

Here's my story

KANN EIN MEDIENPÄDAGOGISCHES PROJEKT RESILIENZ STÄRKEN?

Caroline Mendel, Elke Dillmann

In einer Befragung von 99 TeilnehmerInnen des Projekts *Here's my story* wurde evaluiert, ob diese hinsichtlich ihres Selbstwerts und ihrer Resilienz von dem Projekt profitieren.

WO KOMME ICH HER, WO WILL ICH HIN?

»Wo will ich hin?«, fragen Jugendliche an der Schwelle zwischen Schule und Beruf. Das medienpädagogische Projekt *Here's my story* fragt außerdem: »Wo komme ich her?«

Manche der beteiligten Jugendlichen sind erst vor Kurzem aus ihrer Heimat geflohen, andere leben schon länger oder schon immer in Deutschland, die meisten haben mehrere Heimaten. Für viele von ihnen bedeutet das Nachdenken über den richtigen Beruf auch, sich mit den Vorstellungen und Erwartungen ihres Umfelds auseinanderzusetzen. In Bayern stehen derzeit jedem ausbildungssuchenden Jugendlichen rechnerisch 1,29 Ausbildungsplätze zur Verfügung.¹ Doch viele Betriebe bemängeln die unzureichende Ausbildungsreife von SchulabgängerInnen, rund jede/r fünfte Azubi in Bayern hat 2016 die Ausbildung vorzeitig abgebrochen oder den Ausbildungsberuf gewechselt.² Es muss also zum einen darum gehen, Jugendliche dabei zu unterstützen, ihre Stärken zu erkennen, um eine qualifizierte Berufsentscheidung treffen zu können. Zum anderen ist es wichtig, Selbstwertgefühl und Resilienz zu stärken, denn diese Faktoren helfen, die einmal gewählte Ausbildung auch bis zum Ende durchzuhalten.

Here's my story ist ein bayernweites Medienprojekt des Bayerischen

Rundfunks und der Stiftung Zuhören, unterstützt von der Vereinigung der bayerischen Wirtschaft e.V. In 6 Jahren haben über 1.000 Jugendliche im Alter zwischen 13 und 25 Jahren aus Mittelschulen und Berufsintegrationsklassen aus ganz Bayern teilgenommen. Die Aufgabe: In einer Woche einen individuellen, autobiografischen Clip zu drehen, der im Netz veröffentlicht wird – unterstützt von Medienprofis.

EVALUATION

Nur wenige medienpädagogische Projekte werden wissenschaftlich evaluiert. Das IZI untersuchte 99 Jugendliche vor und nach dem Projekt. Die zentrale Frage war hierbei, ob Jugendliche in ihrem Selbstwert und in ihrer Resilienz von dem Projekt profitieren, soweit sich das mit den entsprechenden psychologischen Messinstrumenten feststellen lässt.

DIE STUDIE

Das IZI befragte mit einem Vorher- und einem Nachher-Fragebogen insgesamt 99 Jugendliche (38 Mädchen, 61 Jungen) im Alter von 13 bis 23 Jahren aus 6 unterschiedlichen bayerischen Schulen³, die an dem Projekt teilgenommen haben. Bei der Prä-Befragung mussten die Jugendlichen vor Beginn des Projekts einen 3-seitigen Fragebogen ausfüllen. Dieser enthielt neben allgemeinen soziodemografischen Angaben unter anderem die Rosenberg-Skala mit 10 Items zum Selbstwertgefühl⁴ sowie die Kurzform der Resilienzskala mit 13 Aussagen⁵, 2 Aussagen zum eigenen Problemverständnis und 3 Aussagen

zur Kultursensibilität bzw. -toleranz.⁶ Nach dem einwöchigen Projekt erhielten die Jugendlichen den gleichen Fragebogen erneut – ergänzt um die Bewertung der Projektwoche.

AUSGANGSLAGE

Resilienz ist die Fähigkeit eines Individuums, an einer Krise nicht zu zerbrechen, sondern – nach angemessener Verarbeitungszeit – wieder kraftvoll und psychisch gesund handlungsfähig zu sein. Zur quantitativen Erfassung von Resilienz wurde die modifizierte Kurzform RS-13 von Leppert et al. (2008) herangezogen.

Insgesamt ist die durchschnittliche Resilienz der befragten Jugendlichen aus Mittelschulen vor Projektbeginn mit 66,8 als eher niedrig im Vergleich zu den bundesdeutschen Gleichaltrigen einzustufen. Sie glauben zu wenig an ihre eigene Selbstwirksamkeit und haben das Gefühl, sie würden schnell aus der Bahn geworfen und könnten sich nicht für Dinge begeistern, die ein wenig neben dem Gewohnten liegen. Diese Jugendlichen sind für den Einstieg ins Berufsleben, die auf sie zukommenden Rückschläge sowie die Kränkungen psychisch noch nicht optimal aufgestellt.

WER BIN ICH, WAS MACHT MICH AUS?

Am Anfang der Projektwoche steht deshalb die sogenannte »Identitätswerkstatt«. In 3 Schritten entwickeln die Teilnehmenden ein Bild von sich selbst und ihren Stärken – im Wortsinne, denn als Erstes zeichnen alle einen

Umriss der eigenen Person mit charakteristischen Merkmalen (Frisur, Pose etc.). Diese Silhouette wird im Lauf des Vormittags mit dem gefüllt, was diesen Menschen ausmacht.

Schritt 1 – meine Werte: Dieser Frage nähern sich die ProjektinitiatorInnen über einen Umweg. Menschen erkennen, sagt Psychologe Robert Johnson⁷, eigene Charakterzüge oft zunächst an anderen, bevor sie sehen, dass diese Eigenschaften auch die eigenen sind. Also fragen die ProjektinitiatorInnen: Wen bewunderst du? Und welche Eigenschaften bewunderst du an diesem Menschen? Und wie viel von dir steckt in dem, was du im anderen wahrnimmst? Und so füllt sich die Silhouette mit Werten.

Schritt 2 – meine Fähigkeiten: Was kann ich gut? Und welche Fähigkeit verbirgt sich hinter dieser Fähigkeit? Ich bin ein guter Fußballer – bin ich ein guter Stürmer, der Chancen blitzschnell erkennt und furchtlos nutzt? Oder bin ich eher der Strategie im Mittelfeld, der den Überblick behält und das Team organisiert? Ich spiele ein Instrument – bin ich diszipliniert, übe regelmäßig und beiße mich durch, auch wenn es mal keinen Spaß macht? Auch diese Erkenntnisse werden in die Silhouette eingetragen.

Schritt 3 – meine Erfahrungen: Wann habe ich erlebt, dass ich mehr konnte, als ich dachte? Wann bin ich über mich hinausgewachsen, habe meine Komfortzone verlassen, wann ist mir etwas gelungen? Was hat mir dabei geholfen? Das so entstandene facettenreiche Bild einer Persönlichkeit steckt voller Geschichten, die erzählt werden wollen. Geschichten, die stark machen – auf dem Weg in den Beruf, auf dem Weg ins Leben. Eine dieser Geschichten wählen die Jugendlichen aus und erzählen sie vor der Kamera.

MEINE GESCHICHTE IN MEINER HAND

Alle Jugendlichen bekommen für die Projektwoche ihr persönliches iPad

zur Verfügung gestellt. So haben sie immer die Hoheit über ihre Geschichte, sammeln Fotos, Videos, Sounds und produzieren ihre Geschichte selbst. Unterstützt werden sie dabei von einem interdisziplinären Coach-Team aus MedienpädagogInnen, Radio-, Print- und TV-JournalistInnen, SounddesignerInnen und FotografInnen. Die Jugendlichen erzählen von Flucht, von zerrissenen Familien, die über verschiedene Länder verstreut sind. Sie erzählen von Vorurteilen, denen sie begegnen, vom Spagat zwischen verschiedenen Kulturen und Brüchen im Leben. Sie erzählen aber auch von Kraft und Mut, von Zielen und Träumen, von Solidarität und Freundschaft und von dem, was aus ihrem Leben einmal werden soll. Sie zeigen sich als junge Menschen, die auf der Suche nach ihrem Weg in den Beruf sind. Sie sind nachdenklich, verletzlich, idealistisch und stark. Die Jugendlichen erleben, dass ihr Leben erzählenswert ist. Die Geschichten werden in einem professionellen Rahmen – auf der Internetseite des Bayerischen Rundfunks – veröffentlicht und bekommen Feedback aus aller Welt.

STUDIENERGEBNISSE

Förderung von Resilienz bei Jugendlichen

Nach der Projektwoche steigen die Resilienz-Werte mit 70,5 zumindest auf ein moderates Niveau. Die Jugendlichen erleben, dass es sich lohnt, sich auf Ungewohntes einzulassen, dass sie sehr wohl mehrere Dinge gleichzeitig tun können, krisensicherer sind, als sie vielleicht glaubten, und mit Schwierigkeiten durchaus umgehen können, wenn sie es wollen. Noch immer sind diese Berufseinsteiger mit niedrigem Bildungsniveau nicht optimal auf den Berufseinstieg vorbereitet – es ist aber ein wichtiger erster Schritt.

Am meisten profitieren hierbei die jüngeren TeilnehmerInnen, die sich – nicht zuletzt durch das 3- bzw. 4-gliedrige deutsche Schulsystem – bereits mehrfach als nicht leistungsfähig erfahren haben. Sie kommen mit der geringsten Resilienz in das Projekt, erfahren die größte Steigerung und bleiben aber immer noch auf dem niedrigsten Wert.

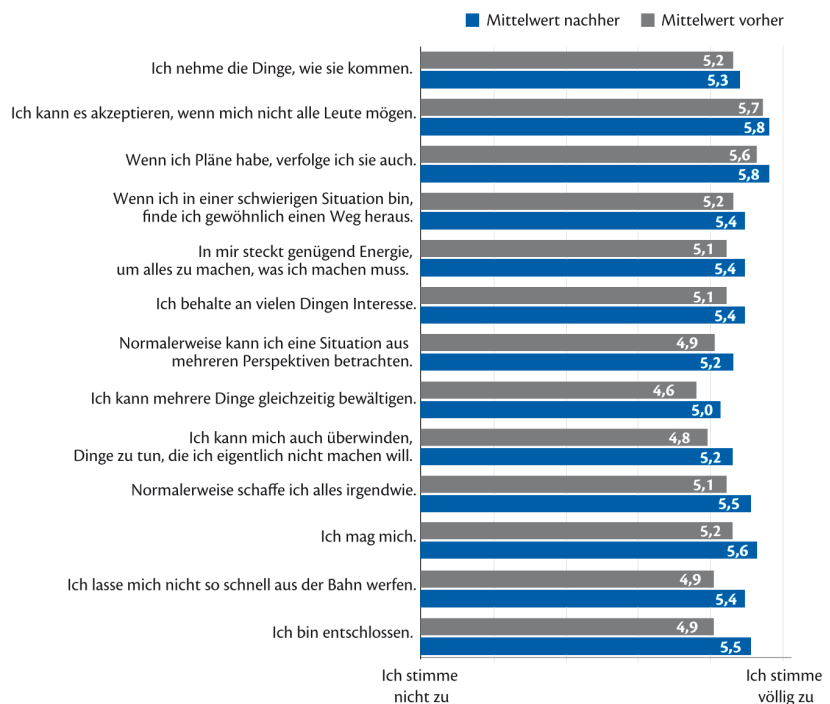


Abb. 1: Veränderung der Zustimmungswerte in der Vorher- und Nachherbefragung (n = 99)

Dies sind wichtige Hinweise für die Pädagogik der Mittelschule, denn ohne genügend Resilienz haben diese Jugendlichen deutlich schlechtere Chancen für schulischen Erfolg und Berufseinstieg.

»So habe ich mich selbst noch nie gesehen. Ich mag Wildwasser-Rafting, weil es abenteuerlich und unkalkulierbar ist, und sitze gern am Steuer des Boots. Vielleicht sollte ich im Leben auch mehr riskieren und mich mehr trauen? Und das Ruder in die Hand nehmen?« (Mädchen, 15 Jahre)

Am stärksten steigt die Zustimmung zur Aussage »Ich bin entschlossen«. Der Anteil derjenigen, die hier zustimmen, steigt insgesamt von 60 % auf 78 % (Abb. 1). Besonders stark ist der Anstieg bei den über 15-Jährigen mit einer Zustimmungsteigerung um 30 %. Noch einmal mehr profitieren die Jugendlichen, die nicht in Deutschland geboren sind. Bei ihnen steigt die Wahrnehmung der eigenen Entschlossenheit sogar um 46 %. Durch das Projekt haben Jugendliche sich in ihrer Selbstwirksamkeit erfahren. Sie haben selbstständig geplant, sind mit inhaltlichen und technischen Schwierigkeiten zurechtgekommen und haben es geschafft, ein ansehnliches Ergebnis zu schaffen. Das stärkt und macht entschlossen, sich auch weiterhin im Leben in Projekten zu engagieren.

Die Selbstachtung bei Mädchen steigt

Selbstachtung, also die positive Sicht auf sich selbst, wurde im Fragebogen durch das Item »Ich mag mich« abgefragt. Vor dem Projekt stimmen etwa zwei Drittel der Jugendlichen insgesamt dieser Aussage zu, nach dem Projekt sind es drei Viertel. Am stärksten steigt die Selbstachtung nach dem Projekt bei den Mädchen. Während vor dem Projekt der Anteil der Mädchen, die angeben, sich selbst zu mögen, bei 58 % lag – was im Vergleich zu den Jungen mit einem Anteil von 71 % ein sehr geringer Anteil ist –, stimmten dieser Aussage nach dem Projekt mehr als drei Viertel der Mädchen (76 %) zu. Auch die allgemeine Selbstzufriedenheit der Mädchen (Zu-

stimmung zu der Aussage »Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden«) steigt nach dem einwöchigen Projekt an, ist aber mit einem Zustimmungsteil von 84 % immer noch sehr viel geringer als bei den Jungen (Zustimmungsteil von 93 %). Gerade Mädchen fühlen sich – mehreren Studien zufolge⁸ – mit steigendem Alter immer weniger wohl. Sie

werden zunehmend unzufriedener mit sich selbst, ihr Selbstbewusstsein sinkt und sie machen sich viele Gedanken um ihren Körper und ihr Aussehen. In dem einwöchigen Projekt hatten die Jugendlichen die Möglichkeit, sich auf ihre eigene Geschichte zu konzentrieren und ihre persönlichen Stärken herauszuarbeiten. Insbesondere die Mädchen finden hier die Gelegenheit, Stärken unabhängig vom Aussehen zu erkennen.

»Mir war gar nicht klar, dass das etwas Besonderes ist, was ich kann – für mich war das normal, ich dachte, ich kann nichts.« (Mädchen, 16 Jahre)

Der Selbstwert steigt bei allen Jugendlichen leicht an

Ein weiterer Bereich, der sich im Laufe der Projektwoche verbessert hat, ist der Selbstwert. Ein stabiles Selbstwertgefühl ermöglicht es, sich selbst zu mögen, sich gut einzuschätzen, und macht die Person resistenter gegenüber äußeren Einflüssen. Im Fragebogen wurde das Selbstwertgefühl der Jugendlichen anhand von 10 Aussagen gemessen (Abb. 2). Es zeigt sich, dass der durchschnittliche Selbstwert⁹ insgesamt nach dem einwöchigen Projekt in allen Bereichen leicht gestiegen ist (von durchschnittlich 30 auf 31).



Abb. 2: Zustimmungsveränderung hinsichtlich des Selbstwertgefühls in der Vorher- und Nachherbefragung (n = 99)

Besonders stark steigt er bei Jugendlichen aus der Flüchtlingsklasse und allgemein bei denjenigen, die nicht in Deutschland geboren sind. Sie wiesen vor dem Projekt einen deutlich geringeren Selbstwert auf als die restlichen Jugendlichen. Nach dem einwöchigen Projekt steigt der Selbstwert bei diesen beiden Gruppen vergleichsweise stark an, liegt allerdings immer noch unter dem Durchschnittswert.

Vor allem die Aussage »Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos« bekommt weniger Zustimmung. Während vor dem Projekt noch fast die Hälfte (44 %) der nicht in Deutschland Geborenen angibt, sich gelegentlich richtig nutzlos zu fühlen, sinkt der Anteil nach dem Projekt auf 15 %. Auch die allgemeine Selbstzufriedenheit (»Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden«) und die positive Einstellung zu sich selbst (»Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden«) steigt bei den Jugendlichen, die nicht in Deutschland geboren sind, vergleichsweise stark an. Ein niedriger Selbstwert ist dabei nicht nur eine der durchgängigsten Variablen für psychosomatische Störungen (Depression, Essstörungen etc.), sondern befördert wahrscheinlich auch Aggressionsbereit-

schaft.¹⁰ Insofern ist die Beförderung des Selbstwertgefühls durch das Projekt als ausgesprochen positiv einzuschätzen. Jugendliche bekommen in dem Projekt die Chance, ihre eigene Geschichte zu erzählen, Individualität und Identität zu entdecken und vor allem eigene Stärken und Schwächen zu zeigen. Schon dieser Prozess der Selbstfindung im Kontext positiver Psychologie geht mit einer Bestärkung des Selbstwerts einher. Können sie dann die eigene Geschichte mit anderen teilen und bekommen hierfür positive Rückmeldung, ist das eine Wertschätzung, die allen Jugendlichen guttut, besonders aber den marginalisierten Gruppen. Durch die intensive Beschäftigung und Fokussierung auf einen besonders starken Moment in der Biografie der/des Jugendlichen und den respektvollen Umgang der ProjektteilnehmerInnen mit den Geschichten wird der Selbstwert gestärkt. Wie auch der Feedbackbogen zeigt, fühlen sich die Jugendlichen von den Coaches ernst genommen und gut betreut. Gerade die Jugendlichen, die nicht in Deutschland geboren sind, profitieren von dieser Erfahrung und gewinnen dadurch an Selbstwert.

Kultursensibilität gestiegen

Die Kultursensibilität, die Wahrnehmung der eigenen Normen und Werthaltungen und die Öffnung und das Verständnis für das Fremde und die Bereitschaft zu Toleranz und zum Sich-Einlassen auf eine andere Kultur, war ein weiterer Bereich der Befragung der Jugendlichen, der wir mit mehreren Items nachgingen. Insgesamt zeigt sich eine Steigerung der Kultursensibilität der Jugendlichen durch das Projekt. Die Zustimmung zur Aussage »Ich finde es wichtig, möglichst viele unterschiedliche Kulturen kennenzulernen« steigt insgesamt an. Die größte Steigerung der Zustimmung findet bei den unter 16-Jährigen und bei denjenigen statt, die in Deutschland geboren sind – von einem niedrigen Niveau auf ein zumindest mittleres Niveau.

Das Projekt fördert also die Offenheit für die jeweils andere(n) Kultur(en). Inhaltlich ist dies gut nachvollziehbar, denn schon dadurch, dass sich die Jugendlichen auch mit den Geschichten ihrer KlassenkameradInnen, die teilweise aus einem anderen Kulturkreis stammen, auseinandersetzen, werden das Verständnis und die Empathie geschult. Es können Hintergründe und Sinnhaftigkeiten in kulturellen Ritualen und kulturgebundenen Biografien entdeckt werden, die sonst verborgen geblieben wären.

»Wir wissen jetzt, worüber wir keine Witze mehr machen, weil wir einschätzen können, was die anderen verletzt.« (Mädchen, 16 Jahre)

FAZIT

Insgesamt profitieren alle Jugendlichen von dem Projekt *Here's my story*. Sie sind damit immer noch nicht optimal, aber zumindest psychisch besser für den Berufseinstieg aufgestellt. Für Mädchen ist es besonders in Bezug auf ihre Selbstachtung und Selbstzufriedenheit ein Gewinn. Bei allen Jugendlichen findet eine Steigerung des Selbstwerts durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, besonders durch die medial aufbereiteten Geschichten, statt. In einem wertfreien Raum wird offen mit den Geschichten der Jugendlichen umgegangen. Insbesondere für Jugendliche, die nicht in Deutschland geboren sind, bietet das Projekt eine Möglichkeit, das (oft) geringe Selbstwertgefühl zu steigern. Durch die unterschiedlichen Inhalte der Geschichten, die auf realen Erlebnissen der MitschülerInnen basieren, haben die Jugendlichen die Möglichkeit, sich intensiv mit anderen Menschen und Kulturen zu beschäftigen und mit diesen mitzufühlen. Dies stärkt die individuelle Kultursensibilität. ■

ANMERKUNGEN

¹ <https://www.vbw-bayern.de/vbw/Aktionsfelder/Bildung/Vorschule-und-Schule/Schulbeginn-2017.jsp> [22.03.2018]

² <https://www2.bibb.de/bibbtools/tools/dazubi/data/Z/B/9/99600000.pdf> [22.03.2018]

³ Adalbert-Stifter-Schule Nürnberg, Mittelschule Pressig, Europa-Berufsschule Weiden, Mittelschule Untermeitingen, Mittelschule Gochsheim, Berufliches Schulzentrum Kelheim (Flüchtlingsklasse)

⁴ In der revidierten Fassung von Collani & Herzberg (2003).

⁵ Nach Leppert et al. (2008).

⁶ Die Antworten wurden im Likert-Format mit den Polen »Nein. Ich stimme nicht zu« bzw. »Trifft gar nicht zu« und »Ja. Ich stimme völlig zu« bzw. »Trifft voll und ganz zu« erfasst. Die Antwortkategorien bei der Rosenberg-Skala und den Aussagen zur Berufswahl umfassen jeweils 4 Stufen, die restlichen Aussagen 7 Stufen.

⁷ Vgl. Johnson, Robert (2013).

⁸ Beispielsweise World Vision Deutschland e. V. (2018).

⁹ Der Gesamindex Selbstwert wurde über die Summe der Antworten zu den 10 Items gebildet, nachdem die negativ formulierten Items umkodiert wurden. Dementsprechend ergibt sich eine Spannweite von 10 bis 40.

¹⁰ Vgl. Berndt (2014).

LITERATUR

Berndt, Christina (2014). Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. München: dtv.

Johnson, Robert (2013). Das Gold im Schatten: Impulse für die seelische Ganzwerdung. Wuppertal: Peter Hammer.

Leppert, Karena, Koch, Benjamin, Brähler, Elmar & Strauß, Bernhard (2008). Die Resilienzskala (RS) – Überprüfung der Langform RS-25 und einer Kurzform RS-13. Klinische Diagnostik und Evaluation, 1(2), 226-243.

von Collani, Gernot, von Herzberg, Philipp Yorck (2003). Eine revidierte Fassung der deutschsprachigen Skala zum Selbstwertgefühl von Rosenberg. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostisches Psychologie, 24(1), 3-7.

World Vision Deutschland e. V. (Hrsg.) (2018). Kinder in Deutschland 2018. 4. World Vision Kinderstudie. Weinheim: Belz.

DIE AUTORINNEN



Caroline Mendel, M.A. Soziologie, Psychologie und Ethnologie, ist freie Mitarbeiterin am IZI, München.

Elke Dillmann studierte Theater-, Medien-, Literaturwissenschaft und Pädagogik und ist freie Mitarbeiterin beim Bayerischen Rundfunk und der Stiftung Zuhören, München.