlicher Musiken (lustig, fröhlich, hart, ängstlich, traurig)
 - fließende vs. stockende Bewegungen
 - kraftvolle vs. weiche Bewegungen
 - gebundene vs. flexible Bewegungen
 - enge vs. weite Bewegungen

- **Choreografie-Aufgabe:**
 - Vorgabe der Raumformationen: „Knubbel“, Kreis, Diagonale, Reihe
 - Mindestens eine Person muss immer „draußen“ bleiben
 - Die Kleingruppe überlegt sich nun unter dieser Vorgabe, wie sie die Formationen aneinander reiht, welche Bewegung sie jeweils in der Formation und im Übergang machen möchte
 - Aufführung: Die Gruppen bekommen spontan ganz unterschiedliche Musiken; mehrfache Wiederholung der Choreografien zu unterschiedlichen Musikstücken
 - Ergebnis: Es sind wundervolle Choreografien und Interpretationen entstanden 😊 Danke dafür!

Wenn Sie bald etwas bewegen wollen...

- www.socialdancework.de
 - Die nächsten Social Dance Days sind für 2019 geplant
 - Ganze (Jugend-)Gruppen sind herzlich nach Wuppertal eingeladen
 - Schreibt mich dazu gerne persönlich unter mail@christinabreuer.de an!
- 2-tägige Fortbildung:
„Community Dance! Tanzen können wir alle! - Tanzpädagogik in der Sozialen Arbeit“ an der FH Münster in Zusammenarbeit mit dem SoBi Münster (Leitung Christina Breuer)





IMPRESSIONEN DES
WORKSHOPS 2







VORTRAG # 6

Achtsamkeitstrainings für Kinder & Jugendliche - Impulse, Anregungen, Selbsterfahrungen

*Solveig Herrnleben-Kurz, Psychologin,
Gesundheitstrainerin & Coach, Berlin*





Was bedeutet *Achtsamkeit*

(engl. *Mindfulness*)

Sich mit Frische dem aktuellen Geschehens zuwenden

Sich seiner Reaktionen bewusst zu sein (Denken, Fühlen & Handeln)

Diesen Prozess mit freundlichem Interesse zu begleiten

Achtsame Wahrnehmung schulen heißt Präsenz lernen

Jon Kabat-Zinn (MIT, Massachusetts, USA), Entwickler des MBSR (Mindfulness-Based Stress-Reduction = Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung)

Achtsamkeit

Aspekte:

Bewusste Gegenwärtigkeit

Offenheit

Nicht-Wertend

Freundlichkeit / Mitgefühl

Hauptmethode: Atembetrachtung / Meditation



Bewusste Gegenwärtigkeit

Meist müssen wir funktionieren – Dinge TUN, möglichst viel in möglichst kurzer Zeit ...

Dabei vergessen wir schnell eines: das SEIN, nämlich WIE wir etwas tun

Achtsamkeit fokussiert nicht nur auf **das Ergebnis**, sondern auch auf **den Prozess** und **die Qualität** des Tuns.

Häufig handeln wir aufgrund von Gewohnheiten, eingefahrenen Reaktionsmustern oder auch im Affekt. Wir navigieren im «Autopiloten-Modus»: halb-bewusst steuern wir durch unseren Alltag

Präsent werden

Durch Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt entsteht ein Spielraum zwischen Reiz und Reaktion.

Bewusstes Handeln oder auch Emotionsregulation heißt zum Beispiel:

Ich nehme den Reiz wahr, z.B. eine Provokation eines Kindes. Ich halte inne – und entscheide dann, ob und WIE ich darauf reagiere.

Achtsamkeit auf die Wahrnehmung

Meist sind wir in Gedanken - im Kopf - zu Hause

Achtsamkeit fokussiert auf...Sinneswahrnehmung (5 Sinne), Körperwahrnehmung (plus Atem), Gefühle / Emotionen, Gedanken

OFFENE HALTUNG

Wir sind häufig von vorgefassten Meinungen, Verhaltensmustern und Gewohnheiten gesteuert. Achtsamkeit beinhaltet eine offene Haltung gegenüber dem Neuen und Fremden gegenüber der Ungewissheit - auch gegenüber dem Unangenehmen: «nicht-vermeidende Haltung»



Freundschaft & Mitgefühl

Wunsch nach Respekt & Zuwendung

Es bedeutet, ganz bewusst einem leidenden Menschen offen zu begegnen und Anteil nehmen, ohne gute Ratschläge zu geben oder im Leid unterzugehen.

„Was braucht es jetzt, in diesem Moment? Auf welche Weise könnte ich jetzt hilfreich sein?“

NICHT-WERTENDE HALTUNG

Die Dinge (und Menschen) ZUNÄCHST einmal genau so annehmen, wie sie nun einmal sind.
Mich selbst so annehmen, wie ich in diesem Moment bin.

Enge Verbindung zu SEL & Stressbewältigung

SOZIAL-EMOTIONALE KOMPETENZ

Aspekte:

Selbstwahrnehmung

Fremdwahrnehmung

Präsenz

Emotionsregulation

Beziehungsgestaltung

Stressbewältigung

Achtsamkeit mittlerweile fester Bestandteil der meisten Programme

Wissen um & Umgang mit der Stressreaktion: Fight, Flight, Freeze



AUSTAUSCH MIT DEM NACHBARN/ DER NACHBARIN

Was verstehe ich unter *achtsam sein*?

Wann erlebe ich mich achtsam?

Woran merke ich das?

Möglichkeiten des Alltags um Achtsamkeit zu üben

Z.B. Wartezeiten nutzen:

Den Atem betrachten / wahrnehmen - Was nehme ich körperlich wahr?

Sich fragen: „Wie geht es mir – jetzt, in diesem Moment?“

Position eines wohlwollenden «Inneren Beobachters» einnehmen.

Wenn Gefühle und Gedanken bewusst erlebt werden, können sie uns nicht mehr unbewusst (und destruktiv) steuern.

Achtsamkeit mit Kindern & Jugendlichen

Methoden:

Spiele, Phantasieisen, Geschichten, Atembetrachtung, Yoga (usw), Austausch / Feedback, Kommunikation & Dialogübungen, Theaterpädagogik, Lyrik (Haikus), Tagebuchm, Sinnesübungen & -experimente, Wichteln



6 – 7 Jahre

Neugier & Phantasie, Offen & Freude – leicht zu begeistern, Gedanken werde als „meine“ Gedanken im Gegensatz zu Gedanken anderer wahrgenommen

Detektivisch, Geschichten, Spielerisches Herangehen

Übungen

„Fingerübung“

Blume schnuppern (Einatmen) , Kerze auspusten (Ausatmen)

Schneekugel

(Der Schnee sind die Gedanken & Gefühle, v-a-, wenn wir aufgeregt sind - wir können nicht klar sehen - innehalten, durchatmen, und beobachten, wie alles sich legt- und der Blick frei wird)

Stofftier auf dem Bauch wiegen

Im Liegen: das Kuscheltier sanft schaukeln, auf den Wellen reiten lassen
(Geschichte dazu erfinden möglich)

Wichteln

Für eine Zeit (eine Woche) jemanden im geheimen etwas Gutes tun - sich überlegen, was diesem Kind gefallen oder helfen könnte - nichts kaufen, eher auch an Nichtmaterielles denken



8 – 11 Jahre

Wissen & Verstehen wollen (Forschende), Wundernd & Enthusiastisch, Unsicher & Ängstlich (Ich – Andere)

→ vertrauensvolle Beziehung, positives Feedback, locken mit Übungen, die beruhigen & anregen, Verbindung mit SEL: Emotionen

Übungen

Perspektivwechsel

Kippbilder (Hase/Ente) verdeutlichen, dass es nicht nur eine Sicht auf Dinge gibt...

7 – 11 Atem

Auf 7 zählen beim Einatmen, auf 11 beim Ausatmen (Takt klopfen)

Das Positive im Negativen achten

Spiel: Ich hab einen Schnupfen, aber die Sonne scheint... usw. möglich mit Ball werfen

12 – 16 Jahre

Emotionale Achterbahn, Zugehörigkeit | Identität, Liebe | Freundschaft, Werte | Sinn

Buchtipps

Wunder, Raquel J. Palacio

Übung

Theaterpädagogik, Gedichte (Haiku), Musik (Zugang dazu je nach eigenen Interessen möglich)

Umgang mit Unterschiedlichkeit / Privilegien (Gender, Ökonomie, Hautfarbe,...)

Feedback

Regeln - gut, um Distanzierungsfähigkeit von eigenen Meinungen zu üben, Beschreiben üben statt bewerten, Freundlichkeit, Ich-Botschaften, ...

Achtsamer Dialog (s. Kaltwasser)



Abivorbereitung / Beruf

Orientierung im Leben, Prioritäten setzen, Umgang mit (Zeit)Druck

Buchtipp:

David Foster Wallace, *Das hier ist Wasser*

Übung

Atembetrachtung

Mitgeföhlspraxis

STOP – Praxis

Stopping; Take-a-breath; Observing; Proceeding

Achtsamkeit für Pädagog*innen

Zunächst selber lernen...

Vorbild werden

Selber davon profitieren!

Entspannter, Zufriedener, Bewusster....

Meine ursprüngliche Intention für den Beruf wachrufen...

Um das zu geben, muss ich es mir zunächst selbst erlauben!

Selbstmitgeföh!l!



RAIN-Modell (Jack Kornfield)

R – Recognize: Was ist los? Benennen „Ärger“ – Ich bin wütend!

A – Accept: „Das ist okay“

I – Investigate: Körperlichen Niederschlag des Gefühls erspüren

N – Non-identification: Distanz schaffen durch wording: „*Da ist ... Wut*“

Genuss / Muße

...den Moment neu wahrnehmen

Bewusster mit Sinneseindrücken umgehen, Bewusster mit Reizen / Ablenkungen umgehen

Auszeiten schaffen, Freudvolle Tätigkeiten einplanen, Wertschätzung üben

Übung

Vorstellung: Ein unangenehmes Kind / Elter / Kollege*in kommt mit einem Anliegen...

Wie fühlt sich mein Körper an? Atem?

In welchem emotionalen Zustand bin ich?

Welche Annahmen sind über die Person gerade in mir aktiv?

Muss ich ihnen glauben? Kann ich es beobachten, ohne von den Gedanken & Emotionen mitgerissen zu werden? Kann ich warten, bis sich momentane Aufregung legt (durch kurze Atembetrachtung)? Kann ich eine hilfreiche Einstellung einnehmen? Was kann mir da helfen? Was ich konkret tun, um mich zu erden?

Gruppenarbeit

Achtsamkeitsübungen: nach Alter - Für uns selbst - Für schwierige Situationen

Überlegen:

Setting | zeitlicher Rahmen | Aufhänger | Material & Instruktion | Anleitung

Reflexion/Austausch

Arbeit in Kleingruppen bei Solveig Herrnleben-Kurz





“Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.”

Albert Schweizer

LINKS

- Kurze Dokumentation auf Arte zu Achtsamkeit und ihre wissenschaftliche Wirkung: https://www.youtube.com/watch?v=_5SOsXqpptI
- Weiterbildung & Literaturtipps: <http://www.akiju.de/weiterbildung.html>
- Apps: <https://www.mytherapyapp.com/de/blog/die-besten-meditations-apps>
- Online Unterrichtsmaterialien der DGUV Vera Kaltwasser

Impressionen der Tagung





Alexandra Hepp & Mascha Angrick,
Referentinnen Jugendsozialarbeit,
DRK Generalsekretariat

Blick in die Teilnehmenden-Runde



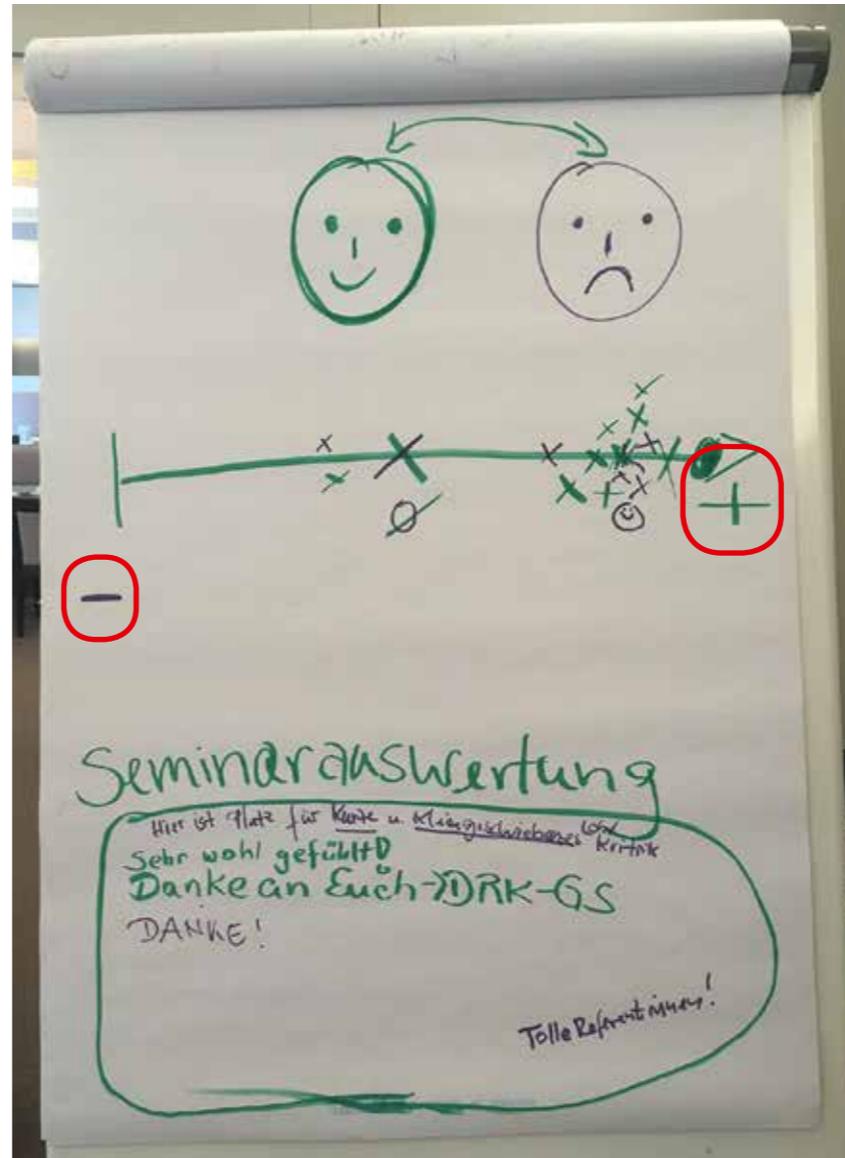


Abendprogramm: Besuch der Elbphilharmonie in Hamburg





Seminarauswertung





Kontakt Daten der Referierenden

Dr. Christina Breuer

Kirchstr. 49

42799 Leichlingen

mobil: +49 | 15 253 454 992

mail@christinabreuer.de

www.breuer-consulting.de

www.socialdancework.de

Dipl.-Soz. Franziska Reiß

Martinstraße 52, W 29

20246 Hamburg

Telefon: 040 | 741 057 332

f.reiss@uke.de

Britta Weigand

kontakt@tangoarbeit.de

www.tangoarbeit.de

Solveig Herrnleben-Kurz

Dubrowstraße 18

14163 Berlin

info@achtsam.berlin

Carmen Deffner

ZNL TransferZentrum für

Neurowissenschaften & Lernen

carmen.deffner@znl-ulm.de

www.carmendeffner.de

Dipl.-Psych. Oggi Enderlein

Erlenweg 70A

14532 Kleinmachnow

Tel: 033 | 203 707 33

info@initiative-grosse-kinder.de

www.ganztägig-lernen.de



Impressum

Herausgeber

Deutsches Rotes Kreuz e. V. Generalsekretariat
Carstennstraße 58 | 12205 Berlin
Telefon: 030 85404-0
E-Mail: drk@drk.de
www.drk.de

Referierende

Christina Breuer, Carmen Deffner, Oggi Enderlein, Solveig Herrnleben-Kurz,
Franziska Reiß, Dr. Oliver Trisch, Britta Weigand

Tagungsleitung und Organisation

Mascha Angrick, Alexandra Hepp, Andrea Henkelmann,
Deutsches Rotes Kreuz e.V. – Generalsekretariat



Gestaltung und Layout
atelierKATERGRAU · www.atelierkatergrau.de

Fotos

Soweit nicht anders angegeben: alle Fotos Mascha Angrick

Erscheinungsdatum

Berlin, Dezember 2018

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
und der Glücksspirale.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

