



Audio 7

Wie kann man im pädagogischen Alltag die Selbstwirksamkeit von Jugendlichen stärken?

Ich glaube, es ist erst einmal wichtig, dass die Angebote relevant für die Jugendlichen sind. Also dass es irgendeine Art von Lebensweltbezug gibt. Sonst, ich meine gut, das ist natürlich auch wahrscheinlich vielen pädagogischen Fachkräften bekannt, dass dann das Interesse sonst auch gar nicht so da ist, aber das hat sich auch so in Modellprojekten gezeigt, beispielsweise bei Schulabbrecher*innen oder so. In dem Moment, wo man den Stoff der Schule nimmt und mit irgendeiner Praxisrelevanz für die Person verbindet, gibt es auf einmal viel stärkere Motivation, sich da doch noch mal rein zu hängen - oder das Interesse ist einfach ganz anders. Das ist auch nachvollziehbar. Also die Relevanz ist wichtig, aber es muss auch wichtig sein, dass das Ganze eine Herausforderung ist. Also es muss schon auch Sachen enthalten, die die Person vielleicht noch nie, die sie noch nicht routiniert hat, die sie noch nicht kann.

Ich meine gut, darin bestehen ja auch die selbstwirksamen Gefühle dann: dass man etwas bewältigt hat, was schwierig war, aber die Herausforderung muss trotzdem irgendwie positiv interpretierbar sein. Also es muss schon auch eine Möglichkeit geben, die zu bewältigen. Es muss Unterstützung geben, wenn man nicht weiterweiß, es sollte nicht passieren, dass Menschen dann auflaufen an dieser Herausforderung, aber es darf schon auch schwierig sein. Was an der Stelle wichtig aber ist: es gibt ja immer dieses, ich nenn's jetzt mal das Tal der Tränen, es gibt immer diese Strecke, wo die Anfangsbegeisterung verflogen ist und es dann irgendwie anstrengend, aber die Belohnung noch nicht so richtig sichtbar wird. Manchmal ist sogar dann dezidiert irgendein Problem, was man dann lösen muss, wo es wirklich eher frustrierend wird und die ganze Sache so aussieht, als ob es vielleicht nicht klappt.

Es hat sich gezeigt, dass in dem Moment, wo Personen an der Stelle lernen, so eine Frustrationstoleranz zu entwickeln und auch vielleicht dieses Konzept, zu wissen, dass es im Prinzip diesen Knick nach unten gibt und dass es total wichtig ist, sich dadurch zu beißen und dass man auch dafür anerkannt wird, nicht für das Ergebnis zum Schluss, sondern eher prozessorientiert, dass man dafür Respekt bekommt, dass man Schwierigkeiten sehr ausdauernd angegangen ist oder dass man sich da Mühe gegeben hat oder so, dass dieses proaktive und dieses Ausdauernde sehr stark belohnt wird. Unsere Gesellschaft belohnt häufig für Ergebnisse, auch im Bildungsbereich, über Noten beispielsweise oder wenn ein Kind ein Bild malt: „Oh, das sieht aber schön aus“, das ist alles ergebnisorientierte Belohnung. Es ist aber viel günstiger, an der Stelle für die Selbstwirksamkeit prozessorientierte Belohnung zu geben. Wenn das Kind also mit dem Bild ankommt, kann man natürlich trotzdem sagen, dass es schön aussieht, aber man kann auch sagen: „Ich freue mich auch so

richtig darüber, wie du dich da reingehangen hast und ich habe richtig gesehen, wie du dich angestrengt hast, das fand ich auch sehr bewundernswert“ oder so, dass diese Komponente einfach betont wird und als eigene Leistung erkannt werden kann. Dann ist es nämlich auch leichter, da so ein bisschen sich so durchzuwurschteln, auch wenn es mal nicht so schnell zum Ergebnis kommt oder das Ganze mal schief geht oder so. Also Ausdauer auch als Wert zu etablieren.

Was auch wichtig ist, ist, dass eben ein richtiger Grad an Unterstützung da ist. Also, dass nicht alles abgenommen wird und dass auch in Kauf genommen wird, dass die Person das erstmal falsch macht oder suboptimal macht. Also es muss nicht perfekt sein. Und gleichzeitig, wenn sie wirklich nicht weiterkommt, so ein bisschen eigentlich wie bei diesen Escape Rooms, wir alle kennen das, wir wollen selber diese Escape Rooms lösen, aber manchmal kommt man nicht weiter und dann will man aber auch nicht sofort die Auflösung des nächsten Schritts haben, sondern möchte so einen Hinweis bekommen. Das ist eigentlich eine gute Art und Weise, wie man so unterstützen kann. Und dann ist noch wichtig, dass das Ganze irgendeine Form von, ich nenne es jetzt mal Impact hat. Also, dass man ein Ergebnis wahrnimmt, dass auch idealerweise andere wahrnehmen, dass zum Schluss ein fertig gebauter Schrank da ist oder eine besprühte Turnhallenwand, die irgendwie bewundert werden kann. Es gibt so Programme, wo ältere Jugendliche, Jüngeren so ein bisschen wie eine Mentor*innenschaft anbieten und die so ein bisschen leiten und ihnen Dinge erklären. Es hat sich gezeigt, dass das auch für die Jugendlichen selbst sehr reifefördernd ist und sehr selbstwirksamkeitsfördernd. Und diese, also diese Art von Impact irgendwie zu haben, das ist ja auch in der Demokratie eigentlich das, was Vertrauen in eine Demokratie konstruieren würde, wenn man sich Mühe gibt, irgendwas macht und das wird dann ernst genommen.

Das hat dann eine Auswirkung, wie man abstimmt auf das Bürger*innen Budget oder was auch immer, dass dann tatsächlich das so verteilt wird, wie abgestimmt worden ist. Diese Art von Einfluss kann man aber auch im Kleinen herstellen, das kann man in Schulen herstellen, das kann man in pädagogischen Projekten herstellen, allein schon, wenn Jugendliche was mitgestalten dürfen, sodass sie dann zum Schluss sagen können: “Wir haben das jetzt nicht nur so gemacht, wie die uns das gesagt haben und wir haben dafür ein Bienchen bekommen”, sondern: “Wir haben dieses Projekt selber konzeptualisiert” oder entworfen oder was auch immer, das macht auch diese Selbstwirksamkeit aus.

Also mitgestalten können, mitreden dürfen, ernst genommen werden, selber etwas schaffen, was dann einen Einfluss in der Welt hat, muss ja auch nicht sofort riesig sein, aber doch irgendwie spürbar und auch selbst wenn es etwas ist, was man erschafft und andere Menschen nutzen, das dann, weil das ist - keine Ahnung, weiß ich nicht - ein Wassertrinkspender gebaut im Schulhof und dann benutzen den



Leute oder sowas, auch das ist selbstwirksamkeitsfördernd. Tatsächlich denke ich auch, dass man relativ gut Social Media an der Stelle konstruktiv nutzen kann, weil Social Media es gut ermöglicht, Sichtbarkeit zu erzeugen für irgendwas und darüber auch Wertschätzung zu bekommen, ob das jetzt immer so gesund ist, dass über diese Likes dann nur empfunden werden kann, ob etwas Gutes oder Schlechtes sei mal dahingestellt. Also zu schauen, wie kommt es einfach, also wie kann dann dieses Ergebnis eine Reichweite, eine Anerkennung, eine Wertschätzung, eine Art von Impact bekommen, das lässt sich wahrscheinlich machen.

Und auch Jugendliche selbst mal fragen, vielleicht auch, was würde ihnen dieses Gefühl geben, dass sie was bewirken können, dass sie mehr Selbstbewusstsein bekommen, etwas schaffen zu können. Manchmal wissen Jugendliche das auch selber besser als Außenstehende und sie auch in diese Frage schon mit einzubeziehen, zeugt auch schon von einem Ernstnehmen und ich glaube, dass du das auch gut wissen kannst. Also diese Art von Zutrauen auch, Menschen etwas zuzutrauen, das hilft auch sehr.