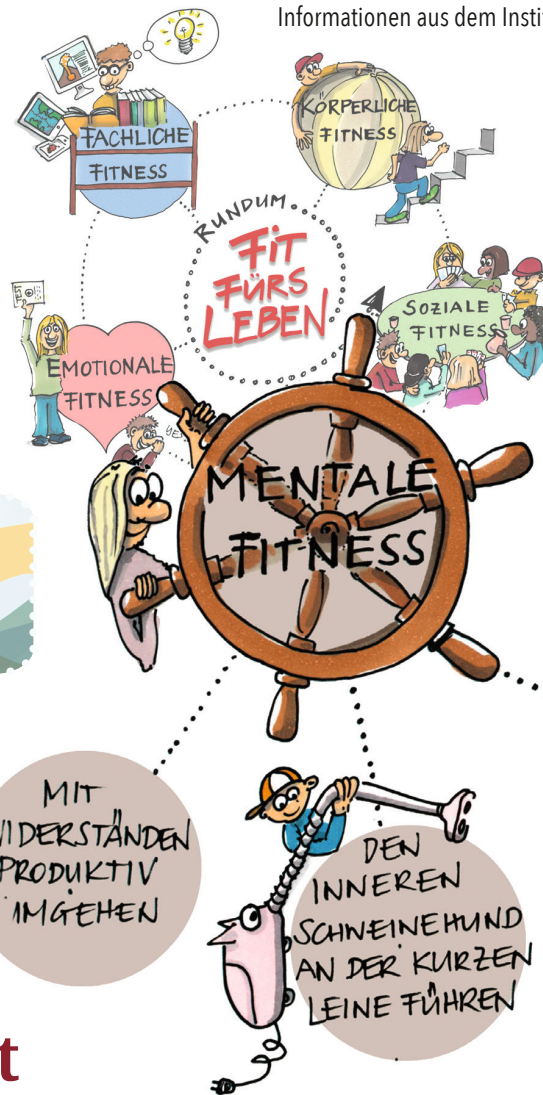




Lesen Sie die wöchentlichen NEWS auf unserer Homepage!



Antifragilität

Kindern und Jugendlichen im deutschsprachigen Raum geht es schlecht, brutal schlecht sogar. So zumindest klingen Schlagzeilen, Experteneinschätzungen und auch jede Studie, die veröffentlicht wird. Krisen, wohin das Auge reicht. Stress und Leistungsdruck in der Schule, stetig steigende Anforderungen, der schwierige Umgang mit Social Media und dessen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit – die ohnehin überall im Argen liegt. **«Hopfen und Malz»** – möchte man meinen. Doch ist es tatsächlich derart zappenduster? Nicht unbedingt.

Antifragilität ist ein Begriff, den der Risikoforscher Nassim Nicholas Taleb 2012 geprägt hat. Er beschreibt damit Systeme, die von Unordnung, Volatilität und Stress nicht nur verschont bleiben, sondern durch sie stärker werden. Ein bekanntes Beispiel aus der Tech-Welt ist ein Programm namens **«Chaos Monkey»**, das im laufenden Betrieb gezielt Server abschaltet. Die erzwungenen Störungen zwingen Ingenieure dazu, Systeme so zu konstruieren, dass sie Fehler nicht nur überstehen, sondern durch die ständige «Heilung» robuster und anpassungsfähiger werden.

Das eindrücklichste Beispiel für Antifragilität ist jedoch der Mensch selbst. Unser Körper ist nicht auf

Schonung ausgelegt, sondern auf angemessene Belastung. Knochen und Muskeln benötigen Widerstand – Schwerkraft oder Gewichte, um stabil zu bleiben. Das Immunsystem muss mit Keimen in Kontakt kommen, um zu lernen. In steriler Umgebung wird es anfällig und überreagiert. Das Prinzip dahinter nennt sich Hormesis: Eine moderate Dosis eines Stressors stärkt den Organismus. Man denke an Saunagänge oder Intervallfasten. Umso erstaunlicher ist es, dass hingegen vier von fünf Tipps für «mentale» Gesundheit, die notabene ganz oben erscheinen bei der Suchanfrage, in eine ganz andere Richtung gehen (siehe rechts). Natürlich führen schwere Traumata nicht automatisch zu Resilienz, und diese wünscht man auch niemandem. Doch ebenso wenig entsteht psychische Stärke im luftleeren Raum. Wer versucht, jedes Risiko zu eliminieren, nimmt dem System Mensch die Möglichkeit, seine natürliche Widerstandskraft zu entwickeln.

Ein junger Mensch, der nie mit Ablehnung, Schmerz oder kleinen Verlusten konfrontiert wurde, bleibt psychologisch fragil – er bricht beim ersten grossen, aber auch bei vielen kleinen Problemen, zusammen. Gerade deshalb kommt den Erwachsenen eine zentrale Rolle zu. Eltern, Lehrpersonen,

Grosseltern oder auch Nachbarn: Sie alle tragen Verantwortung. Nicht, indem sie jedes Hindernis aus dem Weg räumen, sondern indem sie zumuten, begleiten und einordnen. Dazu gehört, dass ein Kind trotz verknüpfter Nase die Schule besucht, dass es lernt, sich für Fehlverhalten aufrichtig zu entschuldigen, dass es auch ohne Tablet im Restaurant angemessen auftritt und dass ein Nachteilsausgleich kein Persönlichkeitsmerkmal ist. Die entscheidende Frage lautet also nicht, wie wir Stress vermeiden können, sondern wie wir Kinder dosiert und begleitet mit Herausforderungen konfrontieren, an denen sie wachsen dürfen. Oder einfacher ausgedrückt: Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf verantwortungsvolle Erwachsene.

5 Tipps für die Mentale Gesundheit

- Mach, was dir Spaß macht. Nimm dir Zeit für deine Hobbys: Zeichnen, Musik hören, Videospiele spielen, Sport machen, kochen ...
- Lerne Pausen zu machen! Nichts tun ist auch okay.
- Reduziere deine Bildschirmzeit!
- Verbringe Zeit mit Freund:innen!
- Beweg dich!

Quelle: www.psy.ch

BezugsCoach

Mit Widerständen konstruktiv umgehen zu lernen, ist eine der zentralen Entwicklungsaufgaben von Lernenden – und damit auch eine Kernaufgabe von Schule. Diese Widerstände sollten jedoch nicht ausschliesslich struktureller Natur sein. Sich morgens aus dem Bett bewegen zu müssen oder Französisch als festen Bestandteil des Alltags zu akzeptieren, genügt nicht. Menschen interessieren sich für Menschen. Deshalb kommt den Lehrpersonen im Schulalltag eine entscheidende Bedeutung zu. Am Institut gibt es neben den FachCoaches, die für die inhaltliche Arbeit verantwortlich sind, auch sogenannte BezugsCoaches. Sie begleiten eine feste Gruppe von Lernenden und sind täglich präsent. Ihre Aufgabe ist es, „ihren“ Lernenden zum Erfolg zu verhelfen. Dazu gehören Unterstützung und Zuwendung – ebenso aber das Setzen von Grenzen. Gerade im Umgang mit Widerständen sind BezugsCoaches ein zentraler Faktor. Lernende müssen um



Erlaubnis fragen, bevor sie den Computer nutzen. Konflikte werden nicht umgangen, sondern geklärt. Der Arbeitsplatz wird auch dann aufgeräumt, wenn die Pause lockt. Und manchmal lautet die Antwort – ganz unpädagogisch klar – wie bei Shakespeares Hamlet, Akt 2, Szene 4, Vers 48: «Nein». Ein solches Nein ist kein Zeichen von Härte, sondern Ausdruck von Verantwortung. Denn Lernende haben ein Recht auf Erwachsene, die ihnen Entwicklung zumuten.

Abendprogramme

Der konstruktive Umgang mit Widerständen ist zentral. Wirklich spannend wird es jedoch, wenn sich aus einem anfänglichen Widerstand echte Freude entwickelt. Wenn ich mich nicht mehr zum Sport zwingen muss, sondern mich auf die Bewegung und das gute Gefühl danach freue. Wenn ich es – obwohl

es mit ChatGPT einfacher ginge – geniesse, einem interessanten Gedanken mit eigenen Worten Ausdruck zu verleihen.

Die Abendprogramme im Schulalltag auf dem Beatenberg veranschaulichen dieses Prinzip eindrücklich. Neben sportlichen Angeboten wie Paddel, Bowling oder Schlittschuhlaufen gibt es zahlreiche weitere Aktivitäten: Elektronik, Geocaching, Nähen oder das legendäre Schachturnier. Bemerkenswert ist dabei weniger die Vielfalt des Programms als vielmehr die Haltung der Lernenden. Immer entscheiden sich auch Lernende der Tagesschule bewusst dafür, am Abend zusätzliche Zeit in ihrer Schule zu verbringen.

Gerade deshalb ist es so aufschlussreich: Ein Ort, der gemeinhin als Pflicht wahrgenommen wird, wird freiwillig gewählt. Aus anfänglicher Zumutung wird Beteiligung. Aus Widerstand entsteht Zugehörigkeit – und fast immer Freude.



Mentale Fitness bedeutet, mit Unvorhersehbarem und Schwierigkeiten zuversichtlich umzugehen und Vertrauen in sich und andere zu haben.



Portfolio

Lernende arbeiten, sie erbringen Leistungen. Und für diese Leistungen sollen sie Rückmeldungen erhalten. Oder anders gesagt: Das, was getan wird, soll evaluiert werden. Evaluieren bedeutet «bewerten und beurteilen». Es ist entlehnt aus dem französischen évaluer, dass sich aus dem lateinischen valére (die Kraft haben, bei Kräften sein, kräftig sein) ableitet. Evaluieren trifft also eine Aussage zur Wertigkeit eines Geschehens oder eines Ergebnisses.

Eine wirkungsvolle Form ist die direkte Leistungsvorlage. Die Lernenden dokumentieren ihre persönliche Erfolgsgeschichte des Lernens mit einem Portfolio. Der Begriff Portfolio bezeichnet eine sinnvolle Sammlung von Arbeiten, mit der Engagement, Leistungen, Erkenntnisse und Entwicklungen transparent gemacht werden. Die Sammlung muss die Beteiligung der Lernenden an der Auswahl der Inhalte, der Kriterien für die Auswahl und der Festlegung der Beurteilungskriterien klar erkennen lassen und Selbstreflexion über das Gelernte enthalten. Diese findet im Alltag des Instituts jeweils im Rahmen der Standortgespräche statt. Bei dieser Gelegenheit wählen die Lernenden die besten ihrer Lernaufgaben aus und beantworten entsprechende Fragen dazu.



Haben Sie Fragen?
Möchten Sie mehr wissen?
Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Institut Beatenberg
0041 33 841 81 81
info@institutbeatenberg.ch
www.institutbeatenberg.ch
www.ifwb.ch

