

Jugendarbeit und Schule: Meine PWR

Das letzte Schuljahr der (Werk-)Realschule hat es in sich...Prüfungsvorbereitung, Berufsorientierung, Entscheidungen, Prüfungsstress und daneben noch der Alltag, wo es sicherlich Schöneres gibt als Schule. Was oft erschwerend zu all den Erwartungen von außen hinzu kommt, die eigenen Erwartungen gepaart mit Selbstzweifeln und, mal ehrlich...gern auch mal einfach alles wegschieben. Sich dann zu motivieren oder selber zu pushen, wird dann eine Mammut Aufgabe.

Auf die Anfrage der Schulseelsorgerin Annette Brandner einer Werkrealschule in Heidenheim, die ihre Schüler:innen gerne motivieren und bestärken will, kam die Idee zu einer Workshopreihe die wir unter das Motto der JAB „Meine PWR“ gestellt haben. Mit der Zielsetzung waren wir nicht kleinlich und haben direkt die Großen hergeholt: Selbstwirksamkeit, ein positives Selbstbild und damit die Resilienz der Schüler:innen fördern. Was sich für uns und die Workshopreihe dahinter verbirgt?

Das Identifizieren der eigenen Fähigkeiten und Stärken, Selbstreflexion, eigene Ziele und Visionen erkennen, die eigenen Ressourcen als solche wahrnehmen und nutzen und klar Motivation.

Die Workshopreihe

Die Workshopreihe besteht aus vier Modulen die jeweils in einer Doppelstunde stattfinden. Die Zielgruppe sind 10 Klässler:innen, also die Abschlussklasse an (Werk-)Realschulen. Über einen größeren Zeitraum von etwa 10 Wochen werden die Module mit jeweils mindestens einem Abstand von zwei Wochen verteilt.

Modul 1: Ich

In diesem Modul geht es um die Person der Schüler:innen. Nach dem obligatorischen Kennenlernspiel (Spieltipp: „Ich bin der/die Einzige, der/die...“), geht es direkt ins Thema: Wer bin ich, was ist mir wichtig, wie verbringe ich eigentlich meine Zeit. In Tandems bekommen die Schüler:innen Steckbriefe. Diese werden durch ein Interview mit dem Gegenüber ausgefüllt. Anschließend kann in der Gruppe geteilt werden, was man gerne über sich erzählt.

Modul 2: Meine Visionen & Ziele

Der zweite Workshop widmet sich den persönlichen Visionen und Zielen. Hier haben die Schüler:innen Zeit sich die verschiedenen Bereiche in ihrem Leben vorzunehmen und eventuelle Ziele zuzuordnen oder sogar zu entdecken.

Dabei geht es um die Bereiche: Hobby/Freizeit, Beruflich / Schulisch, My Body, Beziehungen, Familie/ Freunde, My Mind.

Um in die Umsetzung der Visionen und Ziele einzusteigen, wird erstmal gegärtnert. Die Schüler:innen bekommen die Aufgabe, sich Samen einer Pflanze auszusuchen, die sie gerne blühen sehen oder sogar ernten wollen. Was braucht es denn, dass Samen zu einer Pflanze oder auch die eigenen Visionen zu konkreten Ergebnissen führen?

Um den Pflanzen beim Wachsen zusehen zu können, wird eine Insta-Challenge mit einem von den Schüler:innen ausgewählten Hashtag ins Leben gerufen. Die Schüler:innen können immer wieder Bilder ihrer hoffentlich keimenden Samen per Messenger oder Instagram an den/die Referent:in schicken, der/die sie dann postet oder direkt auf Instagram entsprechend verlinken (Bei @jurfhdh im Highlight #meinkleinesziel finden sich die Bilder aus der Workshopreihe am Schulverbund im Heckental)

Modul 3: Was hält mich auf meine Ziele zu erreichen?

Große Ziele verlieren schnell ihren Glanz, wenn es an die Umsetzung geht. Da tauchen früher oder später Hindernisse auf, die eine:n gefühlt schon scheitern lassen. Seien es der innere Schweinehund, Glaubenssätze, Trägheit oder fehlende Ressourcen. Aber diese zu erkennen oder zu entlarven nimmt ihnen schon einiges an Risiko-Potential.

Die Schüler:innen bekommen die Aufgabe sich ein oder zwei Ziele aus der Zielblume vorzunehmen und dazu die Hindernisse zu überlegen. Anschließend geht es auf einen kleinen Fotospaziergang: Je nach Wetterlage können die Schüler:innen drinnen oder draußen ein Handyfoto von einem Sinnbild ihrer Hindernisse schießen. Diese werden anschließend gedruckt.

Modul 4: Meine PWR

Wo liegen eigentlich meine Stärken und Fähigkeiten? Wie kann ich meine Hindernisse überwinden? Auf wen oder was kann ich zurückgreifen, um meinen Zielen näher zu kommen? Oder in anderen Worten, was bringe ich mit, um aus meinem Samenkorn eine blühende oder Früchte tragende Pflanze zu machen? Um diese Fragen geht es im vierten und letzten Modul. Hierfür gestalten die Schüler:innen Pflanztöpfe für ihr angezogenes Saatgut mit Stichworten, Bildern... die sie an ihre eigenen Ressourcen, ihre PWR erinnert. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Zum Topf bekommen die Schüler:innen noch jeweils ein kleines Tütchen Pflanzenerde, um die Keimlinge zu gegebener Zeit zuhause umzutopfen.

Da es manchmal doch auch klare Worte braucht um sich aufrufen zu können und durchzustarten, schreiben die Schüler:innen sich zum Abschluss eine „Motivations-Postkarte“. Diese wird zu einem Überraschungszeitpunkt (Prüfungsphase...eh klar oder? Aber verrätet uns nicht!) an sie verschickt.

Nach einer gemeinsamen mündlichen Auswertung und Feedbackrunde geht die Workshopreihe zu Ende.

Good To Know/ Lessons learned

- Die Teilnahme für die Schüler:innen ist freiwillig.
- Wir haben die Modulreihe über die Adventszeit bis zum Halbjahreswechsel verteilt getestet. Dieser Zeitraum hat sich als sehr passend erwiesen. Nicht nur, weil der Jahreswechsel mit möglichen „guten Vorsätzen“ thematisch optimal zu Modul 2 passt. Auch kann hier gut um Klausuren herum verteilt werden und der Abschlussprüfungsstress ist noch nicht so präsent.
- Die Postkartenaktion aus Modul 4 kann wunderbar als Motivationspost für die Prüfungszeit genutzt werden.
- Der gemeinsame Einstieg mit Anschuggerle und Bildkarten war ein gutes Einstiegsritual für alle vier Workshops. Als Bildkarten kamen hier die „Gefühle-Monster“ zum Einsatz. Diese waren sehr beliebt und wurden für das ein oder andere Selfie genutzt 😊.

- In jeder Einheit gab es einen passenden kurzen Impulstext. Diese finden sich alle in den Hofsummer-Sammlungen (1. Esel und Kuh im Stall, 2. Engel, der Samen verkauft, 3. Die Palme und der gehässige Mann, 4. Die Schnecke, die den Kirschbaum erklimmt)
- Material:
 - Ausdrucke von Steckbrief (A4) und „Ziel-Blume“ (A3)
 - Anzuchtset mit Pressling, Samen, Pappbecher, Schildchen, Tüte für den Transport. Eine Pinzette mitzubringen kann hilfreich sein (zum Säen)
 - Für Modul 3 lohnt es sich einen kleinen Selphy Drucker, Miniprinter oder Polaroid Kamera(s) mitzubringen.
 - Tontöpfe und Acrylstifte
 - Postkarten (mindestens Anzahl Schüler:innen) mit unterschiedlichen Motiven

Du hast Lust die Workshopreihe selber durchzuführen oder anzubieten? Material, Erfahrungsberichte oder Austausch gibt es bei Jo Aubele (Fachstelle J.A.B) und Caro Christmann (Jugendreferat Heidenheim).

O-Töne:

Annette Brandner (Kath. Religion/ Schulseelsorgerin)

Renate (ev. Religion)

„Beim Resilienztraining werden Themen angesprochen, da geht es um Lebensplanung. Und das fehlt unseren Schüler:innen, so deren Rückmeldung.“

„Die Externe Kursleitung kommt gut an. Ihr habt eine andere Rolle und habt so eine andere Wirkung auf die Schüler:innen.“

„Meine PWR gibt Impulse, eigene Lösungsstrategien zu überdenken.“

Die Schüler:innen bekommen die Möglichkeit Abstand vom Schulalltag zu bekommen, ein Stopp, um ihren Ist-Zustand zu betrachten: Wo bin ich? Wie geht's mir?

Da hilft eine weitere Streuung der Termine. So können sie sich auch besser selber beobachten und erleben mehr Selbstwirksamkeit oder können selber nachjustieren. Es geht letztendlich ja um ihre Haltung, da hilft der längere Zeitraum sehr.“

„Der Ermutigende Ansatz von meine PWR fand ich total cool: Die Schüler:innen fangen da an, wo sie was können, wo sie hinwollen, merken, dass sie eigene Mittel haben ihre Ziele zu erreichen. Gut war auch, zu identifizieren, was lähmt oder hemmt mich. Ich glaube, das ist völlig ungewohnt für unsere Schüler:innen. Und dem dann wertschätzend und bestärkend zu begegnen passiert hier.“

„Die niedrigschwelligen Einstiege und die gut gewählten Methoden waren einfach passend.“

„Die Postkarten Aktion ist eine mega Motivation.“

Caro Christmann, Jugendreferat Heidenheim