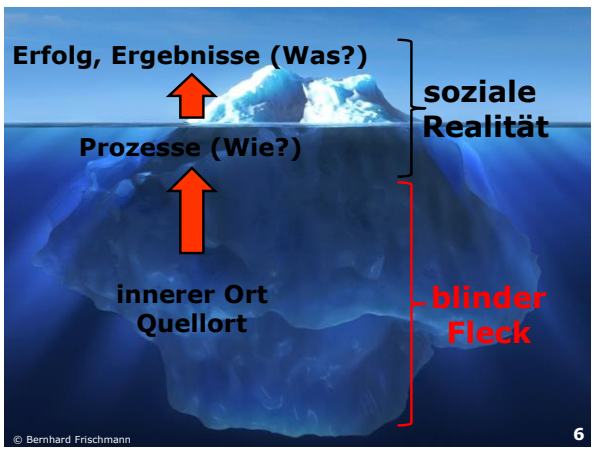
Einen schönen Abend und herzlich Willkommen!

Bernhard Frischmann
b.frischmann@lsr-t.gv.at

Respekt

© Bernhard Frischmann



zwei Gesichter von B. Spears

© Bernhard Frischmann

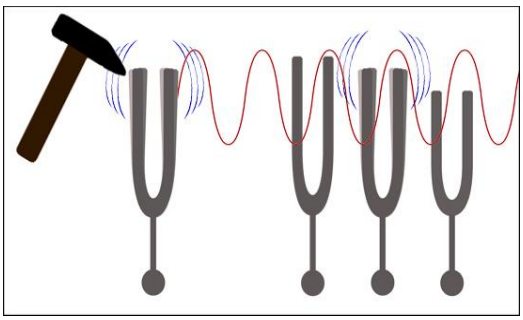
zwei Gesichter von B. Spears

© Bernhard Frischmann

Das erste Wirkende
ist das Sein
des Erziehers,
das zweite,
was er tut
und das dritte erst,
was er redet.
(Romano Guardini)

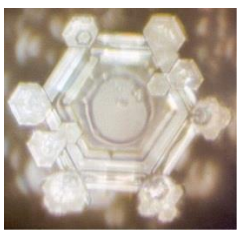
Mitschwingen - Resonanz

Neurobiologie → Spiegelneuronen…

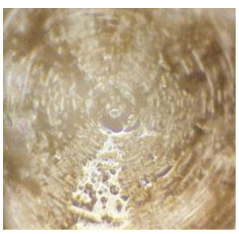


Resonanz - Wasser

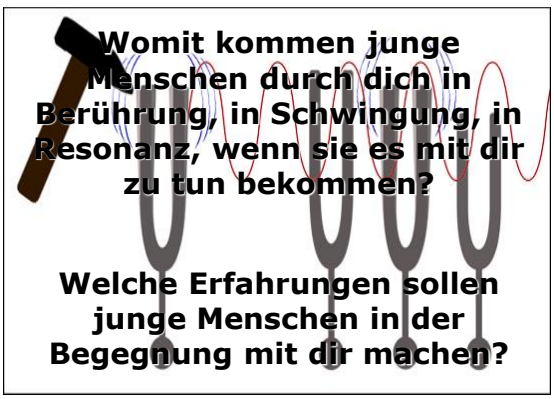
Botschaft des Wassers von Masaru Emoto
Sensationelle Bilder von gefrorenen Wasserkristallen



Klassische Musik



Heavy Metal



Womit kommen junge Menschen durch dich in Berührung, in Schwingung, in Resonanz, wenn sie es mit dir zu tun bekommen?

Welche Erfahrungen sollen junge Menschen in der Begegnung mit dir machen?

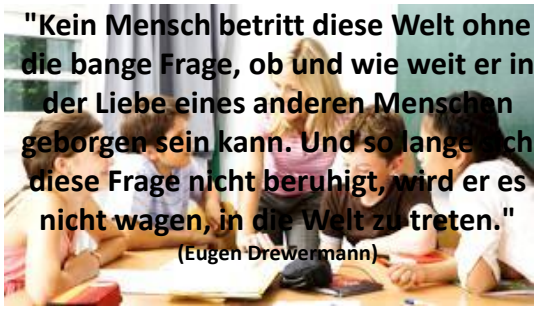
Resonanz - mitschwingen

Womit kommen Kinder und Jugendliche, die eure Schulhaus „betreten“, in Resonanz?
Mit welcher Kultur, mit welchem Geist, mit welcher Atmosphäre … kommen sie in Schwingung?

drei grundlegende Erfahrungen…

- **Beziehung (Bindung)**
  - Ich bin! - Ich bin erwünscht!
  - Daher **kann** ich lieben…

Entfaltung braucht „Beziehung“…



"Kein Mensch betritt diese Welt ohne die bange Frage, ob und wie weit er in der Liebe eines anderen Menschen geborgen sein kann. Und so lange sich diese Frage nicht beruhigt, wird er es nicht wagen, in die Welt zu treten."

(Eugen Drewermann)

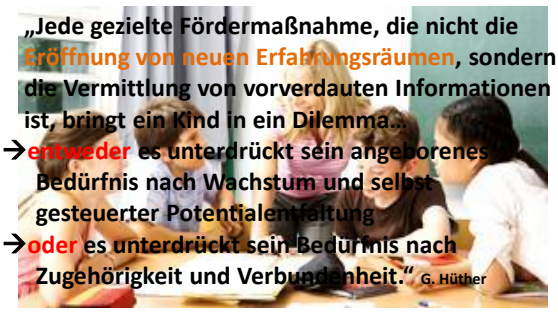
drei grundlegende Erfahrungen…

- **Beziehung (Bindung)**
  - Ich bin! - Ich bin erwünscht!
  - Daher **kann** ich lieben…
- **Eigensein (Wachsen, Entwicklung)**
  - Ich werde erkannt → bin anerkannt im Eigensein
  - Daher **kann** ich respektieren, wertschätzen…

drei grundlegende Erfahrungen…

- **Beziehung (Bindung)**
  - Ich bin! - Ich bin erwünscht!
  - Daher **kann** ich lieben…
- **Eigensein (Wachsen, Entwicklung)**
  - Ich werde erkannt → bin anerkannt im Eigensein
  - Daher **kann** ich respektieren, wertschätzen…

Dilemma jedes Menschen…



„Jede gezielte Fördermaßnahme, die nicht die Eröffnung von neuen Erfahrungsräumen, sondern die Vermittlung von vorverdauten Informationen ist, bringt ein Kind in ein Dilemma…

→entweder es unterdrückt sein angeborenes Bedürfnis nach Wachstum und selbst gesteuerter Potentialentfaltung

→oder es unterdrückt sein Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit.“ G. Hüther

drei grundlegende Erfahrungen…

- **Beziehung (Bindung)**
  - Ich bin! - Ich bin erwünscht!
  - Daher **kann** ich lieben…
- **Eigensein (Wachsen, Entwicklung)**
  - Ich werde erkannt → bin anerkannt im Eigensein
  - Daher **kann** ich respektieren, wertschätzen…
- **Sicherheit - Verlässlichkeit**
  - Ich habe Gewissheit!
  - Ich kann **vertrauen**…

Wer Kinder, junge Menschen, Menschen in Ihrem Werden zu kompetenten, starken, resilienten, selbstbewussten Persönlichkeiten unterstützen will,
muss in Beziehungen denken und in Beziehungsfähigkeit investieren.

© Bernhard Frischmann

Kohärenzgefühl <-> Hilflosigkeit

nach Aaron Antonovsky(1923-1994)

Selbstwirksamkeit	Opfer der Verhältnisse
Verstehbarkeit: Welt wird als verstehbar + erklärbar erlebt	Leben wird als **willkürlich** erlebt, wenig „Durchblick"
Handhabbarkeit: Überzeugung, Möglichkeiten (innere und äußere) zu haben, das Leben leben zu können und Probleme als Herausforderungen bewältigen zu können	Schwierigkeiten lähmen, **Ohnmacht, ausgeliefert sein, Unterstützungsmöglichkeiten fehlen oder können nicht wahrgenommen werden**
Sinnhaftigkeit: das Leben, Tun und die eigene Biografie werden als sinnvoll erlebt	eigenes Tun wird als **sinnlos** erlebt, **wenig motivationale Kraft**, Situationen zu ändern

Erfahrungsräume für Menschen, die das einmal nicht vorgegeben bekommen, Aufbauen

Erfahrungsräume für Vertrauen…

- … in die eigenen Möglichkeiten, Fähigkeiten und Fertigkeiten
- … in die Lösbarkeit schwieriger Situationen gemeinsam mit anderen Menschen
- … in die Sinnhaftigkeit der Welt und ihr Geborgensein und Gehaltensein in der Welt

© Bernhard Frischmann

Merkmale von Resilienten (=Vorbilder, die Resilienz fördern)

- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
  (Ich bin Gestalter und nicht Opfer.) → Bronek
- positives Selbstkonzept
  (Es ist gut, dass es mich gibt! Ich bin einzigartig! → innere Zufriedenheit…)
- gut ausgeprägtes Selbstwertgefühl
  (Ich nehme mich an, wie ich bin und wachse an meinen Fehlern!)
- Selbstvertrauen
  (Ich kann und ich kann nicht, aber ich kann lernen, mich erproben und werde lernen!)

Merkmale von Resilienten (=Vorbilder, die Resilienz fördern)

- Interessen und Hobbys
- zuversichtliche Lebenseinstellung
- Explorationslust
- Entspannungsfähigkeit -- Dankbarkeit
- Verantwortungsübernahme bzw. soziale Perspektivenübernahme

Resiliente Vorbilder übernehmen Verantwortung beziehen Stellung wissen um ihre Unzulänglichkeit trauen zu muten zu und lassen nicht alleine!

Welche Verhaltensweisen fördern Resilienz?

- Kind ermutigen, seine Gefühle zu benennen und auszudrücken
- dem Kind konstruktive Rückmeldung geben
- Person und Verhalten trennen
- dem Kind keine vorgefertigten Lösungen anbieten und vorschnelle Hilfestellung vermeiden
- das Kind außergewöhnlich konsequent wertschätzen und respektieren
- dem Kind Aufmerksamkeit schenken und ein aktives Interesse an den Aktivitäten des Kindes zeigen
- dem Kind (schaffbare) Verantwortung übertragen
- über Fehler lachen können (Humor) …

Unterstützungsmöglichkeiten

- Gemeinschaft und eins sein mit anderen ermöglichen
- Festhalten an den positiven Entwicklungsmöglichkeiten
- Vertrauen in die Selbstwirksamkeitskräfte
- Bedürfnis nach Sinnorientierung unterstützen
- Vision eines gelungenen Lebens lebendig halten
- „produktiven Gebrauch" individueller Kräfte ermöglichen
- „Objekte der Hingabe" suchen
- **VORBILD im SEIN…**

Wenn es dich nicht gäbe,
wäre vieles anders.
Ich wäre nicht so fröhlich.
Ich wäre nicht so mutig.
Ich wäre nicht so hoffnungsvoll.
Wenn es dich nicht gäbe,
wäre vieles anders.
Die Sonne wäre nicht so hell.
Der Mond wäre nicht so nah.
Der Himmel wäre nicht so blau.
Wenn es dich nicht gäbe,
wäre vieles anders.
Mein Leben wäre nicht so bunt.
Mein Leben wäre nicht so grell.
Mein Leben wäre nicht mein Leben.
(Diego Armando)

(C) BF

Danke für dein inneres Engagement und deine Aufmerksamkeit!